

## Conexões virtuais e solidão: explorando o envelhecimento ativo através do Facebook entre os idosos

*Virtual connections and loneliness: exploring active ageing through Facebook among the elderly*

Jaime Ribeiro<sup>1</sup>, Margarida Reis, Francisco Barrantes<sup>2</sup>, Susana Custódio<sup>2</sup>

1 - CIDTFF – Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores, Universidade de Aveiro, Portugal

2- ciTechCare - Center for Innovative Care and Health Technology. Instituto Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

Corresponding author: [jaime.ribeiro@ipleiria.pt](mailto:jaime.ribeiro@ipleiria.pt)

Informação do artigo

Recebido: 15/07/2025

Revisto: 30/08/2025

Aceite: 02/10/2025



This work is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

### RESUMO

**Introdução:** As trajetórias de desenvolvimento dos idosos são influenciadas pela sua capacidade de lidar bem com as mudanças que ocorrem nas diversas áreas da vida, assim como com eventos como a reforma, a institucionalização e a perda de amigos e cônjuges. Estas transições muitas vezes levam à solidão e ao isolamento social entre os mais velhos. Num contexto de uma sociedade cada vez mais envelhecida e tecnológica, o Facebook destaca-se como a rede social mais utilizada, inclusive em Portugal, sendo cada vez mais adotado pelos idosos. **Métodos:** Este estudo adotou uma abordagem mista e descritivo-correlacional. Para recolher os dados, foi utilizado um questionário online, que incluiu a Escala de Solidão da UCLA, bem como entrevistas. A amostra consistiu em 269 indivíduos com 55 anos ou mais, aposentados e utilizadores do Facebook. **Resultados:** Os resultados indicaram que a maioria dos idosos utiliza o Facebook para socializar, comunicar, obter conhecimento e manter contato com familiares distantes, servindo como um meio de evitar a solidão. **Conclusões:** O Facebook parece desempenhar um papel significativo na redução do isolamento social entre os idosos, facilitando a manutenção de redes sociais e familiares, o que é crucial para um envelhecimento ativo.

**Palavras-chave:** Facebook; Redes Sociais; Idosos; Solidão; Envelhecimento

### ABSTRACT

**Introduction:** The developmental trajectories of older people are influenced by their ability to cope well with the changes

that occur in different areas of life, as well as with events such as retirement, institutionalisation and the loss of friends and spouses. These transitions often lead to loneliness and social isolation among older people. In the context of an increasingly ageing and technological society, Facebook stands out as the most widely used social network, including in Portugal, and is increasingly adopted by the elderly. Methods: This study adopted a mixed descriptive-correlational approach. An online questionnaire, which included the UCLA Loneliness Scale, was used to collect the data, as well as interviews. The sample consisted of 269 individuals aged 55 and over, retired and Facebook users. Results: The results indicated that the majority of older people use Facebook to socialise, communicate, gain knowledge and keep in touch with distant family members, serving as a means of avoiding loneliness. Conclusions: Facebook appears to play a significant role in reducing social isolation among the elderly, facilitating the maintenance of social and family networks, which is crucial for active ageing.

**Keywords:** Facebook; Social Networks; Elderly; Loneliness; Ageing

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenómeno e uma realidade mundial, incontornável. Entre 2015 e 2050, estima-se que população mundial com mais de 60 anos quase duplique, passando de 12% para 22%. Em 2030, 1 em cada 6 pessoas no mundo terá 60 anos de idade ou mais, totalizando-se 1,4 mil milhões (WHO, 2018), e em 2050, a atingirá os 2,1 mil milhões de

pessoas (WHO, 2020). Associados à velhice destacam-se fenómenos como a solidão e o isolamento social que podem ser mitigados através do uso da Internet e das redes sociais (Poscia et al, 2018). O Facebook é uma plataforma popular entre os adultos mais velhos, especialmente nas situações em que procuram manter-se em contacto com a sua família e pessoas significativas. Esta plataforma gratuita, socialmente aceite e prontamente disponível, tem muitas funcionalidades de comunicação e interação vantajosas, não só para os adultos mais velhos, mas também potencialmente pertinentes para chegar e intervir junto desta população (Oliver et al., 2022).

O envelhecimento acarreta um conjunto de mudanças do organismo, em paralelo com diversos acontecimentos de vida, tais como a aposentação, a institucionalização, a morte do cônjuge e de amigos, que podem levar à perda de contextos e interações sociais, contribuindo para a experiência de sentimentos de solidão e de isolamento por parte dos idosos (Courtin & Knapp, 2017). Neste âmbito, importa compreender que a solidão e o isolamento social constituem fatores de risco para a existência de problemas de saúde mental na velhice (WHO, 2017).

Apesar do carácter idiossincrático e subjetivo de que se reveste o processo de envelhecimento saudável e bem-sucedido, a investigação indica que está relacionado com um estilo de vida fisicamente ativo, participação em atividades sociais e de lazer, hábitos alimentares saudáveis e existência de objetivos de vida (Halaweh, et al, 2018). A capacidade de mobilidade, de construir relações, de aprender e tomar decisões foram significativamente

associadas a uma menor solidão nos idosos (Zhao et al., 2023).

Também, o relacionamento com a família, amigos e com um companheiro ou o envolvimento em atividades de lazer coletivas constituem fatores essenciais para um envelhecimento saudável e bem-sucedido. Valer et al. (2015) verificaram que a perspectiva dos idosos sobre o envelhecimento bem-sucedido está intimamente relacionada com as relações sociais. A investigação tende a evidenciar que as pessoas mais velhas e que vivem sós, têm uma maior probabilidade de experienciar solidão, do que aquelas que vivem com outros, tendo associados mais comportamentos de risco e um aumento precoce da mortalidade, embora este último aspecto seja ainda controverso na literatura científica (Abel & Steptoe, 2021). A socialização é uma parte importante do processo de envelhecimento saudável, mas as mudanças naturais no estilo de vida e na saúde dos idosos aumentam o risco de solidão (Courtin & Knapp, 2017). O isolamento social representa um dos problemas sociais mais graves do nosso tempo, ironicamente, numa época em que a ligação com os outros se encontra mais facilitada (Glover, 2018).

Neste sentido, o recurso às redes sociais por parte dos idosos acarreta benefícios criando um sentido de empoderamento (Poscia et al., 2018). Por outro lado, permite-lhes idosos manter relacionamentos, restabelecer contacto com amigos distantes, participar em atividades cívicas e em outras formas de entretenimento, aumentar os seus conhecimentos, preservar ou melhorar a sua saúde e, eventualmente, estar mais e mais bem integrados numa sociedade cada vez mais digital (Chiribuca &

Teodorescu, 2020)., sendo fundamental a promoção de competências digitais (Rebello 2015; Batista et al., 2019).

As plataformas de redes sociais, tais como o Facebook, potenciam a inclusão social e digital dos idosos, constituindo-se uma importante ferramenta terapêutica, diminuindo os sintomas de depressão contribuindo, igualmente, para a sua saúde mental<sup>18</sup>. Indivíduos com uma frequência elevada de contacto com amigos e familiares através da Internet relataram melhores fatores psicossociais, em termos de solidão, satisfação com a vida e depressão (Hajek, & König, 2022). Além disso, Dellarmelin et al. (2017) referem que as novas tecnologias e as redes sociais, têm vindo a ser, através das comunidades on-line, um espaço para a ressocialização, promovendo o envelhecimento ativo e a integração no mundo virtual.

Nas últimas décadas, o contacto com amigos e familiares através da Internet e, mais concretamente, através do Facebook, tornou-se cada vez mais popular (por exemplo, devido ao aumento da distância geográfica dos amigos ou familiares) (Hajek, & König, 2022). Jung e Sundar (2016) identificaram quatro motivos principais para o uso crescente do Facebook pelos idosos: vínculo social, suporte social, curiosidade e resposta a solicitações de familiares. A análise da relação entre as motivações dos idosos e a sua participação nas atividades no Facebook indica que o vínculo social é uma das principais motivações para recorrer a esta plataforma. Em suma, a utilização das redes sociais tem contribuído para diminuir o sentimento de solidão e de isolamento social por parte das pessoas idosas (Silva et al., 2018).

O presente estudo tem como objetivo geral compreender a relação entre a utilização da rede social Facebook e a solidão reportada pelos idosos. Procurou-se ainda: avaliar o grau de solidão dos participantes; conhecer a utilização da rede social Facebook pelos idosos; analisar os interesses e motivações dos idosos relativos ao uso da rede social Facebook e; compreender o impacto da rede social Facebook na promoção de laços familiares e no combate ao isolamento.

## **METODOLOGIA**

Com uma abordagem mista, com objetivo descritivo-correlacional, o presente estudo teve por base a recolha de dados através de questionário que integrou instrumento padronizado de avaliação da solidão e de uma entrevista semiestruturada, ambos em formato online. A divulgação foi realizada na rede Facebook, tendo sido, igualmente, contactadas todas as Universidades e Academias Seniores de Portugal no sentido da participação dos seus membros. Por último, foi realizada divulgação por listas de correio eletrónico. Obtiveram-se 282 questionários preenchidos tendo sido validados 269. Porém, na análise do uso da rede social Facebook foram apenas consideradas 229 respostas, pois os restantes participantes referiram não utilizar esta rede.

Com o objetivo de melhor estudar e compreender algumas temáticas foi realizada, subsequentemente ao questionário, uma entrevista a seis idosos recrutados do conjunto de respondentes ao questionário inicial que disponibilizaram o seu email no final do preenchimento (quatro do sexo feminino e dois do sexo masculino).

Para além dos objetivos supra apresentados, o estudo visou dar resposta a duas questões de investigação:

- De que forma os idosos utilizam a rede social Facebook para combater o isolamento e promover a rede de suporte social?
- Em que medida o Facebook contribui para um menor sentimento de solidão e isolamento social?

O questionário foi anónimo e os dados recolhidos foram tratados de forma confidencial e utilizados apenas no âmbito do estudo realizado. De acordo com a ética de investigação, apenas responderam ao questionário, os indivíduos que declararam ler e compreender os objetivos da investigação, consentindo a sua participação de livre vontade no estudo, através de um clique para iniciar o questionário.

No âmbito das entrevistas, foi solicitada autorização para a sua gravação (áudio e/ou vídeo) para, posteriormente, se proceder à análise de conteúdo. À semelhança do questionário, os participantes foram previamente informados acerca da utilização do conteúdo da entrevista, assegurando-se, igualmente, a confidencialidade.

Os dados de natureza qualitativa foram tratados a partir da análise de conteúdo temática através da qual, se emergiram padrões que foram categorizados e codificados. O processo de categorização obedeceu às regras fundamentais: exclusividade, homogeneidade, pertinência, objetividade, exaustividade e produtividade (Bardin, 2013).

O processo de análise de conteúdo foi realizado com recurso ao software webQDA, tendo-se obtido concordância

intercodificador por discussão e validação de resultados por dois outros investigadores.

Os dados de natureza quantitativos foram sujeitos a análise estatística descritiva por meio do software IBM SPSS Versão 23.

### **Amostra**

Uma vez que a disseminação do principal instrumento, o questionário, foi realizada através da rede Facebook, Universidades Sêniores e email, considera-se uma amostragem não probabilística por conveniência uma vez, que nem todos os elementos da população tiveram igual probabilidade de integrar o estudo. Considerando o método de divulgação adotado, esta abordagem pode não assegurar a representatividade de toda a população-alvo, sobretudo daqueles que raramente utilizam esses meios de comunicação. Deste modo, os participantes foram essencialmente pessoas que tiveram acesso às plataformas utilizadas e que, de forma voluntária, decidiram responder ao questionário.

Participaram no estudo 269 sujeitos residentes em diversos distritos de Portugal, maioritariamente do sexo feminino (n=167; 62.08%; sexo masculino n=102; 37.92%). No que concerne ao estado civil dos respondentes: 61.71% eram casados, 17.84% divorciados, 12.65% viúvos, 4.46% solteiros, 2.6% viviam em união de facto e 0.74% estavam separados.

A moda de idades situava-se entre os 61-65 anos (30.11%), 29% dos participantes tinham idade compreendida entre os 66-70 anos, 26.02% idade igual ou superior a 70 anos e 14.87% tinham idade entre os 55-60 anos (14.87%).

Ao nível das habilitações literárias, a maioria dos respondentes, 25.8%, era licenciada; 21.19% possuíam o ensino secundário; 13.38% tinham equivalência ao 1º ciclo do ensino básico; 9.67% concluíram o 3º ciclo do ensino básico; 9.29% eram detentores do grau de Bacharelato e 7.43% tinham equivalência ao 2º ciclo do ensino básico; 7.06% eram detentores do grau de mestre; 5.95% eram habilitados pelo ensino técnico-profissional e 0.74% dos inquiridos não respondeu. A elevada taxa de escolaridade dos respondentes pode estar associada à adesão ao questionário por parte dos utentes das Universidades e Academias Seniores de Portugal.

No que se refere à profissão exercida antes da reforma, a mais comum entre os respondentes foi a de professor(a) (n=45; 16.7%), as restantes profissões mais referidas foram: funcionário(a) público (n=31; 11.5%); operário(a) fabril (n=24; 8.9%); secretário(a)/escriturário(a) (n=17; 6.3%) e enfermeiro(a) (n=10; 3.7%).

Relativamente à participação em algum grupo/academia de seniores (p.e., grupos de convívio, ginástica, Universidade/Academia Sénior), 80% respondeu afirmativamente. Destes, a maioria estava inscrita em Universidades Seniores (n=87; 32.3%) e Academias Seniores (n=49; 18.2%); dos restantes grupos referidos salientam-se ginástica (n=14; 4.2%) e pintura (n=7; 2.6%).

No âmbito das tecnologias de informação e comunicação (TIC) 80.3% dos inquiridos referiram ter formação nesta área e 19.7% referiram não ter.

As principais atividades desenvolvidas através das TIC referidas pelos participantes foram: pesquisas na Internet (n=148), seguidas da leitura e envio de emails

(n=116). A utilização das redes sociais (n=106) surgiu em terceiro lugar.

### **Instrumentos de recolha de dados: o questionário online**

Para a concretização do estudo foi utilizado um questionário online através do software Google Forms. A validação do questionário foi realizada com recurso a dois especialistas da área da Psicologia e de Metodologias de Investigação e através de um pré-teste a dez idosos (com características semelhantes às da amostra), seguindo-se o método de *respondent debriefing*, de modo a verificar a compreensibilidade e clareza das questões e, eventuais, dificuldades sentidas no seu preenchimento (Ikart, 2018).

Para a divulgação dos questionários online recorreu-se a: listas de e-mail de todas as Universidades e Academias Seniores de Portugal; rede social Facebook das Universidades e das Academias Seniores de Portugal e; grupos e páginas da rede social Facebook alusivas aos idosos.

O questionário foi constituído por quatro partes. A primeira era referente à caracterização sociodemográfica dos participantes (sete questões de resposta fechada e aberta). A segunda parte integrava a Escala de Solidão da UCLA de Daniel Russell (1978), traduzida e adaptada, em 2010, por Pocinho e Farate (2010). A terceira parte, constituída por três perguntas visava caracterizar os participantes quanto às suas competências informáticas; compreender quais as atividades informáticas mais interessantes para os mesmos e; selecionar os inquiridos que utilizam a rede social Facebook para prosseguimento no preenchimento do questionário. A última parte, dedicada à utilização da rede social Facebook,

pretendia: conhecer a frequência de utilização do Facebook pelos inquiridos; apurar quais as atividades mais procuradas na utilização da rede social; compreender o contributo do Facebook na criação de novas amizades; analisar a relação entre o uso da rede social e a promoção da rede de laços familiares; perceber o contributo do uso do Facebook para combater a solidão dos idosos; e interpretar o impacto da rede social Facebook na vida do inquirido.

### **Instrumentos de recolha de dados: Escala de Solidão da UCLA**

A Escala de Solidão UCLA, validada para os idosos portugueses por Pocinho e Farate (2010), revela-se relativamente curta, de fácil preenchimento e fidedigna, tendo sido desenvolvida para avaliar os sentimentos subjetivos de solidão ou isolamento social. A UCLA é uma das escalas mais usadas na literatura para a avaliação da solidão. A versão da UCLA utilizada neste estudo é constituída por 16 itens, numa escala de resposta tipo Likert (em que 1 traduz nunca, 2 raramente, 3 algumas vezes e 4 frequentemente). O score final da Escala situa-se entre um mínimo de 16 e um máximo de 64 pontos, sendo que, quanto mais elevado for o score final, maior é o nível de solidão. Analogamente, quanto mais baixa for a pontuação menor será a solidão e, conseqüente, maior satisfação social.

### **Instrumentos de recolha de dados: Entrevista semiestruturada**

As entrevistas semiestruturadas foram conduzidas para complementar informação do questionário e aprofundar questões relacionadas com hábitos, objetivos, vantagens e desvantagens na utilização da plataforma Facebook pelas pessoas idosas.

Para a realização das entrevistas por videoconferência foi elaborado um guião de entrevista semiestruturada validado por dois investigadores da área da Psicologia e de Metodologias de Investigação quanto à validade aparente e de conteúdo.

Foram realizadas seis entrevistas a voluntários, respondentes do questionário, que se disponibilizaram para colaborar. Na gravação de áudio e vídeo das entrevistas recorreu-se ao programa de gravação do Windows e ao software Free Screen Video Recorder. As entrevistas transcritas verbatim e analisadas no software online de análise de dados qualitativos – webQDA.

## RESULTADOS

Os dados quantitativos (do questionário e da Escala UCLA) foram sujeitos a uma análise estatística inferencial e os dados qualitativos (das perguntas de resposta aberta do questionário e das entrevistas) foram interpretados através de análise de conteúdo temática categorial.

A Escala de Solidão UCLA é um instrumento dedicado e diferenciado, pelo que se apresentam primeiramente os seus resultados.

Os restantes dados, tratando-se de um estudo de abordagem mista, de forma a possibilitar uma compreensão mais aprofundada, procedeu-se à sua triangulação e optou-se pela sua apresentação e discussão em conjunto.

### Escala de Solidão UCLA

Da análise dos resultados obtidos através da Escala de Solidão UCLA verificou-se que a grande maioria, 69%, dos respondentes apresenta um score baixo (entre 16 e 30 pontos), tradutor de um menor grau de solidão, 22% obtiveram pontuação entre 31 e

40 pontos e 6% entre 41 e 50 pontos. Com um score entre 51 e 64 prevalecem 3% dos indivíduos. Os resultados evidenciam que a maioria dos participantes não reporta sentimentos de solidão e isolamento social. Estes resultados podem estar relacionados com o facto da maioria dos participantes frequentar algum grupo/academia sénior, contextos potenciadores do estabelecimento de laços sociais. Este resultado vai ao encontro do estudo de Cacioppo e Patrick (2008, cit in Reis et al., 2016), que referem que quanto maior for o número de interações presenciais de um indivíduo, menos solidão este experienciará. Os resultados da investigação reforçam a importância das redes de apoio social e da participação social no combate à solidão (Reis et al., 2016).

De modo a verificar o papel do estado civil na solidão efetuou-se um cruzamento das variáveis, estado civil com os resultados obtidos na Escala UCLA tendo-se constatado a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os participantes casados e os divorciados ( $p=0.008$ ), obtendo os casados um score significativamente menor em relação aos divorciados. Ou seja, os respondentes divorciados referem sentir mais solidão do que os casados, resultados consistentes com outros estudos (Gallardo-Peralta et al., 2023; Azeredo & Afonso, 2016) evidenciando que os adultos mais velhos casados apresentam níveis mais baixos de solidão estando o seu bem-estar intimamente relacionado com as suas relações sociais.

### A utilização do Facebook pelas pessoas idosas

Relativamente à utilização do Facebook pelos idosos, a maioria dos participantes,

85.13% (n=229) referiu utilizar a rede social Facebook, sendo que 14.87% (n=40) referiram não ter conta Facebook.

No que concerne à frequência de utilização da rede social Facebook, a maioria dos inquiridos, 73.4%, referiram consultar, pelo menos, uma vez por dia a sua conta, 18,3% duas a três vezes por semana (18.3%) e 4.4.% referiram consultar a conta uma vez por semana (4.4%). Com uma percentagem mais baixa encontram-se os que consultam o Facebook quinzenalmente (1.7%), algumas vezes por ano (1.3%) e uma vez por mês (0.9%).

No que se refere à motivação para a criação de conta no Facebook, os entrevistados identificaram as seguintes razões mais frequentes: Moda “Como toda a gente agora tem, eu também quis ter!”; Encontrar antigas amizades “Mas também para encontrar amigos antigos e colegas do liceu.”; Curiosidade “Ahh, foi, mera curiosidade” e; Falar com amigos “(...) contactar algumas amigas e amigos”.

Estes resultados são concordantes com um estudo realizado por Ferreira e Teixeira (2017), que revela que as principais motivações que levam os idosos a usarem os meios de comunicação online são o lazer, o contato social e fornecer e receber suporte social. Com base na análise de conteúdo das respostas abertas do questionário apresentam-se na Tabela 1 as principais razões subjacentes ao uso da rede social Facebook por parte dos participantes no estudo.

**Tabela 1. Objetivo da utilização da rede social Facebook**

Ca- tego- ria	Subca- tegoria	Nº de	Excerto de res- postas
---------------------	-------------------	----------	---------------------------

		re- ferên- cias	
Fi- nali- dade do uso da rede social	Entre- teni- mento/ Ocupação de tempo	17	“Às vezes rio- me com uns vídeos engraçados que aparecem por lá.”
	Rea- ver antigas amizades	6	“Para conviver e rever algumas pessoas que já não via há anos.”
	Falar com ami- gos e famí- lia	107	“Essencial- mente comunicar com os familiares que estão distantes e também interagir com o mundo.”
	Notí- cias	16	“Consigo mais facilmente ter acesso a notícias variadas que me in- teressam e que, de outro modo, teria mais dificuldade em encontrar.”
	Expor opinião	6	“No fundo é como lhe disse, é partilhar as coisas do meu blog. E de- pois acabo sempre também por expor as minhas ideias e opiniões e também falo sobre isso com amigos e seguidor- es.”
	Diá- logo/Con- versa	2	“Para conversar e ver o que os ami- gos publicam.”
	Pes- quisa	8	“Para jogar e ver trabalhos de croché e tricot para tirar ideias.”
	Curio- sidade	19	“Gosto de ver fotografias, vou de vez em quando ver se há quem faça anos, pronto olhe. Às vezes estou lá até esgravatar tudo.”

Informação	23	“Ler jornais (...) receber e transmitir informações (...).” “Divulgação das atividades a que estou ligado.”
Jogos	5	“Utilizo para jogar (...).”
Socialização	21	“Para me sentir mais acompanhada e fazer o mesmo aos outros.”
Eventos	4	“Conhecer e dar a conhecer os eventos (...).”
Aprendizagem	3	“Para aprender a saber mais.”
Companhia	3	“Como companhia (...).”
Fazer amigos	5	“Para obter novas amizades.”

Observam-se, maioritariamente, referências à utilização da rede social para falar com a família e amigos. Também com alguma expressividade, os idosos referiram usar a plataforma para obter e partilhar informações e, ainda, por curiosidade. O Facebook é também referido como sendo um meio de ocupar o tempo e estar atualizado em termos de notícias.

O recurso à rede social Facebook para falar com amigos e familiares vai ao encontro dos resultados obtidos diversos estudos (Rebelo, 2015; Jung & Sandar., 2016; Ferreira & Teixeira, 2017) que sugerem que os mais velhos utilizam a rede social para, maioritariamente, se manterem ligados à família. Relativamente ao uso pelos idosos de redes sociais virtuais, Ferreira e Teixeira (2017) verificaram que o principal motivador para a sua utilização foi a possibilidade de maior comunicação com os familiares e parentes. A facilidade de comunicação proporcionada pelo Facebook potencia, deste modo, uma maior e melhor rede de

relações. À medida que os indivíduos envelhecem vão perdendo mobilidade, surgem limitações, doenças crónicas e, consequentemente, a rede de suporte social vai diminuindo. Por estas razões, as redes sociais, como o Facebook, podem surgir como agentes de mudança e desempenhar um papel mais ativo na sociedade para manter os idosos conectados à sua rede familiar e de amigos e à comunidade em geral. A utilização de redes sociais, pode potenciar, assim, a inclusão social e digital dos idosos, e, consequentemente, a sua saúde mental (Silva et al., 2020).

No mesmo sentido, Sacramento et al. (2019) salientam que as redes sociais online facilitam a interação na sociedade contemporânea, constituindo para os idosos uma oportunidade de integração geracional e redução do isolamento social. A pandemia de COVID-19 exacerbou os problemas de saúde pública relacionados com o isolamento social e a solidão dos idosos, sendo que o envolvimento online dos idosos foi negativamente associado a níveis de solidão (Zhao et al., , 2023).

Relativamente às funcionalidades do Facebook mais utilizadas, os entrevistados mencionaram por ordem de maior interesse: o messenger, a visualização e envio de fotos, o calendário e, por último, o feed de notícias.

Na Tabela 2 sistematizam-se as vantagens e desvantagens do uso da rede social Facebook referidas pelos entrevistados.

**Tabela 2. Vantagens e desvantagens da utilização da rede social Facebook**

Ca- tegoria	Subca- tegoria	Nº de re- ferên- cias	Excerto de res- postas
----------------	-------------------	-----------------------------------	---------------------------

<b>Van tagens</b>	Infor- ma- ção/Co- nheci- mento	4	“Informação.” “(…) conheci- mento.”
	Troca de opini- ões	3	“(…) e possibi- lita uma maior troca de ideias e opiniões.”
	Comu- nicação	2	“(…) comuni- car.”
	Novas amizades	1	“Permite con- versar e fazer ami- gos muito rapida- mente.”
	Ne- nhuma	1	“(…) Eu gran- des, grandes vanta- gens eu não vejo assim tantas.”
<b>Des vanta- gens</b>	Notí- cias/Perfis falsos	2	“Por exemplo as notícias falsas.”
	Parti- lhas sem interesse	2	“Quer dizer e depois há pessoas partilham muitas coisas sem inter- esse nenhum (…).”
	Falta de privaci- dade	2	“(…) há pessoas que (…) expõem coisas da vida delas (…) há aqui muita falta de privaci- dade.”
	Ne- nhuma	3	“(…) ne- nhuma.”

Tendencialmente, os entrevistados referiram a informação e conhecimento como a principal vantagem, ao passo que, ao nível das desvantagens, a maioria foi “nenhuma”.

Estes resultados são consistentes com os obtidos por Jantsch et al. (2012) e Rebelo (2015) que indicaram como principais vantagens do uso das redes sociais pelos idosos: a troca de informações e a possibilidade de reencontrar pessoas do passado; e como desvantagens: divulgação de dados pessoais e invasão de privacidade.

### O Facebook como promotor de novas amizades

Dos resultados obtidos constatou-se que a maioria dos inquiridos, 57%, refere ter estabelecido novas amizades através da rede social Facebook.

Quando questionados sobre o surgimento de novas amizades, três dos entrevistados referiram ter de existir algo em comum: “(…) tem de ter alguma coisa em comum comigo, alguma coisa que tenham ligados comigo”. Os restantes três afirmaram nunca fazer convites, esperam sempre que alguém os adicione: “Bom, é assim, eu por norma não adiciono e quem me adiciona só aceito mesmo pessoas conhecidas.”

Neste sentido, apesar da disponibilidade para estabelecerem novas amizades, os idosos são cautelosos, revelando algumas reservas relativamente ao carácter público do Facebook, bem como ao aceitar pessoas desconhecidas.

No que diz respeito ao número de amigos no Facebook, três dos inquiridos revelam ter menos de 100, dois entre 100 e 200, e um afirma ter mais de 200 amigos na sua conta Facebook.

Relativamente ao contributo das novas amizades para o bem-estar dos idosos foram analisadas e categorizadas as respostas, conforme a Tabela 3.

**Tabela 3. Contribuição das novas amizades para o bem-estar dos participantes**

Cate- goria	Subcate- goria	Nº de re- ferên- cias	Excerto de respostas
<b>Bem- estar</b>	Sociali- zar/Conver- sar	10	“Converso mais e rio mais.”

Acompanha-mento/Companhia	6	“Sentimos mais acompanhados e compreendidos.”
Bem-estar/Alegria	16	“Fizem-me ficar muito mais feliz.”
Troca de opiniões e Aprendizagem	16	“Possibilitam a troca de pontos de vista, sobre assuntos de interesse geral.”
Proximidade e promoção dos laços familiares	9	“(…) consegui contactar familiares emigrados de quem não tinha notícias há muito e por outro lado permite-me ir estando mais próxima dos filhos e netos (…).”
Conhecimento/Cultura/Informação	2	“Contribuíram porque aumentaram os conhecimentos.”
Nada	2	“Nada.”
Autoconfiança/Autoestima	3	“Ajudaram-me a sair da apatia em que me encontrava e a fortalecer a comunicação que se encontrava mesmo muito em baixo.”
Amizade	19	“Recuperei amigos perdidos o que contribuiu para o meu bem-estar.”
Diminui a solidão	2	“São importantes para mim porque nunca me sinto sozinha.”

Para os participantes, o sentimento de “Amizade” seguido do “Bem-estar/Alegria” e da “Troca de opiniões e Aprendizagem” são os maiores contributos que estes obtiveram através das novas amizades criadas no Facebook. Ainda se destaca a “Proximidade e promoção dos laços familiares” como um ganho gerado pelo Facebook.

A maioria dos indivíduos (65%) afirma que resultante de amizades virtuais surgiram encontros presenciais. Esta plataforma surge assim como um bom meio de comunicação, que pode ajudar os idosos a manterem laços sociais<sup>16</sup> (Kim et al., 2009, cit in Reis et al., 2016).

### O Facebook como promotor de laços familiares

Relativamente à percentagem dos participantes que tem familiares distantes geograficamente, 85% respondeu afirmativamente e 15% respondeu negativamente.

Na opinião dos participantes, a utilização do Facebook contribui para conversar com mais frequência com os familiares distantes geograficamente, sendo que 71% dos inquiridos responderam nesse sentido e apenas 29% afirmam que o Facebook não promove mais diálogo com os familiares distantes geograficamente.

Para alguns participantes, o Facebook influencia a aproximação aos familiares: “Sim, não é que fale muito com eles. Mas tenho impressão que se não fosse o Facebook nem sequer falávamos nada, acho que o contacto deixava de existir.” Contudo, na opinião de outros respondentes, o Facebook não proporciona esse maior contacto: “Bem sinceramente se quer que lhe diga acho que não, acaba por não ter muita influência”.

No que se refere à frequência com que os indivíduos conversam com os familiares distantes geograficamente, as respostas são díspares. Para 32% dos inquiridos a frequência de conversa com os familiares é duas a três vezes por semana; 28% dos respondentes admite falar, pelo menos, uma vez por semana; 15% revela que mantém esse diálogo algumas vezes por ano; 12% assegura que, pelo menos, uma vez por dia contacta os seus familiares; 8% confirma realizar esses contactos uma vez por mês e 4% dos inquiridos, assegura essa ligação quinzenalmente.

O contacto frequente com amigos e familiares através da Internet pode ser, particularmente, útil quando outras formas de manter um contacto regular (por exemplo, o contacto pessoal) são difíceis ou quase impossíveis (Hajek, & König, 2022).

Relativamente ao grau de satisfação face aos contactos estabelecidos (numa escala de 1- insatisfeito a 4 – muito satisfeito), praticamente todos os inquiridos revelaram sentir-se satisfeitos com os contactos estabelecidos com os familiares através do uso do Facebook: 49% dos inquiridos assumem estar satisfeitos e 46% manifestam-se muito satisfeitos, sendo que apenas 4% dos respondentes afirmaram estar pouco satisfeitos com estes contactos.

Na Tabela 4 apresenta-se, de que forma é que, segundo os respondentes do questionário, a rede social contribui para a promoção dos laços familiares.

**Tabela 4. Contribuição do Facebook para a promoção dos laços familiares**

C	Subcatego-	Nº	Excerto de respos-
ate-	ria	de	tas
go-		re-	
ria		ferên-	
		cias	

	Rapidez, acessibilidade e facilidade de contacto	58	“O facto de se eliminarem distâncias e se continuar a manter os meus contactos sociais.” “A capacidade de estarmos à distância de um "clik".” “Conseguir encontrar pessoas amigas de há muitos anos.”
P	Messenger (chat/videochamada)	28	“A visualização em tempo real e o podermos estabelecer conversa com familiares e amigos.”
ro-	Publicações/Partilhas	23	“Porque vejo as publicações e comento as fotos e falo com eles.”
mo-	Fotografia/Vídeo	21	“Partilha de fotos, notícias de familiares e amigos.”
ção	Rapidez e atualização de notícias e informações	6	“Contribuíram porque aumentaram os conhecimentos.”
dos	Ferramenta gratuita e fácil de utilizar	12	“Sendo um instrumento muito acessível, fácil de utilizar e constantemente disponível.”
la-			
ços			
fa-			
mili-			
ares			

A maioria das respostas obtidas salienta a rapidez, acessibilidade e facilidade de contacto que conduz à utilização desta ferramenta para falar com os familiares. Também as funcionalidades da plataforma, bem como o seu carácter gratuito e de fácil utilização são referidos como meios potenciadores da comunicação com os amigos e familiares.

Através dos dados obtidos podemos concluir que os idosos têm um grande desejo de comunicarem com familiares e amigos através do Facebook, podendo este recurso substituir, pelo menos temporariamente, o contacto físico, o que parece trazer a sua vontade de inclusão social, fator importante na promoção da qualidade de

vida e do envelhecimento ativo. Neste sentido, parece plausível que estas possibilidades de contacto possam reduzir os sentimentos de isolamento social ou solidão (Sacramento et al., 2019; Jantsch et al., 2012)

### **O Facebook na luta contra a solidão e o isolamento**

Quando confrontados com a questão: “O Facebook contribui para que se sintam menos só?”, grande parte dos indivíduos afirmaram não se sentir só (64%). No entanto, da restante amostra que assume sentimentos relativos à solidão, 26% referiu que o Facebook auxilia na diminuição desse sentimento, ao passo que 10% revelou que o contributo não é relevante.

Para melhor analisar o contributo da rede social Facebook nos sentimentos de solidão e isolamento social realizou-se um teste de amostras independentes entre as variáveis, resultados da Escala UCLA e a utilização do Facebook. O objetivo seria perceber se os inquiridos que tiveram um score mais elevado na UCLA utilizam a rede social Facebook, comparativamente com os que os que não sentem solidão. Contrariamente ao expectável, não se verificou uma relação estatisticamente significativa entre as variáveis ( $p=0.203$ ). Estes resultados vão ao encontro dos obtidos por Hutto et al. (2015), que constataram ausência de relação entre sentimentos de solidão e utilização (ou não) do Facebook. Contrariamente aos resultados obtidos, Reis (2016) constatou existirem maiores níveis de solidão em utilizadores que despendem mais tempo no Facebook.

Questionados sobre “De que forma a utilização do Facebook contribui para que se sintam menos só” os idosos manifestaram

diversas opiniões, tendo-se agrupado as mesmas nas seguintes categorias: Recordações “O tempo que estou no Facebook estou a recordar”; Ocupação/Distração “Diverte-me ver as opiniões das pessoas”; Comunicação/Socialização “Perceção de que muitas pessoas têm os mesmos problemas, e a forma como elas reagem, se comportam diante deles.”; Publicações “Diariamente temos a possibilidade de seguir os amigos e partilhar informações.”; Contacto com amigos e família “Porque consigo ver as coisas que os meus filhos partilham e sinto-me assim mais próxima deles” e; Informação/Pesquisa “Possibilita a atualização do que se passa no mundo”.

O apoio social é benéfico para os idosos pois atua como fator de proteção face a determinados fenómenos, tais como solidão, stress e depressão. As redes sociais online poderão constituir uma fonte de apoio social para pessoas idosas pois podem contribuir para manter e reforçar o contato com os seus familiares ou estabelecer novas amizades (López-Cerdá, et al., 2019), promovendo a satisfação com a vida e a saúde física e mental.

Em suma, os resultados sugerem que a utilização de tecnologias sociais baseadas na Internet podem constituir uma ferramenta para promover o apoio social e a ligação entre adultos mais velhos (Byrne et al., 2021), indo ao encontro do estudo realizado por Silva et. al (2018), onde se verifica que o grande contributo da Internet e, conseqüentemente, das redes sociais para a população idosa, em relação à solidão, é que diminui a probabilidade desta população manifestar solidão, nos países do Sul da Europa.

## CONCLUSÃO

O estudo apresentado permitiu concluir que a maioria dos participantes utiliza a rede social Facebook, havendo, todavia, alguns idosos que referem não usar esta ferramenta. Estes resultados podem advir de estereótipos, frequentemente, associados às redes sociais e ao receio relativo à sua utilização (Reis, 2017; Jayakody et al., 2022). Neste sentido, será importante o desenvolvimento de estudos que identifiquem as barreiras tecnológicas e psicossociais de modo a potenciar o seu uso com vista ao combate à solidão ao longo da vida e à promoção do bem-estar e qualidade de vida (Mckniff et al., 2023). Os resultados sugerem que o Facebook ajuda a combater o isolamento e promove o estabelecimento e manutenção de redes familiares e sociais, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.

As TIC, em geral, têm vindo a ser adotadas por um número cada vez mais crescente de indivíduos, incluindo a população idosa. Todavia, nesta faixa etária, subsiste o desafio da promoção da inclusão digital como estratégia para fomentar o envelhecimento ativo e melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas (Silva et al., 2018; Reis, 2017).

É fundamental que as políticas de saúde pública no âmbito do envelhecimento não se centrem exclusivamente na mitigação das perdas associadas à idade avançada, mas que englobem igualmente estratégias de adaptação aos desafios do desenvolvimento psicossocial, visando um envelhecimento ativo e saudável. Destaca-se, nesta fase da vida, a importância do uso das redes sociais como meio de apoio à construção e manutenção de relações, bem como

ao fortalecimento das conexões entre utilizadores com mais idade. A WHO (2020) postula que as relações sociais de qualidade são essenciais para a saúde mental e física e para o bem-estar das pessoas idosas, incorporando explicitamente a intervenção política e jurídica sobre os problemas da solidão e do isolamento social na Década para um Envelhecimento Saudável (2021-2030).

Uma das limitações do presente estudo poderá estar associada à elevada adesão ao questionário por parte de idosos que frequentam universidades e academias seniores, contrastando com a baixa participação de indivíduos que não integram estas instituições. Este facto poderá condicionar os resultados, refletindo predominantemente a perceção de indivíduos com formação académica e com baixos índices de solidão e isolamento. Assim, futuras investigações poderão beneficiar de uma análise comparativa entre idosos que frequentam e os que não frequentam academias seniores. Adicionalmente, sugere-se a exploração de intervenções alternativas dirigidas a pessoas que, por diferentes motivos, não utilizam o Facebook ou outras plataformas digitais para fomentar ligações sociais (Jayakody et al., 2022).

Como sugestão para estudos futuros considera-se ainda relevante conhecer o impacto das TIC nos idosos do meio urbano e do meio rural no combate à solidão e promoção do bem-estar, assim como analisar quais os motivos que levam as pessoas com mais de 50 anos a ter uma baixa taxa de utilização da Internet nos países do Sul de Europa (Silva et al., 2018). Para além de potenciar o acesso a plataformas digitais, é imperativo o desenvolvimento de políticas

e de esforços que garantam que os idosos continuem a ser membros participativos de uma sociedade progressivamente mais digital, tal investimento terá um potencial efeito amortecedor do sofrimento psicológico e da solidão (Kung & Steptoe, 2023).

A título de exemplo, será interessante avaliar o impacto da iniciativa portuguesa EUSOUDIGITAL (Movimento pela Utilização Digital Ativa [MUDA], 2024) que assume ter um papel fundamental na promoção da literacia digital entre a população idosa em Portugal. Este programa, lançado em 2021 e ainda vigor em 2024, visava capacitar os idosos com competências digitais básicas (redes sociais, email e segurança na internet), permitindo-lhes aceder a serviços online, comunicar através de plataformas digitais e integrar-se melhor na sociedade digital. Através de uma rede de mentores voluntários, o EUSOUDIGITAL investiu na aprendizagem prática e adaptada às necessidades dos utilizadores, contribuindo para a promoção da equidade digital e, consequentemente, para a redução da exclusão digital e para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Ao promover a autonomia digital, esta iniciativa almejou a inclusão social e o envelhecimento ativo, alinhando-se com os objetivos de combate ao isolamento e solidão na população sénior.

Enfatiza-se, portanto, a constante transformação da sociedade que deve assumir a responsabilidade social de se adaptar a esta nova geração de idosos em rede, que se caracteriza por ser mais curiosa, ativa, detentora de mais formação e, cada vez mais, recetiva às oportunidades que as ferramentas e aplicações digitais lhe proporciona, nomeadamente numa fase pós-pandemia COVID-19, que promoveu o

desenvolvimento de competências tecnológicas que ajudaram a manter o contacto quando imperava o distanciamento social. A pandemia de COVID-19 teve um impacto na aceitação e utilização da tecnologia por parte dos idosos, incentivando a sua utilização combatendo o isolamento social e solidão. Neste sentido, para além do Facebook poderá ser interessante a inclusão, em estudos futuros, da utilização de outras aplicações de redes sociais e o seu impacto na saúde, bem-estar e qualidade de vida dos adultos mais velhos.

Em suma, torna-se necessário que os diversos ecossistemas apostem, cada vez mais, em promover a saúde, a partilha e o convívio através das diversas ferramentas online, minimizando os seus riscos e potenciando os seus benefícios.

## REFERÊNCIAS

Abell, J. G., & Steptoe, A. (2021). Why is living alone in older age related to increased mortality risk? A longitudinal cohort study. *Age and ageing*, 50(6), 2019-2024.

Azeredo, Z., & Afonso, M. A. (2016). Solidão na perspectiva do idoso Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 19, núm. 2, abril-junio, 2016, pp. 313-324 Universidade do Estado do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(2), 313-324.

Bardin, L. (2013). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Batista, E., Silva, L., Moura, L., Queiroz, A., Matos, R., Silva, S, ... Oliveira, D. (2019). Inclusão Digital como ferramenta ao envelhecimento ativo: um relato de experiência. *Prisma.Com*, 38, 69–81. [doi: 10.21747/16463153/38a5](https://doi.org/10.21747/16463153/38a5)

Byrne, K. A., Anaraky, R. G., Dye, C., Ross, L. A., Chalil Madathil, K., Knijnenburg, B., & Levkoff, S. (2021). Examining rural and racial disparities in the relationship between loneliness and social technology use among older adults. *Frontiers in public health*, 9, 723925.

Chiribuca, D., & Teodorescu, A. (2020). Digital Leisure in Later Life: Facebook Use among Romanian Senior Citizens. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 69.

Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25(3): 799–812. [doi:10.1111/hsc.12311](https://doi.org/10.1111/hsc.12311)

Dellarmelin, M. L., Balbinot, V. A., & Froemming, L. M. S. (2017). Análise do comportamento e utilização das redes sociais pelos idosos. *Revista Sociais e Humanas*, 30(1), 174-184.

Movimento pela Utilização Digital Ativa [MUDA] (2024). EUSOUDIGITAL. Disponível em: <https://www.eusoudigital.pt/>

Ferreira, M. C., & Teixeira, K. M. D. (2017). O uso de redes sociais virtuais pelos idosos. *Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento*, 22(3).

Gallardo-Peralta, L. P., Sánchez-Moreno, E., Rodríguez, V. R., & Martín, M. G. (2023). La investigación sobre soledad y redes de apoyo social en las personas mayores: una revisión sistemática en Europa. *Revista Española de salud pública*, 97.

Glover, T. (2018). All the lonely people: social isolation and the promise and pitfalls of leisure. *Leisure Sciences*, 40, 25-35. [doi: 10.1080/01490400.2017.1376017](https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1376017)

Hajek, A., & König, H. H. (2022). Frequency of contact with friends and relatives via internet and psychosocial factors

in middle-aged and older adults during the COVID-19 pandemic. Findings from the German Ageing Survey. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(1).

Halaweh, H., Dahlin-Ivanoff, S., Svantesson, U., & Willén, C. (2018). Perspectives of Older Adults on Aging Well: A Focus Group Study. *Journal of Aging Research*, 2018.

Hutto, C. J., Bell, C., Farmer, S., Fausset, C., Harley, L., Nguyen, J., & Fain, B. (2015, January). Social media gerontology: Understanding social media usage among older adults. *In Web intelligence* (Vol. 13, No. 1, pp. 69-87). IOS Press.

Ikart, E. M. (2018). Questionnaire Pre-testing Methods: A Comparison of Cognitive Interviewing and Respondent Debriefing Vis-à-vis the Study of the Adoption of Decision Support Systems by Knowledge Workers. *International Journal of Business & Information*, 13(2).

Jantsch, A., Machado, L., Behar, P., & Lima, J. (2012). As Redes Sociais e a Qualidade de Vida: os Idosos na Era Digital. *IEEE-RITA*, 7, 4.

Jayakody, D. M., Tan, Y. M., Livings, I., Costello, L., Flicker, L., & Almeida, O. P. (2022). Australian older adults' views on using social media for reducing social isolation and loneliness in hearing impaired older adults: A community conversation. *Australasian Journal on Ageing*, 41(4), 585-589.

Jung, H., & Sundar, S. (2016). Senior citizens on Facebook: How do they interact and why? *Computers in Human Behavior*, 61, 27-35. [doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.080](https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.080)

Kung, C. S., & Steptoe, A. (2023). Internet use and psychological wellbeing among older adults in England: a difference-in-

differences analysis over the COVID-19 pandemic. *Psychological Medicine*, 53(11), 5356-5358.

López-Cerdá, E., Carmona-Torres, J. M., & Rodríguez-Borrego, M. A. (2019). Social support for elderly people over 65 years in Spain. *International nursing review*, 66(1), 104-111.

Mckniff, M., Simone, S. M., & Giovannetti, T. (2023). Age, loneliness, and Social Media use in adults during COVID-19: A latent Profile Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(11), 5969.

Oliver, D. P., Kruse, R. L., Pitzer, K., Washington, K. T., Starr, L. T., Liu, J., ... & Demiris, G. (2022). Older Adult Engagement With Facebook® Interventions: A Challenge for Nursing Research. *Journal of gerontological nursing*, 48(7), 10-17.

Pocinho, M., Farate, C., & Dias, C. (2010). Validação Psicométrica da Escala UCLA-Loneliness para Idosos Portugueses. *Interações* 18, 65-77.

Poscia, A., Stojanovic, J., La Milia, D., Duplaga, M., Grysztar, M., Moscato, U., ... Magnavita, N. (2018). Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: An update systematic review. *Experimental gerontology*, 102, 133-144. doi: 10.1016/j.exger.2017.11.017

Rebello, C. (2015). Utilização da Internet e do Facebook pelos mais velhos em Portugal: estudo exploratório. *Observatorio (OBS) Journal*, 9(3): 129-153. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/obs/v9n3/v9n3a08.pdf>

Reis, M. (2017). Geração seniores em rede: o facebook como promotor de um envelhecimento ativo (Dissertação de Mestrado). Escola Superior de Saúde e Escola

Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal.

Reis, C., Leite, A., Amorim, S., Souto, T. (2016). A solidão em utilizadores portugueses do Facebook. *Psicologia & Sociedade*, 28(2), 237-246.

Sacramento, C., Ferreira, S. B. L., Capra, E. P., & Garcia, A. C. B. (2019). Accessibility and communicability on Facebook: A case study with Brazilian elderly. *First Monday*.

Silva, B. C. S., de Ávila, A. A., da Silva Rocha, G., Nunes, D. P., Della Lucia, F., & de Brito, T. R. P. (2020). The impact of the use of Facebook™ on social support networks and symptoms of depression reported by the elderly. *International Psychogeriatrics*, 32(3), 407-408.

Silva, P., Delerue Matos, A., & Martinez-Pecino, R. (2018). Confidant network and quality of life of individuals aged 50+: the positive role of internet use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(11), 694-702.

Valer, D., Bierhals, C., Aires, M., & Paskulin, L. (2015). The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18(4), 809-819. doi: 10.1590/1809-9823.2015.14042

World Health Organization [WHO] (2018). *Ageing and health*. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>

World Health Organization [WHO] (2020). *Decade of Healthy Ageing: Plan of Action*. Disponível em: <https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action>

World Health Organization [WHO](2017). *Mental health of older*

adults 2017. Disponível em:  
<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-of-older-adults>

Zhao, I. Y., Ho, M. H., Tyrovolas, S., Deng, S. Y., Montayre, J., & Molassiotis, A. (2023). Constructing the concept of healthy ageing and examining its association with loneliness in older adults. *BMC geriatrics*, 23(1), 325.