

TECNOLOGIAS SOCIAIS E SAÚDE DO IDOSO: DESAFIOS E OPORTUNIDADES PARA UMA LONGEVIDADE ATIVA

Ana Paula Borges de Souza
Doutoranda em Cognição e Linguagem (PPGCL) na Universidade Estadual do Norte Fluminense (UENF)
E-mail: anapaulaborgesalternativo@gmail.com

Lidiane Silva Torres
Doutoranda em Cognição e Linguagem pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF)
E-mail: lidiholly@hotmail.com

Ana Raquel de Sousa Pourbaix Diniz
Doutoranda em Cognição e Linguagem pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF)
E-mail: arpourbaix@gmail.com

Eliana Crispim Franca Luquetti
Professora associada da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF)
E-mail: elinafff@gmail.com

Resumo

O envelhecimento da população traz novos desafios para a saúde, para a autonomia e para a vida social das pessoas idosas. As tecnologias sociais aparecem como alternativas que podem ajudar no dia a dia, facilitando o acesso a informações, serviços e redes de apoio. Este estudo apresenta uma revisão de literatura sobre iniciativas que relacionam tecnologia, envelhecimento e saúde, mostrando como essas práticas podem diminuir desigualdades, reduzir o isolamento social e fortalecer a inclusão. A literatura destaca que, quando usadas de forma acessível, as tecnologias ajudam os idosos a manter vínculos, aprender novas habilidades e participar mais das atividades da comunidade. Também contribuem para a prevenção em saúde, já que ampliam o acesso a orientações e a recursos de cuidado. Os estudos analisados indicam que ferramentas digitais simples, atividades educativas e sistemas de apoio comunitário aumentam a autonomia e melhoram o bem-estar. Quando apoiadas por políticas públicas, essas iniciativas se tornam importantes para promover uma longevidade mais ativa, participativa e com mais qualidade de vida.

Palavras-chave: envelhecimento ativo, inclusão digital, qualidade de vida.

Abstract

Population aging brings new challenges to health, autonomy, and the social life of older adults. Social technologies appear as alternatives that can support daily activities, making it easier to access information, services, and support networks. This study presents a literature review on initiatives that connect technology, aging, and health, showing how these practices can reduce inequalities, lessen social isolation, and strengthen inclusion. The literature highlights that, when used in an accessible way, these technologies help older adults maintain social connections, learn new skills, and participate more in community activities. They also support health prevention by expanding access to guidance and care resources. The reviewed studies show that simple digital tools, educational activities, and community support systems increase autonomy and improve well-being. When supported by public policies, these initiatives become important for promoting a more active, participatory, and healthy longevity.

Keywords: active aging, digital inclusion, quality of life.

Introdução

O aumento da população idosa no Brasil e no mundo tem provocado mudanças importantes na forma como a sociedade pensa o cuidado, a autonomia e a qualidade de vida nessa fase da vida. Com mais pessoas vivendo por mais tempo, crescem também as necessidades relacionadas à saúde física, emocional e social. Nesse cenário, o uso de tecnologias sociais e digitais tem se tornado uma alternativa importante para apoiar o envelhecimento ativo, ampliar o acesso à informação, facilitar a comunicação e fortalecer redes de apoio. Estudos recentes mostram que, quando usadas de forma simples e acessível, essas tecnologias ajudam idosos a manter vínculos, buscar ajuda, reduzir o isolamento e participar mais da comunidade (Araújo et al., 2020; Borges et al., 2024).

Durante a pandemia de COVID-19, por exemplo, o uso de recursos digitais ganhou força entre pessoas idosas, seja para manter contato com a família, participar de atividades online, acessar serviços ou cuidar da saúde (Borges et al., 2024). Outras pesquisas mostram que tecnologias assistivas e plataformas digitais também contribuem para o bem-estar, para a prevenção em saúde e para a participação social, desde que sejam adequadas às capacidades e às rotinas dos idosos (Fotteler et al., 2022; Garçon et al., 2016). Mesmo assim, ainda existem barreiras importantes ligadas à exclusão digital, às desigualdades sociais e à falta de acessibilidade (Jaccoud, 2024; Pan et al., 2024). Isso reforça a necessidade de pensar tecnologias que realmente atendam às necessidades dessa população e que sejam aplicadas de forma integrada às políticas públicas.

Diante dessas questões, este estudo propõe uma revisão de literatura sobre tecnologias sociais relacionadas ao envelhecimento e à saúde da pessoa idosa. O objetivo é identificar como diferentes iniciativas tecnológicas têm sido usadas para promover autonomia, reduzir desigualdades e apoiar uma longevidade mais ativa. Para isso, foi realizado um recorte metodológico centrado nos últimos dez anos, buscando compreender as tendências mais recentes da área. Foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2025 que abordassem tecnologias sociais, digitais ou assistivas voltadas para o envelhecimento saudável, desde ferramentas educativas até recursos de apoio comunitário. Foram considerados artigos completos, revisões sistemáticas, pesquisas aplicadas e documentos institucionais. Foram excluídos estudos sem descrição metodológica, textos duplicados, artigos sem relação direta com a temática e publicações anteriores ao período estabelecido.

A revisão foi conduzida em bases de dados científicas nacionais e internacionais, incluindo PubMed, SciELO, Web of Science e portais institucionais, priorizando pesquisas com foco em saúde, participação social e inclusão digital. Essa abordagem permitiu reunir um conjunto amplo e atualizado de evidências, contribuindo para refletir sobre as oportunidades e os desafios no uso de tecnologias sociais para apoiar o envelhecimento ativo. A justificativa para este estudo está na necessidade crescente de compreender como esses recursos podem reduzir desigualdades e fortalecer práticas de cuidado, especialmente em um país que envelhece de forma acelerada e ainda enfrenta importantes barreiras sociais e digitais.

Fundamentação teórica

O envelhecimento populacional tem se tornado uma das transformações sociais mais significativas das últimas décadas. O aumento da expectativa de vida, aliado à redução das taxas de natalidade, ampliou o número de pessoas idosas e trouxe novos desafios para a saúde, para a convivência social e para a organização das políticas públicas. A

Organização Mundial da Saúde discute o envelhecimento ativo como um processo que envolve oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança, reforçando a importância de criar condições que favoreçam autonomia e bem-estar em todas as idades (WHO, 2002). Nessa perspectiva, o envelhecimento não deve ser compreendido apenas como um fenômeno biológico, mas como uma etapa da vida influenciada por fatores sociais, emocionais, tecnológicos e culturais. Esse entendimento amplia a responsabilidade das instituições públicas, das famílias e da sociedade para garantir que idosos tenham acesso a cuidados adequados, vínculos sociais e práticas que promovam qualidade de vida.

Dentro dessa discussão, cresce a atenção para o papel das tecnologias na promoção do envelhecimento ativo. Nos últimos anos, recursos digitais, assistivos e sociais passaram a integrar o cotidiano de idosos, sobretudo como forma de facilitar comunicação, ampliar acesso à informação e apoiar práticas de autocuidado. Pesquisas mostram que tecnologias educacionais e sociais podem fortalecer proteção, saúde e convivência em diferentes contextos, inclusive na prevenção de violências e negligências, ao oferecer ferramentas simples que ampliam autonomia e segurança (Araújo et al., 2020). Ao mesmo tempo, esses recursos ajudam a mediar relações familiares, atividades comunitárias e interações com serviços de saúde, contribuindo para uma vida mais participativa. Na literatura contemporânea, as tecnologias aparecem não como soluções isoladas, mas como instrumentos complementares às práticas de cuidado, podendo fortalecer o vínculo com equipes de saúde, orientar rotinas e criar oportunidades de aprendizagem.

O uso de tecnologias digitais também ganhou destaque durante situações de emergência, como o período de distanciamento social provocado pela pandemia de COVID-19. Muitas pessoas idosas passaram a utilizar aplicativos, chamadas de vídeo e plataformas de comunicação para manter contato com familiares, acessar informações e participar de atividades remotas. Esse contexto evidenciou tanto o potencial quanto os limites da tecnologia para reduzir o isolamento social. Estudos mostraram que, quando acompanhados de orientação adequada, esses recursos ajudaram a manter vínculos e reduzir sentimentos de solidão (Borges et al., 2024). Outras análises também demonstraram que tecnologias assistivas podem apoiar mobilidade, segurança e manejo de condições de saúde, especialmente para idosos frágeis, ampliando a independência e reduzindo riscos no cotidiano (Fotteler et al., 2022). Esses achados reforçam que a tecnologia não substitui o cuidado humano, mas o complementa ao facilitar o acesso a práticas que fortalecem autonomia.

Além das interações sociais, tecnologias assistivas e leves de cuidado têm sido apontadas como estratégias importantes para ampliar a qualidade da atenção oferecida aos idosos. Veras (2025) discute como tecnologias simples, centradas nas necessidades reais das pessoas, podem facilitar a comunicação com equipes de saúde, apoiar rotinas de cuidado e melhorar a experiência de acompanhamento clínico. Entre os exemplos estão lembradores de medicamentos, ferramentas de monitoramento básico e recursos que ajudam a organizar a rotina. Essas tecnologias, quando integradas ao cuidado, permitem que idosos mantenham maior controle sobre sua vida diária e permaneçam ativos em seu ambiente. Do ponto de vista social, elas fortalecem autonomia e reduzem dependência, contribuindo para uma experiência de envelhecimento mais positiva.

A inclusão digital é outro elemento essencial para compreender a relação entre envelhecimento e tecnologia. Embora o acesso à internet e a dispositivos digitais tenha aumentado, ainda existem desigualdades importantes na forma como pessoas idosas se apropriam desses recursos. Estudo nacional mostra que muitos idosos têm interesse em aprender e utilizar a internet, mas esbarram em limitações relacionadas à falta de

familiaridade, insegurança e ausência de suporte adequado (Diniz et al., 2020). A inclusão digital envolve não apenas acesso físico aos dispositivos, mas também apoio para desenvolver habilidades, confiança e autonomia no uso de ferramentas digitais. Isso inclui aprender a enviar mensagens, realizar chamadas, acessar aplicativos de saúde e até participar de atividades educativas. Programas de formação e acompanhamento contínuo são fundamentais para superar essas barreiras.

As desigualdades sociais também influenciam de forma direta o acesso às tecnologias. Em diferentes regiões do país, idosos enfrentam desafios relacionados à renda, escolaridade, conectividade e infraestrutura, o que limita oportunidades de participação digital (Jaccoud, 2024). Pesquisas brasileiras apontam que a exclusão digital tende a aprofundar outras formas de exclusão social, dificultando o acesso a serviços, informações e até benefícios sociais (Pereira et al., 2024). Nesse sentido, promover inclusão digital significa também promover cidadania. Bernardo (2022) reforça que criar soluções tecnológicas adequadas ao público idoso exige compreender suas limitações e potencialidades, além de desenvolver interfaces acessíveis, linguagem simples e suporte contínuo. Quando essas condições são atendidas, a tecnologia deixa de ser um obstáculo e passa a atuar como ferramenta de inclusão.

Além disso, tecnologias sociais têm ganhado espaço na saúde por seu potencial de apoiar processos educativos, orientar cuidadores e facilitar o vínculo com profissionais. Esses recursos podem incluir cartilhas digitais, vídeos explicativos, aplicativos de apoio ao autocuidado e ferramentas criadas para uso em serviços de atenção domiciliar. Castanha et al. (2012) mostram que tecnologias sociais podem mediar práticas de cuidado em diferentes contextos, inclusive na formação técnica em enfermagem, ampliando compreensão sobre o envelhecimento e o cuidado ao idoso. Essas iniciativas têm um papel importante porque estimulam aprendizado e participação, fortalecem autonomia e ampliam o acesso a orientações de forma simples e acessível.

A literatura mostra que as tecnologias podem atuar como aliadas na promoção do envelhecimento ativo, desde que sejam acessíveis, acompanhadas de orientação adequada e integradas a práticas de cuidado e políticas públicas. Embora existam barreiras importantes, como desigualdade digital, falta de habilidades e limitações econômicas, também há um grande potencial para transformar a experiência de envelhecimento. A presença de tecnologias digitais, assistivas e sociais amplia oportunidades de convivência, fortalece vínculos e melhora a capacidade de autocuidado, contribuindo para uma vida mais autônoma, segura e participativa. Essas evidências teóricas reforçam que o uso de tecnologias no envelhecimento deve ser pensado de forma ampla, integrada e sensível às realidades das pessoas idosas.

Desenvolvimento do tema

A revisão realizada mostra que as tecnologias têm se tornado parte importante do dia a dia de muitas pessoas idosas e ajudam a enfrentar desafios que surgem com o envelhecimento. O uso desses recursos aparece em várias áreas da vida: comunicação, convivência, saúde, segurança e educação. Por isso, entender como essas tecnologias funcionam e quais benefícios elas oferecem é essencial para pensar em formas de promover um envelhecimento mais ativo e com mais qualidade de vida. As pesquisas indicam que, quando bem aplicadas e acompanhadas, as tecnologias podem fortalecer vínculos, ampliar o acesso à informação e ajudar no cuidado cotidiano.

Um dos pontos centrais encontrados na literatura é a capacidade das tecnologias de reduzir o isolamento social. Muitos idosos vivem sozinhos, têm dificuldade de deslocamento ou possuem uma rede de apoio pequena, o que pode aumentar

sentimentos de solidão e afastamento. Jaccoud (2024) mostra que o isolamento afeta tanto o bem-estar emocional quanto a saúde física, reforçando a importância de criar estratégias que facilitem a convivência. Nesse sentido, as tecnologias digitais funcionam como uma ponte. Aplicativos de mensagens, chamadas de vídeo e redes sociais ajudam a manter contato com familiares, amigos e grupos comunitários. Mesmo aqueles que têm pouca experiência com tecnologia conseguem aprender quando recebem orientação adequada.

Esse movimento ficou ainda mais claro durante a pandemia de COVID-19. Com o distanciamento social, muitos idosos passaram a usar tecnologias com mais frequência para se comunicar e para participar de atividades que antes eram presenciais. Borges et al. (2024) mostram que essas ferramentas foram essenciais para manter a interação social, diminuir o impacto do isolamento e permitir que os idosos continuassem envolvidos em tarefas importantes, mesmo dentro de casa. Esse período evidenciou como o uso da tecnologia pode ser útil para manter vínculos, reduzir o sentimento de solidão e facilitar o acesso a serviços e informações.

Além de apoiar a convivência, as tecnologias também contribuem para o cuidado com a saúde. Recursos simples, como lembretes de medicação, aplicativos de mensagens para contato com equipes de saúde e vídeos educativos, podem facilitar a rotina de autocuidado. Veras (2025) destaca a importância das chamadas “tecnologias leves”, que são aquelas que ajudam de forma direta e simples no cotidiano. Esses recursos não exigem grande conhecimento técnico e podem ser facilmente incluídos na rotina dos idosos, trazendo mais segurança e autonomia. Para pessoas com limitações de mobilidade ou com condições crônicas, essas tecnologias podem fazer grande diferença na organização do cuidado.

As tecnologias assistivas também ocupam lugar de destaque. Elas incluem dispositivos criados para ajudar em tarefas específicas, como melhorar a mobilidade, reduzir riscos de queda, acompanhar indicadores de saúde ou facilitar a comunicação. A revisão de Fotteler et al. (2022) mostra que essas tecnologias podem melhorar a qualidade de vida, especialmente entre idosos com algum grau de fragilidade. Quando usadas corretamente e com acompanhamento profissional, elas ajudam a reduzir riscos e a manter a independência por mais tempo. Isso mostra que a tecnologia pode ser uma aliada importante para o bem-estar físico e emocional.

Outra contribuição observada está na área da educação em saúde. Materiais digitais, cartilhas, vídeos e outras ferramentas podem ajudar idosos e cuidadores a compreender melhor situações de risco, rotinas de cuidado e formas de prevenir problemas, como violências e negligências. Araújo et al. (2020) destacam que essas tecnologias sociais podem orientar tanto profissionais quanto familiares, tornando o cuidado mais seguro e próximo da realidade de cada idoso. Isso é importante porque boa parte das situações de vulnerabilidade ocorre por falta de informação ou orientação adequada.

Mesmo com tantos benefícios, a revisão mostra que ainda existem muitas dificuldades para que idosos utilizem tecnologias. A inclusão digital continua sendo um grande desafio. Muitos idosos enfrentam problemas como falta de acesso à internet, dispositivos caros, pouca familiaridade com ferramentas digitais e medo de cometer erros. Estudos como o de Diniz et al. (2020) mostram que o interesse em aprender existe, mas as condições nem sempre são favoráveis. Isso cria desigualdades importantes, pois quem não consegue usar tecnologia acaba tendo menos acesso a serviços, oportunidades e informações relevantes para sua saúde.

Pereira et al. (2024) reforçam que não basta entregar celulares, computadores ou aplicativos. O que faz diferença é oferecer apoio constante, ensinar com paciência e

criar espaços acolhedores de aprendizagem. Bernardo (2022) também destaca que as soluções tecnológicas precisam ser pensadas para o público idoso, com linguagem simples, letras maiores, passos claros e interfaces que não causem confusão. Quando essas adaptações são feitas, o uso da tecnologia se torna mais fácil e aumenta a chance de que os idosos se sintam confiantes para usar recursos digitais no seu dia a dia.

Outro ponto observado é que as tecnologias também podem fortalecer o trabalho das equipes de saúde e educação. Castanha et al. (2012) mostram que tecnologias sociais ajudam na formação de cuidadores, estudantes e profissionais, facilitando a compreensão de práticas de cuidado e promovendo um olhar mais humano e sensível às necessidades dos idosos. Isso demonstra que a tecnologia não beneficia apenas a pessoa idosa, mas toda a rede que participa do seu cuidado.

De forma geral, o desenvolvimento do tema mostra que as tecnologias podem ajudar muito no envelhecimento, mas seu impacto depende de vários fatores: acessibilidade, suporte, aprendizagem, políticas públicas e adaptação às necessidades reais dos idosos. Quando esses elementos estão presentes, as tecnologias ampliam autonomia, fortalecem vínculos e facilitam práticas de saúde. Porém, quando faltam apoio e acessibilidade, elas podem aumentar desigualdades e excluir aqueles que mais precisam.

Assim, a tecnologia deve ser vista como parte de uma rede de cuidado, e não como solução isolada. Seu valor está na capacidade de aproximar pessoas, facilitar serviços, reduzir barreiras e oferecer mais oportunidades de participação social. Investir em inclusão digital, adaptação de ferramentas e formação de cuidadores é essencial para transformar a tecnologia em uma verdadeira aliada do envelhecimento ativo.

Conclusões

as tecnologias sociais, digitais e assistivas representam importantes oportunidades para promover um envelhecimento mais ativo, saudável e integrado à comunidade. Os estudos analisados mostram que esses recursos ajudam a ampliar a autonomia, reduzir desigualdades, fortalecer vínculos sociais e facilitar o acesso a informações e serviços de saúde. Também demonstram que tecnologias simples podem ter grande impacto no bem-estar, especialmente quando adaptadas às necessidades e limitações das pessoas idosas.

Ao mesmo tempo, a revisão evidencia desafios que precisam ser enfrentados, como desigualdades digitais, falta de acessibilidade e ausência de suporte adequado para o uso das tecnologias. Para que esses recursos cumpram sua função social e educativa, é fundamental que sejam acompanhados por políticas públicas que promovam inclusão, formação digital e ações de apoio comunitário. A análise dos estudos reforça que a tecnologia, quando usada de forma acessível e humanizada, pode contribuir significativamente para a qualidade de vida e para a construção de uma longevidade mais participativa e acolhedora.

Essas conclusões mostram que o investimento em tecnologias sociais e em estratégias de inclusão digital é essencial para garantir direitos, ampliar oportunidades e apoiar o envelhecimento ativo no Brasil. O tema continua relevante e aponta para a necessidade de pesquisas futuras que aprofundem a relação entre tecnologia, cuidado e participação social na velhice.

Referências

ARAÚJO, Karla Brandão de; RIBEIRO, Maria de Nazaré de Souza; DINIZ, Cíntia Xavier; ESPÍRITO SANTO, Fátima Helena do; TEIXEIRA, Eline. Tecnologias educacionais e sociais de prevenção à violência contra a pessoa idosa: revisão integrativa da literatura. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 23, n. 4, p. 103-121, 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/52005>. Acesso em: 18 ago. 2025.

BERNARDO, Lilian Dias. As pessoas idosas e as novas tecnologias: desafios para a construção de soluções que promovam a inclusão digital. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, n. 4, e230142, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/PMhnYJp4D4RBRMny573nrQx/>. Acesso em: 12 set. 2025.

BORGES, Gabriel Corrêa; MOURA, Leides Barroso Azevedo; FRANCO, S. B.; ARAUJO, Ana Beatriz Alves de. Uso de tecnologia entre pessoas idosas em tempo de distanciamento social pelo COVID-19. **Revista Gestão & Saúde**, v. 14, n. 3, p. 305-320, 2024. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/47480>. Acesso em: 27 jul. 2025.

CASTANHA, Sueli Alves; AGUIAR, Virgínia Simonato; MENEZES, Rejane Millions Viana; CARVALHO, Isabelle Teixeira Campos de; SOUZA, Heloisa Cirelli Dantas de. Tecnologias sociais na inserção do aluno técnico em enfermagem na assistência domiciliária ao idoso. **Saúde & Transformação Social**, v. 3, n. 4, p. 31-36, 2012. Disponível em: <https://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeetransformacao/article/view/1560>. Acesso em: 04 set. 2025.

DINIZ, Janylle Lucas; MOREIRA, Andréa Carvalho Araújo; TEIXEIRA, Iane Ximenes; AZEVEDO, Sandra Gomes Vieira; FREITAS, Cristiana Andréa da Silva de; MARANGUAPE, Inês Costa. Digital inclusion and Internet use among older adults in Brazil: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, supl. 3, e20200241, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/r7qfDSx6KNMyfPbYQYFpJmw/>. Acesso em: 30 ago. 2025.

FOTTELER, Marina Liselotte et al. The Effectiveness of Assistive Technologies for Older Adults and the Influence of Frailty: Systematic Literature Review of Randomized Controlled Trials. **JMIR Aging**, v. 5, n. 2, e31916, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.2196/31916>. Acesso em: 22 jul. 2025.

GARÇON, Lucie et al. Medical and Assistive Health Technology: Meeting the Needs of Aging Populations. **The Gerontologist**, v. 56, supl. 2, p. S293-S302, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geront/gnw162>. Acesso em: 15 ago. 2025.

JACCOUD, Luciana. Idosos em situação de isolamento social: uma abordagem macrossetorial. Brasília, DF: Ipea, 2024. (Texto para Discussão, n. 3020). Disponível em: <https://repositorio.ipea.gov.br/handle/11058/12967>. Acesso em: 19 set. 2025.

PAN, Thet Htoo et al. Digital Inclusion among Community Older Adults in the Republic of Korea: Measuring Digital Skills and Health Consequences. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, v. 14, n. 8, p. 2314-2336, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ejihpe14080154>. Acesso em: 07 ago. 2025.

PEREIRA, Rodrigo de Oliveira; GOULART, Priscila Serra Pinto; OLIVEIRA, Cleomar Costa de; et al. Tecnologia e inclusão digital na terceira idade. **Revista de Gestão e Secretariado**, v. 15, n. 8, e4121, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/4121>. Acesso em: 09 set. 2025.

VERAS, Ricardo Peixoto. Pessoa idosa bem-cuidada: a tecnologia com ênfase nas instâncias leves de cuidado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 28, e250090, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbgg/a/YWfqBbYPy5ckpXbSS8ymGxj/>. Acesso em: 31 jul. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Active ageing: a policy framework**. Geneva: World Health Organization, 2002. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/67215>. Acesso em: 25 ago. 2025.