

A tecnologia aliada ao controle da depressão no idoso: conectando vidas, promovendo o bem-estar

Technology as an ally in controlling depression in the elderly: connecting lives, promoting well-being

Jackeline Brito Costa

Laiane da Costa Mororó

Paula D'Almeida Lins

Thainá Matos Ribeiro

Bárbara Luiza Oliveira da Silva¹

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente em diversas partes do mundo e impõe novos desafios à saúde pública, especialmente no que se refere à saúde mental da população idosa. Entre os principais transtornos que afetam esse grupo, a depressão tem se destacado pela sua alta prevalência e pelas consequências negativas que provoca na qualidade de vida. Diversos fatores contribuem para esse cenário, como o isolamento social, a perda de vínculos afetivos, as limitações físicas e a diminuição da autonomia. Diante dessa realidade, tornou-se essencial buscar estratégias inovadoras que promovam o bem-estar, estimulem o autocuidado e favoreçam a inclusão social dos idosos. Nesse contexto, o uso de tecnologias digitais tem se mostrado uma alternativa eficaz, oferecendo recursos que facilitam a comunicação, ampliam o acesso a serviços de apoio e contribuem para a construção de uma

¹Mestranda Saúde da Família pela UNINOVAFAPI. Psicopedagoga. Pedagoga. Bióloga. Docente da Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna. Luciano de Oliveira Souza Tourinho coorientador Pós-doutorando em Direitos Sociais pela Universidad de Salamanca. Mestre e Doutor em Direito Público pela Universidade Federal da Bahia. Docente da Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna. Diretor Geral da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

vida mais ativa, conectada e saudável. **Objetivos:** Investigou-se como idosos na atualidade adotaram tecnologias na prevenção da depressão. Além disso, buscou-se os tipos de tecnologias utilizadas, analisou-se o nível de adesão e avaliou-se a percepção dos idosos quanto à eficácia dessas ferramentas. **Justificativa:** A pesquisa justificou-se pela relevância social, científica e acadêmica na necessidade de desenvolver estratégias inovadoras que promovam o envelhecimento saudável e auxiliem no enfrentamento da depressão em idosos, utilizando recursos digitais como ferramenta de intervenção. Considerando o crescimento da população idosa e a vulnerabilidade dessa faixa etária aos transtornos afetivos, a proposta ganhou ainda mais importância. A carência de estudos que articulem saúde mental, tecnologia e cuidado ambulatorial reforçou a pertinência e a originalidade da investigação. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica sobre o uso de tecnologias na prevenção da depressão em idosos, com busca em bases científicas nas bases de dados do Pubmed e Scielo. Foram analisados estudos de 2020 a 2025. Evidenciou-se impacto positivo na saúde mental e qualidade de vida. **Resultados/discussão:** Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e a leitura completa dos estudos elegíveis, a amostra final foi constituída por 8 artigos científicos. Foi observado a associação positiva entre o uso da tecnologia e a melhoria do bem-estar emocional dos idosos, além de identificar barreiras e oportunidades para sua inclusão digital. **Considerações finais:** A pesquisa pretendeu contribuir para a compreensão do papel das tecnologias na promoção da saúde mental da população idosa, fomentando práticas assistenciais mais humanizadas, inovadoras e alinhadas às transformações sociais e tecnológicas atuais.

Palavras chaves: Depressão. Idoso. Tecnologia. Saúde Digital. Saúde Mental.

ABSTRACT

Introduction: Population aging is a growing phenomenon in various parts of the world and imposes new challenges on public health, especially regarding the mental health of the elderly population. Among the main disorders affecting this group, depression has stood out due to its high prevalence and the negative consequences it causes on quality of life. Several factors contribute to this scenario, such as social isolation, the loss of affective bonds, physical limitations, and the reduction of autonomy. Given this reality, it has become essential to seek innovative strategies that promote well-being, encourage self-care, and foster the social inclusion of the elderly. In this context, the use of digital technologies has proven to be an

effective alternative, offering resources that facilitate communication, expand access to support services, and contribute to the construction of a more active, connected, and healthy life. **Objectives:** The study investigated how elderly individuals today have adopted technologies in the prevention of depression. In addition, it sought to identify the types of technologies used, analyzed the level of adherence, and evaluated the elderly's perception regarding the effectiveness of these tools. **Justification:** The research is justified by the social, scientific, and academic relevance of the need to develop innovative strategies that promote healthy aging and assist in confronting depression in the elderly, using digital resources as an intervention tool. Considering the growth of the elderly population and the vulnerability of this age group to affective disorders, the proposal gained even more importance. The scarcity of studies that articulate mental health, technology, and outpatient care reinforced the pertinence and originality of the investigation. **Materials and Methods:** This is a bibliographic review on the use of technologies in the prevention of depression in the elderly, with searches conducted in the PubMed and SciELO scientific databases. Studies from 2020 to 2025 were analyzed. A positive impact on mental health and quality of life was evidenced. **Results/Discussion:** After applying the inclusion and exclusion criteria and reading the eligible studies in full, the final sample consisted of 8 scientific articles. A positive association was observed between the use of technology and the improvement of the elderly's emotional well-being, in addition to identifying barriers and opportunities for their digital inclusion. **Final Considerations:** The research aimed to contribute to the understanding of the role of technologies in promoting the mental health of the elderly population, fostering more humanized and innovative care practices aligned with current social and technological transformations.

Keywords: Depression. Elderly. Technology. Digital Health. Mental Health.

1 TEMA

A utilização de recursos tecnológicos como estratégia de promoção da saúde mental e bem-estar na população da terceira idade.

2 DELIMITAÇÃO DO TEMA

Revisão de literatura sobre o uso de tecnologias digitais como ferramentas auxiliares na prevenção e no enfrentamento da depressão em idosos, com enfoque em aplicativos de

bem-estar, redes sociais e dispositivos de comunicação, a partir de estudos publicados entre 2020 e 2025.

3 PROBLEMATIZAÇÃO

Considerando o envelhecimento progressivo da população e o aumento da prevalência de transtornos mentais, como a depressão, entre pessoas com mais de 60 anos, torna-se necessário desenvolver estratégias preventivas eficazes voltadas à promoção da saúde mental da pessoa idosa. Nesse contexto, as tecnologias digitais têm se mostrado ferramentas promissoras, por meio de recursos como aplicativos de bem-estar, plataformas de telessaúde, grupos virtuais de apoio e programas de estimulação cognitiva.

Essas tecnologias podem favorecer o autocuidado, a interação social e o acesso facilitado a informações e serviços de saúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Entretanto, ainda existem desafios relacionados ao acesso, à inclusão digital e à adesão da população idosa ao uso dessas ferramentas.

Diante desse cenário, surge o seguinte questionamento: de que forma as tecnologias digitais podem contribuir para a prevenção e o enfrentamento da depressão em idosos, segundo a literatura científica publicada entre 2020 e 2025?

4 HIPÓTESES

A adoção de intervenções tecnológicas, como aplicativos de saúde mental e teleatendimento psicológico, o suporte familiar e social é feito através de aplicativos de mensagens e videochamadas além das tecnologias interativas (ex.: videogames terapêuticos, plataformas de exercícios cognitivos)

5 JUSTIFICATIVA

A depressão na população idosa configura-se como um problema de saúde pública de alta relevância, marcado por taxas expressivas de subdiagnóstico e subtratamento. Essa realidade compromete de maneira significativa a qualidade de vida, a autonomia funcional e o bem-estar global dos idosos, refletindo diretamente na sua capacidade de envelhecer de forma ativa e digna. O envelhecimento, embora natural, muitas vezes vem acompanhado de perdas físicas, sociais e emocionais que, se não forem devidamente acolhidas e tratadas,

favorecem o surgimento ou agravamento de transtornos mentais, especialmente a depressão.

Nesse contexto, torna-se cada vez mais urgente a implementação de estratégias inovadoras que atuem tanto na prevenção quanto no manejo precoce desses quadros. A utilização de ferramentas tecnológicas representa uma alternativa promissora sobretudo no ambiente ambulatorial, onde há espaço para um acompanhamento longitudinal mais cuidadoso, com intervenções personalizadas, centradas na realidade de cada paciente. A incorporação de aplicativos de monitoramento do humor, plataformas de comunicação, dispositivos de suporte cognitivo e programas de telessaúde pode funcionar como ponte entre o idoso e o cuidado em saúde mental, favorecendo vínculos terapêuticos mais efetivos e intervenções mais precoces.

Do ponto de vista social, este projeto tem o potencial de fomentar o envelhecimento ativo e saudável, reduzindo o isolamento social, promovendo o fortalecimento de vínculos comunitários e ampliando o acesso aos serviços de saúde mental. Ao estimular a inclusão digital da população idosa, o estudo também contribui para o fortalecimento de políticas públicas que buscam integrar tecnologia e cuidado humanizado, respeitando os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) e os direitos da pessoa idosa.

No aspecto científico, a proposta se justifica pela ainda escassa produção acadêmica que explora, de forma aprofundada, como idosos atendidos em nível ambulatorial se engajam com tecnologias voltadas à promoção da saúde mental. Investigar essa dinâmica é essencial para compreender não apenas a eficácia objetiva das ferramentas utilizadas, mas também os fatores subjetivos que influenciam a aceitação, a adesão e a permanência dos idosos em programas de cuidado digital. Os achados dessa pesquisa podem fornecer subsídios valiosos para a formulação de estratégias mais personalizadas e eficazes no campo da saúde coletiva, com potencial para serem replicadas em diversas realidades e contextos.

Além disso, sob a ótica acadêmica, o projeto viabiliza a articulação entre teoria e prática, proporcionando aos estudantes, professores e demais envolvidos a oportunidade de aprofundar seus conhecimentos em temas interdisciplinares como geriatria, psiquiatria e tecnologia em saúde. Essa integração não apenas fortalece a formação de profissionais mais capacitados tecnicamente, mas também mais empáticos e atentos às necessidades específicas da população idosa, preparados para enfrentar os desafios contemporâneos da prática médica e das políticas de saúde pública.

6 OBJETIVOS DA PESQUISA

6.1 Objetivo geral

Investigar as evidências científicas acerca do papel das tecnologias digitais no controle e na prevenção da depressão em idosos, buscando compreender de que forma esses recursos contribuem para a promoção do bem-estar.

6.2 Objetivos específicos

- Identificar, na literatura científica, as principais tecnologias digitais utilizadas no controle e prevenção da depressão em idosos;
- Investigar quais tipos de intervenções tecnológicas são mais frequentemente utilizadas por idosos para prevenção da depressão;
- Analisar o nível de adesão dos idosos às tecnologias voltadas para a promoção da saúde mental;
- Sintetizar as evidências disponíveis acerca da contribuição das tecnologias para a melhoria da qualidade de vida e inclusão social dos idosos.

7 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O envelhecimento é um processo natural que pode ser acompanhado por múltiplas alterações biopsicossociais. Entre os principais desafios enfrentados pela população idosa estão os transtornos mentais, especialmente a depressão, que é considerada uma das condições mais prevalentes nessa faixa etária. Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento da depressão em idosos, incluindo o isolamento social, perdas afetivas, doenças crônicas, limitações funcionais e a ausência de suporte familiar ou comunitário (Bezerra; Nunes; Moura, 2021).

Nesse contexto, a tecnologia tem emergido como uma aliada promissora no enfrentamento das consequências psicossociais do envelhecimento. O conceito de "inclusão digital do idoso" refere-se à capacitação desse grupo para o uso de ferramentas tecnológicas como celulares, *tablets*, computadores e dispositivos conectados à internet. Tais instrumentos possibilitam a ampliação da autonomia e do engajamento social, além de servirem como meios de acesso a informações de saúde e suporte emocional. Estudos apontam que o uso regular de tecnologias digitais pode reduzir significativamente sentimentos de solidão, depressão e exclusão social em idosos, além de proporcionar

benefícios cognitivos associados à estimulação mental e ao aprendizado contínuo (Lima *et al.*, 2020).

Mesmo os idosos apresentando uma menor familiaridade com a tecnologia, essa permite minimizar as limitações consequentes do isolamento, como por exemplo chamadas por vídeo ou pedido de comida e remédios via aplicativos, além de atuar diretamente na saúde, como subsídio para promoção do bem-estar e da qualidade de vida, pois ajudam, por exemplo, a reduzir a depressão e até mesmo a sensação de solidão, pois o meio virtual permite um maior contato dos idosos com os familiares e amigos (Abreu; Prado, 2021).

Dessa forma, torna-se essencial compreender como os idosos percebem, acessam e utilizam as tecnologias no seu cotidiano, especialmente no que tange à sua saúde mental. A valorização dessas estratégias tecnológicas pode contribuir significativamente para a prevenção da depressão, favorecendo o bem-estar emocional, a autonomia e a qualidade de vida desse grupo populacional (Abreu, 2022).

8 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura, seguindo as recomendações da metodologia Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), com o propósito de identificar, selecionar e analisar criticamente as evidências científicas sobre o papel da tecnologia como aliada no controle da depressão em idosos, destacando sua contribuição para a promoção do bem-estar e a melhoria da qualidade de vida nessa população.

A busca de artigos foi realizada nas bases de dados *National Library of Medicine* (PubMed), principal repositório internacional de publicações biomédicas, e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), que contempla produções científicas disponíveis gratuitamente na íntegra. Para a construção da estratégia de busca, foram utilizados descritores controlados do Medical Subject Headings (MeSH). Os principais descritores MeSH empregados foram: "Depression", "Aged", "Technology", "Digital Health" e "Mental Health". Esses termos foram combinados com operadores booleanos (AND e OR), de forma a abranger estudos que relacionassem o uso de tecnologias digitais, telemonitoramento, aplicativos móveis e intervenções tecnológicas no manejo da depressão em idosos. Além disso, para a construção da estratégia de busca, foi utilizada a combinação por meio do

operador booleano AND, resultando na seguinte estratégia de busca: ((Aged) AND (Depression)) AND (Technology)) AND (Mental Health)) AND (Digital Health).

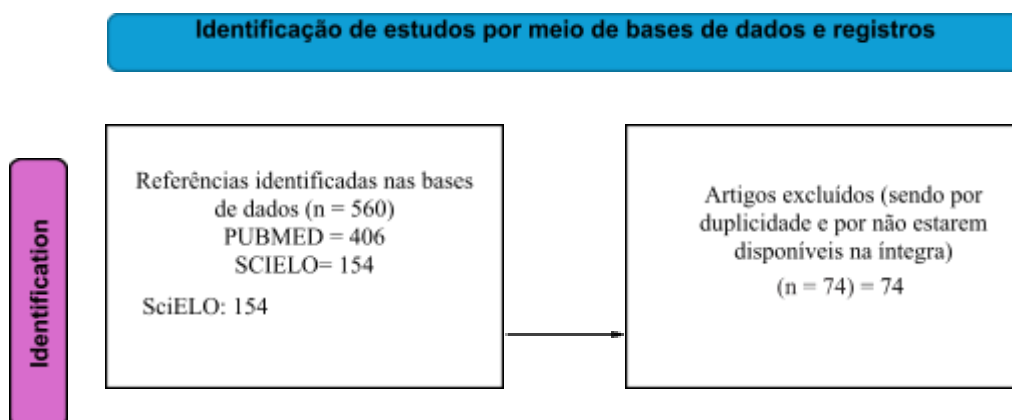
A análise dos artigos ocorreu em três etapas sequenciais: leitura dos títulos e resumos para triagem inicial, leitura integral dos textos selecionados e extração dos dados relevantes para responder à questão de pesquisa. As informações obtidas foram organizadas em sínteses descritivas, tabelas e quadros comparativos, utilizando o software Excel, de forma a evidenciar os principais achados, metodologias empregadas e conclusões dos estudos incluídos. Além disso, foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2025, redigidos em português e inglês, que abordaram o uso de tecnologias no cuidado, prevenção ou manejo da depressão em idosos, especialmente aqueles voltados à promoção da saúde mental e ao envelhecimento ativo. Destaca-se que foram aceitos clínicos randomizados e os próprios ensaios clínicos randomizados bem conduzidos, seguidos por revisões sistemáticas de estudos de coorte e estudos de coorte individuais, revisões sistemáticas de estudos caso-controle e estudos caso-controle individuais. Foram excluídos trabalhos duplicados entre as bases e artigos que não estavam disponíveis de forma gratuita na íntegra.

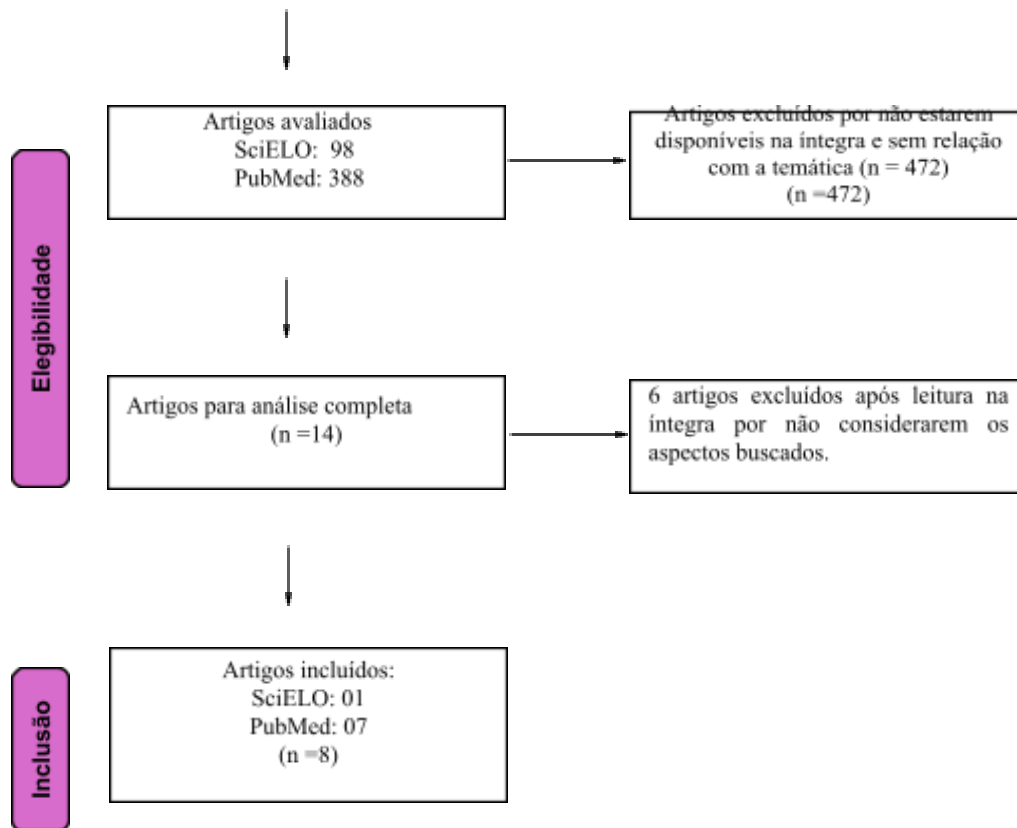
Por se tratar de uma revisão sistemática da literatura, que utiliza dados de domínio público e artigos já publicados, este estudo dispensa a apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme preconizado pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que regulamenta pesquisas com seres humanos.

9 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e a leitura completa dos estudos elegíveis, a amostra final foi constituída por 8 artigos científicos, conforme apresentado na Figura 1.

Figura 1. Aplicação da busca metodológica, PRISMA.





Fonte: Autores (2026).

Esses estudos foram organizados e sintetizados na Tabela 01, permitindo a visualização sistemática das principais características metodológicas e dos achados encontrados. A análise dos artigos possibilitou a identificação da frequência do uso de tecnologias digitais entre idosos para o controle da depressão, bem como as principais ferramentas tecnológicas disponíveis, os tipos de intervenção mais frequentemente utilizados, o nível de adesão dos idosos a essas tecnologias e as contribuições efetivas para a melhoria da qualidade de vida e inclusão social dessa população.

Tabela 01. Artigos selecionados para composição da tabela.

Título	Autor, ano	Objetivo	Conclusões
Wearable Artificial Intelligence for Anxiety and Depression: Scoping Review	Abd-Alrazaq, A. et al., 2023	Mapear o uso de IA combinada a dispositivos vestíveis para ansiedade e depressão.	O wearable AI é promissor para triagem, mas nenhum estudo o usou para fins terapêuticos.

Effectiveness of Digital Lifestyle Interventions on Depression, Anxiety, Stress, and Well-Being: Systematic Review and Meta-Analysis	Brinsley, J. et al., 2025	Avaliar intervenções digitais em estilo de vida (atividade física, sono, dieta) na saúde mental.	Redução da depressão e ansiedade, com efeitos consistentes em idosos.
Digital Mental Health Tools for Caregivers of Older Adults - A Scoping Review	Petrovic, M.; Gaggioli, A., 2020	Investigar ferramentas digitais de saúde mental para cuidadores de idosos.	Ferramentas divididas em apps (coping), web (educação) e outras (RV); faltam opções abrangentes.
Digital interventions for depression and anxiety in older adults: a systematic review of randomised controlled trials	Riadi, I. et al., 2022	Investigar intervenções digitais para depressão e ansiedade em adultos >50 anos.	Fatores de sucesso: facilidade de uso, interação social, suporte humano e personalização. 71% dos estudos mostraram benefícios.
Effectiveness of online-based cognitive intervention in community-dwelling older adults with cognitive dysfunction: A systematic review and meta-analysis	Chae, H.J.; Lee, S.H., 2023	Examinar intervenções cognitivas baseadas em TIC em idosos com comprometimento cognitivo.	Melhora da cognição e redução da depressão. Maior eficácia com >30min/sessão e >6 semanas.
Impact of an internet-based insomnia intervention on suicidal ideation and associated correlates in veterans at elevated suicide risk	Nazem, S. et al., 2024	Examinar efeitos de intervenção digital para insônia (iCBT-I) em veteranos com ideação suicida.	Melhora significativa da insônia e desespero, com efeitos promissores sobre depressão.
Evaluating the Effectiveness of Digital Social Robots in Reducing Loneliness Among Community-Dwelling Older Adults in Japan	Murayama, H.; Takase, M., 2025	Avaliar efetividade de robôs sociais na redução da solidão em idosos japoneses.	Redução da solidão e melhora do bem-estar. Benefícios: suporte emocional, rotina, interação social e estímulo cognitivo.
Advancing CBT for panic disorder and agoraphobia by integrating a digital intervention into treatment	Atik, E. et al., 2025	Investigar benefícios da terapia combinada (blended CBT) com app digital para transtorno de pânico/agorafobia.	Melhora significativa dos sintomas depressivos em comparação à CBT padrão.

Fonte: Autores (2026).

O uso de tecnologias digitais entre idosos para o controle da depressão revela-se uma prática promissora e multifacetada, motivada principalmente pela necessidade de redução do isolamento social e promoção do bem-estar psicológico. Os dados indicam que a maioria das intervenções digitais analisadas reportou benefícios significativos para sintomas depressivos e ansiosos em adultos com mais de 50 anos (Riadi *et al.*, 2022). As tecnologias mais frequentemente utilizadas incluem aplicativos móveis, plataformas baseadas na internet, dispositivos vestíveis, robôs sociais e intervenções digitais para insônia e estimulação cognitiva (Petrovic e Gaggioli, 2020; Abd-Alrazaq *et al.*, 2023; Murayama e Takase, 2025). Essa diversidade de ferramentas demonstra a disseminação de um comportamento que combina a busca por suporte emocional com a autonomia no autocuidado, revelando avanços significativos na inclusão digital da população idosa.

As intervenções cognitivas baseadas em tecnologias de informação e comunicação mostraram-se eficazes na melhora da função cognitiva e na redução dos sintomas depressivos. Os idosos que participaram dessas intervenções apresentaram melhora significativa no desempenho cognitivo e redução dos níveis de depressão, especialmente quando as sessões tinham duração superior a trinta minutos, eram realizadas por mais de seis semanas e envolviam múltiplas áreas cognitivas (Chae e Lee, 2023). Esses achados são particularmente relevantes porque a depressão em idosos frequentemente vem acompanhada de declínio cognitivo, e as intervenções que atuam simultaneamente sobre esses dois aspectos podem gerar benefícios terapêuticos ainda maiores.

As intervenções digitais voltadas para mudanças no estilo de vida, como aumento da atividade física, melhora da alimentação e qualidade do sono, também demonstraram efeitos positivos. Os resultados mostraram redução consistente dos sintomas de depressão e ansiedade em idosos que participaram dessas intervenções (Brinsley *et al.*, 2025). Um achado importante é que os benefícios foram semelhantes tanto para idosos saudáveis quanto para aqueles com doenças físicas ou insônia, indicando que as intervenções digitais em estilo de vida podem beneficiar diferentes perfis de idosos (Brinsley *et al.*, 2025).

No que se refere às intervenções específicas para problemas de sono, a terapia cognitivo-comportamental para insônia entregue por meio digital mostrou resultados expressivos. Os participantes que receberam essa intervenção apresentaram melhora significativa na qualidade do sono, aliada à redução do desespero e melhora dos sintomas depressivos (Nazem *et al.*, 2024). Esses resultados indicam que tratar o sono digitalmente pode produzir efeitos positivos importantes sobre o humor e o bem-estar geral do idoso,

especialmente considerando que a insônia é um problema muito comum na velhice (Nazem *et al.*, 2024).

As intervenções com robôs sociais representam uma abordagem inovadora para redução da solidão em idosos que vivem sozinhos. Um estudo conduzido no Japão com idosos de idade média elevada demonstrou que o uso de um robô social de comunicação reduziu significativamente a solidão e melhorou o bem-estar psicológico dos participantes (Murayama e Takase, 2025). A análise das experiências dos participantes revelou quatro tipos principais de benefícios: suporte emocional e conexão psicológica, auxílio na rotina diária, estímulo à interação social com familiares e amigos, e exercício cognitivo por meio de atividades como quizzes e jogos (Murayama e Takase, 2025).

Ademais, as ferramentas de inteligência artificial combinadas a dispositivos vestíveis, como relógios e pulseiras inteligentes, têm sido utilizadas principalmente para monitorar atividade física, padrões de sono e frequência cardíaca, com o objetivo de identificar precocemente sintomas de depressão e ansiedade (Abd-Alrazaq *et al.*, 2023). A maioria dos estudos focou no diagnóstico e triagem desses transtornos, mas ainda há pouca pesquisa sobre o uso desses dispositivos para fins terapêuticos. Além disso, a maioria dos estudos foi realizada com adultos mais jovens, havendo uma carência de pesquisas especificamente direcionadas a idosos acima de 65 anos (Abd-Alrazaq *et al.*, 2023).

As ferramentas digitais voltadas para cuidadores de idosos foram classificadas em três categorias principais: aplicativos de celular, plataformas online e outras tecnologias como realidade virtual (Petrovic e Gaggioli, 2020). Os aplicativos móveis ajudaram os cuidadores a desenvolver habilidades de enfrentamento do estresse e regulação emocional, enquanto as plataformas online foram mais voltadas para a educação sobre doenças específicas, como Alzheimer e demência (Petrovic e Gaggioli, 2020). Uma limitação importante identificada é a falta de ferramentas abrangentes que atendam a múltiplas necessidades, com a maioria focando em doenças específicas (Petrovic e Gaggioli, 2020).

A terapia combinada, que integra aplicativos digitais à psicoterapia presencial, também mostrou resultados promissores. Pacientes que receberam o tratamento combinado apresentaram melhora maior dos sintomas depressivos em comparação àqueles que receberam apenas a terapia tradicional (Atik *et al.*, 2025). Além disso, a presença do aplicativo não atrapalhou a relação entre paciente e terapeuta, e não houve aumento de efeitos negativos, indicando que essa abordagem é segura e bem aceita (Atik *et al.*, 2025).

Distintos fatores foram identificados como importantes para o sucesso das intervenções digitais com idosos: a facilidade de uso das tecnologias, a presença de

oportunidades de interação social, o suporte humano durante o processo e a personalização das intervenções de acordo com as necessidades de cada idoso (Riadi *et al.*, 2022). Intervenções que envolviam aprendizado guiado ou que contavam com suporte de profissionais tiveram melhores resultados do que aquelas totalmente autoaplicadas (Riadi *et al.*, 2022).

Em síntese, o panorama apresentado pelos estudos revisados evidencia que o uso de tecnologias digitais por idosos para controle da depressão é uma prática eficaz e promissora. As ferramentas tecnológicas disponíveis, desde aplicativos e dispositivos vestíveis até robôs sociais e plataformas online, demonstram potencial significativo para reduzir sintomas depressivos e ansiosos, melhorar a qualidade do sono, estimular a cognição, reduzir a solidão e promover o bem-estar psicológico. A tecnologia, ao conectar o idoso a familiares, amigos, cuidadores e profissionais de saúde, atua como uma ponte que reduz o isolamento social e promove o envelhecimento ativo e saudável, alinhando-se ao título deste artigo: conectando vidas e promovendo o bem-estar.

10 CONCLUSÃO

O uso de tecnologias digitais entre idosos para o controle da depressão apresenta-se como uma prática promissora e cada vez mais frequente, motivada principalmente pela necessidade de redução do isolamento social, busca de suporte emocional e promoção do bem-estar psicológico. As principais ferramentas tecnológicas utilizadas incluem aplicativos móveis, plataformas online, dispositivos vestíveis, robôs sociais e intervenções digitais para insônia e estimulação cognitiva, todas com potencial demonstrado para reduzir sintomas depressivos e ansiosos, melhorar a qualidade do sono e aumentar a qualidade de vida dos idosos.

A adesão dos idosos a essas tecnologias mostra-se favorável quando as intervenções são fáceis de usar, oferecem suporte humano, são personalizadas às necessidades individuais e promovem interações sociais. A tecnologia, ao conectar o idoso a familiares, amigos e profissionais, cumpre seu papel de reduzir a solidão e promover um envelhecimento mais ativo e conectado.

Esse cenário evidencia a necessidade de políticas públicas que promovam a inclusão digital de idosos, com treinamento adequado, suporte humano e desenvolvimento de ferramentas personalizadas. Assim, a conscientização, a educação e a implementação de programas comunitários são essenciais, assim como pesquisas futuras que aprofundem a

análise de efeitos de longo prazo, diferenças de gênero e o desenvolvimento de ferramentas abrangentes que atendam às necessidades da população idosa.

REFERÊNCIAS

ABD-ALRAZAQ, A. *et al.* Wearable artificial intelligence for anxiety and depression: scoping review. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, e42672, 2023.

ABREU, C. A. de; PRADO, C. M. **Os impactos da inclusão digital na saúde mental e qualidade de vida das pessoas idosas.** 2022. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/366584054>. Acesso em: 9 maio 2025.

ATIK, E. *et al.* Advancing CBT for panic disorder and agoraphobia by integrating a digital intervention into treatment: a pilot randomized controlled trial. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 55, n. 3, p. 351-371, 2026.

BEZERRA, Patricia Araújo; NUNES, José Walter; MOURA, Leides Barroso de Azevedo. Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 34, eAPE02661, 2021. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AR02661>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/yWmVrhzcDq8mfZCvLFfj8yq/?format=html&lang=pt>.

BRINSLEY, J. *et al.* Effectiveness of digital lifestyle interventions on depression, anxiety, stress, and well-being: systematic review and meta-analysis. **Journal of Medical Internet Research**, v. 27, e56975, 2025.

CHAE, H. J.; LEE, S. H. Effectiveness of online-based cognitive intervention in community-dwelling older adults with cognitive dysfunction: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 38, n. 1, e5853, 2023.

GUALHANO, L. M.; MINAYO, M. C. de S. Cuidar de quem cuida de idosos dependentes: por uma política necessária e urgente. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 1-10, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.30872020>. Acesso em: 13 maio 2025.

LIMA, M. G. *et al.* Uso de tecnologias de informação e comunicação e sua associação com sintomas depressivos em idosos brasileiros. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 9, 2020.

MURAYAMA, H.; TAKASE, M. Evaluating the effectiveness of digital social robots in reducing loneliness among community-dwelling older adults in Japan: randomized controlled trial and qualitative analysis. **JMIR Aging**, v. 8, e74422, 2025.

NAZEM, S. *et al.* Impact of an internet-based insomnia intervention on suicidal ideation and associated correlates in veterans at elevated suicide risk. **Translational Behavioral Medicine**, v. 14, n. 11, p. 673-683, 2024.

PETROVIC, M.; GAGGIOLI, A. Digital mental health tools for caregivers of older adults: a scoping review. **Frontiers in Public Health**, v. 8, p. 128, 2020.

RIADI, I. *et al.* Digital interventions for depression and anxiety in older adults: a systematic review of randomised controlled trials. **The Lancet Healthy Longevity**, v. 3, n. 8, p. e558-e571, 2022.