



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Isolamento Social e Utilização de Internet:

Um Estudo em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas

Luísa Crespo Rosa

Escola Superior de Educação

2026



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Luísa Crespo Rosa

Isolamento Social e Utilização de Internet:

Um Estudo em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas

Mestrado em Gerontologia Social

Dissertação efetuada sob orientação de

Professora Doutora Patrícia Silva

Professora Doutora Raquel Gonçalves

Fevereiro, 2026

AGRADECIMENTOS

Esta é talvez a parte mais difícil, mas também a parte mais libertadora. Chega ao fim este ciclo... Uma janela que se fecha.

Quero agradecer em primeiro lugar à minha orientadora, Professora Patrícia Silva. É, para mim, um exemplo... Exemplo de força, determinação e resiliência. Nunca desistiu, mesmo quando eu pensei em fazê-lo (e não foram poucas as vezes). Obrigada por tudo! São poucas as palavras para expressar toda a gratidão que sinto.

À minha co-orientadora, Professora Raquel, obrigada! Já são muitos anos de trabalho conjunto! Obrigada por estar sempre disponível para tudo!

À professora Alice, por nunca ter desistido da turma e por nos manter unidos. Agradeço a motivação para continuar e o desafio constante. O importante era não desistir.

A todos os professores que passaram por mim, nesta fase e na licenciatura: obrigada pelos ensinamentos, conversas...

Deixo também uma palavra de profundo agradecimento a todos os participantes que contribuíram para este estudo, sem eles, esta dissertação não seria possível.

Um agradecimento especial à minha Família. Mãe e Pai, vocês são o pilar que me sustenta! Grata por tudo: pelo apoio, pelo carinho, pela motivação para nunca desistir, mesmo quando o cansaço já era muito.

Mana, obrigada! Querias uma dedicatória exclusiva para ti... aqui a tens: obrigada por tudo e desculpa se algum dia te falhei! És o meu orgulho... Cada dia que passa só consigo gostar cada vez mais de ti.

Ao Samuel... ao meu companheiro. Obrigada por seres o meu porto de abrigo e por me dares o equilíbrio necessário, para não perder o rumo. Obrigada por acreditares em mim, mesmo quando eu duvidava.

Aos meus avós e aos "avós de coração" que a vida me foi dando, obrigada por estarem presentes.

Às amigas que a ESE me trouxe... obrigada por todos os convívios, risos e alegrias... A vida com vocês é tão mais leve... Ari, Patty e Di... vocês são as maiores!

Aos meus amigos, àqueles que a vida profissional me trouxe, a minha seita: Obrigada pelo apoio e incentivo constante. Guardo comigo cada palavra vossa.

A todos o meu profundo e sincero obrigada! Termina esta dissertação com o coração cheio e com a certeza de que ninguém caminha sozinho: "não há corpo fraco, onde o coração é forte".

RESUMO

Contexto e objetivos: O envelhecimento populacional tem-se afirmado como uma das transformações sociais mais significativas deste século. Por sua vez, as várias transformações nas estruturas familiares e sociais têm contribuído para o aumento do isolamento social nos mais velhos, em particular nos que residem em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI). Apesar de o isolamento social não ter uma definição consensual, pode ser entendido como a ausência de contactos, ou contactos insuficientes com amigos e familiares que possam fornecer suporte. O isolamento social pode ser considerado um fator de risco para a saúde, tão prejudicial quanto o tabagismo, a hipertensão arterial, a obesidade ou a ausência de atividade física. Neste contexto, a investigação tem destacado o papel da internet para ultrapassar alguns dos obstáculos que se colocam à manutenção das redes sociais das pessoas mais velhas. Assim, o objetivo geral deste estudo é analisar a relação entre o isolamento social e a utilização da internet em pessoas com 65 ou mais anos, a residir em ERPI.

Método: Este é um estudo baseado numa abordagem de métodos mistos, que se desenvolveu em duas fases. Na primeira fase, quantitativa, aplicou-se um protocolo de recolha de dados constituído por um questionário sociodemográfico, a Escala Breve de Redes Sociais de Lubben (Lubben & Gironde, 2003; Ribeiro et al., 2012) e um questionário desenvolvido para o efeito sobre a utilização da internet a uma amostra de 57 pessoas com 65 ou mais anos a residir em ERPI no norte de Portugal. Numa segunda fase, na abordagem qualitativa, entrevistaram-se 6 pessoas com 65 ou mais anos a residir em ERPI. Na abordagem quantitativa foram realizadas análises descritivas e inferenciais e na qualitativa foi realizada análise de conteúdo nas entrevistas.

Resultados: Os participantes da abordagem quantitativa são maioritariamente mulheres, com uma média de idades de 84,5 anos e viúvas. As redes sociais dos inquiridos diferem de acordo com a utilização da internet. Mais concretamente, os utilizadores da internet apresentam maiores pontuações na subescala de amigos do que os seus pares não utilizadores ($U = 99$; $p = 0,009$), assim como uma pontuação total mais elevada na Escala Breve de Redes Sociais de Lubben ($U = 91$; $p = 0,007$). No que diz respeito ao risco de isolamento social, 62,5% dos participantes encontram-se em situação de risco. Ao analisar este risco em função da utilização da internet, observa-se que os adultos mais velhos que não utilizam esta tecnologia apresentam maior risco do que aqueles que a utilizam. Apesar disso, a internet apenas é utilizada por uma minoria dos inquiridos (15,8%). A análise de conteúdo das entrevistas permitiu concluir que a internet é um recurso importante para a gestão das redes sociais e para a autonomia da gestão do quotidiano dos adultos mais velhos.

Conclusão: Os resultados obtidos permitiram concluir que o risco de isolamento social é uma realidade nos residentes das ERPI em estudo. Embora a institucionalização garanta a presença de contactos regulares, não substituem a família e os amigos na vida dos mais velhos. A internet pode constituir um recurso importante para a manutenção, sobretudo, dos laços pré-existentes à institucionalização, no entanto, a falta de literacia digital pode impedir ou condicionar a sua utilização. Neste sentido, o gerontólogo desempenha um papel importante na capacitação das pessoas mais velhas para a inclusão digital e para a utilização adequada das tecnologias.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Isolamento Social; Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI); Internet; Gerontologia Social.

ABSTRACT

Context and objectives: Population aging has emerged as one of the most significant social transformations of this century. In turn, various changes in family and social structures have contributed to increased social isolation among older adults, particularly those residing in Residential Structures for Older Adults (ERPI). Although there is no consensus on the definition of social isolation, it can be understood as the absence of contact, or insufficient contact, with friends and family who can provide support. Social isolation can be considered a health risk factor, as harmful as smoking, high blood pressure, obesity, or lack of physical activity. In this context, research has highlighted the role of the internet in overcoming some of the obstacles to maintaining social networks among older people. Thus, the overall objective of this study is to analyze the relationship between social isolation and internet use among people aged 65 or older residing in ERPI.

Method: This is a study based on a mixed-methods approach, which was developed in two phases. In the first, quantitative phase, a data collection protocol was applied consisting of a sociodemographic questionnaire, the Lubben Social Network Scale-Short Form (Lubben & Gironda, 2003; Ribeiro et al., 2012), and a custom-developed questionnaire on internet use, administered to a sample of 57 people aged 65 or older residing in residential care homes for the elderly (ERPI) in northern Portugal. In the second, qualitative phase, 6 people aged 65 or older residing in ERPI were interviewed. Descriptive and inferential analyses were performed for the quantitative approach, and content analysis was conducted on the interviews for the qualitative approach.

Results: The participants in the quantitative approach are mostly women, with an average age of 84.5 years and widows. The social networks of the respondents differ according to their use of the internet. More specifically, internet users scored higher on the friends subscale than their non-user peers ($U = 99$; $p = 0.009$), as well as a higher total score on Lubben's Brief Social Networks Scale ($U = 91$; $p = 0.007$). With regard to the risk of social isolation, 62.5% of participants are at risk. When analyzing this risk in relation to internet use, it is observed that older adults who do not use this technology are at greater risk than those who do. Despite this, the internet is only used by a minority of respondents (15.8%). Content analysis of the interviews led to the conclusion that the internet is an important resource for managing social networks and for the autonomy of older adults in managing their daily lives.

Conclusion: The results obtained led to the conclusion that the risk of social isolation is a reality for the residents of the ERPIs under study. Although institutionalization ensures regular contact, it does not replace family and friends in the lives of older adults. The internet can be an important resource for maintaining, above all, pre-existing ties prior to institutionalization; however, a lack of digital literacy can prevent or limit its use. In this sense, gerontologists play an important role in empowering older people for digital inclusion and the appropriate use of technologies.

Keywords: Aging; Social Isolation; Residential Structures for Older People (ERPI); Internet; Social Gerontology.

Índice

Introdução.....	1
Capítulo 1 – Revisão da Literatura	3
O envelhecimento humano, a Gerontologia Social e as principais abordagens positivas no estudo do envelhecimento.....	4
Isolamento Social: definição e principais consequências em idades mais avançadas	6
Principais determinantes do isolamento social em adultos mais velhos.....	7
Isolamento Social em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas	8
As redes sociais dos adultos mais velhos	10
O papel da tecnologia no isolamento social das pessoas mais velhas.....	13
A utilização das tecnologias em ERPI	16
Capítulo 2 - Método.....	18
Desenho de Investigação.....	19
Amostra e Procedimentos de Recolha de Dados	19
Instrumentos de Recolha de Dados	20
Abordagem Quantitativa.....	20
Abordagem Qualitativa	21
Procedimento de Análise de Dados	22
Capítulo 3 – Resultados.....	24
Abordagem Quantitativa	25
Abordagem Qualitativa	33
Capítulo 4 - Discussão de Resultados	46
Conclusão.....	53
Referências Bibliográficas.....	56

Índice de Tabelas

Tabela 1: Características sociodemográficas dos participantes.....	26
Tabela 2. Descrição dos valores dos itens da escala Breve de Redes Sociais de Lubben (LSNS-6)	27
Tabela 3. Descrição dos valores das sub-escalas família e amigos da escala Breve de Redes Sociais de Lubben (LSNS-6), segundo a utilização da internet	28
Tabela 4. Caracterização sociodemográfica, económica, de saúde e a utilização da internet, segundo o risco de isolamento social	29
Tabela 5. Caracterização da utilização da internet pelos participantes.....	31
Tabela 6. Atividades realizadas na internet pelos participantes.....	32
Tabela 7. Características Sociodemográficas dos entrevistados.....	33
Tabela 8. Domínios e categorias resultantes da análise de conteúdo	34

Introdução

O envelhecimento populacional tem-se afirmado como uma das transformações sociais mais significativas deste século. Em todo o mundo, a população com 60 anos ou mais está a crescer mais rapidamente do que os outros grupos etários. Estima-se que o número de adultos com 60 anos ou mais duplique até 2050 e mais do que triplique até 2100, passando de 962 milhões em 2017 para 2,1 mil milhões em 2050 e 3,1 mil milhões em 2100 (Organização das Nações Unidas, 2026). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2020), em 2020, a população com 60 anos ou mais representava 13,5% da população mundial. Na Europa, Portugal é atualmente um dos países mais envelhecidos demograficamente.

O processo de envelhecimento é altamente heterogéneo e de acordo com Moreira (2020), fatores como percursos e estilos de vida, características individuais, redes familiares, local onde a pessoa reside e agregado familiar influenciam a forma como se envelhece. Neste sentido, tem-se defendido em Portugal o envelhecimento ativo e saudável como pilar central das políticas públicas como resposta ao aumento da longevidade (Direção Geral de Saúde - DGS, 2017). O envelhecimento ativo é definido como processo de otimização das oportunidades para a saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que se envelhece (Centro Internacional para a Longevidade - ILC-Brasil, 2015). O envelhecimento saudável é entendido como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada (OMS, 2020).

Neste contexto de envelhecimento demográfico surgiu a Gerontologia e a Gerontologia Social. A Gerontologia é a ciência que estuda o processo de envelhecimento, o velho e a velhice, com vista à melhoria das condições de vida das pessoas mais velhas e a Gerontologia Social é uma especialidade da Gerontologia que, para além de se focar no estudo dos mais velhos, foca-se também nos aspetos sociais que influenciam a forma como se envelhece (Fernández-Ballesteros, 2004).

O envelhecimento populacional, associado à transformação das estruturas familiares e sociais tem contribuído para o aumento do isolamento social nos mais velhos. Embora não exista uma definição consensual de isolamento social, Bezerra et al. (2021) descrevem-no como a escassez de relações humanas e contactos regulares com terceiros, sejam amigos, familiares ou membros da comunidade. O isolamento social pode ser considerado um fator de risco para a saúde, tão prejudicial quanto o tabagismo, a hipertensão, a obesidade e a ausência de atividade física (Brito et al., 2018), comprometendo a qualidade de vida das pessoas e potenciando o aumento do risco de mortalidade (Holt-Lunstad et al., 2015). A institucionalização é um dos

fatores determinantes que pode contribuir para o aumento do risco de isolamento social. Com efeito, a transição para uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) tem sido relacionada com uma redução significativa de elementos nas redes sociais (Grenade & Boldy, 2008; Huang et al., 2025).

A literatura tem vindo a demonstrar que a internet pode contribuir para o desenvolvimento e manutenção de laços sociais, uma vez que os adultos mais velhos utilizam esta tecnologia sobretudo para comunicar, melhorando desta forma a sua qualidade de vida (Silva et al., 2022). Contudo, a literatura não é unânime e alguns estudos não têm identificado uma relação significativa entre a redução do isolamento social e a utilização da internet por adultos mais velhos em ERPI (Huang et al., 2025). Tendo em conta este contexto, esta dissertação apresenta como objetivo principal analisar a relação entre o isolamento social e a utilização da internet em pessoas com 65 ou mais anos a residir em ERPI. Para além disso, apresenta como objetivos específicos: (I) Caracterizar as redes sociais dos adultos mais velhos residentes em ERPI; (II) Analisar o risco de isolamento social dos adultos mais velhos que residem em ERPI; (III) Relacionar a utilização da internet com o risco de isolamento social em ERPI; (IV) Caracterizar os tipos de utilização da internet pelos residentes em ERPI; e (V) Compreender o papel da internet na gestão das redes sociais.

Este trabalho é dividido em quatro capítulos. O primeiro capítulo é dedicado à revisão da literatura, onde se procede ao enquadramento teórico e empírico do estudo, fundamentando-o com base na produção científica relevante. O segundo capítulo diz respeito ao método, apresentando-se o desenho de investigação, a amostra e os procedimentos de recolha de dados, bem como os procedimentos de análise de dados. No terceiro capítulo são apresentados os resultados quantitativos e qualitativos e no quarto capítulo procede-se à discussão e integração dos resultados. Por fim, o trabalho finaliza com a conclusão onde se apresentam os principais contributos desta investigação, as suas limitações, assim como as sugestões para investigações futuras e implicações para a prática gerontológica.

Capítulo 1 – Revisão da Literatura

O envelhecimento humano, a Gerontologia Social e as principais abordagens positivas no estudo do envelhecimento

O envelhecimento demográfico é uma característica das sociedades modernas. Com efeito, as últimas décadas têm sido marcadas por um aumento do número de pessoas mais velhas, que transformou as sociedades mais desenvolvidas em sociedades mais envelhecidas demograficamente (Cabral et al., 2013).

Em 2024, o índice de envelhecimento em Portugal atingiu os 192,4 idosos por cada 100 jovens, verificando-se assim um aumento face aos anos anteriores. Em 1960, o índice de envelhecimento era 27,3%. O índice de longevidade em 1960 era 33,6% e em 2024, a percentagem aumentou para os 49,5%. Já o índice de dependência de idosos em 1960 era 12,7%, aumentando em 2024 para 38,6% (PORDATA, 2026). Simultaneamente, Portugal é um dos países com taxas de fecundidade mais baixa da União Europeia, o que pode comprometer a substituição das gerações. Se, em 1960, a média de filhos por mulher era de 3,19, em 2024 passou para 1,4 (PORDATA, 2026). Já a esperança média de vida, tem vindo a aumentar progressivamente desde 1960. Em 1960, os homens podiam esperar viver 60,7 anos e as mulheres 66,4. Em 2024, o valor estimado era 78,7 anos para o sexo masculino e 84 anos para o feminino. Esta tendência reflete-se também na esperança de vida aos 65 anos que, se em 1970 era 13,5 anos, em 2025 atingiu o valor estimado de 20,2 anos (PORDATA, 2026).

Para Moreira (2020), o envelhecimento populacional deve-se a vários fatores, tais como: melhorias das condições de saúde, aumento da esperança de vida, baixa fecundidade, baixa natalidade, migrações e a acessibilidade a respostas e serviços.

A Organização das Nações Unidas (2026) considera que o envelhecimento populacional é uma das transformações sociais mais significativas deste século, com implicações em todos os setores da sociedade. A população com 60 anos, em todo o mundo, está a crescer a uma taxa de aproximadamente 3% por ano. Globalmente, o número de pessoas com 80 anos ou mais deverá triplicar até 2050, passando de 137 milhões, no ano de 2017, para 425 milhões em 2050.

Neste contexto de envelhecimento demográfico acentuado, surgiram novas áreas do saber, entre elas a Gerontologia e a Gerontologia Social. De acordo com Neri (2008) a Gerontologia é um campo multi e interdisciplinar, que se dedica a descrever e a explicar as mudanças associadas ao processo de envelhecimento. O termo foi introduzido por Metchnicoff, em 1903, sendo que *gero* significa velho e *logia* significa estudo. A Gerontologia Social, por sua vez, foca-se no estudo das condições sociais da velhice, abordando as atitudes face ao envelhecimento, redes de suporte, políticas públicas, bem-estar da população idosa e relações intergeracionais.

Fernández-Ballesteros (2004) defende que a Gerontologia é uma ciência que estuda o processo de envelhecimento, o velho e a velhice, abrangendo o conhecimento científico sobre os processos biológicos, psicológicos e sociais, bem como a aplicação desses conhecimentos com vista à melhoria das condições de vida das pessoas mais velhas. A autora faz referência a três principais ramos da Gerontologia: a Biológica, que analisa processos fisiológicos e biológicos do envelhecimento; a Psicológica, que se foca nos aspetos mentais e emocionais do processo de envelhecimento (como a memória, a cognição e a saúde mental) e por fim, a Sociologia, que analisa as relações/interações sociais. Já a Gerontologia Social, é uma especialidade da Gerontologia que, para além de se focar no estudo dos mais velhos, foca-se também nos aspetos sociais que influenciam a forma como se envelhece (Fernández Ballesteros, 2004)

No mesmo sentido, Paúl (2012) defende uma visão transdisciplinar, entendendo a Gerontologia como uma ciência que estuda o envelhecimento humano, integrando contributos da Biologia, Psicologia e Sociologia. A autora destaca a importância de uma abordagem integrada, que permita desenvolver modelos explicativos sobre o envelhecimento e fundamentar práticas de intervenção.

No estudo do envelhecimento, destacam-se também algumas tipologias e abordagens. Entre elas, a do envelhecimento ativo e do envelhecimento saudável, defendidas pela OMS (2002; 2015). Com efeito, o envelhecimento ativo é entendido como o processo de oportunidades para a saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (OMS, 2002; ILC-Brasil, 2015). Por sua vez, o envelhecimento saudável é compreendido como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada. O envelhecimento saudável é constituído pela capacidade funcional, capacidade intrínseca e ambientes. A capacidade funcional diz respeito aos atributos relacionados com a saúde que permitem a pessoa ser e fazer aquilo que valoriza. A capacidade intrínseca é a junção de todas as capacidades físicas e mentais que a pessoa tem e, por fim, os ambientes incluem todos os fatores que formam o contexto de vida da pessoa (OMS, 2015).

O envelhecimento populacional, associado à transformação das estruturas familiares e sociais tem contribuído para o aumento do isolamento social nos mais velhos. Segundo a OMS (2021) o isolamento social e a solidão são fenómenos frequentes entre as pessoas mais velhas em todo o mundo, representando consequências graves para a saúde física, mental e para a longevidade. O isolamento e a solidão são conceitos distintos, embora relacionados. Alguns estudos, segundo a OMS (2021), demonstraram que estar socialmente isolado não significa necessariamente sentir-se só, e o inverso também é verdade.

A OMS (2021) aponta para uma série complexa de fatores que contribuem para o isolamento social, nomeadamente as doenças, a diminuição da capacidade intrínseca, entre outros. O isolamento social é um conceito complexo, pelo que de seguida serão abordadas as principais causas e consequências deste fenómeno, bem como caracterizadas as redes sociais das pessoas mais velhas e discutido o papel que a tecnologia pode desempenhar em contextos de institucionalização.

Isolamento Social: definição e principais consequências em idades mais avançadas

O isolamento social não tem uma definição consensual, no entanto, uma revisão sistemática recente (Bezerra et al., 2021) conclui que este diz respeito à escassez de relações humanas e contactos regulares com terceiros, sejam amigos, familiares ou membros da comunidade. Por isso, a compreensão do isolamento social requer uma análise sobre a estrutura e a funcionalidade das redes sociais dos indivíduos. De acordo com Lubben (1988), o isolamento social pode ser entendido como a ausência ou baixo nível de integração nas redes sociais, caracterizado por contactos insuficientes com amigos e familiares que possam fornecer suporte em caso de necessidade.

Lubben (1988) destaca três pilares fundamentais na análise do isolamento social: a dimensão da rede, ou seja, o número de pessoas com que a pessoa mantém contacto regular, a natureza dos laços, isto é, a distinção entre o suporte proveniente da família e o suporte dos amigos e, por fim, a perceção sobre o suporte e confiança em ter alguém a quem recorrer em situações de crise ou para partilhar aspetos íntimos da vida.

O envelhecimento está associado a diversos acontecimentos e transições de vida, tais como a viuvez, a reforma e a mudança de residência, que podem levar a um risco acrescido de redução das redes sociais das pessoas mais velhas (Bezerra et al., 2021).

De acordo com Brito et al. (2018) o isolamento social pode ser considerado um fator de risco para a saúde, tão prejudicial quanto o tabagismo, a hipertensão arterial, a obesidade ou a ausência de atividade física. Num estudo realizado por Holt-Lunstad et al. (2015) o isolamento social e a solidão aumentaram o risco de mortalidade em adultos mais velhos, em 29% e 26%, respetivamente. Esta investigação concluiu assim que a saúde física e a integração social estão intrinsecamente relacionadas (Holt-Lunstad et al., 2015). Para além do risco de mortalidade, é importante considerar o impacto do isolamento na saúde mental e cognitiva. Li et al. (2022) concluíram que as pessoas mais velhas socialmente isoladas (tanto na ausência de contactos com a família como amigos) eram também vulneráveis a riscos mais elevados de défice cognitivo

e depressão. Assim, segundo literatura, a deterioração da saúde pode ser causada não apenas por doenças, mas, também, pela redução da quantidade ou qualidade das relações sociais. Deste modo, a manutenção das redes sociais constituiu um fator de proteção contra o declínio funcional e mortalidade (Brito et al., 2018). Pelo contrário, o isolamento social compromete a qualidade de vida (Bezerra et al., 2021).

Principais determinantes do isolamento social em adultos mais velhos

A fragilização das redes sociais refletida na diminuição dos indicadores propostos por Lubben (1988) é influenciada por um conjunto de determinantes. No que respeita às características socioeconómicas, a idade (Wang et al., 2024), os baixos níveis de escolaridade (Bezerra et al., 2021; Wang et al., 2024), o baixo rendimento, o desemprego, não ter filhos, agregados familiares mais reduzidos ou inexistentes (Bezerra et al., 2021) e a ausência de um parceiro (Bezerra et al., 2021; Wang et al., 2024; Moormann et al., 2023) estão relacionados com maior risco de isolamento social. Simultaneamente, residir em zonas rurais, a baixa mobilidade e o fraco acesso a transportes também potencia o risco de isolamento (Bezerra et al., 2021). No mesmo sentido, as mulheres também apresentam uma maior propensão ao risco de isolamento social (Bezerra et al., 2021; Wang et al., 2024), possivelmente devido à maior longevidade, que frequentemente se relaciona com a viuvez e a residência a solo durante longos períodos. No entanto, este resultado não é totalmente consensual e Moormann et al. (2023) concluíram que os homens mais velhos, com baixa escolaridade, comprometimento cognitivo e sintomas depressivos estão particularmente em risco de isolamento social.

A profissão antes da entrada para a reforma é igualmente apontada como fator crítico de vulnerabilidade (Huang et al., 2025), assim como as fragilidades na saúde física e mental que têm sido associadas ao aumento do isolamento social (Bezerra et al., 2021; Wang et al., 2024), nomeadamente dependência física, comprometimento cognitivo, perda auditiva, incapacidade de comunicar e doenças neurológicas (Bezerra et al., 2021; Boamah et al., 2021).

Para além das determinantes sociodemográficas, económicas e de saúde, segundo Carstensen (1991) à medida que as pessoas vão envelhecendo o número de pessoas na rede de relações diminui, devido à perceção de tempo futuro. De acordo com a Teoria da Seletividade Socioemocional (Carstensen, 1991), quando o horizonte temporal é percecionado como mais limitado, os objetivos das pessoas alteram-se e em vez de procurarem novos contactos, privilegiam a regulação emocional e o aprofundamento de relações significativas já existentes, ou seja, tendem a investir seletivamente em relações que proporcionam satisfação emocional,

reduzindo o investimento em contactos sociais mais periféricos. Este fenómeno, contribuiu também para a explicação do enfraquecimento dos indicadores de dimensão da rede propostos por Lubben (1988), devido a uma otimização dos recursos emocionais para maximizar o bem-estar (Carstensen, 1991). Esta diminuição, embora benéfica para a estabilidade emocional, pode representar um risco acrescido no contexto do isolamento social. Se, por um lado, a concentração em laços íntimos aumenta a qualidade da rede, por outro, torna o indivíduo mais vulnerável perante a perda dessas figuras centrais (Carstensen, 1991).

De acordo com Nogueira et al. (2024) embora qualquer pessoa possa experienciar uma situação de isolamento social, tal como anteriormente referido, existem diversas circunstâncias e condições que podem desencadear esse processo. Para além das já mencionadas, a institucionalização poderá constituir outra importante determinante.

Isolamento Social em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas

Em Portugal, as ERPI são definidas como o *“estabelecimento para alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, em que sejam desenvolvidas atividades de apoio social e prestação de cuidados adequados e ajustados às necessidades das pessoas idosas e suas famílias”* (Portaria n.º 349/2023, de 13 de novembro). Apesar da proximidade física que habitualmente se estabelece entre residentes e profissionais nas ERPI, a evidência científica tem vindo a demonstrar que a institucionalização, por si só, não garante a integração social (Neves et al., 2019; Huang et al., 2025). Segundo a OMS (2021), pouco se sabe sobre o isolamento social nestes ambientes, embora a escassa evidência sugira que os níveis de solidão e isolamento reportados por pessoas mais velhas institucionalizadas sejam frequentemente superiores aos daquelas que residem na comunidade.

A institucionalização acarreta, muitas vezes, um sentimento de perda, resultante da saída da casa e afastamento da família, amigos, animais de estimação, comunidades locais e estilos de vida (Grenade & Boldy, 2008; Huang et al., 2025). Este processo exige a aceitação de novas regras e rotinas que, aliadas à dependência física, podem comprometer a autonomia e o controlo sobre a própria vida, tendo como consequência a redução da autoestima, perda de identidade e risco de depressão (Grenade & Boldy, 2008; Neves et al., 2019).

Boamah et al. (2021), através de uma revisão da literatura, categorizam os determinantes do isolamento em ERPI em três níveis: individual (o residente), institucional (o lar e as suas normas) e estrutural (sociedade e ambiente). Os autores salientam que para além das barreiras da comunicação (problemas de audição ou fala), declínio cognitivo e problemas de

saúde física (nível individual), a escassez de profissionais e a disponibilidade da equipa para interagir são determinantes que contribuem para o isolamento social (nível institucional). Para além disso, o sentimento de afastamento da sociedade, tende a ser agravado pela localização geográfica de algumas instituições e pela falta de transportes, bem como pelo ambiente físico da própria residência e determinantes sociais e políticos (nível estrutural).

De forma mais concreta, ao nível individual, os problemas de saúde, a fragilidade e/ou declínio cognitivo podem limitar a capacidade de interação entre os residentes, tanto a nível informal, como através da participação em atividades e passeios. Grenade e Boldy (2008) observam que os mais velhos em situação de dependência mantêm um contacto mais frequente com os profissionais que os apoiam nas tarefas diárias, o que pode acabar por reduzir o risco de isolamento (se entendido como número de contactos sem considerar o tipo de relação), pois, embora a perda de autonomia funcional seja negativa, pode gerar um ganho secundário de interação social. Para além dos fatores individuais, o ambiente institucional pode reforçar o isolamento através de rotinas rígidas que podem ter impacto na autonomia e controlo (Grenade & Boldy, 2008; Neves et al., 2019; Huang et al., 2025). A transição para uma ERPI implica, muitas vezes, uma rutura com o 'lugar' e com a identidade comunitária, o que pode levar a um estado de desvinculação social, mesmo na presença de pares (Moreira, 2020; Huang et al., 2025). Também existem outras questões específicas relacionadas com a ERPI que podem influenciar a forma como os indivíduos se relacionam, nomeadamente a rotatividade da equipa, a dimensão das instalações e a própria localização do edifício, tal como já mencionado (Grenade & Boldy, 2008).

A participação em atividades sociais organizadas, como os passeios, podem ajudar também a reduzir o isolamento social, bem como criar oportunidades para a integração social (Grenade & Boldy, 2008). No entanto, autores sugerem que algumas atividades podem inibir a conexão social, devido à padronização das mesmas (Neves et al., 2019). Para além disso, a condição física dos residentes pode limitar a sua participação nas dinâmicas bem como a interação com outros (Huang et al., 2025). Boamah et al. (2021) também reforçam que as intervenções tradicionais em grupo, muitas vezes falham por não serem personalizadas, sugerindo que é importante a manutenção do sentido de pertença à comunidade em geral para mitigar o isolamento relacionado com a institucionalização.

Para alguns autores (Grenade & Boldy, 2008), as relações sociais que os residentes estabelecem entre si são muito importantes e podem revelar-se protetoras contra a solidão, devido à partilha de experiências e do dia a dia. No entanto, a investigação demonstrou que a presença e o apoio familiar, mesmo após a institucionalização continuam a ser importantes para a qualidade de vida das pessoas mais velhas, influenciando o seu estado emocional e social

(Sampaio & Duque, 2024). Dodds et al. (2024) concluíram que indivíduos institucionalizados com redes sociais mais amplas, incluindo redes familiares e de amigos, apresentaram melhor cognição.

O estudo do isolamento social implica, assim, uma discussão e análise das redes sociais das pessoas mais velhas.

As redes sociais dos adultos mais velhos

A ausência de uma rede de suporte social pode agravar a vulnerabilidade das pessoas mais velhas, resultando num declínio acentuado do seu estado de saúde (Antonucci et al., 2014). Neste sentido, as relações sociais são reconhecidas como essenciais para a vida em sociedade e para o bem-estar individual (Carstensen, 1991; Antonucci et al., 2014).

A reestruturação das redes sociais ao longo do ciclo de vida pode ser compreendida à luz do *convoy model* (Antonucci et al., 2014). Esta perspetiva sugere que os indivíduos se movem durante a sua vida rodeados por um conjunto de relações significativas e dinâmicas que oferecem suporte e proteção. Ao longo do tempo, este ‘comboio’ sofre alterações: enquanto os laços mais periféricos (círculos externos) tendem a diminuir devido a mudanças, como a reforma ou mudanças de residência, os laços mais íntimos (círculo interno) permanecem estáveis. Esta reconfiguração não deve ser entendida apenas como um processo de perda, mas como uma adaptação seletiva, em que o foco se baseia na qualidade.

Para Sharifian et al. (2022) o impacto das relações sociais na vida das pessoas mais velhas depende de uma combinação de fatores: a origem da relação (família vs. amigos), a frequência do contacto, a força dos vínculos (laços fortes ou fracos) e, cada vez mais, o meio de comunicação utilizado, distinguindo as interações presenciais (*offline*) das digitais (*online*). Também Antonucci et al. (2014) defenderam que as redes sociais podem ser caracterizadas de acordo com a sua função, estrutura e qualidade, à semelhança de Lubben (1988) que destacou a importância da dimensão da rede, da natureza dos laços e da perceção sobre o suporte.

A função da rede está relacionada com a troca de diferentes tipos de apoio entre os seus membros. Pode-se distinguir os tipos de suporte social pela sua origem: formal ou informal. O apoio formal inclui serviços centrais e locais como lares, centros de dia e apoio domiciliário. Já o apoio informal divide-se entre o apoio familiar e o de proximidade (amigos e vizinhos) (Paúl, 1999). De acordo com Sharifian et al. (2022) o apoio social refere-se ao apoio real que é trocado e pode ser organizado consoante o apoio inclua ajuda prática (instrumental), afeto (necessidades emocionais/afetivas) e/ou afirmação. Segundo a mesma fonte, importa notar que

os indivíduos podem tanto receber como prestar apoio social aos membros da rede e estes podem ter efeitos distintos na saúde.

A estrutura da rede diz respeito a aspetos relacionados com a sua dimensão, composição, frequência de contacto e proximidade geográfica (Antonucci et al., 2014). A estrutura da rede tem demonstrado estar relacionada com resultados de saúde física e cognitiva. O contacto menos frequente pode ser um indicador de isolamento social (Sharifian et al., 2022).

A dimensão da rede é fortemente variável de acordo com a sua função. Com efeito, em Portugal as redes de confidentes que dizem respeito ao núcleo íntimo das pessoas mais velhas, são muito restritas. Cerca de 63% dos adultos mais velhos confiam apenas em uma ou duas pessoas, quase sempre o cônjuge ou os filhos. Embora a rede seja pequena, o contacto é diário ou semanal para grande parte das pessoas (Cabral et al., 2013). Esta tendência é comum à maioria dos países europeus (Litwin et al., 2014). Os laços familiares têm apresentado um impacto positivo no bem-estar das pessoas mais velhas (Patterson & Margolis, 2023).

Na ausência de laços familiares, ganham relevância as redes de amizade (Cabral et al., 2013), que assumem um papel complementar e, igualmente importante nesta fase da vida. Segundo Sharifian et al. (2022) as amizades mostram-se frequentemente benéficas para a saúde e qualidade de vida dos adultos mais velhos. A este propósito, Blieszner et al. (2019) sublinham que a amizade é essencial para prevenir o isolamento. Por ser uma relação voluntária, as pessoas mais velhas tendem a considerá-la mais gratificante do que as relações de obrigação como os laços familiares (Sharifian et al., 2022).

Segundo Mpofu et al. (2024), a relação entre as redes de suporte e a satisfação com a vida em idades mais avançadas é marcada por uma contradição. Embora alguns estudos apontem o cônjuge e os filhos como os principais preditores de bem-estar, outros sugerem que as amizades podem ter um impacto superior. Esta ideia é também defendida por Ng et al. (2021) que demonstraram que os encontros com amigos são as interações que dão mais prazer às pessoas mais velhas, superando a satisfação de estar com a família. Segundo a mesma fonte, tal deve-se à quebra da rotina que pode tornar esse encontro em lazer, diferente das obrigações familiares. Para além disso, com os amigos as pessoas mais velhas falam menos sobre problemas e tendem a aumentar a sua participação em atividades, como jogos de tabuleiro ou caminhadas (Sharifian et al., 2020). O contacto mais frequente com amigos, foi associado a um maior envolvimento em atividades físicas e cognitivas. Assim, enquanto a família oferece segurança e apoio, os amigos através das atividades em conjunto, ajudam a criar uma reserva cognitiva (Sharifian et al., 2020; Sharifian et al., 2022). O investimento nas relações de amizade é

especialmente saliente em adultos mais velhos solteiros, viúvos ou divorciados (Ng et al., 2021) ou ainda os que residem sozinhos (Ashida et al., 2021).

A diversidade de contactos nas redes é um fator de proteção para saúde cognitiva. Assim, a combinação de cônjuge e filhos, com amigos reflete-se em benefícios para as pessoas mais velhas (Cohn-Schwartz et al., 2021; Brito et al., 2018).

Segundo Sharifian et al. (2022) embora as relações sociais com amigos e família sejam importantes, outros laços sociais mais periféricos, como com colegas da igreja, vizinhos e conhecidos podem ser benéficos em idades mais avançadas. O envolvimento em atividades religiosas promove a saúde e a qualidade de vida ao reforçar o sentimento de pertença e incentivar hábitos saudáveis. Os vizinhos, devido à proximidade física, desempenham um papel importante no apoio a curto prazo, compensando a ausência de familiares.

Deste modo, as redes sociais constituídas por familiares e amigos tendem a facilitar melhor o bem-estar emocional dos idosos do que as redes constituídas apenas por familiares ou apenas por amigos (Ashida et al., 2021).

A importância de contar com diferentes tipos de laços é também reforçada por Ho et al. (2023), numa revisão que considerou mais de cem investigações. Os autores confirmam que o bem-estar em idades mais avançadas se relaciona com a presença de familiares e amigos. Contudo, quando existe um declínio da saúde física, nomeadamente nas atividades de vida diária ou quando o comprometimento cognitivo começa a manifestar-se, a tendência é para a dimensão da rede diminuir.

Para além da função e da estrutura importa, importa considerar a qualidade das redes. A qualidade refere-se à avaliação que a pessoa faz das suas relações sociais. Pessoas com exatamente a mesma quantidade de trocas e número de relacionamentos podem sentir-se de forma diferente em relação à qualidade das suas relações (Sharifian et al., 2022). A este respeito estudo de Mpofo et al. (2024), concluiu que a qualidade das relações familiares e de amizade podem ser de suporte (compensatórias) ou entrar em conflito (concorrentes) com a satisfação com a vida das pessoas mais velhas.

No contexto específico das ERPI, as redes sociais assumem características particulares. Kang et al. (2020) defendem que a dinâmica nas instituições se deve focar num cuidado centrado na relação, onde o bem-estar depende da interação entre residentes, familiares e colaboradores. Este estudo revela que estes três grupos têm funções distintas, mas complementares. A família funciona como o elo de ligação ao passado e ao mundo exterior, ajudando a pessoa mais velha a manter a sua identidade fora da instituição. Já a relação com outros residentes (pares) ajuda a desenvolver um novo sentido de comunidade. No que respeita à relação com a equipa da ERPI, quando a mesma ultrapassa a questão dos cuidados de saúde

as pessoas tendem a sentirem-se mais valorizadas. Contudo, os autores alertam para barreiras organizacionais, como a falta de pessoal e regras rígidas (por exemplo, a proibição de trocas de pequenos presentes), que acabam por afastar as pessoas e dificultar a criação de laços significativos.

A transição das pessoas mais velhas para uma ERPI tem sido relacionada com uma redução significativa de contactos, estimando-se que o suporte familiar direto diminua para cerca de metade em comparação com o período anterior à institucionalização (Grenade & Boldy, 2008). Também Huang et al. (2025) reforçam esta ideia de que as relações existentes antes da admissão numa instituição tendem a deteriorar-se, devido à redução acentuada da frequência de contacto.

Ciucurel et al. (2024) realizaram uma investigação com objetivo comparar as redes sociais de adultos mais velhos institucionalizados com os que envelhecem nas próprias casas. A análise destacou diferenças nas redes sociais dos indivíduos institucionalizados e os que residem na comunidade, sendo que os primeiros apresentavam uma rede social mais limitada. A idade e o tipo de residência estavam relacionados com diminuição da dimensão da rede social à medida que se envelhecia. Além disso, adultos mais velhos com ensino superior apresentaram redes sociais mais fortes, viver em casal também se associou a redes sociais mais ricas e o número de filhos também influenciou a dimensão da rede social.

O papel da tecnologia no isolamento social das pessoas mais velhas

A evolução das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) introduziu novas modalidades de comunicação que alteraram as formas como as pessoas interagem (Antonucci et al., 2017). O impacto que estas ferramentas podem ter no isolamento social depende, no entanto, do seu tipo e frequência de utilização.

De acordo com a literatura, a internet pode ajudar as pessoas mais velhas a ultrapassar alguns obstáculos (e.g., distância geográfica, problemas de mobilidade) que se colocam à manutenção das suas redes sociais (Antonucci et al., 2017) e que podem levar ao isolamento social. Neste sentido, alguns estudos (Silva et al., 2022; Stockwell et al., 2020) concluíram que o isolamento social nos adultos mais velhos é mais prevalente entre os que não utilizam internet. Os adultos mais velhos em Portugal utilizam a internet essencialmente para comunicar, estando relacionado com um reforço da proximidade emocional e com um aumento dimensão das suas redes sociais (Silva et al., 2022). Tal como sugere Antonucci et al. (2017), a comunicação através dos meio digitais facilita a manutenção das redes de suporte através de meios acessíveis e de

baixo custo, permitindo reforçar laços e gerir problemas quotidianos de forma prática. Janssen et al., (2025) concluíram através de um estudo longitudinal que a utilização frequente da internet ajuda a compensar a perda de recursos físicos e de mobilidade que podem surgir com o envelhecimento. Estes autores concluíram também que a comunicação online funciona como um meio mais acessível e menos cansativo para manter amizades ou contruir novas. Estudos sobre os adultos europeus mais velhos também concluíram que a utilização da internet está, inclusivamente, relacionada com a maior probabilidade de ter amigos confidentes mesmo na presença de limitações funcionais (Silva et al., 2026). De acordo com Janssen et al. (2025) a utilização da internet para fins sociais facilita a integração social, mantendo ou expandindo as redes sociais, podendo as tecnologias constituir um recurso único para que os adultos mais velhos se liguem aos outros e permaneçam cognitivamente estimulados (Sharifian et al., 2022). Numa investigação realizada por Kim et al. (2021) foi possível concluir que a utilização da internet teve um impacto positivo na forma como as pessoas se comunicavam, substituindo e complementado os meios mais tradicionais, como encontros, envios de postais e chamadas telefónicas pela comunicação através da internet. A dimensão das redes dos adultos mais velhos também aumentou de forma geral.

Benvenuti et al. (2020) explicam que muitos adultos mais velhos utilizam a internet para compensar as limitações do dia a dia, como a falta de saúde ou a falta de companhia. De acordo com uma revisão da literatura de Aggarwal et al. (2020), a internet contribui para a qualidade de vida das pessoas mais velhas, em primeiro lugar, porque permite manter o contacto com a família e amigos mesmo mediante longas distâncias geográficas. Em segundo lugar, ajuda a manter a independência, ao permitir ler notícias, usar o banco, fazer compras e procurar informações de saúde. Esta ferramenta confere assim uma sensação de controlo e autonomia, mesmo quando existem limitações físicas. Todavia, a comunicação online é por vezes rejeitada pelos adultos mais velhos, por ser considerada irrelevante ou pelo facto de não terem com quem falar através deste meio. Assim, a internet passa a ser importante para a comunicação e interação quando as pessoas têm uma rede de amigos ou familiares que os motive a utilizá-la (Lüders & Gjevjon, 2017). Com efeito, as pessoas mais velhas com redes sólidas são as que consideram a comunicação online mais relevante, pois, utilizam-na para fortalecer os laços já existentes. Por outro lado, quem tem redes de apoio mais frágeis tende a perceber menos utilidade em utilizar internet, uma vez que raramente têm interesse em investir em relações periféricas ou superficiais. Este foco nos laços mais próximos é ainda mais visível após os 80 anos, fase em que a comunicação online é um recurso valioso por permitir manter o contacto com as pessoas importantes de forma simples e sem exigir esforço físico (Lüders & Gjevjon, 2017).

Segundo Balki et al. (2023), durante a Covid-19 o isolamento forçado fez com que muitas pessoas mais velhas adotassem a tecnologia para conseguirem manter as rotinas, falar com a família, mitigando efeitos adversos como a solidão e o isolamento. Neste contexto, o WhatsApp e as videochamadas (Zoom/Skype) tornaram-se as plataformas mais utilizadas, por serem fáceis de utilizar e por aproximarem o contacto virtual do contacto real, assemelhando-se também a meios tradicionais, como o telefone (Lüders & Gjevjon, 2017; Kusumota et al., 2022). De acordo com alguns estudos, plataformas como o Facebook tendem a ser evitadas devido a preocupações com a privacidade (Balki et al., 2023). Já outras investigações defendem que este tipo de plataformas, ao permitirem que os adultos mais velhos acompanhem a vida da família de forma indireta, sem se sentirem obrigados a responder ou a participar em todas as conversas, têm vindo a ser cada vez mais valorizadas (Lüders & Gjevjon, 2017). Num estudo realizado por Gil e Patrício (2020) com um grupo de adultos mais velhos sobre a utilização do Facebook, foi possível concluir que os mesmos passaram a comunicar mais com os seus familiares devido à facilidade de se encontrarem online. Tal também lhes permitiu conversar com os netos, proporcionando uma sensação de modernidade e de maior inclusão digital. Os participantes associaram a utilização desta plataforma à redução do isolamento e à possibilidade de atualização sobre o mundo em geral. Esta ideia é também sustentada por Sims et al. (2016) que defendem que as tecnologias da informação e comunicação são utilizadas mais frequentemente para manter ligação com pessoas próximas do que para a procura de informações.

Embora a tecnologia facilite a manutenção das redes sociais, a sua utilização depende de vários fatores e em Portugal apenas uma pequena percentagem de pessoas mais velhas utiliza esta tecnologia. Com efeito, o avançar da idade, os baixos níveis de escolaridade, as dificuldades económicas e as fragilidades ao nível de saúde têm constituído obstáculos para a sua utilização (Silva et al., 2021). Para além disso, a perceção que a pessoa mais velha tem sobre a sua própria capacidade de utilizar a internet é um dos fatores mais decisivos para a sua utilização (Bach et al., 2023). Num inquérito realizado em 2017 às famílias portuguesas sobre a utilização de tecnologias da informação e da comunicação, verificou-se que a taxa de utilização era de 100% pelos jovens com idades entre 16 e 24 anos e de 99% e 94% entre os 25 e os 44 anos. Já entre os 55 e os 64 anos a utilização era cerca de 56% e, por fim, entre os 65 anos e os 74 era 33%. Assim à medida que se avança na idade, existe uma diminuição progressiva na utilização da internet (Gil & Patrício, 2020).

Segundo Aggarwal et al. (2020), o desenvolvimento de competências digitais é essencial. Com efeito, as intervenções digitais revelam-se mais eficazes quando o período de aprendizagem é prolongado e quando o foco principal recai na comunicação com pessoas que os adultos mais velhos já conhecem (Balki et al., 2022). Assim, para que a utilização da internet

contribua para o bem-estar, é fundamental que os programas de capacitação digital e o apoio familiar privilegiem o empoderamento e a educação, promovendo o desenvolvimento da autonomia pessoal, em vez de gerar dependência de terceiros (Bach et al., 2023). No entanto, a utilização da tecnologia não é isenta de riscos, uma vez que pode potenciar a perda do contacto presencial. A internet é entendida como essencial para manter o contacto e combater a solidão, mas alguns tipos e frequências de utilização podem retirar tempo aos encontros presenciais com a família (Benvenuti et al., 2020). Assim, a tecnologia não deve ser entendida como capaz de substituir o contacto presencial, mas sobretudo como uma ferramenta que expande e facilita as relações já existentes (Lüders & Gjevjon, 2017). Também Janssen et al. (2025) reforçam que, embora o digital seja importante, o contacto presencial continua a ser essencial para manter a profundidade dos laços mais fortes.

A utilização das tecnologias em ERPI

Almeida et al. (2019) realizaram um estudo com adultos mais velhos institucionalizados no Norte de Portugal com o objetivo de perceber de que forma utilizam as novas tecnologias. Os resultados apontam para uma maior preferência pelo uso do telemóvel em relação ao computador (37%). A maioria dos utilizadores são mulheres, têm ensino superior e usam o telemóvel para realizar chamadas telefónicas, enviar mensagens e apenas um número muito reduzido realiza videochamadas. Quanto ao computador é utilizado para enviar e-mails e consultar as notícias. Estes autores concluíram que a influência das novas tecnologias é cada vez maior e a sua utilização confere aos adultos mais velhos maior autonomia, bem-estar e integração social (Almeida et al., 2019).

Também Huang et al. (2025) defendem que é importante incentivar os residentes em ERPI a utilizar a internet, pois é benéfico para as suas ligações sociais e bem-estar. Numa investigação realizada por estes autores, os resultados evidenciaram que os residentes de ERPI podem estar em maior risco de isolamento social, devido em primeiro lugar, à perda de ligação com as relações existentes antes da institucionalização, em segundo, devido às condições de saúde que limitam a participação social e, em terceiro lugar, pela vontade de permanecer em casa face à obrigatoriedade de estar numa ERPI, fator que conduz ao sentimento de abandono. Os autores concluíram que o uso da internet para videochamadas e partilha do quotidiano expandiu diretamente as redes sociais e potenciou o sentimento de integração social.

Assim, vários autores alertam para a importância de criar mecanismos que incentivem o contacto interpessoal e sugerem que as redes sociais digitais podem funcionar como um

recurso para promover a interação e aumentar a integração social (Gil & Patrício, 2020; Almeida et al., 2019; Huang et al., 2025). Para além disso, é importante a formação dos cuidadores para potenciar a utilização de tecnologias digitais entre os adultos mais velhos institucionalizados (Kusumota et al., 2022). Li et al. (2022) defendem, simultaneamente, que os governos e as comunidades devem apostar no empoderamento digital. Liu et al. (2024) sugerem a mobilização dos adultos mais velhos que já dominam as tecnologias para auxiliar outros na sua adoção e se desenvolvam programas que visem a alfabetização e capacitação digital (Huang et al., 2025; Aggarwal et al., 2020).

Problemática

O isolamento social pode ser considerado um fator de risco para a saúde, tão prejudicial quanto o tabagismo, a hipertensão, a obesidade e a ausência de atividade física (Brito et al., 2018), comprometendo a qualidade de vida das pessoas e aumentando o risco de mortalidade (Holt-Lunstad et al., 2015).

Segundo a OMS (2021), pouco se sabe sobre o isolamento social nas ERPI, embora a evidência sugira que os níveis de isolamento reportados por pessoas mais velhas institucionalizadas sejam frequentemente superiores aos daquelas que residem na comunidade. Sabe-se que as pessoas institucionalizadas apresentam uma rede social mais limitada (Ciucurel et al., 2024) e, por isso, tem sido salientada a importância de se desenvolverem novas investigações sobre o isolamento social entre adultos residentes em instituições (Boamah et al., 2021).

A internet tem surgido como um meio capaz de reduzir o isolamento social em adultos mais velhos que residem na comunidade (Silva et al., 2022), contudo a literatura não é unânime e alguns estudos não têm identificado uma relação significativa entre a redução do isolamento social e a utilização da internet por adultos mais velhos em ERPI (Huang et al., 2025). Simultaneamente, poucos adultos mais velhos utilizam esta tecnologia em Portugal (Almeida et al., 2019). Assim, e tendo em conta este contexto, esta investigação tem como objetivo principal analisar a relação entre o isolamento social e a utilização da internet em pessoas com mais de 65 anos, a residir em ERPI. Para além disso, apresenta como objetivos específicos: (I) Caracterizar as redes sociais dos adultos mais velhos residentes em ERPI; (II) Analisar o risco de isolamento social dos adultos mais velhos que residem em ERPI; (III) Relacionar a utilização da internet com o risco de isolamento social em ERPI; (IV) Caracterizar os tipos de utilização da internet pelos residentes em ERPI; e (V) Compreender o papel da internet na gestão das redes sociais.

Capítulo 2 - Método

Nesta secção será descrita a metodologia utilizada nesta investigação. Assim, numa primeira fase será descrito o plano de investigação, bem como os participantes. Posteriormente, serão abordados os procedimentos e instrumentos de recolha de dados. Por fim, serão descritos os procedimentos adotados para a análise de dados.

Desenho de Investigação

Esta é uma investigação de carácter transversal baseada numa abordagem de métodos mistos (Creswell & Creswell, 2018; Weil, 2017). Este tipo de abordagem desenvolve-se em duas fases: primeiro são recolhidos e analisados os dados quantitativos, com recurso a um protocolo gerontológico; posteriormente estes resultados são utilizados para orientar a segunda fase, de natureza qualitativa. Deste modo, os resultados quantitativos determinam, quer os participantes a incluir, quer as questões a explorar na fase qualitativa de forma a dar cumprimento ao objetivo do estudo.

A primeira fase deste estudo, ou seja, a quantitativa, desenvolveu-se no âmbito do projeto multicêntrico *“Envelhecer em Lugares Específicos: Um estudo multicêntrico sobre saúde, isolamento social e bem-estar”*, tendo-se acrescentado ao protocolo um questionário (elaborado para o efeito) sobre a utilização da internet. A segunda fase, isto é a abordagem qualitativa, inclui apenas participantes que utilizem a internet com o objetivo de compreender o papel da internet na gestão das redes sociais. Esta investigação teve o parecer positivo da Comissão de Ética para as Ciências Sociais, da Vida e da Saúde (CECSVS 2025/02/iii).

Amostra e Procedimentos de Recolha de Dados

No que diz respeito à abordagem quantitativa, recorreu-se a uma amostragem não probabilística por conveniência. Com efeito, foram definidos os seguintes critérios de inclusão: ter 65 ou mais anos, residir numa ERPI e não apresentar comprometimento cognitivo.

A amostra foi constituída por 57 adultos mais velhos, a residir em seis ERPI (com e sem fins lucrativos), dos distritos de Viana do Castelo e de Braga. A recolha de dados, após a autorização das respetivas ERPI, foi realizada entre maio e julho, presencialmente por duas investigadoras, nas respetivas instituições. A aplicação do protocolo teve uma duração média de 30 minutos. Antes da aplicação do mesmo, foi garantido que todos os participantes leram

(ou ouviram a leitura) e assinaram o consentimento informado, tendo sido esclarecidos sobre a possibilidade de abandonarem o estudo em qualquer momento, sem qualquer penalização.

Relativamente à abordagem qualitativa, o estudo considerou uma amostra não probabilística, baseada nos resultados e participantes da fase anterior que aceitaram participar nesta fase. Com efeito, procurou-se incluir todos os participantes que tinham respondido afirmativamente sobre a utilização da internet na fase anterior. Assim, a amostra foi constituída pelas 6 pessoas que aceitaram ser entrevistadas, com idade igual ou superior a 65 anos, a residir em ERPI com fins lucrativos e que utilizavam internet.

A recolha de dados iniciou-se após a autorização por parte da unidade residencial. As entrevistas decorreram entre os meses de setembro e novembro de 2025 e foram realizadas pela investigadora em espaços reservados da instituição, assegurando-se as condições de privacidade. Cada entrevista teve uma duração média de 40 minutos. Todos os participantes leram o consentimento informado e autorizaram a que as entrevistas fossem gravadas em formato áudio. Neste contexto, foi reforçado o carácter voluntário e anónimo da entrevista, salientando-se que, apesar de eu desempenhar funções na instituição, a minha atuação como entrevistadora seria independente e que a participação não teria qualquer impacto nas relações profissionais, de forma a minimizar possíveis constrangimentos ou influências decorrentes do conhecimento prévio dos participantes sobre a minha função na instituição.

Instrumentos de Recolha de Dados

Abordagem Quantitativa

O protocolo de recolha de dados utilizado na fase quantitativa era constituído por um questionário sociodemográfico que permitiu caracterizar os inquiridos quanto sua à idade, género, escolaridade, tipo de residência, auto-perceção da saúde física (que variou entre muito má, má, nem boa nem má, boa e muito boa) e a utilização de internet.

As principais variáveis em estudo foram operacionalizadas da seguinte forma:

Isolamento social: foi utilizada a Escala Breve de Redes Sociais de Lubben-6 (Lubben & Gironde, 2003; Ribeiro et al., 2012) que permite avaliar o tamanho, a proximidade e a frequência dos contactos da rede social do indivíduo. A versão reduzida desta escala é mais apropriada como instrumento de *screening* na prática profissional, mas também é adequada para uso na investigação. Esta escala coloca três questões para avaliar as relações familiares e três questões equivalentes para avaliar as relações de amizade. Essas questões focam-se na dimensão da rede e na possibilidade de pedir ajuda e falar sobre assuntos íntimos e pessoais.

A pontuação total da escala (0-30) resulta do somatório dos itens, sendo que as respostas a cada um dos itens, variam numa escala entre 0 a 5 (“0”, “1”, “2”, “3 ou 4”, “5 a 8” e “9 e mais”). Pontuações inferiores a 12 indicam maior risco de isolamento social. No estudo de validação em Portugal (Ribeiro et al., 2012) a escala apresentou uma consistência interna adequada, tanto no score total ($\alpha = 0,798$), como nas subescalas família ($\alpha = 0,756$) e amigos ($\alpha = 0,732$).

Na presente investigação foi avaliada a consistência interna do instrumento aplicado à população residente na ERPI, sendo que no score total o alfa de Cronbach foi de 0,785, na subescala amigos foi 0,822 e na subescala família foi de 0,829. Assim, este estudo, à semelhança da investigação realizada por Dodds et al., (2024) e Ribeiro (2018) utiliza o instrumento num contexto de ERPI, embora a sua validação tenha sido realizada em contexto comunitário.

Internet: foram colocadas várias questões sobre a utilização da internet. Num primeiro momento questionou-se sobre a sua utilização com uma resposta dicotómica (sim/não), sobre o acesso gratuito (sim/não), a frequência de utilização da internet (todos os dias; 2 a 3 vezes por semana; uma vez por semana; uma vez por mês; menos de uma vez por mês) e o número de pessoas com quem comunica desde que começou a utilizar a internet (aumentou, manteve-se ou diminuiu). Foi ainda avaliada a perceção da importância da internet para o relacionamento com outras pessoas, utilizando-se uma escala de 0 a 10, bem como a frequência (diária, semanal, mensal ou nunca) com que os participantes utilizam a internet para as seguintes atividades: ler jornais ou imprensa online, consultar o banco online, comprar ou vender produtos, participar em fóruns, jogar online, navegar nas redes sociais (ex., Facebook, WhatsApp, entre outros), marcar consultas médicas, pesquisar informação (ex., receitas, meteorologia, entre outros), fazer download de músicas, filmes ou outros conteúdos, ouvir rádio ou ver televisão, efetuar chamadas e enviar ou receber e-mails. Por fim, questionou-se a utilização da internet para conhecer pessoas novas (sim/não) e se a internet permite comunicar com pessoas com quem não comunicaria caso não utilizassem este meio (sim/não).

Abordagem Qualitativa

Na abordagem qualitativa os dados foram recolhidos com recurso a um guião de entrevista semiestruturada. Este guião foi testado previamente junto de pessoas com 65 ou mais anos a residir na comunidade, que utilizavam internet.

Na abordagem qualitativa é, particularmente, importante que os procedimentos e análises sejam conduzidos com rigor devido à potencial subjetividade que lhe é inerente (Cypress, 2017). Segundo Cypress (2017), a abordagem qualitativa é caracterizada como mais aberta e menos estruturada e, por isso, é importante que o investigador tenha uma postura de imparcialidade em relação às suas crenças e opiniões para que os resultados sejam próximos à realidade estudada (Cypress, 2017). O investigador deve garantir a fiabilidade e a validade do seu estudo, desde o planeamento até à análise dos resultados. No modelo qualitativo, isto significa assegurar que o trabalho é credível, transferível para outros contextos e fidedigno.

O rigor na investigação qualitativa deve ser constante ao longo de todo o processo e tal implica uma descrição de todas as etapas. Na investigação qualitativa, é importante que o investigador registe tudo com rigor e vá confirmando os dados ao longo de todo o seu trabalho, pois pressupõe que a investigação se prolongue no terreno, com observações em diferentes momentos (Cypress, 2017). Nesta investigação foi descrito todo o processo metodológico, contudo, é reconhecida a impossibilidade de neutralidade e a dificuldade de garantir validade, na medida em que os dados foram recolhidos apenas num único momento.

Para além da descrição metodológica, para garantir o rigor da análise qualitativa, após a realização das entrevistas procedeu-se à transcrição e leitura das mesmas. Apenas depois se procedeu à codificação dos dados. Outra estratégia utilizada (Cypress, 2017), relacionou-se com a leitura das entrevistas, e posteriores codificações por dois investigadores. Os investigadores chegaram sempre a acordo sobre a codificação e significado dos dados apresentados neste trabalho.

Procedimento de Análise de Dados

A análise de dados quantitativa e qualitativa foram realizadas separadamente nesta investigação, tal como sugerido por Creswell & Creswell (2018).

A análise de dados quantitativa realizou-se com recurso ao software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 29. Foi realizado o *teste t student* para testar as diferenças de médias entre grupos. O teste Mann Whitney, que é um teste não paramétrico, foi utilizado para substituir o *teste t de student* em amostras de pequena dimensão (Marôco, 2014). Para avaliar a interdependência entre duas variáveis qualitativas utilizou-se o teste do Qui quadrado. Contudo, sempre que uma percentagem superior a 20% de células da tabela de contingência apresentou uma frequência esperada inferior a 5, utilizou-se o Teste de Fisher (Martins, 2011).

Os dados qualitativos foram analisados através da análise de conteúdo categorial, que de acordo com Guerra (2006), diz respeito “à identificação das variáveis cuja dinâmica é potencialmente explicativa de um fenómeno que queremos explicar” (Guerra, 2006, p. 80). Neste sentido, as 6 entrevistas foram transcritas na íntegra e os nomes dos entrevistados foram substituídos por nomes fictícios de forma a garantir a confidencialidade. Segundo Creswell e Creswell (2018), o processo de análise dos dados permite conferir um significado a dados, textos ou imagens através da preparação dos mesmos para a análise. Assim sendo, para a análise dos dados recorreu-se ao software MAXQDA 24, seguindo as seguintes fases: (1) codificação: leitura das entrevistas várias vezes e transcrição das mesmas de uma forma cuidada; (2) interpretação dos dados: criação de códigos que permitiram agrupar a informação que era semelhante entre si; e (3) descrição dos dados: utilizaram-se excertos das entrevistas para ilustrar os resultados obtidos (Creswell, 2013).

Após a apresentação e análise dos resultados das abordagens qualitativa e quantitativa de forma separada, seguindo-se as recomendações de Creswell e Creswell (2018), procedeu-se à discussão integrada dos resultados, na qual os resultados qualitativos foram utilizados para expandir, complementar e esclarecer os resultados quantitativos.

Capítulo 3 – Resultados

Nesta secção vão ser apresentados os resultados quantitativos e qualitativos do estudo. Na abordagem quantitativa procedeu-se à caracterização da amostra, à análise das redes sociais, do risco de isolamento social e da utilização da internet. Na abordagem qualitativa será apresentada a caracterização sociodemográfica dos entrevistados, seguindo-se a análise das entrevistas organizada por domínios e categorias.

Abordagem Quantitativa

Caracterização sociodemográfica

A amostra quantitativa deste estudo (Tabela 1) é constituída por 57 indivíduos, com idades entre os 69 e os 95 anos, sendo a média de idade de 84,5 anos ($dp=6,78$)

Verifica-se uma predominância de pessoas do género feminino (68,4%). Relativamente ao estado civil, a maioria dos participantes são viúvos (54,4%), seguindo-se os casados ou em união de facto (26,3%). Os solteiros representam 12,3% da amostra, enquanto os divorciados ou separados correspondem a 7% dos participantes.

No que respeita à escolaridade, os dados revelam que 50,9% dos participantes têm entre 3 a 4 anos de escolaridade, enquanto 12,3% não sabem ler e 15,8% apresentam mais de 12 anos de escolaridade.

A percepção da saúde física é maioritariamente neutra, com 49,1% dos participantes a classificarem a sua saúde como “nem boa nem má”. Já 28,1% consideram a sua saúde com “boa” e 17,5% a avaliam como “má ou muito má”. Apenas 5,3% refere ter uma saúde “muito boa”.

Relativamente ao tipo de instituição em que residem, 47,4% reside numa instituição sem fins lucrativos e 52,6% numa instituição com fins lucrativos.

Por fim, no que respeita à utilização da internet, apenas 15,8% dos participantes declararam utilizar esta tecnologia.

Tabela 1: Características sociodemográficas dos participantes

	N=57	%
Idade M(dp)		84,5 (6,78)
Min-Max		69-95
Género		
Feminino	39	68,40
Masculino	18	31,60
Estado-Civil		
Casado/ União de facto	15	26,30
Viúvo	31	54,40
Divorciado/ separado	4	7
Solteiro	7	12,30
Residência		
Viana do Castelo	51	89,6
Braga	6	10,5
Escolaridade		
Não sabe ler	7	12,30
Entre 1 e 2 anos	5	8,80
Entre 3 e 4 anos	29	50,90
Entre 5 e 6 anos	1	1,80
Entre 7 e 9 anos	3	5,30
Entre 10 e 12 anos	3	5,30
Mais de 12 anos	9	15,80
Saúde física		
Muito má	2	3,50
Má	8	14
Nem boa nem má	28	49,10
Boa	16	28,10
Muito boa	3	5,3
Tipo de instituição		
Sem fins lucrativos	27	47,4
Com fins lucrativos	30	52,6
Utilização da internet		
Sim	9	15,8
Não	48	84,2

Redes sociais dos adultos mais velhos residentes em ERPI

A análise dos dados da tabela 2, relativos à Escala Breve de Redes Sociais de Lubben (Lubben & Gironde, 2003; Ribeiro et al., 2012), permite concluir que os participantes apresentam uma pontuação média de 6,54 (dp = 3,13) valores na subescala Família. Quando analisados os itens desta subescala, verifica-se uma pontuação média de 2,79 (dp = 1,27) no item “Com quantos familiares vê ou fala pelo menos uma vez por mês”, sugerindo assim um contacto familiar relativamente regular. Em relação à percepção do número de familiares com os quais sentem proximidade para pedir ajuda, verificou-se uma média de 1,95 (dp = 1,170), sendo

que o número médio de familiares com os quais se sentem à vontade para falar sobre assuntos pessoais registou uma pontuação média de 1,81 (dp = 1,17).

Tabela 2. Descrição dos valores dos itens da escala Breve de Redes Sociais de Lubben (LSNS-6)

Item	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
Família				
1. Quantos familiares vê ou fala pelo menos uma vez por mês	0	5	2,79	1,27
2. De quantos familiares se sente próximo de tal forma que possa ligar-lhes para pedir ajuda	0	5	1,95	1,170
3. Com quantos familiares se sente à vontade para falar sobre assuntos pessoais	0	5	1,81	1,17
Subescala família	0	15	6,54	3,13
Amigos				
1. Quantos amigos vê ou fala pelo menos uma vez por mês	0	5	1,41	1,54
2. De quantos amigos se sente próximo de tal forma que possa ligar-lhes para pedir ajuda	0	4	0,84	1,13
3. Com quantos amigos se sente à vontade para falar sobre assuntos pessoais	0	4	0,74	1,11
Subescala amigos	0	12	3,01	3,3
Global	0	24	9,59	5,20

No que respeita às relações de amizade, o item “Com quantos amigos vê ou fala pelo menos uma vez por mês” apresenta uma pontuação média de 1,41 (dp = 1,54). Em média, os participantes referem sentir proximidade suficiente para pedir ajuda a 0,84 (dp = 1,13) amigos. Quanto ao número médio de amigos com quem se sentem à vontade para partilhar assuntos pessoais, a média é de 0,74 (dp = 1,11). A subescala Amigos apresenta uma pontuação média de 3,01 (dp = 3,3).

Por fim, o somatório total das duas subescalas é de 9,59 (dp = 5,20) valores.

Tabela 3. Descrição dos valores das sub-escalas família e amigos da escala Breve de Redes Sociais de Lubben (LSNS-6), segundo a utilização da internet

	Utilizadores da internet (N=9)	Não Utilizadores da internet (N=47)	Teste Mann-Whitney	P valor
Família				
Total da subescala família (dp)	7,66 (3,39)	6,33 (3,06)	155	0,18
Min-Max	1-12	0-15		
Amigos				
Total da subescala amigos(dp)	5,77 (3,19)	2,48 (3,07)	99	0,009
Min-Max	0-12	0-10		
Somatório Global (dp)	13,44 (5,15)	8,85 (4,92)	91	0,007

Na tabela 3 podemos observar que as redes sociais diferem entre utilizadores e não utilizadores da internet. Na subescala família, os utilizadores da internet apresentam uma pontuação média de 7,66 (dp = 3,39), enquanto os não utilizadores apresentam uma média inferior, de 6,33 (dp = 3,06) valores. Embora esta diferença não seja estatisticamente significativa (U = 155; p = 0,18), sugere uma tendência para maior envolvimento familiar entre os utilizadores da tecnologia.

No que diz respeito à subescala dos amigos, a diferença é mais acentuada, uma vez que os utilizadores da internet apresentam uma média de 5,77 (dp = 3,19), enquanto os não utilizadores declaram uma média de 2,48 (dp = 3,07). Esta diferença é estatisticamente significativa (U = 99; p = 0,009), indicando que a utilização da internet está associada a uma rede de amizades mais forte.

Por fim, o total da escala reforça a tendência observada, com os utilizadores da internet a apresentarem uma pontuação média de 13,44 (dp = 5,15), face aos 8,85 (dp = 4,92) dos não utilizadores, sendo esta diferença também estatisticamente significativa (U = 91; p = 0,007).

Risco de isolamento social em adultos mais velhos residentes em ERPI

De forma a dar cumprimento ao objetivo de avaliar o risco de isolamento social, bem como de analisar a relação entre o isolamento social e a utilização da internet em pessoas com 65 ou mais anos a residir em ERPI, procedeu-se à recodificação da escala Breve de Redes Sociais

de Lubben (LSNS-6). Assim e tal como sugerido pelos autores, foi determinado como ponto de corte o valor 12, sendo que abaixo deste valor se considera que existe risco de isolamento social.

Na tabela 4 pode-se observar a caracterização sociodemográfica, económica, de saúde e a utilização da internet, segundo o risco de isolamento social

Tabela 4. Caracterização sociodemográfica, económica, de saúde e a utilização da internet, segundo o risco de isolamento social

	Em risco de isolamento social (62,5%) N=35	Sem risco de isolamento social (37,5%) N=21		
	%	%	Teste	P-valor
Idade M(dp)	84,49 (7,35)	82,81 (5,36)	t= 0,908	0,368
Género				
Feminino	68,60	66,70	$\chi^2 = 0,22$	0,8833
Masculino	31,40	33,30		
Estado-Civil				
Casado/União de facto	28,60	23,80	$\chi^2 = 0,197$	0,906
Viúvo	51,40	57,10		
Divorciado/separado ou solteiro	20,00	19,00		
Escolaridade				
Analfabeto ou até 2 anos de escolaridade	22,90	19,00	$\chi^2 = 4,024$	0,134
Ensino primário ou básico	65,70	47,60		
Ensino secundário ou superior	11,4	33,30		
Saúde física				
Má ou Muito má	17,10	19,00	$\chi^2 = 0,80$	0,961
Nem boa nem má	51,40	47,60		
Boa ou Muito boa	31,40	33,30		
Utilização da internet				
Sim	2,9	38,10	Fisher	p<,001
Não	97,1	61,90		

De acordo com a tabela 4, 62,5% dos participantes encontram-se em risco de isolamento social. Com efeito, os participantes em risco de isolamento social apresentam uma média de idade (M= 84,49; dp=7,35) ligeiramente superior à dos seus pares sem risco de isolamento social (M=82,81; dp=5,36), embora estas diferenças não sejam estatisticamente significativas (t (54) = 0,908, p = 0,368).

A distribuição dos participantes por género revela que no grupo em risco de isolamento social, 68,6% são do sexo feminino e 31,4% do sexo masculino. A distribuição por género é semelhante no grupo das pessoas sem risco de isolamento social, no entanto, estas diferenças não são estatisticamente significativas ($\chi^2 (1) = 0,22$, $p = 0,883$), indicando assim que o género não está associado de forma estatisticamente significativa ao risco de isolamento social nesta amostra.

No que diz respeito ao estado civil é possível verificar que a maioria dos participantes em ambos os grupos é viúva (51,4% no grupo em risco de isolamento e 57,1% no grupo sem risco), seguida por casados/união de facto e divorciados/separados ou solteiros. No entanto, estas diferenças não são estatisticamente significativas ($\chi^2 (2) = 0,197$, $p = 0,906$).

No que diz respeito à escolaridade, novamente, as diferenças não são estatisticamente significativas entre os grupos com e sem risco de isolamento social ($\chi^2(2) = 4,024$, $p = 0,134$). Com efeito, entre os participantes em risco, 22,90% são analfabetos ou têm até 2 anos de escolaridade, 65,70% completaram o ensino primário ou básico, e 11,40% têm ensino secundário ou superior. No grupo sem risco de isolamento, observa-se que 19% são analfabetos ou têm até 2 anos de escolaridade, 47,60% têm ensino primário ou básico e 33,30% o ensino secundário ou superior.

A perceção da saúde física foi semelhante entre os grupos. Entre os participantes em risco de isolamento social, 17,10% classificam a sua saúde como má ou muito má, 51,40% consideram-na nem boa, nem má e 31,40 % consideram boa ou muito boa. No grupo sem risco, 19% referem ter uma saúde má ou muito má, 47,60% classificam-na como nem boa, nem má e 33,30% como boa ou muito boa. As diferenças não são estatisticamente significativas ($\chi^2(2) = 0,80$, $p = 0,961$).

Por fim, no que diz respeito à utilização da internet, observa-se uma associação estatisticamente significativa entre o risco de isolamento social e a utilização ou não da internet, (Teste de Fisher, $p < ,001$). Com efeito, 97,1% dos indivíduos em risco de isolamento social não utilizam internet, e 2,9% dos que a utilizam apresentam esse risco.

Utilização da internet por adultos mais velhos residentes em ERPI

No que se refere à utilização da internet, a tabela 5 evidencia que a totalidade dos participantes que utilizam internet (15,8%) têm acesso gratuito à mesma. Quanto à frequência de utilização, a maioria (62,5%) afirma utilizar a internet todos os dias, 25% uma vez por semana e 12,5% duas a três vezes por semana.

Tabela 5. Caracterização da utilização da internet pelos participantes

	N=9	%
Utilização da internet	9	15,8
Acesso gratuito		
Sim	9	100
Frequência de utilização		
Todos os dias	5	62,5
Duas a três vezes por semana	1	12,5
Uma vez por semana	2	25
Número de pessoas com quem comunica		
Aumentou	2	22,2
Manteve-se	7	77,8
Diminuiu	0	0
Importância da internet para relações sociais (0-10)		
M(dp)	9,44 (0,882)	
Min-Max	8-10	
Conheceu pessoas novas na internet		
Não	9	100
Fala com pessoas com quem não falaria		
Sim	4	44,40
Não	5	55,60

No que diz respeito ao número de pessoas com quem os participantes comunicam desde que utilizam internet, 22% referiram que o número aumentou e a grande maioria (77,8%) declarou que se manteve. Nenhum dos inquiridos afirmou que esse número tivesse diminuído. Estes dados sugerem que a internet tende a manter ou até ampliar os contactos sociais.

A relevância atribuída à internet para as relações sociais é bastante elevada, uma vez que numa escala de 0 a 10, é atribuída uma importância média de 9,44 (dp=0,882). Nenhum dos inquiridos conheceu pessoas novas através da internet.

Por fim, quando questionados sobre se comunicam com pessoas com quem, de outra forma, não fariam (caso não utilizassem a internet), 55,6% dos participantes responderam negativamente, enquanto 44,4% referiram que sim.

Tabela 6. Atividades realizadas na internet pelos participantes

	Diariamente	Semanalmente	Mensalmente	Nunca
	%	%	%	%
Ler jornais	22,2	11,1	22,2	44,4
Comprar/ vender produtos	0	0	11,1	88,9
Jogar online	11,1	11,1	0	77,8
Navegar nas redes sociais	44,4	22,2	0	33,3
Marcação de consultas médicas	0	0	22,2	77,8
Pesquisa de informação	33	33	0	33
Fazer download de músicas, filmes o outros	11,1	33,3	11,1	44,4
Ouvir rádio / ver tv	11	11	11	66,7
Fazer chamadas, enviar e receber e-mails	55,6	22,2	0	22,2
Consultar banco online	11,1	11,1	0	77,8

Na tabela 6 podemos observar a frequência com que os indivíduos realizam atividades através da internet. De forma geral, observa-se que as atividades mais recorrentes estão associadas à comunicação e à pesquisa de informação. A ação de “fazer chamadas, enviar e receber e-mails” destaca-se como a mais frequente (55,6%), seguida por “navegar em redes sociais” (44,4%) e pela “pesquisa de informação” (33%). Estes resultados sugerem que os utilizadores mais velhos recorrem à internet sobretudo para manter contacto com outras pessoas. Por outro lado, atividades como “ouvir rádio ou ver televisão”, e “fazer download de músicas, filmes ou outros conteúdos” apresentam uma frequência mais distribuída entre os usos semanais e mensais, o que indica uma utilização mais pontual.

As atividades menos frequentes incluem “compra e venda de produtos online”, “jogos online”, “marcação de consultas” e “acesso ao banco online”.

Abordagem Qualitativa

A abordagem qualitativa desta investigação é constituída por 6 entrevistados com 65 ou mais anos residentes em ERPI (com fins lucrativos). Tal como se pode verificar na tabela 7, a média de idades dos entrevistados é de 78,83 anos, tendo o mais novo 72 anos e o mais velho 86 anos. A maior parte são mulheres (66,7%), viúvas (66,7%) e uma percentagem considerável apresenta uma escolaridade superior a 12 anos (33,3%). Mais concretamente, relativamente à escolaridade, um participante frequentou entre 1 e 2 anos de ensino, outro entre 3 e 4 anos, um entre 5 e 6 anos e outro entre 10 e 12 anos, enquanto dois participantes referiram possuir mais de 12 anos de escolaridade. No que diz respeito à saúde física, aproximadamente metade dos entrevistados considera a sua saúde como nem boa nem má (49,10%) e 28% como boa.

Tabela 7. Características Sociodemográficas dos entrevistados

	N=6	%
Idade M(dp)		
Min-Max	78,83 (5,269)	
	72-86	
Género		
Feminino	4	66,7
Masculino	2	33,3
Estado Civil		
Casado/ União de facto	1	16,7
Viúvo	4	66,7
Divorciado/ separado	1	16,7
Escolaridade		
Entre 1 e 2 anos	1	16,7
Entre 3 e 4 anos	1	16,7
Entre 5 e 6 anos	1	16,7
Entre 10 e 12 anos	1	16,7
Mais de 12 anos	2	33,3
Saúde física		
Má	1	14
Nem boa nem má	3	49,10
Boa	2	28,10

Na tabela 8 são apresentados os domínios e categorias resultantes da análise de conteúdo. Com efeito, a análise de conteúdo permitiu identificar cinco grandes domínios: (1) *Reestruturação das Redes Sociais*; (2) *Motivações para a utilização da internet*; (3) *Tipos de utilização da internet*; (4) *Consequências da utilização da internet* e (5) *Utilização da internet em ERPI*.

Tabela 8. Domínios e categorias resultantes da análise de conteúdo

Domínio	Categoria
Reestruturação das Redes Sociais	Aumento
	Manutenção
	Diminuição
Motivações para a utilização da internet	Família
	Mercado de trabalho
	Entrada na reforma
	Lazer/aproximação a novas pessoas
Tipos de utilização	Não Social
	Social
Consequências da utilização da internet	Alterações nas relações sociais
	Alterações nas práticas quotidianas
Utilização da internet em ERPI	

O primeiro domínio “*Reestruturação das Redes Sociais*” considera a caracterização das relações sociais atuais e inclui a identificação e descrição de eventuais alterações ocorridas nas redes ao longo do tempo, integrando uma dimensão retrospectiva que permite compreender processos de manutenção, perda ou redefinição dos vínculos sociais.

O segundo domínio “*Motivações para a utilização da internet*”, composto pelas categorias “família”; “mercado de trabalho”; “entrada na reforma” e “lazer/aproximação a novas pessoas” inclui informação sobre o momento em que se iniciou a utilização da internet e as motivações subjacentes.

O terceiro domínio “*Tipos de utilização*” está dividido em duas categorias: utilização *Não Social* e Utilização *Social*. Neles pretende-se distinguir a utilização da internet para atividades sociais e para atividades não sociais, sendo que as primeiras correspondem a atividades que implicam interação direta ou indireta com pessoas, troca de mensagens, expressão de emoções ou formas de contacto mesmo que indireto e as atividades não sociais referem-se a ações desenvolvidas de forma individual, em contextos online, sem interação com outras pessoas, caracterizando-se por um uso essencialmente informativo ou de consumo de conteúdos.

O quarto domínio “*Consequências da utilização da internet*”, está dividido em duas categorias: *Alterações nas relações sociais* e *Alterações nas práticas quotidianas*. A primeira diz respeito às alterações que a internet trouxe para as relações sociais, a segunda categoria aborda as implicações que a internet provocou nas práticas quotidianas.

Por fim, no domínio “*Utilização da internet em ERPI*” é explorada a visão dos entrevistados quanto à importância da utilização da internet em ERPI.

Dinâmicas de reestruturação da rede social

Ao longo da vida existem várias alterações nas redes de relações sociais dos indivíduos e segundo Carstensen (1991), essa dinâmica resulta de uma motivação moldada pela percepção do tempo futuro. Com efeito, as pessoas tornam-se mais seletivas na escolha de parceiros sociais à medida que as oportunidades futuras são limitadas, fazendo com que não privilegiem tanto a quantidade de contactos, mas sim a qualidade. Assim, segundo a Teoria da Seletividade Socioemocional, à medida que o tempo é percebido como um recurso finito as pessoas passam a priorizar metas emocionais. Esta ideia foi retratada por Amélia que referiu a este respeito:

As pessoas importantes para mim são o meu filho, o meu marido... [...] Amigos... amigos... não. O meu filho está na América, os meus irmãos... um faleceu e os outros estão longe. Antes tinha amigos na minha terra, mas desde que vim para aqui [ERPI], perdi o contacto. (Amélia, 83 anos)

No mesmo sentido, Ana aponta para uma redução da sua rede social como resposta adaptativa ao longo da sua vida. Simultaneamente, a perda de amigos próximos, por falecimento e a interrupção de jantares, após a COVID-19, levaram também a alterações nos laços menos fortes:

Diminuíram [...] No nosso grupo etário... tivemos 3 mortes [...] Além disso, nós costumávamos encontrar-nos mensalmente para jantar [...], a seguir ao covid, parámos e é muito raro termos socialização entre nós. Há um, ou dois ou três que mantêm por telefone, mas o resto parou mesmo. [...] estas coisas [doenças] começam a pesar também. (Ana, 79 anos)

Nem todos os participantes evidenciaram trajetórias semelhantes no que se refere às suas redes sociais, tendo sido reportado, em alguns casos, um aumento no número de elementos. Neste contexto, Joaquim considera ter aumentado a sua rede social devido ao aumento dos elementos familiares com quem, agora, desenvolve uma interação diária mediada pela tecnologia (grupos de WhatsApp). Joaquim refere:

Aumentou... significativamente (pausa para pensar). Primeiro tenho quatro filhas e oito netos. E diariamente, com frequência, trocamos informações, saudações e notícias na plataforma do grupo “Família XX” (Joaquim, 86 anos)

Este resultado também é corroborado, em parte, pela Teoria da Seletividade Socioemocional (Carstensen, 1991), segundo a qual o aumento da rede só acontece quando envolve pessoas que pertencem ao círculo mais íntimo, como familiares próximos ou relações de grande confiança. Assim, o crescimento não resulta de novos elementos superficiais, mas da expansão de vínculos significativos. A este propósito, o mesmo entrevistado referiu o afastamento de outros relacionamentos que não considerava tão relevantes:

Depois eu pertenci a uma equipa de casais no movimento das equipas de Nossa Senhora, e também tínhamos um grupo no WhatsApp para manter conversa e não só, também utilizávamos o email. Eu já saí desse movimento há dois anos, saí do Viana 2... embora continue a trocar mensagens. Já saí do movimento das equipas. (Joaquim, 86 anos)

Utilização da Internet: início e principais motivações

Conforme sugerem Sims et al., (2016) a utilização das tecnologias de informação e comunicação é frequentemente motivada pelo desejo de manter a proximidade com o núcleo familiar e de amigos próximos. Tal como refere Ana:

[...] o meu filho está no mar, se não fosse a internet eu não conseguia falar com ele e, assim, sempre que ele consegue apanhar rede, ele telefona e falamos o necessário. (Ana, 79 anos)

Algumas trajetórias de utilização da internet foram inclusivamente incentivadas por familiares. No caso de Amélia foi o seu filho quem lhe ofereceu o dispositivo para se ligar à internet:

[o meu filho] deu-me [o tablet] para falar com ele. [...] fico triste por não conseguir estar pessoalmente com ele. Já sei que vou morrer e ele (filho) vai estar lá longe (Amélia, 83 anos).

Se para alguns a adoção da tecnologia surgiu devido à necessidade de comunicação, para outros a sua utilização foi impulsionada por motivos profissionais ainda durante a vida ativa no mercado de trabalho. Joaquim recorda o início da utilização da internet em 1991 quando deixou de usar a máquina de escrever para passar a usar o computador:

[...] antes utilizava a máquina de escrever e depois passei a utilizar [o computador]. Na altura o primeiro computador que eu tive era o 50 megawytes

[...] Mas vi-me aflito inicialmente para trabalhar.... Mas isto para mim foi uma coisa maravilhosa... Mas pronto, lá fui habituando... e normalmente todas as minhas aulas, eu preparava-as com objetivos e imprimia a folha só para apontamentos. [...] (Joaquim, 86 anos)

Para outros entrevistados, o mundo digital surgiu apenas depois da saída do mercado de trabalho. Com efeito, a transição para a reforma pode representar um dos momentos críticos no ciclo de vida, exigindo uma adaptação a novas rotinas. Neste contexto, a internet surge como um mecanismo de apoio durante esta fase, permitindo aos indivíduos reestruturar o seu quotidiano (Silva et al., 2021). O testemunho de Isabel demonstra que a internet é um espaço de descoberta e aprendizagem sobre os seus interesses:

[...] a primeira vez [...] foi usada após a minha aposentação. Eu acho que foi para pesquisar países... países que eu desconhecia verdadeiramente... e foi para isso que eu usei. Eu gostava de ir procurar os países, ficar a saber curiosidades (Isabel, 79 anos)

Para Artur a possibilidade de criação de novos relacionamentos foi uma das suas grandes motivações para a utilização da internet:

Para "mamusar" com as mulheres... por causa de mulheres. Procurava mulheres na internet (Artur, 72 anos).

Tipos de utilização da internet: do suporte social à gestão do quotidiano

No que diz respeito aos tipos de utilização da internet, foram identificadas práticas associadas a atividades de natureza social e não social. A dimensão não social integra um conjunto de atividades digitais relacionadas com a satisfação de necessidades informativas, burocráticas e de entretenimento, não implicando interação com outras pessoas. De acordo com Aggarwal et al. (2020), a internet permite um fácil acesso à informação, serviços de saúde e atividades, permitindo às pessoas manter a sua independência. A este propósito, Eduarda refere a possibilidade de ver televisão, gerir as finanças e assuntos burocráticos:

[...] há uma novela que eu gosto muito de ver, e depois eu não vejo... e depois vejo na TVI Player. [...] também estou sempre a ver a conta. E trato de uma conta de uma tia minha. Também está em Valença, num lar em Valença... eu é que trato também das coisas dela [...] Mesmo quando foi do advogado, por causa do

acidente[...] E papeladas do seguro e tudo, eu mandava para o advogado [...] Mandavam-me os papéis e depois eu entrava em contato com ele — mas tudo através de mensagens pelo WhatsApp e isso. Eu uso bastante nesse aspeto [...] Marco consultas [...] Procuro qualquer coisa [...] (Eduarda, 74 anos)

Eduarda acrescenta ainda que utiliza a tecnologia também para ocupar o tempo e ver programas:

[...] começo a ver coisas e o que houver... começo a ligar... vejo mensagens... vou ver... nada de especial. [...] por exemplo, eu gosto muito do Big Brother, disto da Casa dos Segredos, eu vejo também [...] Mas vou vendo coisas, o que me apetece... mas nada de especial. Não tenho nada assim... nada estabilizado para fazer. É o que calhar [...] (Eduarda, 74 anos)

Isabel recorre ainda à internet para pesquisar receitas e consultar a meteorologia:

[...] e até pesquisar receitas.... Meteorologia... vejo as marés, o tempo... A gente gosta de saber e estar informada. Dar uma vista de olhos pelo mundo [...] (Isabel, 79 anos)

No caso de Joaquim, no passado preparava aulas através da internet, atualmente realiza outras atividades lúdicas como o registo do Euromilhões ou Totoloto:

[...] Olha, eu ontem precisava de registar o Euromilhões e o Totoloto, aqui, e vi-me aflito que não tinha internet [...] Agora, posso-te dizer que estou atrasado é no registo das faturas [...] E também ouço música na internet. (Joaquim, 86 anos)

Todos os entrevistados utilizam a internet para fins sociais, nomeadamente o de comunicação. De acordo com Sims et al. (2016), os adultos mais velhos utilizam as TIC de forma estratégica e isso contribui para otimizar o seu bem-estar emocional, privilegiando plataformas que possibilitam interações com pessoas do seu círculo próximo. A este propósito Isabel reconhece que a utilização da internet lhe permite aumentar a frequência de contacto, bem como a proximidade emocional com as pessoas de quem gosta:

[...] realmente, às vezes a pessoa ficaria mais afastada se não usasse a internet. ... de certeza. A pessoa ao usar a internet acaba por contactar mais facilmente com as pessoas e criar uma melhor aproximação. É... ganhamos mais intimidade [...] (Isabel, 79 anos)

Estes resultados corroboram os de outros estudos (Antonucci et al., 2017), que concluíram que a utilização da internet por pessoas mais velhas para comunicação, potencia o aumento da frequência de contacto e do sentimento de proximidade emocional com as redes sociais. A esfera familiar assume um papel predominante nas interações digitais dos participantes. O uso do WhatsApp com grupos de família e a partilha de fotografias de netos são exemplos claros de como a tecnologia pode mediar as dinâmicas familiares. Para Joaquim, a internet é uma via de contacto importante com a família logo ao início do dia:

Diariamente, a primeira coisa, é a Ana Paula [...]. manda sempre uma imagem ou uma mensagem [...] a desejar bom dia e beijinhos no grupo família [...] e depois alguns fazem comentários, outros não, outros põem apenas um like [...]
(Joaquim, 86 anos)

Tal como referido pela literatura, a comunicação digital em idades mais avançadas visa sobretudo a preservação dos laços fortes. A este respeito, Isabel explica:

[...] sobretudo familiares... é... um ou outro amigo..., mas sobretudo familiares.
(Isabel, 79)

A tecnologia atua como um suporte para enriquecer as relações sociais do adultos mais velhos, facilitando contactos frequentes e significativos com familiares, permitindo ultrapassar barreiras geográficas ou físicas (Antonucci et al., 2017; Janssen et al., 2025), tal como refere Amélia:

Liga-me ao domingo [...] não, não... (sem internet) nem via, nem falava para ele, porque eu não tenho telemóvel. [...] (Amélia, 83 anos)

Esta priorização demonstra que as tecnologias não são utilizadas para expandir o círculo social, mas para garantir a presença dos laços mais importantes, tal como já mencionado anteriormente. Estudos recentes concluíram também que as pessoas mais velhas que utilizam internet mesmo na presença de limitações instrumentais têm maiores probabilidades de terem amigos nas suas redes (Silva et al., 2026). Também nesta investigação a utilização da internet foi associada a relações de amizade que, na ausência desta tecnologia, tenderiam a desaparecer.

[...] também tenho pessoas de quem sou amiga que estão muito distantes, no Alentejo, na Suíça, na Bélgica, na França, por exemplo, e eu continuo a ter relacionamento com elas através de net. Se deixasse de usar acabava... apesar de ir lá visitá-los de vez em quando. Fui este ano, mas não é assim coisas que se

façam tão facilmente. [...] e se não fosse a internet eu com as pessoas que estão longe não sabia nada delas. [...] (Ana, 79 anos).

O testemunho de Eduarda demonstra que as redes sociais permitiram reencontrar pessoas que andaram com ela na mesma escola:

[...] essas [pessoas] até iriam embora, porque são pessoas que não têm aquela afinidade do princípio... soube também através da internet que era da mesma escola onde eu estive [...] não pudeste por qualquer motivo [usar a internet], talvez — porque eu não tenho o contacto pessoal, [...] talvez acabasse [...]. (Eduarda, 74 anos)

Também para Joaquim a internet permitiu manter contactos diários com amigos que foram importantes para si num momento de transição para a ERPI, garantindo assim que esta mudança não provocaria uma rutura nos laços de amizade:

[...] conversa em particular. Por exemplo, a Ângela e o Joaquim Manuel foram o casal que me vieram ajudar... quando eu saí... e vendemos a casa e vim para aqui morar [...] Somos muito amigos... e eu aqui não tenho... raramente falo com as pessoas daqui. (Joaquim, 86 anos)

Apesar da internet facilitar a comunicação, um dos entrevistados reconheceu o esforço necessário, particularmente ao nível do tempo:

Faz-me (hesita) gastar... eu não queria dizer gastar, mas... perco bastante tempo, digamos a responder... tenho feito um esforço para não responder, porque são tantas as implicações de colegas [...] (Joaquim, 86 anos)

Consequências da utilização da internet: a reconfiguração das relações sociais e das dinâmicas quotidianas

Uma das principais alterações que a comunicação através da internet introduziu na vida dos entrevistados está relacionada com as suas redes sociais, tal como ficou evidente anteriormente, mas também com a reconfiguração de algumas práticas no seu quotidiano.

A reconfiguração das redes sociais foi muitas vezes impulsionada pela transição para uma ERPI. Este processo implica uma rutura com o ambiente familiar e com as rotinas habituais, resultando numa diminuição da frequência e tipo de contacto com a família, no afastamento dos

amigos e, muitas vezes, na perda da autonomia (Grenade & Boldy, 2008). A entrada na ERPI limita os contactos presenciais, devido à distância geográfica ou à dificuldade na gestão de tempo. Neste contexto, as tecnologias surgem como um suporte na manutenção destes laços (Antonucci et al., 2017), atenuando a angústia associada à distância:

[...] sobretudo das pessoas que tenho longe que é muito difícil e agora aqui (ERPI) pior ainda. Os meus amigos saem muito, mas eu não e assim desta forma consigo comunicar com eles, senão não teria notícias deles (Ana, 79 anos)

Para além de aproximar quem está longe do ponto de vista geográfico, a internet permite ajustar o contacto à disponibilidade emocional das pessoas. Como refere Nimrod (2020) e Janssen et al. (2025), as ferramentas digitais possibilitam uma manutenção da rede menos intrusiva, permitindo acompanhar a vida dos outros mesmo sem conversas longas. Contudo, este benefício, interliga-se muitas vezes com a consciência das próprias limitações relacionadas com a comunicação digital, tal como descreve Ana:

[...] Nem sempre as pessoas estão disponíveis quer fisicamente quer emocionalmente para ligar ou para falar. Mesmo para mim, usando pouco, eu acho que foi benéfico. Agora, eu, pessoalmente, uso muito pouco a internet e acho que é pena, porque se eu soubesse manobrar devidamente eu acho que me interessaria por outras coisas [...] (Ana, 79 anos)

A tecnologia encontra-se progressivamente integrada nas rotinas e práticas quotidianas dos participantes. Isabel partilha o seu dia a dia e a sua rotina através do envio de conteúdos multimédia e de mensagens pelo WhatsApp, com o objetivo de informar o seu núcleo familiar de que se encontra bem. Esta prática contribui para a manutenção de uma presença constante na vida dos seus familiares, promovendo maior proximidade e reforçando os vínculos afetivos:

[...] ir mostrando o meu dia a dia. Uma pessoa cria um relacionamento mais próximo, mais íntimo... Uma pessoa se não fosse este meio acabava por se afastar mais, porque isto realmente, a internet aproxima-nos... através de fotografias, desde conversas, certos dizeres... aproxima as pessoas [...] (Isabel, 79 anos)

No que se refere às alterações na vida quotidiana das pessoas mais velhas, a internet contribuiu para a reorganização das suas rotinas, também ao facilitar a gestão da saúde, das finanças e dos assuntos burocráticos, promovendo maior autonomia:

[...] marco consultas e exames online, por exemplo. Não tenho de me deslocar... nesse sentido ajuda (Joaquim, 86 anos)

Segundo Aggarwal et al. (2020), a capacidade de aceder à informação em tempo real (como a plataformas de saúde ou bancos) reduz a dependência de terceiros e otimiza a resolução de problemas práticos. Tal reflete-se na transição do suporte físico para o digital, como ilustra o seguinte testemunho de Eduarda:

E outro dia eu fui ao médico e tinha até... levava... pensava que tinha — porque eu pedi à enfermeira para me passar o relatório [...] e esqueci-me que tinha... Eu fiz uma em outubro do ano passado e fiz outra em outubro deste ano, e levei... e não tinha. Não tinha a deste ano. A pensar que tinha... e não tinha [...] Mas aqui — mostrei-lhe o relatório pela internet [...] estamos de uma maneira que já nada se faz sem ser com a internet, não é? Eu ainda outro dia fui fazer uma ressonância magnética e o resultado veio pela internet. Por isso é que eu digo: nesse aspeto... é tudo (Eduarda, 74 anos)

A mudança das práticas quotidianas e das rotinas diárias envolve também a substituição de rituais tradicionais por novas formas de interação:

[...] adorava ir ao correio, enviava e recebia muitos postais. Agora não: é tudo através da internet... levava as sacas, uma quantidade de cartas para os correios... era tão giro! Agora não há nada. E depois, pronto... a gente habitua-se. [...] E não há problema nenhum. (Eduarda, 74 anos)

De forma semelhante, outros participantes referiram que a adoção de novas tecnologias implicou mudanças significativas nas suas rotinas diárias. Ana, por exemplo, destaca a utilidade do GPS, uma ferramenta que nunca tinha utilizado anteriormente, mas que passou a integrar o seu quotidiano, conferindo-lhe, assim, maior autonomia e segurança nas deslocações desde que passou a residir na ERPI:

Desde que vim para cá comecei a usar muito o GPS, que nunca tinha utilizado antes. Outra coisa que me garantiu foi ir onde quisesse e vou confiante que chego lá. (Ana, 79 anos)

Apesar da relevância atribuída à tecnologia pelos participantes, a sua utilização não ocupa a totalidade do seu tempo, mantendo-se os momentos reservados a outras atividades. A

este respeito Joaquim demonstra que a internet não substituiu as suas práticas de estimulação cognitiva, como as palavras cruzadas que realiza:

[...] Vou ao cinema todas as noites... Cinema é ver um filme aqui na televisão. Faço palavras cruzadas todos os dias, para enriquecer o meu léxico [...] Ler é que não... tentei ler um livro [do Saramago] pá, mas desisti [...] (Joaquim, 86 anos)

Também para Ana o tempo livre não é todo dedicado à internet. Existe um desejo de a utilizar para interesses culturais, mas a falta de literacia faz com que esta ocupe os seus tempos livres a tratar de plantas:

[...] ocupar-me-ia com outra coisa qualquer, não com a internet. [...] Eu até acho que cometi um erro, foi quando chegou a internet e toda esta facilidade, eu não ter ido fazer um curso para aprender como devia ser. [...] E às vezes estou a pensar em fazer um curso, para me distrair mais, até ver filmes na internet, que há pessoas que dizem que passam a noite a ver filmes e se há coisa que eu gosto é de cinema [...] Quando estou assim para o baixito, normalmente, vou para as plantas tratar ou limpar ou a fazer e desfazer [...] (Ana, 79 anos)

A importância da generalização da utilização da internet em ERPI: a visão dos residentes

A entrada numa ERPI pode afastar as pessoas da comunidade e reduzir a perceção de autonomia. Nestes contextos, a internet pode ajudar a contrariar essa situação. Como refere Huang et al. (2025), o acesso a tecnologias digitais nestes espaços é fundamental para as ligações sociais e bem-estar. A análise das entrevistas revela que os residentes reconhecem na internet um potencial transformador para a vida na ERPI, embora identifiquem obstáculos significativos à sua utilização plena.

Isabel considera que a generalização da utilização da internet em contexto de ERPI poderia ser um meio de acesso a “diferentes realidades”, sugerindo que o isolamento é uma das consequências da institucionalização. Acrescenta que a internet pode ajudar a aproximar quem está longe, servindo também como solução para os casos em que a rotina dos familiares impede a visita física. No entanto, tal como os outros entrevistados, o discurso de Isabel é marcado pela condicionante da literacia digital, reconhecendo que a utilidade destas ferramentas está dependente da superação de dificuldades associadas ao domínio tecnológico.

[...] era até mais fácil uma comunicação... e dar conhecimento diferente do que são as diferentes realidades. [...] com o conhecimento da internet [...] era capaz

de ter um comportamento até diferente... sabendo usar, era muito essencial, muito útil [...] comunicar facilmente, mesmo com familiares mais afastados... e mesmo aqueles que mesmo estando cá perto, mas que por motivos pessoais não podem deslocar-se aqui, tinham essa facilidade (Isabel, 79 anos)

Ana identifica ainda na internet uma oportunidade cultural e de lazer e reconhece a importância da desta tecnologia para as pessoas não estarem sós:

[...] estou convencida que se soubesse ir lá ao sítio certo e manobrasse bem, estaria caída mais para filmes [...] quando ia para Berna [...] fiquei abismada porque as pessoas efetivamente não estão sozinhas, colocam os fones e vêm a falar. Eu achei um piadão [...] Foi interessante. Olhava à volta e a malta vai a falar muito alto para o telemóvel, estão entretidas. (Ana, 79 anos)

Eduarda reforça ainda a importância da inclusão digital nas ERPI, pois considera que a não utilização da internet se pode assemelhar ao analfabetismo:

[...] Portanto, eu digo: qualquer dia a gente não sabe trabalhar sem ser com isto. Porque, quem — for — que não tenha um bocadinho... é completamente analfabeto, sem dúvida. Era isso que eu não queria ser quando comecei — até em 2010. Olhe, mas na realidade é complicado. Para quem nunca... quem não aprendeu nada disto... nestas informáticas e tudo... é complicado. Eu tenho pena, porque gosto de ver que as pessoas trabalham com uma facilidade enorme nisto. Mas graças a Deus não me posso queixar muito. (Eduarda, 74 anos)

Joaquim apresenta uma análise crítica sobre a viabilidade da internet em ERPI, defendendo que o sucesso está condicionado pelo grau de escolaridade dos residentes e pela existência de apoio por parte dos colaboradores. Para o entrevistado, a utilidade da ferramenta é indiscutível, mas a sua eficácia é posta em causa se não houver a figura de um facilitador ou colaborador que auxilie na interação com dispositivos complexos, como os *tablets*:

Fundamental, claro.... Agora, depende do grau de escolaridade das pessoas... Não é qualquer pessoa idosa que... depende do grau de escolaridade... se não sabe ler, é difícil usar o teclado. Mas sim... acho que era útil, mas duvido que tenha eficácia. [...] Só se fosse um colaborador a facilitar essa comunicação. (Joaquim, 86 anos)

Na literatura também os baixos níveis de escolaridade em Portugal têm sido identificados como um dos obstáculos à utilização da internet pelas pessoas mais velhas (Bezerra et al., 2021; Almeida et al., 2019).

Joaquim sublinha que não se trata apenas de uma responsabilidade da instituição, mas também da vontade dos familiares, sugerindo assim um compromisso tripartido entre o residente, a família e a instituição:

[...] Agora depende também da vontade dos familiares e concordarem com este serviço. E isso então, teriam de fazer um levantamento. Mas era uma iniciativa que aplaudo, mas coloco algumas reservas obviamente, pelas razões que já expliquei, mas não há nada como fazer um trabalho de campo [...] (Joaquim, 86 anos)

Capítulo 4 - Discussão de Resultados

Este estudo teve como objetivo principal analisar a relação entre o isolamento social e a utilização da internet em pessoas com mais de 65 anos a residir em ERPI. Para tal, foi desenvolvida uma investigação com duas fases: uma de natureza quantitativa e outra de natureza qualitativa.

A primeira fase envolveu uma amostra de 57 adultos mais velhos, com média de idades de 84,5 anos, sendo a maioria do sexo feminino, viúvos e com 3 a 4 anos de escolaridade. Estas características são próximas ao perfil sociodemográfico de europeus com 65 ou mais anos a residirem em ERPI (Socci et al., 2023), caracterizados como pessoas com 80 ou mais anos, do sexo feminino, viúvos e que apresentam baixa escolaridade.

Através da análise dos resultados da Escala Breve de Redes Sociais de Lubben (Lubben & Gironda, 2003; Ribeiro et al., 2012) foi possível concluir que os inquiridos dispõem de uma rede social predominantemente centrada na família, verificando-se uma maior preponderância dos laços familiares em comparação com as relações de amizade. Estes resultados sugerem que, mesmo em contexto institucional, a família permanece como fonte de suporte e bem-estar (Moreira, 2020; Autschbach et al., 2024; Paúl, 2017). Com efeito, os adultos mais velhos tendem a priorizar as relações emocionalmente significativas e a descartar as periféricas (Carstensen, 1991), o que pode explicar a predominância de membros familiares nas redes. De facto, segundo a Teoria da Seletividade Socioemocional (Carstensen, 1991) quando o horizonte temporal é percecionado como mais limitado, os objetivos das pessoas alteram-se e passam a privilegiar o aprofundamento de relações significativas já existentes, ou seja, tendem a investir seletivamente em relações que proporcionam satisfação emocional, reduzindo o investimento em contactos sociais periféricos. No entanto, apesar de os laços familiares constituírem os vínculos preponderantes nestas redes, as pontuações obtidas nos itens que avaliam o número de familiares com quem os participantes se sentem à vontade para abordar assuntos pessoais, são baixas. Tal é corroborado pela literatura que indica que os adultos mais velhos, com o intuito de evitar a perceção de constituírem um encargo para os outros, tendem, por vezes, a esconder o que sentem (Neves et al., 2019). Para além disso, a pontuação inferior registada na subescala relativa aos amigos, quando comparada com a da família, poderá indicar, por um lado, que os adultos mais velhos participantes no estudo podem ter perdido o contacto com os seus amigos na sequência da institucionalização e, por outro, que não reconhecem como amigos os restantes residentes da instituição onde se encontram. Com efeito, através da análise dos dados qualitativos foi possível concluir que, para muitos, a institucionalização implicou a perda de relações de amizade que tinham nos locais onde residiam anteriormente. Este aspeto é corroborado pela literatura na medida em que é referido por Neves et al. (2019) que a institucionalização tem como consequência a diminuição do contacto regular com a família e

amigos, a perda de autonomia e a imposição de rotinas. Também o distanciamento entre residentes e a ausência de espaço para partilha podem potenciar o isolamento (Neves et al., 2019). Para além disso, o ambiente físico das ERPI também podem influenciar a forma como os residentes interagem entre si (Grenade & Boldy, 2008). De acordo com Neves et al. (2019) algumas atividades dinamizadas nas instituições levam, inclusivamente, à convivência forçada, podendo inibir a conexão social.

A pontuação final da escala Breve de Redes Sociais de Lubben (Lubben & Gironde, 2003; Ribeiro et al., 2012), com uma média total de 9,59 valores, posicionou-se abaixo do ponto de corte de 12, indicando assim risco de isolamento social. Com efeito, a grande maioria (62,5%) dos inquiridos encontram-se em risco de isolamento social. Tal pode estar, em parte, relacionado com o processo de reestruturação das redes, pois, através da realização das entrevistas foi possível concluir que a maior parte dos entrevistados percecionou uma diminuição das suas redes nos últimos anos. Este resultado é corroborado por Socci et al., (2023), que sublinham que as redes de apoio dos adultos institucionalizados tendem a ser reduzidas, compostas essencialmente por um ou dois membros, geralmente filhos e familiares do sexo feminino. De acordo com a literatura, após a institucionalização, a frequência e o tipo de contacto com a família tendem a reduzir significativamente, estimando-se que o suporte familiar diminua para cerca de metade relativamente ao período anterior à institucionalização (Grenade & Boldy, 2008). Também através das entrevistas foi possível perceber que nos casos em que as redes não diminuíram, foi essencialmente pelo aumento de laços familiares (como netos).

Neste estudo também se procedeu à análise das redes sociais em função da utilização da internet dos adultos mais velhos residentes em ERPI. Os resultados estatísticos evidenciaram a inexistência de diferenças na subescala relativa à família. Contudo, na subescala dos amigos, os utilizadores da internet apresentaram valores significativamente mais elevados, sugerindo que a utilização da internet se encontra associada a uma rede de amizade mais forte. Na abordagem qualitativa foi possível concluir que residir numa ERPI pode limitar os contactos presenciais, sendo que a internet atua como meio de ligação, permitindo superar algumas barreiras físicas e permitindo que as pessoas mais velhas continuem a manter relações de amizade, tal como sugerido por outros estudos (Silva et al., 2026). Esta tecnologia permite que os adultos mais velhos institucionalizados mantenham o contacto com as pessoas que são importantes para si, de forma simples e sem exigir esforço físico (Lüders & Gjevjon, 2017; Ho et al., 2023).

Ainda no que diz respeito às redes sociais, a pontuação total da Escala Breve de Lubben (Lubben & Gironde, 2003; Ribeiro et al., 2012) também foi superior no grupo dos utilizadores da

internet o que evidencia o papel determinante da tecnologia, uma vez que os utilizadores de internet apresentam uma média nas redes sociais muito superior aos não utilizadores.

A análise estatística do risco de isolamento social (segundo a Escala Breve de Redes Sociais de Lubben; Lubben & Gironde, 2003; Ribeiro et al., 2012) em função das características sociodemográficas, económicas, de saúde e utilização de internet, permitiu concluir que o grupo de pessoas em risco de isolamento social não se distingue do grupo de pessoas sem risco no que respeita às características sociodemográficas, económicas e de saúde, embora tal fosse previsto pela literatura. Tal pode ser explicado pelo facto de se tratar de uma amostra homogénea da população, ou seja, com características similares no que respeita aos fatores sociodemográficos e também às atuais rotinas. Pelo contrário, a utilização da internet é a única característica que distingue o grupo de adultos mais velhos em risco de isolamento social do grupo sem esse risco. As análises dos dados qualitativos permitiram explorar esta relação em maior profundidade, possibilitando concluir que todos os participantes utilizavam a internet para comunicar, essencialmente com familiares e amigos. Huang et al. (2025) concluíram também que o uso da internet tem um impacto positivo nas relações sociais dos residentes em ERPI. Desta forma, vários autores alertam para a importância de criar mecanismos que incentivem o contacto interpessoal e sugerem que as redes sociais digitais podem funcionar como um recurso para promover a interação e contribuir para uma maior autonomia, bem-estar e integração social (Gil & Patrício, 2020; Almeida et al., 2019).

A internet para os entrevistados é entendida como a solução para os obstáculos que impedem ou condicionam os contactos presenciais. Nas entrevistas foi realçada a importância desta tecnologia para falar com os filhos que estão distantes geograficamente, bem com os amigos. De facto, a entrada para uma ERPI implica habitualmente uma rutura com o ambiente familiar e rotinas (Grenade & Boldy, 2008), no entanto, a manutenção do círculo interno de suporte continua a ser essencial para o bem-estar (Antonucci et al., 2017). Além disso, a literatura demonstra também que esta tecnologia pode ajudar a diminuir as barreiras que impedem a interação social presencial de forma regular, como a diminuição da mobilidade e a distância geográfica (Janssen et al., 2025). Também Benvenuti et al. (2020) assinalam que as pessoas mais velhas que utilizam a internet têm uma perceção mais positiva do apoio social offline do que os não utilizadores da tecnologia e, nesse sentido, a internet parece representar um mecanismo que permite às pessoas mais velhas manterem um contacto mais próximo com a família e amigos.

De acordo com Huxhold et al. (2022), as pessoas mais velhas podem dispor de menos energia para investir na manutenção de relações sociais, e neste contexto, a internet possibilita a manutenção da rede social de forma menos intrusiva, permitindo acompanhar a vida dos

outros mesmo na ausência de interações prolongadas (Nimrod, 2020; Chiarelli & Batistoni, 2021). Sobre este assunto, é ainda de realçar que nenhum dos entrevistados mencionou a diminuição da sua rede social com o início da utilização da internet, tendo a maioria mantido ou aumentado a sua rede de contactos. A internet é entendida como um meio de preservação de laços e não de expansão, uma vez que a grande maioria dos participantes refere não ter conhecido alguém novo através das redes sociais. De facto, nesta investigação quase metade dos participantes referiu que caso não utilizasse a internet não teria como manter contacto com algumas pessoas, sugerindo que, em contexto de ERPI, os encontros presenciais se tornam mais difíceis.

Quando questionados sobre o tipo de atividades realizados online, em linha com os anteriores resultados, os entrevistados mencionaram sobretudo atividades sociais. A realização de chamadas e envio e receção de e-mails, são atividades realizadas diariamente. Estes resultados reforçam, novamente, a ideia de que as pessoas mais velhas utilizam as ferramentas digitais que consideram úteis (Balki et al., 2023) e os aproximam dos outros. O WhatsApp foi identificado como meio de interação privilegiado para as interações familiares, seja através de mensagens, partilha de fotos ou videochamadas. Segundo Gil e Patrício (2020) a utilização destas plataformas permite uma maior facilidade de encontros online e, por isso, os utilizadores comunicam mais com os seus familiares. Para além disso, segundo a literatura, existe uma preferência pelas videochamadas com os familiares, por serem mais próximos (Lüders & Gjevjon, 2017). A utilização de redes sociais, como o Facebook, também foi mencionada por parte dos entrevistados. Assim, embora alguma literatura refira que os adultos mais velhos são resistentes às redes sociais, como o Facebook (Balki et al., 2023), outros autores como Chiarelli e Batistoni (2022) referem que as redes sociais permitem às pessoas escolher as interações que lhes interessam sem reduzir ao número de contactos. Simultaneamente, permitem uma gestão mais leve, acompanhando o dia a dia de familiares ou amigos.

Nesta investigação, no domínio não social, a internet foi utilizada para a satisfação de necessidades informativas, burocráticas e de entretenimento. Tal pode potenciar a manutenção da autonomia das pessoas mais velhas, já que a internet permite o fácil acesso à informação, serviços de saúde e atividades (Aggarwal et al., 2020). Estes resultados são congruentes também com os de Gil e Patrício (2020) que referem que as pessoas ao utilizarem as redes sociais, além de favorecer as relações interpessoais, permitem acompanhar as notícias e notícias regionais, nacionais e internacionais. A internet também foi utilizada pelos entrevistados para gerir as finanças, marcar consultas médicas, fazer o registo de faturas e do Euromilhões. Estes dados reforçam que embora as atividades não sociais possam ter uma frequência inferior, continuam a ser fundamentais para a autonomia das pessoas institucionalizadas (Sims et al., 2016).

A internet contribuiu ainda para a reorganização das rotinas dos entrevistados, ao facilitar a gestão da saúde, das finanças e assuntos burocráticos, promovendo uma maior autonomia. Deste modo, a utilização desta tecnologia permite aos utilizadores uma sensação de autonomia, mesmo na presença de limitações (Aggarwal et al., 2020; Janssen et al., 2025). Para além disso, a evolução das tecnologias tem possibilitado a transformação de práticas anteriormente tradicionais, como o envio de cartas e postais, agora substituídas por mensagens eletrónicas, conforme evidenciado nas entrevistas. Os participantes referiram igualmente a transição de suportes físicos para digitais em diversos domínios, incluindo exames e prescrições médicas. Adicionalmente, aplicações como o GPS passaram a integrar o quotidiano dos entrevistados, refletindo a crescente incorporação das tecnologias digitais na vida diária. Tal como é referido na literatura, a introdução das tecnologias alterou a forma de realizar as atividades que fazem parte do dia a dia das pessoas mais velhas (Bernardo, 2022). No entanto, importa referir que a utilização da internet não ocupa a totalidade do tempo dos entrevistados, sendo que as pessoas referiram nas entrevistas dedicarem-se a outras atividades, como as atividades recreativas, que são determinantes de qualidade de vida e bem-estar (Martins et al., 2022).

Apesar dos benefícios da utilização da internet, neste estudo apenas 15,8% dos participantes utilizam esta tecnologia. Estes resultados realçam os de outras investigações sobre portugueses mais velhos que residem na comunidade (Silva et al., 2022) e que salientam a diminuição progressiva nos valores de utilização da internet à medida que a idade avança (Gil & Patrício, 2020).

Nesta investigação, a adoção da internet pelos entrevistados relacionou-se com diversos motivos, nomeadamente: incentivo da família, mercado de trabalho, reforma e tentativa de aproximação a outras pessoas. No que diz respeito ao incentivo da família, os resultados corroboram a literatura ao demonstrar que laços intergeracionais também influenciam a utilização da tecnologia (Silva et al., 2021). Mais concretamente, o número de filhos e a distância geográfica entre as pessoas mais velhas e os familiares são preditores para o uso da internet, sobretudo entre as mulheres. Para além disso, para alguns entrevistados, a utilização da internet foi impulsionada por motivos profissionais, ainda na fase ativa, enquanto para outros, o mundo digital surgiu após a saída do mercado de trabalho. Segundo Huang et al. (2025) a transição para a reforma pode representar um momento crítico, que implica a adaptação a novas rotinas. Neste contexto, a internet surge como um mecanismo de apoio à reestruturação do quotidiano. Outro motivo referido nas entrevistas que levou à utilização da internet foi a possibilidade de criação de novos relacionamentos. Tal é congruente com o facto de a utilização da internet para fins

sociais estar relacionada com o aumento dos laços sociais (Janssen et al., 2025; Aggarwal et al., 2020).

Nas entrevistas, quando questionados sobre a importância da utilização da internet nas ERPI, os entrevistados reconheceram na internet um potencial transformador, mas também identificaram a falta de literacia digital como um forte obstáculo. Tal é corroborado pela literatura que sugere que os adultos mais velhos reconhecem os benefícios do uso da tecnologia para a vida social (Chopik, 2016; Silva et al., 2021) embora a falta de literacia e falta de competências digitais seja considerada um dos principais motivos da reduzida utilização da internet por indivíduos de idades mais avançadas (Silva et al., 2021; Almeida et al., 2019). De forma complementar na literatura têm sido identificados outros obstáculos, como os ecrãs de telemóveis pequenos e a falta de apoio por parte de funcionários da instituição para facilitar este uso (Kusumota et al., 2022). As conclusões desta investigação estão em concordância também com outros estudos (Chopik, 2016) que concluíram que as pessoas mais velhas expressam vontade de aprender a utilizar as novas tecnologias. Li et al. (2022) sustentam que as políticas públicas devem investir de forma estratégica na promoção da inclusão digital. Por sua vez, Aggarwal et al. (2020) salientam a necessidade de reforçar a formação em literacia digital, bem como a implementação de cursos de preparação para a reforma e a atribuição de subsídios destinados à aquisição de equipamentos tecnológicos. Para Huang et al. (2025) é igualmente imperativo fomentar o desenvolvimento de competências sociais em ambiente digital, promovendo o uso da internet em ERPI. Neste âmbito, os autores defendem a priorização de programas que reforcem a literacia digital através de iniciativas de apoio intergeracional.

Esta investigação apresenta evidência empírica que valida o papel positivo da utilização da internet na mitigação do isolamento social percebido, sublinhando a necessidade de integrar a inclusão digital em estratégias mais amplas orientadas para o envelhecimento saudável e para a promoção da qualidade de vida em contextos de cuidados residenciais.

Conclusão

Esta investigação visou analisar a relação entre o isolamento social e a utilização da internet em pessoas com mais de 65 anos, a residir em ERPI. Numa primeira fase, a análise estatística permitiu realizar uma caracterização das pessoas a residir em ERPI, caracterizar as suas redes sociais, bem como o seu risco de isolamento social. Permitiu também relacionar a utilização da internet com as redes sociais e risco isolamento social, bem como caracterizar os tipos de utilização da internet realizada pelos residentes. Numa segunda fase, a abordagem qualitativa permitiu, sobretudo, aprofundar a compreensão do papel da internet na gestão das redes sociais.

Uma das principais conclusões deste estudo diz respeito ao predomínio de familiares nas redes sociais. Neste âmbito, o item da Escala Breve das Redes Sociais de Lubben (Lubben & Gironde, 2003; Ribeiro et al., 2012) que mais se destacou pelos valores superiores foi o relativo ao número de familiares que a pessoa vê ou fala pelo menos uma vez por mês.

Quando analisadas as redes sociais tendo em conta a utilização da internet foi possível concluir que os utilizadores da internet apresentaram pontuações mais elevadas na subescala da família, embora de forma não estatisticamente significativa. Na subescala dos amigos, a diferença é acentuada, indicando uma rede de amizades mais forte entre os utilizadores da tecnologia. Os resultados da escala global também demonstram que os utilizadores da internet apresentam redes sociais mais fortes do que os seus pares não utilizadores.

Foi também possível concluir que a grande maioria dos participantes se encontra em risco de isolamento social, segundo a Escala Breve das Redes Sociais de Lubben (Lubben & Gironde, 2003; Ribeiro et al., 2012). Neste estudo, o grupo das pessoas em risco de isolamento social não se distinguem das pessoas sem risco no que respeita às características sociodemográficas, económicas e de saúde. Estes grupos apenas se distinguem na utilização da internet, apresentando os utilizadores da internet menor risco de isolamento social.

Esta investigação ainda concluiu que à medida que as pessoas envelhecem existe uma reestruturação das redes, que passa muitas vezes pela sua diminuição. Os entrevistados valorizaram sobretudo os laços mais fortes como os familiares, enfatizando a ideia de que alguns laços são difíceis de manter devido às limitações que os encontros presenciais implicam e devido à institucionalização. Neste âmbito, a internet surgiu como um mecanismo importante para a gestão das redes sociais. Para além disso, esta tecnologia parece ter impacto na estrutura da rede nomeadamente na sua dimensão, composição e frequência de contacto. Em simultâneo, também parece influenciar a qualidade da rede ao permitir uma maior aproximação emocional.

Os entrevistados recorrem à internet sobretudo para manter contacto com outras pessoas. O WhatsApp e as videochamadas assumiram um papel importante na vida dos adultos mais velhos, ajudando-os a manterem-se ligados com a família e amigos que residem a longas distâncias. A internet é utilizada, sobretudo, como forma de manutenção de laços sociais e não de expansão. Para além disso, a internet é também utilizada para outras atividades não sociais como consultas médicas, ouvir rádio/ver TV, fazer download de filmes/músicas, entre outros.

Esta investigação permitiu também concluir que apesar dos benefícios da utilização da internet, apenas uma minoria dos inquiridos utiliza esta tecnologia. A sua utilização foi motivada, sobretudo, pelo desejo de manter a proximidade com o núcleo familiar, devido ao contexto laboral, pela saída do mercado de trabalho e pelo desejo de lazer/aproximação de novas pessoas.

Os entrevistados reconheceram a importância da utilização da internet nas ERPI, mas identificaram alguns obstáculos à generalização da sua utilização, nomeadamente a falta de literacia e o baixo grau de escolaridade dos residentes.

Esta investigação apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Em primeiro lugar, a dimensão da amostra limita a generalização dos dados. Outra limitação diz respeito ao facto da Escala Breve de Redes Sociais de Lubben (Lubben & Gironde, 2003; Ribeiro et al., 2012) apenas se encontrar validada em idosos residentes na comunidade. A sua aplicação em ERPI pode, por isso, enviesar os resultados, visto que as redes sociais neste contexto possuem características que a escala poderá não captar. Associada a esta limitação, existe também a falta de consenso na literatura no que diz respeito à definição do conceito de risco de isolamento social. Na literatura, estar isolado não apresenta uma definição consensual, sendo muitas vezes associado à escassez de relações humanas e contactos regulares, mas estar institucionalizado implica a presença diária de outros residentes e profissionais. Outra limitação relevante deste estudo prende-se com o facto de a investigadora ter realizado a recolha de dados no contexto institucional onde exerce funções profissionais. Tal poderá ter introduzido potenciais enviesamentos, designadamente ao nível da desejabilidade das respostas, da inibição na expressão de opiniões ou na tendência para fornecer respostas percecionadas como mais adequadas às expectativas da investigadora. Assim, a proximidade relacional, embora possa ter facilitado o acesso às pessoas e promovido um clima de confiança, pode igualmente ter comprometido a perceção de neutralidade e distanciamento.

Os resultados deste estudo permitem, também, traçar algumas implicações para a prática gerontológica. Em primeiro lugar, estes resultados tornaram evidente a necessidade de ações que visem diminuir o elevado risco de isolamento social nas ERPI. Os resultados evidenciam também que a promoção da inclusão digital poderá permitir a manutenção de laços

com a família e amigos, após a entrada para uma ERPI, ajudando a diminuir o impacto que a institucionalização pode ter na vida das pessoas. Assim, a prática gerontológica deve alargar a visão centrada na presença física e reconhecer que a mediação digital pode constituir um complemento significativo às interações presenciais. Torna-se igualmente fundamental que as ERPI adotem uma abordagem institucional estruturada, garantindo acesso a equipamentos e formação adaptada às capacidades dos residentes. Contudo, importa realçar que o contacto mediado pela internet não deve substituir o contacto presencial, mas antes assumir um carácter complementar, reforçando e sustentando as relações importantes sem comprometer a interação face a face.

Considerando as principais conclusões desta investigação, é possível delinear um conjunto de recomendações para estudos futuros. Neste contexto, seria importante o desenvolvimento de um estudo longitudinal com uma amostra representativa que permitisse auferir relações de causalidade entre a utilização da internet e as características das redes sociais. Para além disso, também seria importante o desenvolvimento de estudos experimentais que permitissem avaliar o impacto real de programas de intervenção digital na qualidade de vida e na preservação dos laços dos adultos mais velhos.

Esta investigação contribuiu para a compreensão da relação entre o isolamento social e a utilização da internet em adultos mais velhos a residir em ERPI. Os resultados permitiram concluir que a maior parte dos residentes inquiridos estão em risco de isolamento social. A utilização da internet foi relacionada com redes sociais mais fortes e com menor risco de isolamento social. Neste sentido, a internet parece constituir um canal para que os adultos mais velhos possam gerir as suas redes sociais e se sintam próximos de relações significativas mesmo mediante a existência de obstáculos. Contudo, apenas uma pequena minoria dos residentes utiliza esta tecnologia, reforçando tal a necessidade de promover estratégias de inclusão digital e de acessibilidade tecnológica adequadas às características e necessidades desta população.

Referências Bibliográficas

- Aggarwal, B., Xiong, Q., & Schroeder-Butterfill, E. (2020). Impact of the use of the internet on quality of life in older adults: review of literature. *Primary Health Care Research & Development*, 21, 1-6. <https://doi.org/10.1017/S1463423620000584>
- Almeida, C., Costa, C., Monteiro, M. J., Raino, C., Barroso, I., Castro, J., Raimundo, F., & Rodrigues, V. (2019). Utilização de novas tecnologias por Idosos Institucionalizados. *Motricidade*, 15(4), 31-35. <https://doi.org/10.6063/motricidade.20135>
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. (2014). The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *The Gerontologist*, 54(1), 82–92. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt118>
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Manalel, J. A. (2017). Social relations and technology: Continuity, context, and change. *Innovation in Aging*, 1(3), 1–9. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx029>
- Araújo, L., & Ribeiro, O. (2012). Centenários: que redes sociais?. *Revista Kairós-Gerontologia*, 15(11), 57–74. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2012v15iEspecial11p57-74>
- Ashida, S., Schafer, E., & Thompson, M. (2021). Social Roles of Family and Friends Differ in Social Networks Of Older Adults Who Live Alone. *Innovation in Aging*, 5(1), 621. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab046.2371>
- Autschbach, D., Hagedorn, A., & Halek, M. (2024). Addressing loneliness and social isolation through the involvement of primary and secondary informal caregivers in nursing homes: a scoping review. *BMC geriatrics*, 24(1), 552. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05156-1>
- Bach, M. P., Ivančić, L., Vukšić, V. B., Stjepić, A.-M., & Glavan, L. M. (2023). Internet Usage among Senior Citizens: Self-Efficacy and Social Influence Are More Important than Social Support. *Journal of Theoretical and Applied Electronic Commerce Research*, 18(3), 1463-1483. <https://doi.org/10.3390/jtaer18030074>
- Balki, E., Holland, C., & Hayes, N. (2023). Use and acceptance of digital communication technology by older adults for social connectedness during the COVID-19 pandemic: Mixed methods study. *Journal of Medical Internet Research*, 25, 1-23 <https://doi.org/10.2196/41535>
- Benvenuti, M., Giovagnoli, S., Mazzoni, E., Cipresso, P., Pedroli, E., & Riva, G. (2020). The relevance of online social relationships among the elderly: How using the web could enhance quality of life?. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.551862>
- Bernardo, L. D. (2022). As pessoas idosas e as novas tecnologias: desafios para a construção de soluções que promovam a inclusão digital. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 25(4), 1–2. <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.230142.pt>
- Bezerra, P. A., Nunes, J. W., & Moura, L. B. A. (2021). Envelhecimento e isolamento social: uma revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 34, 1-9. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AR02661>
- Blieszner, R., Ogletree, A. M., & Adams, R. G. (2019). Friendship in later life: A research agenda. *Innovation in Aging*, 3(1), 1–18. <https://doi.org/10.1093/geroni/igz005>

- Boamah, S. A., Weldrick, R., Lee, T. J., & Taylor, N. (2021). Social Isolation Among Older Adults in Long-Term Care: A Scoping Review. *Journal of Aging and Health*, 33(7-8), 618-632. <https://doi.org/10.1177/08982643211004174>
- Brito, T., Nunes, D., Duarte, Y., & Lebrão, M. (2018). Redes sociais e funcionalidade em pessoas idosas: evidências do estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 21(2), 1–15. <https://doi.org/10.1590/1980-549720180003.supl.2>
- Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P. A., Jerónimo, P., & Marques, T. S. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal: Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Carstensen, L. L. (1991). Selectivity theory: Social activity in Life-span Context. *Annual Review of Gerontology and Geriatric*, 11, 195-217.
- Centro Internacional de Longevidade Brasil (2015). *Envelhecimento Ativo: um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade*. Centro Internacional de Longevidade Brasil.
- Chiarelli, T. M., & Batistoni, S. S. T. (2021). An analysis of socioemotional selectivity theory in the context of older adults' use of Facebook. *Educational Gerontology*, 47(1), 13–24. <https://doi.org/10.1080/03601277.2020.1849956>
- Chopik, W. J. (2016). The benefits of social technology use among older adults are mediated by reduced loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), 551–556. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0151>
- Ciucurel, C., Tudor, M. I., Ciucurel, M. M., Boca, I.-C., & Iconaru, E. I. (2024). Comparative Analysis of Social Networks in Institutionalized Older Adults versus Aging-in-Place Scenarios. *Geriatrics*, 9 (1), 18. <https://doi.org/10.3390/geriatrics9010018>
- Cohn-Schwartz, E., Levinsky, M., & Litwin, H. (2021). Social network type and subsequent cognitive health among older Europeans. *International Psychogeriatrics*, 33(5), 495–504. <https://doi.org/10.1017/S1041610220003439>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Creswell, J., & Creswell, D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Crispim, R. (2021). Institucionalização na velhice: uma revisão sistemática da literatura sobre preditores em contexto de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI). *Methadods Revista de Ciencias Sociais*, 9(2), 258-271. <http://dx.doi.org/10.17502/mrcs.v9i2.499>
- Cypress, B. S. (2017). Rigor or reliability and validity in qualitative research: Perspectives, strategies, reconceptualization, and recommendations. *Dimensions of critical care nursing*, 36(4), 253-263. <https://doi.org/10.1097/DCC.0000000000000253>.
- Direção Geral de Saúde. (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*. Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial. Sistema Nacional de Saúde.
- Dodds, L., Brayne, C., & Siette, J. (2024). Associations between social networks, cognitive function, and quality of life among older adults in long-term care. *BMC Geriatrics*, 24(1), 221. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04794-9>
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). Concepto de gerontología y sus ramas: La gerontología social. In R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *Gerontología social* (pp. 34-36). Ediciones Pirámide.

- Gil, H., & Patrício, M. (2020). Tecnologias digitais & adultos idosos: Contributos da investigação para um mais adequado processo de envelhecimento. *Egitania Scientia*, 2(27), 111–126. <https://doi.org/10.46691/es.v2i27.123>
- Grenade, L., & Boldy, D. (2008). Social isolation and loneliness among older people: issues and future challenges in community and residential settings. *Australian health review*, 32(3), 468–478. <https://doi.org/10.1071/ah080468>
- Guerra, I. C. (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo: sentidos e formas de uso*. Princípia Editora, Lda.
- Ho, I., McGill, K., Malden, S., Wilson, C., Pearce, C., Kaner, E., Vines, J., Aujla, N., Lewis, S., Restocchi, V., Marshall, A., & Guthrie, B. (2023). Examining the social networks of older adults receiving informal or formal care: a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 33(5), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04190-9>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T., B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 227–237. [10.1177/1745691614568352](https://doi.org/10.1177/1745691614568352)
- Huang, Q., Liu, H., Cheng, W., Wu, S., Ge, S., Lu, Y., Wu, J., Ou, B., & Xiao, H. (2025). Association between internet use and social isolation among nursing home residents: a chain mediation model. *BMC Geriatrics*, 25, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06656-4>
- Huxhold, O., Fiori, K., & Windsor, T. (2022). Rethinking Social Relationships in Adulthood: The Differential Investment of Resources Model. *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology*, 26(1), 57–82. <https://doi.org/10.1177/10888683211067035>
- Janssen, J. H. M., Tilburg, T. G., Ingen, E. J., Corten, R., & Peeters, G. M. (2025). Social Connectedness in Older Adults: The Potential of Social Internet Use to Maintain a Strong and Stable Personal Network. *The journals of gerontology, Series B: Psychological sciences and social sciences*, 80(4), 1-9. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaf014>
- Kang, B., Kezia, E., McConnell, E., Yuting, S., Lepore, M., & Corazzini, K. (2020). Nursing home residents' perspectives on their social relationships. *Journal of clinical nursing*, 29(7-8), 1162–1174. [10.1111/jocn.15174](https://doi.org/10.1111/jocn.15174)
- Kim, J., Gray, J., Ciesla, J., & Yao, P. (2021). The Impact of an Internet Use Promotion Programme on Communication, Internet Use, and the Extent of Social Networks among Low-Income Older Adults. *Ageing International*, 47(2), 348–371. <https://doi.org/10.1007/s12126-021-09422-0>
- Kusumota, L., Diniz, M., A., A., Ribeiro, R., M., Silva, I., L., Figueira, A., L., Rodrigues, F., R., & Rodrigues, R., A. (2022). Impacto de mídias sociais digitais na percepção de solidão e no isolamento social em idosos. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30, 1-13. [10.1590/1518-8345.5641.3573](https://doi.org/10.1590/1518-8345.5641.3573)
- Li, Y., Bai, X., & Chen, H. (2022). Social Isolation, Cognitive Function, and Depression Among Chinese Older Adults: Examining Internet Use as a Predictor and a Moderator. *Frontiers in public health*, 10, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.809713>
- Litwin, H., Kimberly, J., & Stoeckel. (2014). Confidant Network Types and Well-Being Among Older Europeans. *The Gerontologist*, 54, 1–11. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt056>

- Liu, Y., Li, F., & Sun, J. (2024). Association between internet use and depression among older adults in China: The chain-mediating role of volunteer activity participation and friend network. *Frontiers in Public Health*, 12, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1403255>
- Lubben, J. E. (1988). Assessing social networks among elderly populations. *Family & Community Health: The Journal of Health Promotion & Maintenance*, 11(3), 42–52. <https://doi.org/10.1097/00003727-198811000-00008>
- Lüders, M., & Gjevjon, E., R. (2017). Being old in an always-on culture: Older people's perceptions and experiences of online communication. *The Information Society*, 33 (2), 64–75. <https://doi.org/10.1080/01972243.2016.1271070>
- Marôco, J. (2014). *Análise estatística com o SPSS statistics* (6th ed.). Report Number.
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS*. Psiquilibrios.
- Martins, J., C., C., Jesus, M., S., A., Germano, V., S., Ribeiro, D., S., S., & Oliveira, C., A. (2022). Atividades Recreativas e suas Contribuições para a Promoção da Saúde de Idosos Institucionalizados. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, 2(1), 1-9. <https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/947>
- Moormann, K. I., Pabst, A., Bleck, F., Löbner, M., Kaduszkiewicz, H., Leeden, C., Hajek, A., Brettschneider, C., Heser, C., Kleineidam, L., Werle, J., Fuchs, A., Weeg, D., Bickel, H., Pentzek, M., Weyerer, S., Wiese, B., Wagner, M., Maier, W., ... Riedel-Heller, S. G. (2023). Social isolation in the oldest-old: determinants and the differential role of family and friends. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59, 979-988. <https://doi.org/10.1007/s00127-023-02524-x>
- Moreira, M. (2020). *Como envelhecem os portugueses – envelhecimento, saúde, idadismo*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Mpofu, E., Zhan, R.-F., Yin, C., & Brock, K. (2024). Qualities of Older Adults' Family and Friendship Relationships and Their Association with Life Satisfaction. *Geriatrics*, 9(49), 1-14. <https://doi.org/10.3390/geriatrics9020049>
- Neri, A. (2008). Gerontologia/Gerontologia social/geriatria. In A. Neri (Cord.). *Palavras-chave em Gerontologia* (pp. 95-103). Alínea
- Neves, B. B., Sanders, A., & Kokanović, R. (2019). "It's the worst bloody feeling in the world": Experiences of loneliness and social isolation among older people living in care homes. *Journal of Aging Studies*, 49, 74–84. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2019.100785>
- Ng, Y., Huo, M., Gleason, M., Neff, L., Charles, S., & Fingerman, K. (2021). Friendships in Old Age: Daily Encounters and Emotional Well-Being. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 76(3), 551–562. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa007>
- Nimrod, G. (2020). Aging Well in the Digital Age: Technology in Processes of Selective Optimization with Compensation. *The Journals of Gerontology*, 75(9), 2008-2017. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz111>
- Nogueira, L., Canais, E., & Gonçalves, M., C. (2024). O silêncio do idoso e o isolamento social: um projeto de intervenção comunitária. *Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento*, 10(1), 69-85. [http://dx.doi.org/10.60468/r.riase.2024.10\(01\).664.70-85](http://dx.doi.org/10.60468/r.riase.2024.10(01).664.70-85)
- Organização das Nações Unidas. (2026). *Envelhecimento*. UNRIC Portugal. <https://unric.org/pt/envelhecimento/>

- Organização Mundial de Saúde. (2002). Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde.
- Patterson, S. E., & Margolis, R. (2023). Family Ties and Older Adult Well-Being: Incorporating Social Networks and Proximity. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 78(12), 2080–2089. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad139>
- Paúl, C. (1999). *A construção da velhice*. Edições Afrontamento.
- Paúl, C. (2012). Tendências atuais e desenvolvimentos futuros da gerontologia. In C. Paúl & O. Ribeiro (Coords.). *Manual de Gerontologia* (pp.757-799). Lidel.
- Paúl, C. (2017). Psicologia do envelhecimento: Teorias e intervenções. In C. Paúl & A. M. Ribeiro (Eds.), *Manual de Gerontologia*. Lidel.
- PORDATA (2026). *PORDATA: Estatísticas sobre Portugal e Europa*. <https://retratos.pordata.pt/>
- Portaria n.º 349/2023. (2023, 13 de novembro). *Diário da República: 1.ª série, n.º 219*. Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social.
- Ribeiro, D. (2018). *Laços sociais, saúde e a religiosidade entre adultos com 65 ou mais anos: institucionalizados e não institucionalizados* [Dissertação de Mestrado, Politécnico de Leiria]. Repositório IC-Online. <http://hdl.handle.net/10400.8/3846>
- Ribeiro, O., Teixeira, L., Duarte, N., Azevedo, M. J., Araújo, L., Barosa, S., & Paúl, C., (2012). Portuguese version of the abbreviated Lubben Social Network Scale (LSNS-6). *Kairós Gerontologia*, 15(1), 217-234. <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/12787>
- Sampaio, S. M. M., & Duque, E. J. G. D. C. (2024). A importância da família na vida do idoso institucionalizado. In S. G. Reginaldo & L. R. D. Oliveira (Eds.), *Reflexões jurídicas sobre os direitos da pessoa idosa* (pp. 191–206). Instituto Persona de Educação. <https://doi.org/10.29327/5433315.1-9>
- Sharifian, N., Kraal, A., Z., Zaheed, A., B., Sol, K., & Zahodne, L., B. (2020). Longitudinal Associations Between Contact Frequency with Friends and with Family, Activity Engagement, and Cognitive Functioning. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 26 (8), 1-10. [10.1017/S1355617720000259](https://doi.org/10.1017/S1355617720000259)
- Sharifian, N., Sol, K., Zahodne, L., & Antonucci, T. (2022). Social Relationships and Adaptation in Later Life. *Comprehensive Clinical Psychology*, 52–72. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818697-8.00016-9>
- Silva, P., Delerue Matos, A., & Martinez-Pecino, R. (2022). A Importância da Internet para os Adultos Mais Velhos que Vivem Sós: Um estudo sobre os países do Sul da Europa. *SOCIOLOGIA ONLINE*, 29, 38-53. [10.30553/sociologiaonline.2022.29.2](https://doi.org/10.30553/sociologiaonline.2022.29.2)
- Silva, P., Delerue Matos, A., & Martinez-Pecino, R. (2022). A utilização da internet depois dos 60 anos: principais contributos para a qualidade de vida. In *E-book IX CIEH* (pp. 569–586). Realize Editora. [10.46943/IX.CIEH.2022.01.003](https://doi.org/10.46943/IX.CIEH.2022.01.003)
- Silva, P., Delerue Matos, A., & Martinez-Pecino, R. (2026). Connecting despite instrumental activities decline: The role of internet use. *Educational Gerontology*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/03601277.2025.2610315>
- Silva, P., Matos, A. D., & Martinez-Pecino, R. (2021). O papel da família na utilização da Internet por portugueses de 50 e mais anos: uma análise de género. *Análise Social*, 56(2), 322–341. <https://www.jstor.org/stable/27068577>

- Sims, T., Reed, A. E., & Carr, D. C. (2016). Information and Communication Technology Use Is Related to Higher Well-Being Among the Oldest-Old. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 72(5), 761-770. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw130>
- Socci, M., Di Rosa, M., D'Amen, B., & Melchiorre, M. G. (2023). Functional and Psychosocial Profile of Older People Living in Nursing Homes: Findings from the European Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *Healthcare*, 11(19), 1-23. <https://doi.org/10.3390/healthcare11192702>
- Stockwell, S., Stubbs, B., Jackson, S. E., Fisher, A., Yang, L., & Smith, L. (2020). Internet use, social isolation and loneliness in older adults. *Ageing and Society*, 1–24. <https://doi.org/10.1017/s0144686x20000550>
- Wang, S., Lin, J., Kuang, L., Yang, X., Yu, B., & Cui, Y. (2024). Risk factors for social isolation in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Public health nursing*, 41(2), 200–208. <https://doi.org/10.1111/phn.13266>
- Weil, J. (2017). *Research Design in Aging and Social Gerontology: Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315450162>
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*.
- World Health Organization. (2020). *Decade of Healthy Ageing: baseline report*.
- World Health Organization. (2021). *Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief*.