

TECNOLOGIA E HUMANIZAÇÃO NO CUIDADO: EXPERIÊNCIAS DE ATIVIDADES NO CENTRO DE CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS

Ellen Cristina Brito; Borges T.C.A; Pacheco R.N.N.

LUMINAR SAÚDE - ASSOCIAÇÃO DE ASSISTÊNCIA À SAÚDE - Brasília - DF

1. INTRODUÇÃO

O uso da internet entre pessoas idosas tem crescido significativamente no Brasil. Segundo o IBGE (2023), o número de indivíduos com 60 anos ou mais conectados à internet subiu de 24,7% em 2016 para 66,0% em 2023, o maior crescimento proporcional entre as faixas etárias. Apesar dos avanços, os idosos ainda representam o grupo com maiores barreiras para a conectividade, enfrentando desafios durante a utilização, com a insegurança digital e receio de fraudes.

Diante desse cenário de inovações e longevidade populacional, as medidas educativas e de inclusão digital são primordiais para promover a acessibilidade aos idosos. As ferramentas digitais, quando adaptadas, podem ser excelentes ferramentas para estimular a cognição, fortalecer a autonomia, promover a inclusão social, contribuindo para uma vida mais longa, digna e com qualidade.

A Operadora, como outras autogestões, concentra um grande número de idosos, especialmente em planos para aposentados e genitores. Diante do envelhecimento populacional, é fundamental oferecer serviços voltados à prevenção, reabilitação e cuidado humanizado.

Pensando nisso, foi criado em 2023 um Programa voltado para o público idoso, Centro de Convivência para Idosos, sendo espaço de promoção do bem-estar físico, mental e emocional. Semanalmente às quartas-feiras, acolhe beneficiários com 60 anos ou mais em oficinas e atividades de saúde, educativas, prevenção e fortalecimento de vínculos. Em 2025 identificamos a necessidade de incluir na programação semanal práticas que equilibram a inclusão digital e o cuidado humanizado, como facilitadores das atividades e do acesso aos serviços.

2. OBJETIVO GERAL

Promover a qualidade de vida de beneficiários idosos por meio de oficinas e atividades semanais que conciliem cuidado centrado na pessoa e inclusão digital como facilitador da autonomia, cognição e engajamento.

3. MÉTODOS

As atividades do Centro de Convivência acontecem semanalmente, na sede da operadora, destinado ao público de beneficiários. Com uma programação diversificada com o apoio de profissionais da rede credenciada e parceiros, mediadas por uma equipe de saúde, os encontros também possuem agenda externa em clubes e parques, estimulando o contato com a natureza e interação social dos beneficiários.



Os encontros também possibilitam a integração social entre os participantes, alimentação saudável, reforçando os vínculos sociais e bons hábitos alimentares. As atividades são organizadas em quatro eixos principais.

1. **Arte com Terapia:** atividades que estimulam a criatividade, coordenação motora e memória.
2. **Cabeça Fresca:** jogos mentais, desafios lógicos, exercícios cognitivos e inserção de tecnologias no cotidiano.
3. **Corpo Ativo:** atividades, alongamentos, dança e práticas corporais adaptadas à faixa etária.
4. **Mente Sã e Corpo Sã:** rodas de conversa com especialistas em saúde física, mental e nutrição.

3.1 Oficinas e atividades realizadas relacionadas ao uso de tecnologias e humanização no cuidado

No Centro de Convivência para Idosos, o cuidado é pensado de forma integral, unindo inovação e sensibilidade. A era digital deixou de ser uma tendência para se tornar uma necessidade, exigindo que todos, inclusive a população idosa, esteja inserida nesse novo contexto. Para isso, é fundamental oferecer acolhimento e promover a humanização no processo de inclusão, respeitando os tempos e as vivências de cada um. A falta de inclusão digital gera uma ansiedade e baixa percepção da autoeficácia, levando a conflitos e abandono das tecnologias. As oficinas e atividades realizadas têm justamente esse propósito: utilizar a tecnologia como ferramenta de cuidado, estímulo à autonomia e fortalecimento de vínculos, garantindo que os idosos se sintam pertencentes, valorizados e participantes ativos da sociedade.

A seguir, apresentamos algumas dessas atividades realizadas que demonstram a importância da inclusão digital, utilizada com sensibilidade e propósito, pode ser uma grande aliada na promoção da saúde, autonomia e qualidade de vida.

- **Sustentabilidade e inclusão digital:**

Com a substituição das carteiras físicas por versões digitais via aplicativo da operadora, foi realizada uma oficina específica para capacitar os idosos no uso da plataforma. Os participantes aprenderam a acessar, salvar e utilizar a carteira digital, além de navegar pelas demais funcionalidades, promovendo inclusão e autonomia digital.

- **Oficina de Inteligência Artificial (IA):**

Com linguagem acessível, os participantes conheceram assistentes virtuais e aprenderam como a IA pode facilitar o cotidiano. Também foram abordadas práticas de segurança digital, como identificação de golpes e fraudes, promovendo navegação segura e consciente.

- **Oficina de Mídias Sociais:**

Voltada à inclusão digital, capacitou os idosos no uso do WhatsApp, Instagram e YouTube, ensinando como publicar, marcar a operadora e compartilhar conteúdos, fortalecendo o sentimento de pertencimento e engajamento social.

- **Oficina de Telemedicina:**

Dividida em dois momentos (presencial e remoto), preparou os participantes para o uso de ferramentas de atendimento online. Os idosos aprenderam a



agendar e realizar consultas virtuais com segurança, reforçando seu protagonismo no cuidado com a saúde.

- **Alongamento online com fisioterapeuta:**

O fisioterapeuta, credenciado da operadora, conduz à distância, de forma online, o alongamento dirigido todas as quartas-feiras com os participantes do Centro de Convivência de idosos. A prática promove mobilidade, prevenção de dores, correção postural e estímulo ao autocuidado. Os participantes são orientados a replicar os exercícios em casa no seu dia a dia.

- **Palestras online mensais:**

Transmitidas via Microsoft Teams, abordam temas como saúde mental, prevenção de doenças e alimentação saudável. São abertas a todos os beneficiários da operadora, ampliando o alcance e promovendo educação em saúde.

- **Participação em trends digitais:**

Com foco em autoestima e expressão, semanalmente os participantes são estimulados a participar de conteúdos que circulam nas redes sociais, promovendo integração com o mundo digital de forma leve, criativa e intergeracional.

Em todas as oficinas listadas, os participantes tiveram a oportunidade de adquirir conhecimento técnico e vivenciar a prática dos conteúdos apresentados.

4. RESULTADOS

Desde o início do programa, mais de 80 atividades foram realizadas no Centro de Convivência para Idosos, com média de 20 participantes fidelizados por encontro — um dado que evidencia a adesão contínua e o forte engajamento dos beneficiários. Ao completar 23 meses de programa, realizamos pesquisa de satisfação, com 27 perguntas, com o objetivo de conhecer melhor seus perfis, avaliar a experiência nas atividades e identificar oportunidades de aprimoramento. Recebemos 27 respostas de beneficiários que participaram de ao menos uma atividade no Centro de Convivência. A seguir, apresentamos os principais indicadores obtidos por meio da pesquisa, bem como o perfil dos respondentes.

Gráfico 01 – Com que frequência participa das atividades do Centro de convivência?



Gráfico 2 – Indicadores de saúde – como avalia a saúde física após



começar a participar das atividades?

● Melhorou muito	21
● Melhorou pouco	1
● Não mudou	5
● Piorou	0

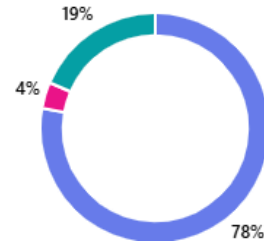


Gráfico 3 – Indicadores de saúde – como avalia a saúde mental após começar a participar das atividades?

● Melhorou muito	24
● Melhorou pouco	1
● Não mudou	2
● Piorou	0

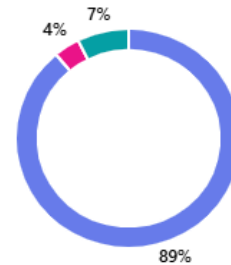


Gráfico 4 – Sentimento de inclusão – você fez amigos participando do Centro de convivência?

● sim	27
● não	0
● um pouco	0

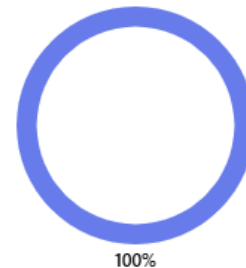


Gráfico 5 – Níveis de participações e habilidades digitais adquiridas – Você sente que suas habilidades com tecnologias melhoraram após participar do Centro de convivência?

● Sim, aprendi a usar chamadas de vídeo	12
● Sim, aprendi a usar a telemedicina	11
● Sim, aprendi a usar o app da operadora	9
● Sim, aprendi a usar o grupo de WhatsApp do CCI	8
● Não, já sabia utilizar essas ferramentas antes	4
● Não participei das oficinas de tecnologia	4

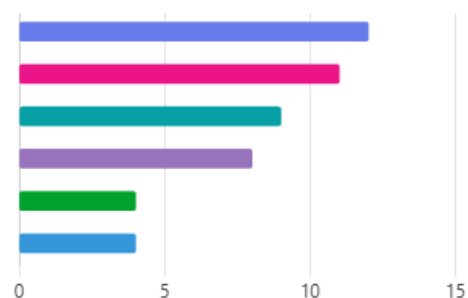
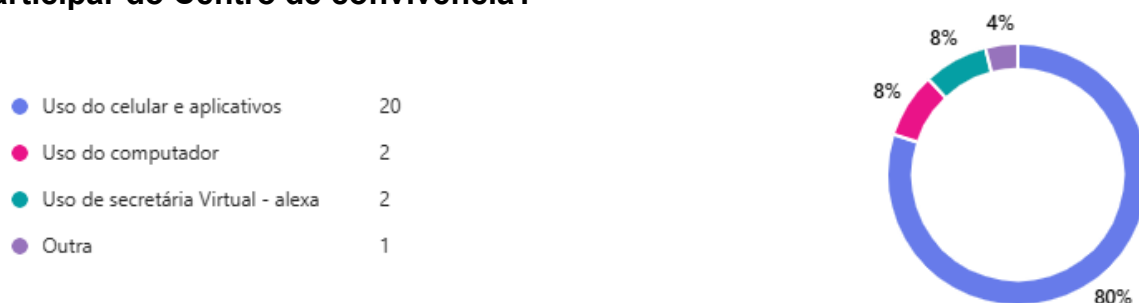


Gráfico 6 – Quais habilidades adquiriu ou aprimorou depois de começar a participar do Centro de convivência?



4.1 Principais Resultados Evidenciados:

- Participação ativa dos beneficiários, com 100% de satisfação e recomendação do Centro de Convivência;
- Média de 89% de melhora na saúde física e mental, com expressiva redução das queixas relacionadas à solidão, ansiedade e isolamento social;
- Aumento significativo da autonomia digital, com média de 80% de aprimoramento no uso de dispositivos e plataformas tecnológicas;
- Fortalecimento do senso de pertencimento e da inserção social, promovendo a sensação de vitalidade e conexão com a sociedade;
- Adesão de 81% às atividades de alongamento online, realizadas semanalmente com acompanhamento profissional;
- *Feedbacks* altamente positivos, com destaque para a valorização da humanização, da interação, das amizades, da sensação de atualização frente às novas tecnologias e do fortalecimento dos vínculos interpessoais.

5. CONCLUSÃO

A experiência do Centro de Convivência da operadora de saúde evidencia que é possível integrar tecnologia e humanização no cuidado à pessoa idosa de forma efetiva e acolhedora. Ao dar oportunidade para o beneficiário participar do programa de saúde e estimular o uso de ferramentas digitais com foco no protagonismo, na inclusão e no cuidado centrado na pessoa, promove-se não apenas a autonomia e autoestima, mas também um modelo de atenção à saúde mais inovador, inclusivo e sustentável. A prática demonstra-se viável, com bons resultados apontando caminhos para a construção de um envelhecimento mais ativo, sociável, conectado e digno, rompendo o preconceito e tabu de que o idoso não está preparado para a sociedade e à tecnologia.



Página de assinaturas



Ellen Oliveira
026.871.451-73
Signatário




Tatyane Borges
857.935.901-53
Signatário



Renata Pacheco
076.843.336-31
Signatário

HISTÓRICO

- 27 jun 2025** 17:53:37  **Ellen Cristina Oliveira** criou este documento. (Email: ellen.oliveira@luminarsaude.org.br, CPF: 026.871.451-73)
- 27 jun 2025** 17:53:38  **Ellen Cristina Oliveira** (Email: ellen.oliveira@luminarsaude.org.br, CPF: 026.871.451-73) visualizou este documento por meio do IP 177.174.210.59 localizado em Brasília - Federal District - Brazil
- 27 jun 2025** 17:53:41  **Ellen Cristina Oliveira** (Email: ellen.oliveira@luminarsaude.org.br, CPF: 026.871.451-73) assinou este documento por meio do IP 177.174.210.59 localizado em Brasília - Federal District - Brazil
- 27 jun 2025** 18:08:24  **Tatyane Borges** (Email: tatyane.borges@luminarsaude.org.br, CPF: 857.935.901-53) visualizou este documento por meio do IP 191.38.58.225 localizado em Brasília - Federal District - Brazil
- 27 jun 2025** 18:08:24  **Tatyane Borges** (Email: tatyane.borges@luminarsaude.org.br, CPF: 857.935.901-53) assinou este documento por meio do IP 191.38.58.225 localizado em Brasília - Federal District - Brazil
- 27 jun 2025** 18:10:28  **Renata Nayane Nunes Pacheco** (Email: renata.pacheco@luminarsaude.org.br, CPF: 076.843.336-31) visualizou este documento por meio do IP 177.174.218.211 localizado em Brasília - Federal District - Brazil
- 27 jun 2025** 18:10:40  **Renata Nayane Nunes Pacheco** (Email: renata.pacheco@luminarsaude.org.br, CPF: 076.843.336-31) assinou este documento por meio do IP 177.174.218.211 localizado em Brasília - Federal District - Brazil

