

MANUAL TÉCNICO

CURSO DE INCLUSÃO DIGITAL PARA IDOSOS

Organizadoras:

Ana Carolina dos Santos Gomes
Sarah Liz de Oliveira Carvalho
Thaynná Thais Tomé Santos
Suélem Barros de Lorena

2024

Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143m Faculdade Pernambucana de Saúde

Manual técnico: curso de inclusão digital para idosos. / Faculdade Pernambucana de Saúde; Organizadoras Ana Carolina dos Santos Gomes, Sarah Liz de Oliveira Carvalho, Thaynná Thais Tomé Santos, Suélem Barros de Lorena. – Recife: FPS, 2024.

14 f.

ISBN: 978-65-6034-091-6

1. Manual técnico. 2. Inclusão digital para idosos. 3. Socialização. 4. Curso. I. Título.

CDU 37:6-053.9

SUMÁRIO

I. APRESENTAÇÃO	3
A. Para quem é visado este material?	3
B. Como está o cenário atual da pessoa idosa no Brasil?	3
C. A importância da socialização para a pessoa idosa	3
D. Socialização na contemporaneidade.....	4
E. Inclusão da pessoa idosa nas plataformas digitais	5
II. ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO CURSO.....	6
A. Coleta de Dados Sociodemográficos.....	6
B. Elaboração do Curso	6
C. Dinâmica de Introdução ao Curso.....	7
D. Exposição sobre Promoção de Saúde Voltada à Pessoa Idosa	9
E. Recapitulação das aulas anteriores	10
F. Aplicabilidade.....	11
III. CONSIDERAÇÕES FINAIS	11
IV. REFERÊNCIAS	13

I. APRESENTAÇÃO

A. Para quem é visado este material?

Este Manual Técnico é voltado para profissionais de saúde ou educação, além de estudantes desejantes em aplicar o curso de Inclusão Digital em idosos, contribuindo, assim, para a saúde integral da população referida.

B. Como está o cenário atual da pessoa idosa no Brasil?

O aumento da expectativa de vida vem provocando mudanças significativas nas características sociodemográficas em todo o mundo (Castro *et al.*, 2020). No Brasil, de acordo com a Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República (Brasil, 2014), a expectativa de vida do brasileiro alargou, resultando numa inversão da pirâmide etária e, conseqüentemente, um aumento da população idosa nos últimos anos (Escorsim, 2021). De acordo com o Estatuto da Pessoa Idosa, Lei nº 10.741/03, considera-se como pessoa idosa o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos (Brasil, 2003). Dito isto, faz-se necessário analisar o idoso, bem como suas necessidades, a fim de compreender suas singularidades resultantes do processo de envelhecimento.

O envelhecimento é um processo natural que afeta os seres humanos, sendo um fenômeno gradual que provoca mudanças nos eixos biológico, psicológico, social e cultural (Alves *et al.*, 2021; Castro *et al.*, 2020). A Organização Mundial de Saúde (OMS) caracteriza o envelhecimento como um processo individual, irreversível, universal e não patológico. Por trazer consigo uma série de alterações – sejam essas físicas, emocionais, psíquicas e/ou sociais – é de extrema importância que o idoso saiba lidar com essas mudanças, uma vez que o modo de enfrentá-las impactará diretamente na qualidade de vida, positiva ou negativamente (Alves *et al.*, 2021).

C. A importância da socialização para a pessoa idosa

O envelhecimento da população está mudando a posição e a forma de interagir em sociedade. Essas mudanças resultam de uma crise de identidade causada pela falta de um papel social bem definido e pelas modificações nos papéis sociais já existentes. Isto é, à medida que os idosos vivem mais tempo, precisam se adaptar a novas responsabilidades em áreas como trabalho, família e comunidade. Além disso, a aposentadoria, falta de motivação, baixa autoestima e as perdas associadas ao processo do envelhecimento – como a perda financeira,

da autonomia, da independência, do poder de decisão e a perda afetiva de entes queridos e/ou amigos – também provocam efeitos significativos para a pessoa idosa, principalmente na dimensão psicológica (Coutinho *et al.*, 2020; Fachine; Trompieri, 2012).

Ademais, um outro elemento que afeta a saúde da população idosa é a redução nos contatos sociais. Nessa conjuntura, segundo Batista *et al.* (2022), dificuldades de socialização e o isolamento podem resultar em emoções negativas, como hostilidade, raiva e pensamentos suicidas. Além disso, esses problemas interferem diretamente nas respostas fisiológicas e comportamentais ao estresse, o que aumenta as reações cardiovasculares e neuroendócrinas a eventos estressantes. Isso pode acentuar o risco de acidentes vasculares cerebrais e de morte súbita, o que pode caracterizar um risco ainda maior, uma vez que se trata da população idosa. Sendo assim, a socialização atua como um fator de proteção à saúde mental e, conseqüentemente, fisiológica do idoso (Batista *et al.*, 2022; Coutinho *et al.*, 2020). Por conseguinte, o bem-estar na saúde mental é indispensável para a manutenção da qualidade de vida da pessoa idosa (Coutinho *et al.*, 2020).

A socialização está diretamente ligada à integração e comunicação com a sociedade. Na Pós-modernidade, a comunicação efetiva depende de alguns elementos, alguns dos quais são a constante atualização de objetos tecnológicos e, conseqüentemente, seus meios de comunicação, bem como a disposição de estar conectado (*online*). Por essa razão, atualmente, a ação de comunicar-se de forma virtual vem se tornando cada vez mais comum e, é seguro afirmar que, esse modelo criou novas formas de relacionamentos entre as pessoas (Stamato, 2014).

D. Socialização na contemporaneidade

A contemporaneidade, da qual a pessoa idosa participa, demanda um novo modo de constituição, considerados indivíduos globalizados; consequência, sobretudo, da evolução tecnológica, portanto, atividades e aparelhos do dia a dia tornaram-se manipulados através da tecnologia (Andrade, 2020). Contudo, Saraiva *et al.* (2011) destaca a marginalização de determinadas populações para a utilização deste saber digital, a população idosa é uma entre elas.

Portanto, é interessante a inclusão da pessoa idosa nas novas formas de relacionar-se socialmente, dentre elas os aparelhos *online*. Esse idoso contemporâneo participa de diferentes contextos sociais, sendo um deles as plataformas digitais e, conseqüentemente, amplia-se a

necessidade em aprender os recursos da informática para o sentimento de pertencimento e inclusão na sociedade globalizada (Wasseran *et al.*, 2012; Zeni *et al.*, 2014). Assim, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o quantitativo de pessoas idosas fazendo uso das redes sociais cresceu significativamente, passando de 24,7% em 2016 para 62,1% em 2022 (Belandi, 2023).

Silveira *et al.* (2017) concordam na dependência cada vez maior da tecnologia à medida em que se insere no cotidiano, visto que a tecnologia, no modelo atual de sociedade, está diretamente ligada às atividades básicas diárias como, por exemplo, administrar a conta bancária, compras de mercado, vídeos de receitas e atividades físicas, dentre outros serviços. Dessa forma, configuram uma forma de socialização, com aplicativos voltados à comunicação e redes sociais (Cobalchini *et al.*, 2020).

Essas ferramentas oferecidas pelos recursos digitais podem ser positivas para a vida da pessoa idosa, pois a mantém conectada às pessoas, reduz o sentimento de solidão, facilita as tarefas do dia a dia, além de mantê-la antenada aos novos conteúdos e a praticar atividades intelectuais (Cobalchini *et al.*, 2020). Logo, é necessário estimular as pessoas idosas a vivência do lazer e realização de atividades prazerosas.

E. Inclusão da pessoa idosa nas plataformas digitais

Democratizar o acesso aos recursos digitais contribui para a aprendizagem de um conteúdo de interesse, diminuição do isolamento social, encurtando a distância na comunicação entre membros da família e amigos, contribuindo significativamente para uma saúde integral, levando em conta as transformações particulares da pessoa idosa e do contexto social a qual está inserida (Andrade, 2020).

Esses benefícios à qualidade de vida foram reconhecidos na pesquisa de Santos *et al.* (2017) acerca do envelhecimento humano e inclusão digital no curso do Programa Nacional de Integração de Jovens e Adultos (PROEJA). Os resultados evidenciaram uma positiva relação de comunicação entre as pessoas idosas participantes do estudo e suas relações interpessoais, contribuindo para a socialização e lazer, além de ajudar na resolução de problemas pela internet.

Destarte, o Art. Nº 21, § 1 do Estatuto da Pessoa Idosa discorre o dever em incluir conteúdos relacionados às técnicas de comunicação, computação, entre outras evoluções tecnológicas, nos cursos para a população idosa, visando a inclusão social e à vida moderna (Brasil, 2003).

II. ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO CURSO

A. Coleta de Dados Sociodemográficos

Amostra composta por participantes de um Projeto de Extensão intitulado “Recursos Digitais na Comunidade”, de uma Instituição de Ensino Superior privada na cidade do Recife, Pernambuco.

A partir de um questionário sociodemográfico, desenvolvido pelos extensionistas, foram coletados dados referentes a faixa etária, naturalidade, gênero, estado civil, ocupação, escolaridade, comorbidades, alfabetização, consumo de bebidas alcoólicas, realização de atividade física, consumo de cigarro, quantidade de pessoas vivendo na casa do participante, contando com o próprio, com quem vivem na casa, posseção de celular, tablet, computador e televisão. Para mais, perguntas acerca das expectativas do curso e dificuldades com tecnologia. O questionário foi aplicado presencialmente por meio de um formulário virtual da plataforma *Outlook*. Para isso, os extensionistas foram ao encontro dos participantes e auxiliaram diretamente no preenchimento do formulário.

A base da construção dos módulos do curso de Recursos Digitais na Comunidade foi oriunda das respostas dos participantes ao questionário, sobretudo às duas últimas questões.

B. Elaboração do Curso

Após a coleta de dados sociodemográficos, o setor extensionista responsável realizou a decodificação das respostas do formulário, que foram apresentadas em uma primeira reunião, em forma de gráfico de “pizza” para o restante do grupo, a fim de analisar os dados levantados, para ter um panorama do grupo com o qual iriam lidar e, conseqüentemente, elaborar um curso que fosse proveitoso, que os beneficiassem e – preferencialmente – os ajudasse nas demandas trazidas pelo grupo de idosos que preencheram o formulário.

Também anteriormente ao início do curso, foi elaborado um folder informativo que trazia em seu conteúdo a importância da inclusão digital e noções básicas do celular, como a função de aplicativos do aparelho juntamente aos ícones designados ao aplicativo, uma vez que isso facilitaria a identificação do recurso no decorrer dos encontros. O curso foi elaborado em três encontros presenciais, com duração aproximada de duas horas.

Assim, este Manual Técnico é composto pelas atividades realizadas ao longo do curso digital, divididas e brevemente descritas na tabela abaixo:

<p>1ª ETAPA: DINÂMICA DE INTRODUÇÃO AO CURSO</p>	<p>Realizada uma dinâmica de quebra-gelo, uma espécie de “batata quente”, os participantes se identificavam com nome, idade e expectativa sobre o curso. Em seguida, houve introdução expositiva do curso para iniciar a primeira aula, a qual o processo ensino-aprendizagem envolveu as ferramentas e configurações do aparelho celular, considerando as demandas dos alunos.</p>
<p>2ª ETAPA: EXPOSIÇÃO SOBRE PROMOÇÃO DE SAÚDE</p>	<p>Houveram duas exposições voltadas para a promoção de saúde, uma da área da nutrição e outra da medicina, ambas por intermédio da plataforma Youtube. A primeira, ensinou aos participantes a buscarem receitas nutritivas e práticas. Já a segunda, exibiu sobre o medicamento “Dipirona”, de Dr. Drauzio Varella, explicando para que serve e quando tomá-lo. Além disso, houve o ensino do uso do aparelho celular voltado para demandas de saúde.</p>
<p>3ª ETAPA: RECAPITULAÇÃO DAS AULAS PRÉVIAS</p>	<p>O último encontro teve como objetivo recordar os conteúdos aprendidos anteriormente, esclarecer quaisquer dúvidas – caso houvesse – que tivessem continuado após o andamento do curso, bem como trabalhar conteúdos que não tivessem sido vistos. Após isso, foi feito um lanche coletivo com algumas receitas que haviam sido apresentadas no encontro anterior. Por fim, os participantes do curso receberam um Certificado, elaborado pelos extensionistas, demonstrando que eles tinham concluído o curso.</p>

C. Dinâmica de Introdução ao Curso

Identificando a demanda de inclusão, idealizou-se a construção de um Curso de Inclusão Digital para a Comunidade Idosa, a fim de que os desafios e necessidades sejam superados e atendidos, visando benefícios à saúde integral da pessoa idosa, considerando as diferenças e complexidades de cada uma.

Dentre as dificuldades da inclusão digital da pessoa idosa, algumas estão ligadas aos declínios biológicos e motores, com destaque aos processos cognitivos (memória, atenção, linguagem, aprendizagem, entre outros) específicos deste estágio vital; outros correspondem a essência do aparelho, tamanho e complexidade, bem como a variedade de botões, tamanho das letras e telas (Santos, 2015) (USP, 2013). Para mais, o medo é considerado um dos fatores realçados durante o processo de aprendizagem, seja medo de errar, quebrar ou contrair vírus ao aparelho, perder ou excluir material na internet, como documentos e fotos do celular (USP, 2013).

Os percalços supracitados estiveram presentes ao longo do curso. Alguns idosos apresentaram déficits na atenção e memória, necessitando a repetição da explicação, até a aprendizagem e esclarecimento da dificuldade. Para mais, o medo em perder documentos e fotos do celular era uma das queixas e, indo além, os idosos desejavam aprender diferenciar sites confiáveis e links seguros, para não caírem mais em golpes e notícias falsas. Para auxiliar na memória, foi entregue o folder informativo como material de apoio.

O estudo de Costa *et al.* (2021), com o objetivo de abordar por meio de uma revisão integrativa da literatura como as tecnologias influenciam na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia, concluiu a influência da inclusão digital no que diz respeito a redução da solidão e da sensação de isolamento, o aumento do sentimento de segurança, proteção, independência e do prazer, afetando positivamente o estado psicológico, satisfação com a vida e o contato social. Ademais, foram identificados fatores motivadores ao fazer uso das tecnologias, relacionados ao entretenimento, comunicação e interação interpessoal, acesso à informação e promoção de uma vida independente. Entretanto, dificuldades técnicas de funcionamento, custo dos aparelhos, limitações físicas e funcionais, e sentimento de pouca confiabilidade, representam percalços para a incorporação da tecnologia pela população idosa (Costa *et al.*, 2021).

Em adição aos fatores motivadores supracitados, os idosos do atual curso apresentavam demandas específicas, como aprender a utilizar aplicativos de transporte, de forma a não depender de terceiros, vender e comprar móveis, roupas e objetos *online*, sem cair em golpes, colocar foto de perfil em redes sociais e, a mais solicitada, como digitar por intermédio do comando de voz, isto é, o indivíduo fala e o teclado escreve o dito.

O modo como a passagem de aprendizagem ocorreu foi prática, ativa e independente. Os idosos traziam suas dúvidas, muitas vezes escritas em pequenos blocos de notas de papel,

as quais eram acolhidas e trabalhadas em conjunto ao sujeito em dúvida. Os técnicos responsáveis pela intervenção, dividiram-se para atender a pessoa idosa em particular, cada um com respectivo idoso. A primeira aula, assim como as seguintes, teve a duração de duas horas ininterruptas, com trocas de saberes demarcadas pela diferença etária e socioeconômica, com sentimento de infamiliaridade e, ao mesmo tempo, de suporte e senso de coletividade entre o técnico jovem e o idoso com anseio em aprender.

D. Exposição sobre Promoção de Saúde Voltada à Pessoa Idosa

A fim de reiterar a promoção de saúde da pessoa idosa por meio dos recursos digitais, foram realizadas duas breves exposições de vídeos, por meio da plataforma YouTube, enfatizando as possibilidades de obtenção de informação por meio das tecnologias. A primeira, seguindo a área da nutrição, com a exposição de vídeos de receitas práticas e saudáveis, e a segunda com a exposição de um vídeo sobre o medicamento Dipirona, explicando sua funcionalidade e particularidades.

A promoção da saúde dos idosos por meio do uso dessas tecnologias emergiu como uma estratégia eficaz e inovadora para melhorar a qualidade de vida e a independência dessa população. O advento de dispositivos e aplicativos tecnológicos trouxe consigo uma gama de ferramentas que visam atender às necessidades específicas dos idosos, abordando questões de monitoramento de saúde, manutenção da atividade física, acessibilidade aos cuidados médicos e promoção do bem-estar emocional.

Em destaque, os aplicativos de saúde e bem-estar direcionados aos idosos têm se mostrado eficazes na promoção de hábitos saudáveis e na gestão de comorbidades. Esses aplicativos oferecem desde lembretes de medicamentos e programas de exercícios personalizados até jogos cognitivos que estimulam a mente, ajudando a manter a saúde física e mental (Portenhauser *et al.*, 2021). Vale ressaltar que uma demanda bastante frequente durante o Curso de Inclusão Digital foi a colocação de alarmes nos dispositivos celulares, tanto para tomar remédio diários, quanto como alerta para atividades físicas realizadas rotineiramente, como hidroginástica.

Além disso, a teleconsulta emergiu como uma solução revolucionária para os desafios de acesso aos cuidados de saúde enfrentados pelos idosos, especialmente aqueles que vivem em áreas remotas ou têm dificuldades de mobilidade. Consultas virtuais proporcionam uma maneira conveniente e eficiente para os idosos receberem atendimento na área da saúde sem

sair de casa, promovendo, assim, a continuidade dos cuidados e a prevenção de complicações de saúde (Hersh *et al.*, 2006).

As tecnologias também desempenham um papel significativo na promoção da saúde mental e emocional dos idosos. O uso de redes sociais e outras plataformas online pode ajudar a combater o isolamento social e promover a conexão com amigos e familiares, contribuindo para o bem-estar geral dos idosos. Com isso, é importante garantir que eles sejam capazes de usar essas tecnologias de forma segura e responsável (Hong *et al.*, 2021). Durante o Curso, foram demandas, também, as questões de ligação de áudio e/ou vídeo, além de envio de mensagens para facilitar a comunicação dos idosos com as demais pessoas, garantindo, assim, o bem-estar geral.

Ademais, a acessibilidade digital também é uma consideração crucial na promoção da saúde dos idosos por meio das tecnologias. Garantir que os dispositivos e aplicativos sejam acessíveis e fáceis de usar para esse grupo demográfico é essencial para garantir sua eficácia e aceitação. Interfaces intuitivas, suporte técnico adequado e adaptações para deficiências visuais ou motoras são aspectos-chave a serem considerados (Dadaczynski *et al.*, 2021).

Seguindo o padrão do primeiro dia do Curso de Inclusão Digital, a aprendizagem nesse segundo dia foi ativa e independente, com a erradicação das dúvidas previamente expostas pelos idosos, visando a promoção de saúde por meio dos recursos digitais.

E. Recapitulação das aulas anteriores

Levando em consideração as aulas prévias, a equipe do Projeto de Extensão de Recursos Digitais na Comunidade reuniu as principais dúvidas e demandas dos participantes, incluindo os conteúdos explorados anteriormente, para os idosos que não tiveram a possibilidade de estar presente. Dentre algumas das recapitulações, o ensinamento sobre configurações do aparelho celular, como volume, tamanho da letra, alarme, notas, entre outros; desbravar as redes sociais e outras plataformas sociais e de lazer, além de auxiliar na utilização de aplicativos de transporte, compras e vendas, dentre outros conteúdos.

Para mais, realizou-se um lanche coletivo, com bolo de banana feito à mão, o qual fora aprendido no segundo dia de curso – na exposição de Nutrição –, e outros doces e salgados trazidos pelos extensionistas. Esse momento afetuoso manifestou sentimentos de gratificação e bem-estar, graças ao acolhimento, respeito e inclusão dos participantes, considerando suas

dificuldades e habilidades, além de ser um processo marcado e fundamentado pela particularidade e singularidade de cada sujeito.

Logo, como sujeitos em constante aprendizagem e atuantes do contexto social e territorial os quais são parte, receberam, com honra e aplausos, os certificados, construídos pela equipe de extensão, de conclusão do curso de Recursos Digitais, como forma de reconhecimento do esforço e interesse dos idosos em aprender durante as aulas, finalizando, assim, os três dias de curso.

F. Aplicabilidade

A partir disso, torna-se possível a aplicação do Curso de Inclusão Digital para a Comunidade Idosa por profissionais de saúde ou educação, além de estudantes desejantes, sendo um curso de baixo custo de execução.

Com a realização da territorialização e/ou realização de entrevistas para coleta de dados da comunidade idosa de interesse, além da análise de dados para construção personalizada do curso, em adição a capacitação sobre o uso de tecnologias para posterior entrega de conhecimentos para o público do curso, será possível sua realização, além da disponibilidade de dispositivos celulares por parte dos aplicadores do curso para tornar o ensinamento mais prático e efetivo, podendo utilizar o método de repetição dos comandos realizados entre os idosos e aplicadores.

III. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento da expectativa de vida é acompanhado por mudanças significativas nas características sociodemográficas em todo o mundo, incluindo o Brasil. A inversão da pirâmide etária e o conseqüente aumento da população idosa destacam a importância de compreender as necessidades específicas desse grupo social. A crescente necessidade da tecnologia no dia a dia evidencia a demanda de inclusão digital da terceira idade, população bastante marginalizada dos avanços tecnológicos da atualidade. Com isso, é fundamental a aplicação de ferramentas, como o Curso de Inclusão Digital para suprir tais necessidades da população idosa.

A socialização é um componente essencial para a qualidade de vida dos idosos. O isolamento social pode levar a uma série de problemas de saúde, tanto mentais quanto físicos. A tecnologia, quando bem utilizada, pode ser uma ferramenta poderosa para promover a socialização e combater a solidão. O aumento do uso de redes sociais entre os idosos brasileiros,

conforme dados do IBGE, demonstra que há um interesse crescente e uma abertura para aprender e se adaptar às novas tecnologias. Além disso, o uso de tecnologias pode auxiliar na gestão da saúde, no acesso a informações e serviços e na realização de atividades cotidianas de maneira mais independente, promovendo uma melhora do bem-estar geral do idoso.

Embora os benefícios da inclusão digital sejam reconhecidos, existem desafios os quais precisam ser enfrentados, como declínios cognitivos, dificuldades técnicas e o medo associado ao uso da tecnologia. Esses desafios ressaltam a importância de oferecer suporte adequado e programas de capacitação específicos para esse público-alvo e para promover uma inclusão da população da terceira idade de modo satisfatório no mundo digital, são necessárias ter em vista intervenções fundamentadas nas necessidades e características únicas e singulares desse grupo, bem como políticas públicas que garantam e protejam a acessibilidade e a preparação para a utilização dos recursos tecnológicos.

O Curso de Inclusão Digital, conforme descrito, demonstrou ser uma iniciativa eficaz e de baixo custo. A abordagem prática e personalizada, a interação direta e clara com os idosos e o uso de materiais de apoio foram elementos imprescindíveis para o sucesso do curso.

Portanto, o presente manual destaca a importância de promover a inclusão digital na população idosa, oferecendo suporte adequado, programas de capacitação e acessibilidade tecnológica. Investir na inclusão digital dos idosos não somente contribui para a qualidade de vida e bem-estar, como os capacita a participar com autonomia e dignidade da sociedade digitalizada e em constante evolução.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Kamila de Souza *et al.* Atuação do psicólogo no processo de envelhecimento. **Revista Mosaico**, v. 12, n. 1, p. 99-104, 2021.
- ANDRADE, Ariel Moraes *et al.* Inclusão digital na terceira idade: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3231-3243, 2020.
- BATISTA, Guilherme Matheus *et al.* A importância da socialização para a saúde mental do idoso. **Enciclopédia Biosfera**, Centro Científico Conhecer – Jandaia, Goiás, v. 19, n. 42, 2022.
- BELANDI, Caio. **161,6 milhões de pessoas com 10 anos ou mais de idade utilizaram a Internet no país, em 2022**. Agência IBGE Notícias, 9 de novembro de 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38307-161-6-milhoes-de-pessoas-com-10-anos-ou-mais-de-idade-utilizaram-a-internet-no-pais-em-2022#:~:text=A%20proporção%20de%20pessoas%20com,62%2C1%25%20em%202022>. Acesso em 25 Abr. 2024.
- BRASIL. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República. **Manual de enfrentamento à violência contra a pessoa idosa: é possível prevenir. É necessário superar**. Brasília: SDH, 2014.
- BRASIL. **Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Estatuto do Idoso. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm. Acesso em: 25 Abr. 2024.
- CAMPAGNOLLO, Carolina *et al.* Desenvolvimento e avaliação de um ambiente virtual de aprendizagem para educação permanente da equipe de enfermagem para o cuidado do idoso hospitalizado. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, p. 14034-14054, 2021.
- CASTRO, Jefferson Luiz de Cerqueira *et al.* Análise psicossocial do envelhecimento entre idosos: as suas representações sociais. **Actualidades em Psicologia**, v. 34, n. 128, p. 1-15, 2020.
- COBALCHINI, Cláudia Cibele *et al.* Idoso e tecnologia: aprendizagem e socialização como fatores protetivos para um envelhecimento saudável. **Psicologia: Desafios, Perspectivas e Possibilidades-Volume 1**, v. 1, n. 1, p. 162-167, 2020.
- COSTA, Debora Ellen Sousa *et al.* A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e8210212198, 2021.
- COUTINHO, Juliana de Souza Lima *et al.* Compreensão da relação entre a saúde mental do idoso e seu ambiente familiar: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10559-10572, 2020.

DADACZYNSKI, Kevin *et al.* Digital health literacy and web-based information-seeking behaviors of university students in Germany during the COVID-19 pandemic: cross-sectional survey study. **Journal of medical Internet research**, v. 23, n. 1, 2021.

ESCORSIM, Silvana Maria. O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise. **Serviço Social & Sociedade**, p. 427-446, 2021.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 20, 2012.

FLORES-GOMES, Gerson *et al.* Qualidade de vida de idosos: efeitos de um protocolo de inclusão digital no Sul do Brasil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, 2020.

HERSH, William R *et al.* Telemedicine for the medicare population: update. **Evidence report/technology assessment**, n. 131, p. 1-41, 2006.

HONG, Yan *et al.* Benefits and barriers: a qualitative study on online social participation among widowed older adults in Southwest China. **BMC geriatrics**, v. 21, p. 1-10, 2021.

PEREIRA, Natana Lopes *et al.* Roteiro de atividades em ambientes virtuais de aprendizagem para mediação de trabalhos de conclusão de curso. **Revista Novas Tecnologias na Educação**, v. 15, n. 1, 2017.

PORTENHAUSER, Alexandra A *et al.* Mobile apps for older adults: systematic search and evaluation within online stores. **JMIR aging**, v. 4, n. 1, 2021.

SEIXAS, Carlos Alberto *et al.* Ambiente virtual de aprendizagem: estruturação de roteiro para curso online. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 65, p. 660-666, 2012.

SILVEIRA, Beatriz Oliveira *et al.* Melhor idade conectada: Um panorama da interação entre idosos e tecnologias móveis. **Revista Tecnologias em Projeção**, v. 2, n. 8, p.42-53, 2017.

STAMATO, Cláudia. **Idosos, tecnologias de comunicação e socialização**. Tese (Doutorado em Design) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, PUC-RIO. Rio de Janeiro, p. 334. 2014.