

RESUMO: CPAR 60+: Alfabetização Digital e Autonomia Tecnológica (Projeto UNAPI).

Autores: Eduarda Giovana Souza da Silva

Nádia Santos Fernandes

Orientadora: Silvia Maria Bonassi

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - Paranaíba MS.

Curso: Psicologia.

Este artigo apresenta os resultados do projeto de extensão, cujo o objetivo foi promover a inclusão tecnológica e a autonomia digital de pessoas com 60 anos ou mais por meio de oficinas práticas e interdisciplinares, realizadas semanalmente no Instituto Irmã Emiliana e no campus da UFMS em Paranaíba (CPAR). Com base em metodologias acessíveis, linguagem simples e mediação afetiva, os participantes aprenderam a utilizar seus smartphones para comunicação segura, acesso a serviços públicos, introdução à organização financeira e cuidados com a saúde, valorização de suas competências e habilidades no processo natural do envelhecimento, considerando sua história pregressa e escolarização. O curso foi organizado em módulos temáticos como WhatsApp, segurança na internet, uso de aplicativos úteis, saúde digital, finanças cotidianas e bem-estar emocional. As oficinas contaram com a colaboração de docentes e discentes dos cursos de Medicina Veterinária e Psicologia, que desenvolveram atividades integradas à realidade do público idoso, como o uso da calculadora, o controle de medições, prevenção de golpes digitais e estímulo cognitivo, além de oportunizar a vivência de socialização, fortalecimento dos vínculos e lazer.

Palavra-chave: Idoso, Inclusão Tecnológica, Extensão, UNAPI

INTRODUÇÃO

O Brasil vem passando por um processo de envelhecimento populacional, marcado pelo crescimento expressivo do número de pessoas idosas nas últimas décadas. Segundo dados do Censo Demográfico de 2022, o país contabilizou 32,1 milhões de indivíduos com 60 anos ou mais, o que representa 15,8% da população total, um aumento de 56% em relação a 2010 (IBGE, 2022). Esse cenário revela mudanças profundas na estrutura etária brasileira e reforça a necessidade de políticas públicas contínuas que assegurem qualidade de vida, e proteção social para essa população em expansão.

Nesse contexto, programas universitários dedicados ao público 60+ consolidaram-se no país como espaços de aprendizagem ao longo da vida e de promoção da cidadania. Em 2023, Lovatti et al. mapearam 108 Universidades Abertas à Pessoa Idosa (UNAPIs) distribuídas por todas as regiões do país, evidenciando a relevância dessas iniciativas para o

envelhecimento ativo e as práticas intergeracionais. Entre os modelos de referência destaca-se a Universidade Aberta à Terceira Idade, hoje denominada USP 60+ na Universidade de São Paulo (RODRIGUES, 2025).

Inspirado por experiências bem-sucedidas, o campus de Paranaíba da UFMS (CPAR) mobilizou docentes, técnicos e discentes extensionistas para oferecer oficinas de alfabetização digital e inclusão tecnológica a idosos da comunidade local. A iniciativa fomenta o uso significativo do smartphone, reduz barreiras geracionais no acesso às tecnologias e fortalece vínculos sociais entre universidade e sociedade.

O projeto desenvolvido, se alinha diretamente às diretrizes legais que garantem o direito da pessoa idosa à educação ao longo da vida. O Art. 21 do Estatuto da Pessoa Idosa determina que o poder público crie oportunidades educacionais adequadas, ajustando currículos, metodologias e materiais didáticos às necessidades desse público, incluindo conteúdos relacionados às tecnologias contemporâneas.

Em 2025, a Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Esporte (PROECE/UFMS) ampliou seu apoio à educação permanente para a terceira idade ao lançar o edital do Programa Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI/UFMS), disponibilizando 2 653 vagas em diversas atividades de extensão, cultura e esporte. Nossa projeto integra esse movimento institucional, desenvolvendo ações que aproximam a pessoa idosa do ambiente acadêmico, promovem autonomia digital e favorecem a participação cidadã.

As atividades planejadas articularam conteúdos de comunicação on-line, segurança na internet, saúde, finanças pessoais e bem-estar, sempre baseadas em diagnóstico individual das necessidades dos participantes. Ao valorizar competências interdisciplinares dos cursos de Administração, Matemática, Medicina Veterinária, e Psicologia, o projeto destaca o potencial extensionista do CPAR e reafirma o compromisso da UFMS com uma sociedade mais inclusiva e tecnologicamente preparada para os desafios do envelhecimento saudável.

Diante de um cenário em que o envelhecimento populacional brasileiro impõe desafios e também oportunidades, a universidade pública assume papel estratégico ao fomentar ambientes de aprendizagem ao longo da vida e promover inclusão social por meio da extensão universitária. Em Paranaíba-MS, o acesso desigual às tecnologias digitais limita a autonomia de muitos idosos, dificultando o exercício pleno da cidadania, a comunicação com familiares, o uso de serviços públicos on-line e a participação em práticas culturais. A educação digital, mesmo que tardia, procura facilitar o acesso à internet e também aprimorar os processos de aprendizagem, que geralmente ocorrem informalmente em outros contextos

não educacionais.

Objetivo geral

Promover a autonomia digital e a inclusão tecnológica de pessoas com 60 anos ou mais, por meio de oficinas interdisciplinares que integrem comunicação on-line, saúde, finanças pessoais e bem-estar, contribuindo para o exercício pleno da cidadania e o fortalecimento dos vínculos entre universidade e comunidade.

Objetivos específicos

- Dominar a comunicação digital segura – utilizar WhatsApp, chamadas de vídeo e recursos de acessibilidade para manter contato com familiares, serviços públicos e redes de apoio.
- Gerenciar a própria saúde com apoio de aplicativos – registrar medicamentos, monitorar pressão ou glicemia e acessar teleconsultas, seguindo orientações de profissionais da Medicina Veterinária e Psicologia.
- Planejar o orçamento doméstico – aplicar conceitos básicos de matemática financeira, operar calculadoras e aplicativos bancários, reconhecer direitos do consumidor e evitar golpes online.
- Exercer a cidadania digital – navegar em portais governamentais (gov.br), preencher formulários, agendar serviços e identificar fake news, riscos e fraudes na internet.
- Fortalecer o bem-estar socioemocional – participar de grupos de diálogo e atividades de estimulação cognitiva que reduzam a ansiedade diante de novas tecnologias e ampliem as redes de apoio..
- Produzir e compartilhar conhecimento extensionista – envolver discentes na coleta e análise de dados sobre o ganho de competências digitais, gerando relatórios e apresentações em eventos acadêmicos.

METODOLOGIA

A metodologia do projeto foi estruturada a partir de aulas teóricas e práticas integradas, fundamentadas nos princípios da aprendizagem significativa, da mediação afetiva e do respeito aos diferentes ritmos dos participantes. Conforme destaca Freire (1996),

processos educativos que valorizam o diálogo, a afetividade e a experiência prévia dos sujeitos potencializam a construção do conhecimento e promovem maior autonomia.

Nesse sentido, as atividades foram mediadas por 3 docentes extensionistas e 5 estudantes de graduação, que atuaram como tutores individuais ou em pequenos grupos, estimulando a aprendizagem entre pares, o acolhimento e o desenvolvimento progressivo da autonomia dos idosos.

Inicialmente, as aulas foram organizadas em módulos temáticos para orientar as práticas pedagógicas; contudo, ao longo do projeto, verificou-se a necessidade de flexibilidade, ajustando os conteúdos às demandas emergentes do grupo. A equipe contou com o apoio técnico de uma secretária e uma psicóloga da Instituição parceira - Instituto irmã Emiliana, uma Organização Não Governamental.

Os módulos temáticos, abrangeram conteúdos como: introdução ao uso do smartphone e configurações básicas; comunicação digital por meio do WhatsApp usando os recursos e signos do teclado; salvar contatos na agenda; escrever mensagens, fazer chamadas de voz e vídeo); segurança na internet e identificação de golpes frequentes; utilização do Google para correspondência digital via e-mail; produção e edição de imagens, pesquisas de temas de interesse no google. com; navegação no YouTube para fins de informação e entretenimento; uso da calculadora, além do uso de aplicativos de saúde, bem-estar, bancos, transporte,

Cada módulo integrou demonstrações práticas, orientações passo a passo, dinâmicas lúdicas, rodas de conversa e momentos de relato de e vida troca de experiências entre os participantes, favorecendo a aprendizagem colaborativa. Foram utilizados materiais de apoio com letra ampliada, linguagem acessível e recursos visuais, visando à inclusão de todos os idosos. Ademais, foram produzidos materiais impressos e digitais com instruções detalhadas, letra ampliada e ilustrações, a fim de garantir maior autonomia dos participantes na consulta dos conteúdos após o término das oficinas.

Considerando o tempo necessário para o aprendizado e respeitando o ritmo de cada participante, os conteúdos foram abordados de forma flexível, possibilitando revisões frequentes e aprofundamento conforme as demandas emergentes do grupo. Em diversos momentos, temas não previstos inicialmente foram incorporados às aulas, uma vez que surgiram a partir das necessidades e interesses manifestados pelos próprios idosos. Em todos os módulos, buscou-se retomar o uso das tecnologias de forma contextualizada, enfatizando sua aplicabilidade prática no cotidiano dos participantes.

Durante o desenvolvimento do projeto, emergiu ainda a necessidade de trabalhar questões relacionadas ao luto e à finitude, dado o falecimento de duas participantes. Tais temas foram integrados às atividades com sensibilidade e cuidado, reconhecendo a maneira como atravessam a vivência coletiva, as relações estabelecidas e os processos de aprendizagem do grupo.

O público participante foi composto por pessoas com 60 anos ou mais, interessadas na temática proposta, abrangendo homens e mulheres independentemente do nível de escolaridade. As atividades foram abertas a toda a população de Paranaíba, Mato Grosso do Sul, e amplamente divulgadas por meio das redes sociais. O Instituto Irmã Emiliana, Ong parceira, teve papel fundamental na mobilização e capacitação dos participantes, uma vez que já possuía contato prévio com parte desse público, facilitando o engajamento nas ações.

As oficinas foram realizadas no Instituto de Desenvolvimento Humano, Social, Econômico e Cultural Irmã Emiliana, instituição que já promove atividades voltadas à população idosa. Dessa forma, optou-se pela utilização do espaço cedido, evitando o deslocamento dos participantes até o campus universitário e considerando, sobretudo, as questões geográficas e logísticas que poderiam dificultar a participação desse público.

Outrossim, durante a execução do projeto foi realizada uma visita técnica à UFMS/CPar, com o objetivo de possibilitar aos participantes idosos o conhecimento do espaço físico da universidade, bem como dos cursos ofertados, dos ambientes de convivência e dos diferentes profissionais que compõem a instituição. Na ocasião, também foram registradas fotografias individuais e coletiva dos participantes e promovido um café da tarde, propiciando um momento de integração entre os idosos, os extensionistas e os coordenadores da ação. A vivência de visita ao campus oportunizou ao grupo de idosos o sentimento de pertencimento à comunidade universitária, alí entenderam melhor a proposta educacional para as pessoas com 60 anos ou mais.

Ao final do projeto, foi realizada, no espaço da universidade, uma feira de artesanato que possibilitou aos idosos apresentarem e comercializarem os produtos confeccionados no Instituto Irmã Emiliana, em atividades desenvolvidas em outros programas dos quais participam. A ação, promovida pelo Projeto de Extensão UnAPI CPAR 60+ – Universidade Aberta à Pessoa Idosa, em parceria com o Instituto Irmã Emiliana, buscou oferecer à comunidade universitária do CPAR a oportunidade de conhecer os resultados dessa colaboração. Ademais, o encontro entre idosos e membros da universidade favoreceu a

aproximação intergeracional, contribuindo para a redução das barreiras etárias e para o fortalecimento do vínculo entre comunidade e instituição.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao decorrer do desenvolvimento do projeto de extensão, tiveram em média 19 participantes no primeiro semestre de 2025 e 17 no segundo. Durante o ano foram realizados 23 encontros abordando os temas estipulados e as demandas surgidas nesse percurso, tais como: criação de e-mail, pasta para guardar fotos, melhor uso do WhatsApp, oficina de uso de calculadora, uso do aplicativo de banco, uso de aplicativos de transporte e de localização, uso de QR CODE, oficina para aprender tirar fotos e selfies.

A partir de um formulário google, preenchido pelos participantes para se inscreverem ao início do projeto, foi possível delinear o perfil dos participantes, considerando, gênero, raça, estado civil e escolaridade. Dentre o total de participantes, a maioria eram do sexo feminino (80%). Ao se autodeclararem sobre sua cor, constatou-se a predominância de pessoas brancas (53,3%), seguidas por pardas (33,3%), pretas (6,7%), amarelas (6,7%) e nenhuma declaração indígena. Quanto ao estado civil, 40% eram casados(as), 33,3% estavam em união estável, 20% divorciados(as) e 6,7% solteiros(as) em relacionamento. Em relação à escolaridade, 60% tinham ensino fundamental incompleto, 13,2% ensino médio incompleto, 6,7% ensino médio completo, 6,7% ensino superior incompleto, 6,7% pós-graduação e 6,7% nunca estudaram.

Ao longo dos encontros os idosos foram se mostrando mais confiantes no uso do telefone celular, tendo mais abertura para tirar as dúvidas, pedir orientações e sugerir os temas e suas demandas. Dessa forma surgiram algumas falas como:

“é um aprendizado dedicado a nós (...) muito gratificante as aulas (...) vocês fizeram o que nossa família não fez (...) a gente tá junto com as pessoas, a gente esquece das coisas (...) para a gente que é simples, isso aqui pra gente é muito grande (...) o companheirismo é uma coisa que a gente não esquece (...) o aprendizado é uma coisa que ninguém tira da gente”.

Foi possível perceber assim, como a interação social, o tempo e atenção dados ao público 60+ passou a ser o foco principal perante o trabalho educacional com este público, podemos assim chamar de oficinas. Um trabalho quase que individualizado, numa proporção de um monitor para cada dupla de aprendizes.

Os idosos muitas vezes ficam isolados ou sem ninguém para conversar, fato que os levam muitas vezes a um quadro depressivo. Nesta fase da vida é de suma importância a manutenção e construção de novos vínculos. Outro tema, objeto de reflexão e intervenções foi falar sobre a velhice, a aproximação do ciclo natural da vida, a morte, a solidão, o luto de amigos e familiares. O luto de fato e real, foi vivenciado pelo grupo e equipe de trabalho, pois ao longo do ano letivo faleceram duas integrantes, a primeira no primeiro semestre 2025 e a segunda no início do segundo semestre. O fato provocou abalo nos demais integrantes e monitores, suscitando a proposta de uma oficina motivacional “A árvore da vida, relatos de experiências, a partir de uma chuva de palavras, que representavam uma característica pessoal” para tratar sobre o tema vida, morte e luto, temas muitas vezes evitados.

Foi possível identificar avanços significativos no desenvolvimento dos participantes. Observou-se uma ampliação expressiva da autonomia digital do público 60+, com a maioria demonstrando capacidade de utilizar smartphones para comunicação, busca de informações e realização de tarefas cotidianas. Além disso, os idosos passaram a utilizar diferentes ferramentas disponíveis no próprio aparelho, como calculadora, agenda, mapas e outros recursos que favorecem a organização pessoal e a mobilidade urbana.

Paralelamente, observou-se uma redução significativa do receio diante das tecnologias digitais. Inicialmente, muitos participantes relataram medo de explorar as possibilidades oferecidas pelos aparelhos, demonstrando preocupação em “estragar” o dispositivo, realizar ações irreversíveis, cair em golpes ou adquirir vírus. Ao longo do processo formativo, contudo, essa ansiedade diminuiu de forma perceptível, sendo substituída por relatos positivos sobre o uso do smartphone no cotidiano. Essa mudança contribuiu diretamente para maior inclusão social, fortalecimento das redes de apoio e maior segurança na interação com ambientes digitais. Sentiam-se envidados diante da prática adquirida. Alguns contavam felizes que chegavam em casa e podiam contar aos familiares sobre sua nova competência e habilidade. Manifestaram comportamentos afetivos do tipo, abraços e troca de elogios para a equipe, confidenciando sua gratidão pelo cuidado e carinho com eles.

Também se verificou ao longo do processo, que a proposição das tarefas promoveu o desenvolvimento de competências práticas essenciais, como o uso seguro do WhatsApp, a realização de chamadas de vídeo, a navegação em portais oficiais — especialmente o gov.br —, a organização financeira básica e a identificação de golpes on-line. Além disso, notou-se melhora no bem-estar socioemocional dos participantes.

Os espaços de diálogo em grupo, durante as oficinas, desenvolveram atenção visomotora, estimulação cognitiva e o autocuidado digital, contribuíram também para uma vivência mais confiante, integrada e significativa no ambiente tecnológico.

Foi possível constatar que muitos participantes apresentavam baixo domínio tecnológico, especialmente no uso de smartphones e de recursos digitais básicos, deve ser levado em conta a faixa etária em sua maioria em torno dos 70 anos, baixa escolarização, uma geração não digital e insegura para o uso destes recursos. Outro aspecto relevante diz respeito à fragilidade da saúde física no processo de envelhecimento. Observou-se que alguns participantes apresentaram ausências motivadas por condições de saúde, sendo os resfriados as queixas mais recorrentes. Tal ocorrência evidencia como alterações fisiológicas próprias da idade podem impactar a participação contínua em atividades cotidianas. Apesar disso, a interação social que se estabeleceu entre os idosos, os monitores e os professores responsáveis contribuiu para a criação de um ambiente acolhedor e motivador, no qual o aprendizado se deu de forma mais leve e significativa.

Ademais, observou-se que apenas dois homens passaram durante o ano pelo projeto, a se pensar o porque homens são mais resistentes à participação destes grupos. Além disso, os participantes do projeto, em sua maioria, já estavam inseridos no Instituto Emiliana, assim, pode-se pensar nos próximos anos em uma maior divulgação do projeto para além, visando que idosos de outros agrupamentos comunitários possam ser inseridos neste projeto em tela.

A ação proporciona o fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade e reafirma o compromisso da UFMS com a extensão universitária transformadora, o envelhecimento ativo e o direito à aprendizagem ao longo da vida. Assim, fortalecendo o vínculo entre universidade e comunidade, consolidando o CPAR como referência regional em inclusão digital e promoção do envelhecimento ativo. Além de, promover novos aprendizados a população idosa, recuperando nestes o sentimento de pertencimento, maior autonomia, autoestima e a inserção destes, a novos ambientes de trocas.

Em virtude do êxito alcançado pelo projeto de extensão, o CPAR obteve a implantação de um Polo da Universidade Aberta à Pessoa Idosa - UNAPI no campus de Paranaíba - MS. Essa conquista representa um avanço significativo para a Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, que encerra o ano de 2025 com 10 Polos UNAPI. Desta forma, possibilitará a ampliação dos segmentos e serviços destinados às pessoas idosas. Entre as iniciativas previstas, nos polos, destacam-se a oferta de disciplinas específicas e de interesse para o aprendizado e desenvolvimento dos idosos, de projetos relacionados à

educação financeira e à economia, bem como ações voltadas à socialização, saúde mental, estimulação cognitiva, motora e à promoção do autocuidado e saúde.

CONCLUSÃO

O projeto de extensão UNAPI CPAR 60+ demonstrou resultados significativos no fortalecimento da autonomia digital e no estímulo à participação cidadã de pessoas com 60 anos ou mais. As oficinas interdisciplinares, embasadas em metodologias dialógicas e afetivas conforme propõe Freire (1996), permitiram que os participantes desenvolvessem competências tecnológicas essenciais para o uso seguro e significativo do smartphone, ampliando tanto a comunicação cotidiana quanto o acesso a serviços públicos, informações e ferramentas de saúde. Além disso, observou-se que a interação social e o acolhimento presentes nas atividades desempenharam papel central no engajamento do grupo, contribuindo para a redução do isolamento, o fortalecimento das redes de apoio e a criação de um ambiente de aprendizagem colaborativo.

Os resultados alcançados ao longo dos 23 encontros evidenciam avanços expressivos na confiança dos idosos no uso de recursos digitais, com destaque para a superação do medo inicial em relação às tecnologias e para o domínio de funções práticas como chamadas de vídeo, organização de arquivos, uso do WhatsApp, aplicativos bancários, ferramentas de localização e acesso ao gov.br. O projeto também revelou a importância de abordar temas sensíveis, como morte e luto, que emergiram espontaneamente no grupo e foram integrados às atividades com cuidado e respeito, reforçando a dimensão humana e afetiva da extensão universitária.

Outro ponto relevante refere-se ao fortalecimento do vínculo entre a UFMS/CPAR e a comunidade, consolidando a universidade como espaço de promoção do envelhecimento ativo e de garantia do direito à educação permanente, conforme prevê o Estatuto da Pessoa Idosa. A parceria com o Instituto Irmã Emiliana contribuiu para maior alcance e engajamento do público, favorecendo ações intergeracionais e ampliando a presença dos idosos em ambientes acadêmicos, como observado na visita técnica e na feira de artesanato.

Assim, o impacto do projeto transcende sua execução imediata e contribui para a consolidação de políticas de educação permanente, reforçando o compromisso da universidade com práticas inclusivas e com o fortalecimento do envelhecimento ativo.

Por fim, o projeto reafirma o papel estratégico da extensão universitária na construção de práticas inclusivas, no enfrentamento das barreiras tecnológicas vivenciadas pela

população idosa e na promoção de autonomia, autoestima e senso de pertencimento. Os resultados obtidos indicam a relevância da continuidade e expansão dessas ações, de modo a abranger novos públicos, ampliar a divulgação e fortalecer ainda mais o compromisso da universidade com uma sociedade que valoriza o envelhecimento com dignidade, participação e aprendizagem ao longo da vida.

Referências

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.** Estatuto da Pessoa Idosa. Alterada pelas Leis nº 13.535/2017 e nº 14.423/2022. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 17 nov. 2025.

BRASIL. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. **EDITAL n.º 69/2025 – PROECE/UFMS – Programa Institucional de Extensão Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI/UFMS).** Campo Grande, 18 fev. 2025. Disponível em: <https://boletimoficial.ufms.br/bse/publicacao?id=549491>. Acesso em: 24 nov. 2025.

IBGE. **Censo Demográfico 2022: características da população e dos domicílios.** Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2022.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

LOVATTI ROVETTA, Isabela; BENSEMANN GONTIJO PEREIRA, Clara; DIAS MOREIRA DE SOUZA, Fernanda; AQUINO DAHER, Lívia; MENDES PINTO DA FONSECA, Raquel; HORTA, Natália de Cássia; FERNANDES, Maria Teresinha de Oliveira. DESAFIOS E BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS INTERGERACIONAIS NAS UNIVERSIDADES ABERTAS À PESSOA IDOSA NO BRASIL: INTERGERACIONALIDADES E UNIVERSIDADE ABERTA. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, [S. l.], v. 29, n. 1, 2024. DOI: 10.22456/2316-2171.137522. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/137522>. Acesso em: 17 ago. 2025

RODRIGUES, Kamila R. H.; SANTOS, Suzane S. dos; GALLEGOS, Daniele; MARTINS, Ketlen; MALPARTIDA, Katherin F. C.; VERHALEN, Aline E. C.; DEUS, João Pedro de. Práticas com smartphones para idosos - Um projeto de extensão do ICMC/USP. In: WEBMEDIA FOR EVERYONE - SIMPÓSIO BRASILEIRO DE SISTEMAS MULTIMÍDIA E WEB (WEBMEDIA), 30. , 2024, Juiz de Fora/MG. Anais [...]. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2024 . p. 239-245. ISSN 2596-1683. DOI: https://doi.org/10.5753/webmedia_estendido.2024.243689.