

SAÚDE

Fotos: Carlos Silva/CB/D.A.Press



Para Ilma das Graças Corrêa Pereira, 74, o apoio da família é essencial



Aos 79 anos, Pedro Reino defende equilíbrio no uso da tecnologia



Márcia Barbosa, 60, usa o celular por duas horas todos os dias

Uso exagerado de telas é risco para idosos

Embora a internet promova autonomia para a faixa etária, a utilização intensa de smartphones chama atenção de especialistas. O desafio é equilibrar a inclusão tecnológica com a segurança e a preservação da saúde mental

» CARLOS SILVA

O avanço da tecnologia e a popularização dos smartphones mudaram profundamente a forma como a população se comunica, acessa serviços e consome informação. Entre os idosos, essa transformação também é visível — e, no Distrito Federal, ocorre em ritmo acelerado. Dados do Instituto de Pesquisa e Estatística do Distrito Federal (IPE-DF) mostram que 75,9% das pessoas com 60 anos ou mais no DF têm acesso à internet, índice que revela um processo consistente de inclusão digital na terceira idade. No entanto, o crescimento do uso também traz desafios, sobretudo quando o tempo de exposição às telas se torna excessivo.

Dados da Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios Ampliada (PDAD-A) 2024 mostram que o celular é o principal meio de acesso à internet entre os idosos do DF. Cerca de 74,7% das pessoas com 60 anos ou mais acessam a internet por meio de smartphones ou tablets, percentual muito próximo ao observado entre adultos (94,8%) e jovens (95,3%).

Moradora de Planaltina, Márcia Barbosa de Lima, 60 anos, faz parte desse demográfico. Ela diz que costuma usar o celular por duas horas todos os dias. “O que eu mais vejo são as redes sociais. Gosto, também, de ver vídeos. Quando estou fazendo alguma tarefa em casa, deixo o celular de lado”, afirma. Apesar de tentar administrar o tempo de tela, ela observa que há quem passe tempo demais conectado. “Conheço pessoas que ficam o dia inteiro. Às vezes, só de ver um comentário, você percebe que a internet já consumiu o cérebro da pessoa”, observa.

Esse crescimento do acesso ocorre em um contexto de uso cada vez mais intenso da internet. O DF não possui dados acerca do tempo médio de tela entre os cidadãos, porém a pesquisa Digital 2026 Global Overview Report (Relatório De Visão Geral Global Digital 2026), da plataforma DataReportal, indica que o tempo médio gasto por semana pelo brasileiro em conexão de mídia por internet chega a 53 horas e 30 minutos (cerca de 7h30 por dia).

Entre os principais motivos para o uso da internet estão encontrar informações (76%), pesquisar como fazer coisas (69,4%), buscar marcas e produtos (69,1%), falar com familiares e amigos (69,1%) e assistir a vídeos, séries e filmes (66,4%). O consumo de conteúdos audiovisuais e o uso contínuo de redes sociais podem contribuir para longos períodos diante das telas.

Para a professora da UDF e pesquisadora em tecnologia da informação Kerlla Luz, o debate sobre o uso excessivo de celulares entre idosos precisa ser deslocado do senso comum para uma análise mais estrutural. Kerlla pondera que não é correto atribuir aos idosos a responsabilidade por um suposto uso excessivo da tecnologia. “Do ponto de vista do uso excessivo, eu não considero que os idosos tenham esse comportamento por conta própria. Eles estão tentando se adequar ao momento e à sociedade em que vivem”, afirma.

A especialista defende que políticas públicas e iniciativas privadas precisam considerar as diferenças geracionais no desenvolvimento de soluções digitais. “Muitos

Ed Alves/CB/DA Press



Apesar do acesso frequente, Lucinete Silva ressalta que mantém limites claros no uso diário, como durante as aulas on-line

Como evitar o uso excessivo do celular

» Encarar a tecnologia como ferramenta — não como obrigação

Especialistas alertam que o celular não deve ser visto como um fim em si mesmo. O uso precisa fazer sentido para a vida do idoso, ajudando-o, sem substituir outras formas de convivência social.

» Priorizar qualidade de uso, e não apenas tempo de tela

Mais importante do que contar horas é observar como o celular está sendo usado. Uso consciente envolve acessar serviços essenciais, falar

com familiares e buscar informação confiável, evitando consumo automático e prolongado

» Estabelecer limites para o uso, especialmente à noite

O uso excessivo de telas antes de dormir pode prejudicar o sono e a saúde mental. A orientação é reduzir o uso do celular no período noturno

» Investir em letramento digital e educação midiática

Saber usar o celular vai além de

apertar botões. É fundamental aprender a identificar golpes, proteger dados pessoais, reconhecer desinformação e entender como funcionam os aplicativos mais usados no dia a dia

» Observar sinais de uso problemático

Perda de controle do tempo de uso, irritação ao ficar sem o celular, abandono de atividades cotidianas e uso do aparelho como única forma de lidar com solidão ou ansiedade são sinais de alerta.

ressalta que mantém limites claros no uso diário. “Não passo o dia em função do celular”. De acordo com ela, o tempo maior diante da tela está relacionado às aulas on-line, e não às redes sociais. “Eu vejo vídeos só aqueles que interessam. Perder tempo com celular, não”, diz.

A aposentada afirma que estabelece horários para evitar impactos no sono e na saúde. “À noite, por volta das 21h, eu o desligo para não atrapalhar o sono. Depois desse horário, eu não fico com o celular de jeito nenhum”, relata. Para Lucinete, saber a hora de desligar faz parte do uso consciente. “Não sinto necessidade de estar com o celular 24 horas”, resume.

Cuidado

De acordo com a professora titular do Departamento de Saúde Coletiva da Universidade de Brasília (UnB) Ana Valéria M. Mendonça, o avanço da inclusão digital entre idosos não tem sido acompanhado, na mesma proporção, por preparo para o uso crítico da tecnologia. “Defendemos que acesso sem letramento digital e educação midiática amplia riscos, sobretudo diante da desinformação em saúde e do uso excessivo das telas”, explica.

Sobre os impactos do uso exagerado do celular, a pesquisadora destaca efeitos diretos na saúde mental e nas relações sociais. “O uso prolongado de telas está associado a sintomas de ansiedade, sofrimento psíquico, alterações do humor e pior qualidade do sono”, afirma. Segundo ela, esses efeitos podem se manifestar como insônia, fadiga diurna, irritabilidade e maior dependência emocional do aparelho, além de impactos nas relações sociais.

Políticas públicas

A Secretaria de Justiça e Cidadania do Distrito Federal (Sejus-DF) destaca que as iniciativas voltadas a essa faixa etária são conduzidas pela Subsecretaria de Políticas para a Pessoa Idosa (Subidoso) e têm como objetivo ampliar a autonomia e proteger direitos. “A Sejus-DF entende o acesso à tecnologia como ferramenta de cidadania, autonomia e proteção de direitos”, informou o órgão, em nota.

Entre os programas em andamento está o Projeto Viver 60+, estruturado em três eixos: saúde e qualidade de vida; educação e capacitação; cultura e lazer. No campo educacional, a secretaria destaca que são estimulados o aprendizado contínuo e a inclusão digital. “No eixo educacional, são estimulados o acesso à informação, o aprendizado contínuo e a inclusão digital, com núcleos distribuídos em diversas regiões administrativas do DF”, detalha a Sejus-DF.

Outra iniciativa citada é o Projeto Melhor Idade Conectada, voltado, especificamente, a pessoas com 60 anos ou mais e com foco no uso seguro da internet. De acordo com a secretaria, o programa oferece cursos presenciais e on-line sobre navegação digital, uso de aplicativos e prevenção de golpes virtuais. “As atividades são realizadas em Cras, Cecons e outros espaços comunitários, além da distribuição de materiais educativos”, informou a pasta.

aplicativos e serviços são pensados para quem já tem letramento digital. Isso exclui uma parcela significativa da população”, alerta. Para ela, projetos de inclusão digital devem ir além do ensino técnico: “É preciso ensinar fazendo, permitir que o idoso construa sua própria independência digital”.

Conexão

Ao contrário de Márcia, o engenheiro civil Pedro Reino, morador do Guará, diz que o celular faz parte da rotina diária,

sobretudo por causa do trabalho. “Toda hora uso para comprar material, orientar colaboradores, fluxo de material, falando com os futuros compradores dos prédios que a gente está fazendo, etc”, explica o idoso de 79 anos. Apesar de usar a tecnologia com frequência, o idoso avalia que há exageros no uso do celular entre pessoas da mesma faixa etária. Ele avalia que a família pode tentar intervir, mas nem sempre consegue. “Às vezes, o filho tenta corrigir, mas usa mais do que o pai. Como é que corrige alguém se você também é dependente?”, questiona.

Para Lucinete Silva, 69, o celular é uma ferramenta indispensável na vida moderna, mas isso não significa uso exagerado. “Hoje em dia é uma necessidade. Você não pode mais viver sem o celular”, afirma. Segundo ela, o aparelho funciona como principal meio de acesso à informação, cursos e atividades culturais. “Eu faço todos os cursos que estão em aberto, olho aplicativos de pintura, de música, cultura, até Libras. O celular me ajuda a aprender e a me manter ativa”, explica.

Apesar do acesso frequente, Lucinete