



## **VÍCIO EM TECNOLOGIA DIGITAL E A POPULAÇÃO IDOSA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.<sup>1</sup>**

**Caroline Dal Ross Grabin<sup>2</sup>, Ellen Quanz<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho do Programa de Residência Médica em Medicina de Família e Comunidade

<sup>2</sup> Residente do programa de Residência Médica em Medicina de Família e Comunidade E-mail: curriculograbin@gmail.com

<sup>3</sup> Residente do programa de Residência Médica em Medicina de Família e Comunidade E-mail: ellen.quanz@sou.unijui.edu.br

**Introdução:** O avanço das tecnologias digitais transformou significativamente as formas de comunicação, trabalho, lazer e acesso à informação. O uso excessivo de telas tem sido associado a impactos negativos à saúde mental e esse fenômeno não afeta apenas jovens e adultos, mas também idosos, que vem ampliando seu contato com o mundo digital. Enquanto antes predominava a dificuldade do acesso e o medo do desconhecido desse grupo, hoje o desafio se volta para o uso equilibrado e os riscos do excesso. **Objetivos:** O presente trabalho tem como objetivo, a partir da revisão bibliográfica, compreender como a população idosa interage com as tecnologias digitais atualmente. **Metodologia:** A revisão de literatura foi orientada conforme o roteiro Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) de 2018. A questão “Quais são os efeitos do vício em tecnologia para a população idosa?” norteou a pesquisa através das bases de dados Pubmed e Lilacs. Os descritores foram selecionados a partir do *Medical Subject Headings* (MeSH) e combinados pelos operadores booleanos: (elderly OR aged) AND (nomophobia OR Gaming disorder OR Internet Addiction Disorder), utilizando os descritores combinados e filtros de idade acima de 65 anos e estudos a partir de 2020. **Resultados:** A partir da pesquisa nas bases de dados supracitadas, foram identificadas 56 publicações, sendo 41 na plataforma Pubmed e 15 no Lilacs. Destes trabalhos, 47 foram excluídos pois não relatam a experiência na população determinada ou não citavam o uso abusivo/patológico da tecnologia digital. Quatro artigos abordaram a respeito da saúde mental com o vício em internet e celular (Nomofobia), um abordava a respeito dos agravos na memória e efeitos físicos do uso abusivo do celular, outro estudo debruçou-se sobre jogos online, cibersexo e compras online problemáticas. Estudo chinês, reforça que a falta de apoio social na vida dos idosos está relacionado ao vício em internet dessa faixa etária e especialmente aqueles que ficam ociosos em casa. Além disso, o mesmo estudo reforça que conforme declínio das funções físicas, o uso abusivo da Internet pode causar ainda maiores danos, como redução da acuidade visual, espondilose cervical, doenças cardiovasculares e cerebrovasculares e insônia. Já em outro estudo chinês, foi percebido que o uso do WIFI doméstico aumenta o risco de uso prolongado da Internet e em ambientes fechados. E também, foi comprovado que o uso generalizado da Internet diariamente estimula a intolerância offline. Em um terceiro estudo chinês, o contexto do declínio cognitivo em idosos é potencializado pelo uso abusivo de Smartphones gerando déficits na função executiva devido à perda de memória e ao autocontrole reduzido. Em relação ao comportamento impulsivo de jogos online, cibersexo e compras online problemáticas, no estudo americano, não houve descrição de aumento



considerável em relação à essa população em comparação com as demais. **Conclusões:** Os estudos evidenciam que, apesar do potencial das tecnologias digitais para promover inclusão e autonomia entre os idosos, o uso excessivo pode trazer impactos negativos à saúde mental. Com o passar dos anos, nota-se uma transformação no comportamento dessa população: se antes o desafio era superar o medo ou a falta de familiaridade com a tecnologia, hoje a preocupação recai sobre os efeitos do uso descontrolado, como a solidão, o estresse, os distúrbios do sono e a redução nas interações sociais. Por isso, é essencial desenvolver estratégias que integrem educação digital, orientação em saúde mental e incentivo a hábitos saudáveis no uso das tecnologias. Essas ações devem ser sensíveis às particularidades dos idosos, promovendo um ambiente digital mais seguro, acolhedor e equilibrado, que favoreça o bem-estar e a qualidade de vida dessa população em crescimento. **Palavras-chave:** elderly; nomophobia; gaming disorder; internet; addiction disorder. **Agradecimentos:** Agradecemos ao professor orientador Antônio Carlos Guarienti pelo tempo disponibilizado para a execução desta revisão sistemática.