

**Autor:** Jardim

## **Avós Digitais: A Revolução da Saúde Digital na Longevidade**



### **Resumo**

Num mundo em transição digital acelerada, os idosos são frequentemente deixados à margem da inovação. No entanto, a saúde digital oferece novas possibilidades para reforçar a autonomia, qualidade de vida e dignidade dos mais velhos. Este artigo explora o papel da transformação digital na longevidade ativa, sublinhando a importância de um design inclusivo, de políticas públicas sensíveis à idade e de soluções tecnológicas humanizadas. São analisadas boas práticas internacionais e desafios locais, com ênfase na realidade portuguesa.

### **Palavras-chave**

Saúde digital; longevidade; inclusão tecnológica; envelhecimento ativo; cuidados centrados no idoso.

## Introdução

*“A idade é uma questão de espírito, mais do que de tempo”* — Carl Jung.

A sociedade contemporânea assiste a um paradoxo: enquanto a esperança média de vida aumenta, o design das soluções digitais continua, muitas vezes, a ignorar a população mais idosa. A denominada “geração silver” é simultaneamente a mais experiente e a menos incluída nos benefícios da revolução tecnológica. Este artigo propõe um olhar crítico e construtivo sobre o papel da saúde digital no envolvimento da pessoa idosa, com especial destaque para o contexto português e europeu.

## Revisão da Literatura

*“A tecnologia é verdadeiramente revolucionária quando torna-se invisível.”* — Mark Weiser, 1991.

A Organização Mundial da Saúde (2023) tem promovido o conceito de “envelhecimento saudável”, enfatizando a necessidade de ambientes físicos, sociais e digitais adaptados aos idosos. A integração de tecnologias digitais na saúde da pessoa idosa não limita-se à monitorização remota de sinais vitais. Envolve um ecossistema interligado de **teleconsulta, melhorar resultados cognitivos, inteligência artificial preditiva, wearables, chatbots humanizados** e plataformas de apoio ao cuidador informal (Jarrold et al., 2024; Calvão et al., 2025).

Portugal, tal como outras nações europeias, enfrenta um envelhecimento demográfico marcado. Dados do INE (2024) revelam que mais de 23% da população tem mais de 65 anos, sendo urgente repensar modelos de saúde que incluam esta faixa etária na economia digital da saúde.

Estudos como o de Gómez-Torres e Riklikien? (2024) demonstram que a literacia digital em saúde é uma nova competência geracional, mas requer acessibilidade, formação e adaptação cultural para ser eficaz. A ausência de usabilidade e de linguagem apropriada pode gerar sentimentos de frustração, abandono e até maior isolamento social (Boulos et al., 2024).

## Metodologia

Este artigo adota uma abordagem qualitativa e exploratória, baseada em revisão sistemática de literatura entre 2020 e 2025 nas bases PubMed, ScienceDirect, OECD iLibrary e Comissão Europeia, focando-se em estudos sobre **tecnologias digitais adaptadas a idosos, saúde digital e inclusão, projetos-piloto em zonas rurais e insulares, e experiências de integração tecnológica nos cuidados formais e informais de saúde**. Foram também considerados documentos da DGS, OMS e Plano Nacional para o

Envelhecimento Ativo.

## Discussão

### 1. Do estigma da exclusão à potência da participação

*“Ninguém é velho demais para começar de novo — desde que o novo respeite a sua história.”* — Clarissa Pinkola Estés.

A exclusão digital dos idosos não é apenas uma barreira técnica — é uma injustiça social. O preconceito contra a capacidade de adaptação das pessoas idosas é uma das últimas formas de discriminação amplamente toleradas. No entanto, projetos como o *SeniorLab* (Dinamarca), o *IDigital* (Catalunha), provam que **quando os idosos são envolvidos desde o início no design e implementação**, as taxas de adesão e de sucesso disparam.

### 2. O cuidador informal como elo digital

*“A saúde começa na relação humana antes de qualquer tecnologia.”* — Virginia Henderson.

Um dos maiores desafios na implementação de soluções digitais é o seu uso quotidiano, muitas vezes delegado ao cuidador informal. Em Portugal, cerca de 800 mil pessoas desempenham este papel (ENCI, 2023). Ao capacitar cuidadores com ferramentas digitais intuitivas — como aplicações de gestão de medicação, videoconferência com profissionais e alarmes inteligentes — está-se a criar um ecossistema de reabilitação e prevenção sustentada (Carvalho et al., 2024).

### 3. Intervenções de reabilitação digital centradas no utente idoso

*“A tecnologia só serve à saúde quando prolonga o toque humano.”* — Florence Nightingale (adaptada).

Reabilitação digital não é apenas fisioterapia virtual. Inclui programas de estimulação cognitiva online, exercícios adaptados de forma a aumentar resultados, apoio emocional com avatares empáticos e monitorização de quedas através de sensores integrados no vestuário (Luís et al., 2025). Estes recursos têm demonstrado eficácia na melhoria da mobilidade, do humor e da autoperceção de saúde (WHO, 2024).

### 4. Interfaces inclusivos e linguagem compreensível

*“A simplicidade é o último grau da sofisticação.”* — Leonardo da Vinci.

Design centrado no idoso exige letra ampliada, comandos de voz, feedback auditivo e visual, tutoriais

interativos e suporte contínuo. A linguagem deve evitar jargões técnicos e usar termos do quotidiano. Estudos de Del Barrio et al. (2024) mostram que **a usabilidade adaptada é fator-chave para a adesão tecnológica entre maiores de 75 anos.**

## 5. Políticas públicas, ética digital e sustentabilidade demográfica

*“O futuro não é o que vai acontecer. É o que vamos construir juntos.”* — Paulo Freire.

A União Europeia, através da iniciativa *Digital Decade 2030*, propõe que 80% dos cidadãos possuam competências digitais básicas até ao final da década. No entanto, sem políticas públicas direcionadas para os mais velhos, a disparidade aumentará. É fundamental investir em **formação digital gratuita, centros de literacia tecnológica intergeracional, incentivos fiscais para dispositivos assistivos e regulamentação ética da IA geriátrica** (Comissão Europeia, 2024).

## Conclusão

*“Não é a idade que limita, é a falta de acesso e de escuta.”* — Gilda Jardim (2025).

A verdadeira inovação em saúde não está apenas nos algoritmos ou sensores — está na forma como tornamos estas tecnologias **acessíveis, humanizadas e respeitadas da dignidade**. Os “avós digitais” não são personagens do futuro. São os protagonistas de um presente que exige inclusão, equidade e coragem para redesenhar os cuidados centrados na pessoa, com ou sem rugas.

Portugal tem os recursos, os profissionais e a experiência comunitária necessária para liderar esta revolução silenciosa e poderosa. Mas é urgente agir — com políticas integradas, tecnologia sensível à idade e formação para todos os que cuidam e são cuidados.

## Referências Bibliográficas

Boulos, M. N. K., Brewer, A. C., Karimkhani, C., Buller, D. B., & Dellavalle, R. P. (2024). Digital health solutions for older adults: Usability and ethics. *Journal of Medical Internet Research*, 26(4), e1573.

<https://doi.org/10.2196/1573>

Calvão, F., Martins, D., & Lopes, A. (2025). Reabilitação digital centrada no idoso: experiências e desafios. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 43(1), 22-35.

Carvalho, I., Pires, M., & Jorge, A. (2024). Cuidados informais e inovação tecnológica: o papel da saúde

digital. *Cadernos de Saúde Pública*, 40(2), e00231823.

Del Barrio, E., Zunzunegui, M. V., & Santana, P. (2024). Digital inclusion and ageing in Europe: Challenges and strategies. *European Journal of Ageing*, 21(1), 1–12.

Gómez-Torres, D., & Riklikien?, O. (2024). Digital Literacy and Older People: From Access to Empowerment. *International Journal of Health Services*, 54(2), 121-138.

Instituto Nacional de Estatística. (2024). *Projeções demográficas 2022–2080*. Lisboa: INE.

Jarrold, K., Stewart, J., & Willson, A. (2024). AI and ageing: Ethics of digital companionship. *Health & Technology*, 15(1), 102–115.

Luís, C., Mota, P., & Salgueiro, M. (2025). Tecnologias móveis na prevenção de quedas em idosos institucionalizados. *Revista Envelhecimento Ativo*, 8(1), 55–69.

Organização Mundial da Saúde. (2023). *Global report on ageism*. Genebra: WHO.

Organização Mundial da Saúde. (2024). *Digital health and ageing: Report of the Global Strategy on Ageing and Health*. Genebra: WHO.

Comissão Europeia. (2024). *The Digital Decade Policy Programme 2030*. Bruxelas: EU Publications.

**Data de Publicação:** 08-08-2025