



Programa de Letramento Digital para Pessoas Idosas: Um Relato de Experiência

Digital Literacy Program for Older Adults: An Experience Report

Programa de Alfabetización Digital para Personas Mayores: Un Relato de Experiencia

Leonardo Farias de Arruda  <https://orcid.org/00000001-6188-4661>¹

Leonardo de Souza Bezerra  <https://orcid.org/0009-0009-6340-1577>

Anna Gabrielly Cardoso da Silva  <https://orcid.org/0009-0000-5663-1045>

Victória Maria de Freitas Nunes  <https://orcid.org/0000-0001-6574-1860>

André Frank Arruda Silva  <https://orcid.org/0009-0001-3558-5788>

Maria do Carmo Eulálio  <https://orcid.org/0000-0002-5596-8428>

Resumo

Introdução: O envelhecimento populacional exige estratégias que facilitem a inclusão digital, promovendo maior autonomia e qualidade de vida às pessoas idosas. Nesse cenário, o letramento digital se destaca como uma ferramenta fundamental para minimizar a infoexclusão. **Objetivo:** Apresentar um programa de letramento digital voltado à pessoa idosa na promoção da autonomia digital. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência decorrente de uma ação de um projeto de extensão que promove um Programa de Letramento Digital para Pessoas Idosas. A ação extensionista ocorreu entre março e outubro de 2024, estruturada em oficinas de grupo presenciais, com metodologia participativa baseada em dinâmicas de grupo. Participaram 34 pessoas idosas, organizadas em dois grupos. O programa teve como instrumento central o uso do *smartphone*. **Resultados:** Foram realizadas 10 oficinas, para cada grupo, contemplando conteúdos variados, desde funções básicas, configurações, uso de redes sociais, aplicativos diversos e segurança digital. Constatou-se a evolução progressiva do uso do smartphone, maior confiança no uso das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDICs), expansão das interações sociais e redução da percepção de isolamento. Cabe destacar que a adesão superou 80% de participação, evidenciando a efetivação da metodologia adotada. **Considerações finais:** O Programa de Letramento Digital contribuiu para a autonomia e inclusão social dos participantes. Essa proposta reafirma a importância de projetos de extensão que atendam às demandas sociais. Outrossim, os resultados demonstram a necessidade iminente de políticas públicas e programas que incentivem o desenvolvimento de habilidades digitais junto à população idosa.

¹ Leonardo Farias de Arruda: nado.lfa@gmail.com. Universidade Federal da Paraíba.



Palavras-chave: Pessoas Idosas. Tecnologia da Informação e Comunicação. Alfabetização Digital. Autonomia.

Abstract

Introduction: Population aging demands strategies that facilitate digital inclusion, promoting greater autonomy and quality of life for older people. In this scenario, digital literacy stands out as a fundamental tool to minimize info-exclusion. **Objective:** To present a digital literacy program aimed at older people, promoting digital autonomy. **Methodology:** This is an experience report resulting from an outreach project that promotes a Digital Literacy Program for Older Adults. The extension activity took place between March and October 2024 and was structured in in-person group workshops, using a participatory methodology based on group dynamics. A total of 34 older adults participated, organized into two groups. The program's central tool was the use of smartphones. **Results:** Ten workshops were held for each group, covering varied content, from basic functions, settings, use of social networks, various applications, and digital security. A progressive evolution in the use of the smartphone was observed, greater confidence in the use of Digital Information and Communication Technologies (DICTs), expansion of social interactions, and reduction in the perception of isolation. It is worth noting that adherence exceeded 80% participation, highlighting the effectiveness of the adopted methodology. **Final considerations:** The Digital Literacy Program contributed to the autonomy and social inclusion of the participants. This proposal reaffirms the importance of extension projects that meet social demands. Furthermore, the results demonstrate the imminent need for public policies and programs that encourage the development of digital skills among the elderly population.

Keywords: Older People. Information and Communication Technology. Digital Literacy. Autonomy.

Resumen

Introducción: El envejecimiento poblacional exige estrategias que faciliten la inclusión digital, promoviendo una mayor autonomía y calidad de vida para las personas mayores. En este escenario, el alfabetismo digital se destaca como una herramienta fundamental para minimizar la infoexclusión. **Objetivo:** Presentar un programa de alfabetización digital orientado a las personas mayores en la promoción de la autonomía digital. **Metodología:** Se trata de un relato de experiencia derivado de una acción de un proyecto de extensión que promueve un Programa de Alfabetización Digital para Personas Mayores. La acción extensionista se llevó a cabo entre marzo y octubre de 2024, estructurada en talleres grupales presenciales, con una metodología participativa basada en dinámicas de grupo. Participaron 34 personas mayores, organizadas en dos grupos. El programa tuvo como instrumento central el uso del teléfono inteligente. **Resultados:** Se realizaron 10 talleres para cada grupo, abordando contenidos variados, desde funciones básicas, configuraciones, uso de redes sociales, diversas aplicaciones y seguridad digital. Se constató una evolución progresiva en el uso del teléfono inteligente, mayor confianza en el uso de las Tecnologías Digitales de la Información y la Comunicación (TDIC), expansión de las interacciones sociales y reducción de la percepción de aislamiento. Cabe destacar que la adhesión superó el 80% de participación, evidenciando la efectividad de la metodología adoptada. **Consideraciones finales:** El Programa de Alfabetización Digital contribuyó a la autonomía e inclusión social de los participantes. Esta propuesta reafirma la importancia de los proyectos de extensión que atienden las demandas sociales. Asimismo, los resultados demuestran la necesidad inminente de políticas públicas y programas que fomenten el desarrollo de habilidades digitales en la población mayor.



Descriptores: Personas Mayores. Tecnologías de la Información y la Comunicación. Alfabetización Digital. Autonomía.

Introdução

As transformações decorrentes do avanço das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDICs) são expressas nas interações e nos comportamentos que os indivíduos adotam no cotidiano. Entre essas tecnologias, os smartphones têm se destacado, especialmente, na relevante utilização entre as pessoas idosas¹, atualmente com mais da metade da população envelhecida utilizando algum tipo de dispositivo. A maior utilização desse dispositivo é associada por oferecer uma ampla variedade de oportunidades de recursos, conexão social, manutenção de relações² e na promoção de autonomia³.

Nesse cenário, recorremos à Ciberpsicologia, que é um campo de estudo dedicado a compreender a interação entre seres humanos e tecnologias digitais, investigando como a experiência online influencia processos psicológicos, comportamentais e sociais. Trata-se de uma área de conhecimento multifacetada, que abrange desde a formação digital e o comportamento no uso de redes sociais até questões relacionadas ao bem-estar digital, uso problemático, dependência tecnológica e impactos — positivos ou negativos — sobre processos cognitivos e conexões sociais^{4,5}.

Embora alguns de seus objetos de estudo já tenham sido abordados anteriormente, a Ciberpsicologia adquiriu novos contornos diante das rápidas transformações sociais e do avanço tecnológico. Seus estudos podem ser organizados em três grandes eixos. O primeiro investiga as formas de conexão social mediadas por dispositivos tecnológicos, especialmente a partir da popularização das mídias sociais, que remodelaram as interações interpessoais. O segundo eixo concentra-se no desenvolvimento de tecnologias capazes de atender às necessidades e preferências humanas, com destaque para o uso de smartphones e aplicativos voltados à execução de atividades cotidianas. O terceiro examina os efeitos das tecnologias sobre o comportamento e o estado psicológico, englobando fenômenos como a distorção da percepção do tempo durante o uso de redes sociais, plataformas de entretenimento e jogos digitais^{6,7}.

Nas últimas décadas, o uso excessivo desses dispositivos, sobretudo entre pessoas idosas, transformou a conectividade digital em uma necessidade quase inevitável, consolidando a interação online como uma experiência social universal⁸. A adesão ao uso do *smartphone* pode acarretar, por um lado, transformações sociais⁹, como a reconfiguração das jornadas de trabalho, a diminuição de determinados papéis sociais e o enfraquecimento das interações presenciais¹⁰, por outro, também pode trazer desafios, como a dificuldade de manuseio e o aumento da ansiedade social¹¹. Entretanto, não fica



explícito até que ponto ou de quais formas as relações sociais digitais são compreendidas positiva ou negativamente em relação a utilização dos *smartphones* entre as pessoas idosas.

Ao passo em que o avanço tecnológico tem redefinido a forma como a sociedade se comunica e realiza atividades cotidianas¹², a inclusão digital de pessoas idosas pode facilitar uma vida mais autônoma, digna e com qualidade frente às novas configurações de manutenção do contato social e do acesso à serviços fundamentais¹³. Todavia, as pessoas idosas constituem o grupo social de maior infoexclusão, isto é, que têm menos acesso à informação e ao conhecimento através de meios tecnológicos devido à falta de conhecimentos digitais¹⁴.

Para que esses benefícios se concretizem, é necessário que essa população utilize as tecnologias de forma efetiva, promovendo maior envolvimento e participação social¹⁵. A realização de oficinas com métodos educativos voltados à alfabetização digital pode desempenhar um papel essencial para minimizar riscos associados à infoexclusão, uma vez que favorecem o desenvolvimento de competências críticas e práticas para o uso seguro das tecnologias. Tais iniciativas não apenas ampliam a autonomia e a confiança dos idosos no ambiente virtual, como também contribuem para a prevenção de golpes, fraudes e disseminação de notícias falsas, ao promover uma compreensão mais aprofundada sobre segurança da informação, reconhecimento de fontes confiáveis e discernimento diante de conteúdos potencialmente falsos. Nesse sentido, o letramento digital compreende intervenções que objetivam auxiliar na compreensão, assimilação e aquisição de conhecimento a respeito das tecnologias para benefício pessoal e coletivo^{16,17}.

Diante do exposto, o presente artigo tem como objetivo apresentar um programa de letramento digital voltado à pessoa idosa na promoção da autonomia digital.

Metodologia

O presente trabalho constitui-se como um relato de experiência do Programa de Letramento Digital para Pessoas Idosas, vinculado ao Grupo de Estudos e Pesquisas em Envelhecimento e Saúde (GEPES) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Trata-se de uma ação extensionista, de caráter grupal, voltada à promoção do letramento digital como estratégia de inclusão, autonomia e qualidade de vida. O programa, iniciado em 2022 e ainda em andamento, consolidou-se como espaço de aprendizagem e socialização por meio de oficinas educativas, nas quais o uso das TDICs é trabalhado de forma contextualizada, crítica e aplicada às demandas cotidianas das pessoas idosas.

O público-alvo do programa compreendeu pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, conforme definido pelo Estatuto da Pessoa Idosa¹⁸, residentes na cidade de Campina Grande-PB e usuárias de smartphones, sendo estes os critérios de inclusão. As ações foram desenvolvidas em instituições e serviços comunitários parceiros que mantêm vínculo direto com a população idosa local,



favorecendo a aproximação efetiva entre a universidade e a comunidade.

A mobilização dos participantes ocorreu por meio de visitas institucionais à Universidade Aberta à Maturidade (UAMA) e de reuniões de apresentação do programa, nas quais foram expostos seus objetivos, metodologia e relevância social. Nesses encontros, foram realizados convites formais às pessoas interessadas, seguidos de consultas sobre disponibilidade e compromisso de participação. A adesão esteve condicionada à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que estabelecia critérios de assiduidade, respeito aos dias e horários combinados coletivamente e engajamento ativo nas atividades propostas.

O público participante foi composto por alunas e alunos ativos e egressos da UAMA. Foram formados dois grupos distintos ao longo do ano de 2024: o primeiro, entre março e junho, contou com 18 participantes (15 mulheres e três homens); o segundo, entre agosto e outubro do mesmo ano, contou com 16 participantes (14 mulheres e dois homens).

Os procedimentos metodológicos são orientados pela abordagem das Oficinas em Dinâmica de Grupo¹⁹, compreendida como um método participativo e coletivo, voltado ao estímulo de trocas, reflexões e aprendizagens a partir das vivências dos participantes. Essa metodologia permite a articulação entre teoria e prática, valorizando os saberes prévios das pessoas idosas e reconhecendo-as como sujeitos ativos do processo educativo. Nesse sentido, a condução das oficinas privilegia a construção coletiva do conhecimento, a partir da escuta, do diálogo e da problematização crítica em torno do uso das TDICs.

De modo abrangente, a preparação de uma oficina segue quatro momentos: demanda, pré-análise, foco e enquadre, e planejamento flexível. Na etapa da demanda, são levantados os temas prioritários a partir das necessidades e interesses dos participantes. Em seguida, a pré-análise possibilita organizar e interpretar essas demandas de forma a orientar a escolha dos conteúdos. O foco corresponde à definição dos objetivos centrais de cada oficina, enquanto o enquadre busca delimitar o espaço de aprendizagem, garantindo ambiente seguro, linguagem acessível e respeito às diferenças individuais. Por fim, o planejamento flexível possibilita ajustes dinâmicos durante o desenvolvimento das atividades, permitindo que o grupo seja protagonista do ritmo e da direção do processo educativo¹⁹.

Considerando isso, as oficinas são estruturadas em quatro etapas principais: exposição teórica, voltada à apresentação e contextualização dos conteúdos; treino prático, em que os participantes utilizam o smartphone em mãos para aplicar o que foi ensinado; revisão, realizada por meio de perguntas, pequenos desafios e retomada das atividades anteriores; e atividade assíncrona, destinada à prática autônoma fora do encontro, acompanhada de material de apoio impresso. Essa organização pedagógica busca fortalecer a autonomia da pessoa idosa no uso das tecnologias e assegurar a fixação progressiva dos conhecimentos.



O instrumento central adotado na execução das oficinas é o smartphone, considerado o dispositivo digital mais difundido entre a população idosa brasileira e principal meio de acesso à internet nesse segmento etário^{1,20}. Sua escolha deve-se tanto à praticidade de uso quanto à centralidade desse recurso no cotidiano, abrangendo atividades de comunicação, informação, lazer e cuidados em saúde². Assim, todas as intervenções são planejadas tomando o smartphone como ferramenta educativa e objeto de aprendizagem.

Quanto aos recursos e materiais utilizados, destacam-se os materiais de apoio impressos e recursos de multimídia, como notebook, data show e material audiovisual, bem como insumos de papelaria para apoio às oficinas. A equipe facilitadora é composta por discentes de graduação em Psicologia (Bacharelado) e pós-graduação em Psicologia da Saúde (Mestrado), sob supervisão da professora coordenadora. Essa composição garante a integração entre ensino, pesquisa e extensão, fortalecendo o compromisso social da universidade com a comunidade atendida.

Resultados

As atividades relatadas neste estudo inserem-se no contexto do Programa de Letramento Digital para Pessoas Idosas, em execução desde 2022 e em constante aprimoramento metodológico e pedagógico. Para fins deste relato, os resultados apresentados referem-se especificamente às ações desenvolvidas no período compreendido entre março e outubro de 2024, no âmbito da Universidade Aberta à Maturidade (UAMA), vinculada à Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campus I, situado na cidade de Campina Grande, Paraíba.

A UAMA tem como finalidade atender às demandas educativas de pessoas idosas, a partir dos 60 anos de idade, promovendo o desenvolvimento de capacidades pessoais, funcionais e socioculturais. Para isso, promove ações de formação e atenção social voltadas à criação e dinamização de atividades educativas, culturais, sociais e de convivência. Seu objetivo central consiste em possibilitar a participação desse público em aulas de formação especial orientadas à maturidade, favorecendo o aprofundamento de conhecimentos em distintas áreas do saber.

A organização em grupos de médio porte favoreceu a construção de vínculos, a troca de experiências e a oferta de atenção individualizada, de modo a contemplar as diferentes demandas de aprendizagem e os ritmos de cada participante. Participaram das oficinas 34 pessoas idosas, com idades variando entre 60 e 84 anos ($M = 67,5$; $DP = 6,4$). A maioria era do sexo feminino (aproximadamente 83%) e relatava viver sozinha ou com filhos, embora parte dos participantes fosse casada ou vivesse com companheiros(as). A viuvez e o divórcio foram condições conjugais frequentes, o que reflete a presença de idosos em diferentes arranjos familiares.

Em relação à escolaridade, observou-se predominância de níveis de instrução médio completo (45%) e superior completo (35%), enquanto 20% possuíam ensino fundamental incompleto. As



ocupações relatadas abrangeram tanto profissões de nível técnico e superior como professora, assistente social, analista contábil, técnica em enfermagem e contador, quanto às atividades de menor formalização, como dona de casa, trabalho doméstico, serviços gerais e operadora de caixa.

Quanto à condição socioeconômica, a renda pessoal mensal variou entre aproximadamente um e cinco salários mínimos ($M = 2.850,00$; $DP = 1.920,00$), enquanto a renda familiar média foi de cerca de R\$ 3.500,00 ($DP = 2.300,00$). Esse panorama indica um grupo majoritariamente de nível socioeconômico intermediário, com alguns participantes em situação de maior vulnerabilidade e outros com rendimentos mais elevados.

As ações desenvolvidas mantiveram como foco central a capacitação no uso das TDICs, com ênfase no manuseio do *smartphone* enquanto instrumento principal de aprendizagem. À vista disso, a equipe facilitadora teve especial atenção em fornecer instruções personalizadas, considerando a diversidade de modelos, marcas e sistemas operacionais dos aparelhos utilizados pelos participantes. Essa adequação metodológica mostrou-se essencial para garantir maior efetividade no processo de ensino-aprendizagem, respeitando o contexto e as necessidades das pessoas idosas.

Foram realizadas 20 oficinas educativas, distribuídas em 10 encontros para cada grupo, com duração média de duas horas por oficina e frequência semanal. Em ambos os grupos, as temáticas contemplaram desde a apresentação inicial do programa e a formalização do contrato grupal, no primeiro encontro, até o encerramento das atividades, no último. Entre os conteúdos abordados, destacaram-se os aspectos gerais de funcionamento do *smartphone*, as ferramentas de busca online e as plataformas de entretenimento, além do uso de redes sociais digitais e de aplicativos de transporte e localização. Também foram oferecidas orientações sobre segurança digital e da informação, de modo a fomentar práticas de uso crítico, consciente e autônomo das tecnologias.

As oficinas educativas foram desenvolvidas em dez encontros sequenciais por grupo, cada qual com objetivos e conteúdos específicos, articulados de forma a promover o desenvolvimento gradual e autônomo das competências digitais dos participantes, conforme descrição a seguir.

Oficina 1. Apresentação do projeto e contrato grupal

A oficina inicial teve como objetivo apresentar a proposta do projeto aos participantes, explicitando seus objetivos e etapas previstas. Iniciou-se uma roda de conversa, logo, procedeu-se ao estabelecimento do contrato grupal, de forma verbal, definindo acordos de convivência e participação. Foi realizada também a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Posteriormente, realizou-se a apresentação dos integrantes do grupo e a sondagem das principais dificuldades e demandas relacionadas ao uso e ao manejo das TDICs, no qual os aspectos básicos do *smartphone* foram predominantes na fala. Durante a oficina, os extensionistas anotaram as principais



demandas de modo a orientar o planejamento das ações subsequentes; por fim, os participantes demonstraram entusiasmo e ímpeto para as oficinas posteriores.

Oficina 2. Funções básicas no smartphone

A oficina teve como objetivo introduzir os participantes ao funcionamento geral do smartphone. Os materiais empregados incluíram projetor multimídia, smartphones pessoais, acesso à internet e apostila impressa com instruções passo a passo. A oficina seguiu a estrutura pedagógica em quatro etapas. Iniciou-se com a parte teórica, em que foram abordados os seguintes conteúdos: tela de bloqueio e inicial, teclas, botões e suas funções, termos operacionais, menu de aplicativos, telefone e contatos, câmera e seus recursos, galeria, papel de parede, painel rápido, barra de notificações, conexões, configurações da tela, configurações de armazenamento e memória.

Na parte prática, em sala, consistia em ativar a lanterna, conectar-se a uma rede *Wi-Fi*, acessar as configurações da tela, desinstalar aplicativos não utilizados, limpar cache de aplicativos, excluir fotos e vídeos, adicionar e pesquisar um novo contato, apagar o contato da agenda, tirar uma foto com zoom, gravar um vídeo curto e alterar o papel de parede. Na etapa de revisão, dúvidas como salvar contato, alterar papel de parede e limpar o armazenamento foram resolvidas. Por fim, foi proposta como atividade assíncrona tirar uma *selfie* e enviar no grupo da extensão no *WhatsApp* e limpar cache dos aplicativos *Google*, *YouTube* e *Play Store*, junto ao material de apoio para subsidiar a consolidação do conteúdo e incentivar a prática autônoma.

Oficina 3. Google

A oficina teve como objetivo apresentar as principais funcionalidades da ferramenta Google e demonstrar atividades passíveis de serem realizadas por meio de sua utilização. Como materiais, utilizou-se projetor multimídia para exposição dos conteúdos, smartphones pessoais, conexão à internet e material impresso com roteiro ilustrado das etapas de uso da plataforma. Na parte teórica, foram abordados os seguintes conteúdos: conceito e finalidades do Google, procedimentos para realização de pesquisas, identificação dos principais ícones e suas funções, definição de site, estratégias para a busca de imagens, vídeos e notícias e utilização da pesquisa por voz. Na parte prática, cada participante pesquisou no Google sobre um artista e suas curiosidades. Na revisão, dúvidas como pesquisar por foto e onde acessar as notícias foram sanadas. Por fim, foram fornecidas orientações para a atividade assíncrona que consistia em pesquisar o significado dos nomes próprios dos participantes e, posteriormente, entregue material de apoio.

Oficina 4. YouTube



O objetivo desta oficina foi apresentar as principais funcionalidades da plataforma *YouTube*, bem como demonstrar atividades que podem ser realizadas a partir de sua utilização. Os materiais empregados incluíram projetor multimídia, *smartphones* pessoais, acesso à internet e apostila impressa com instruções passo a passo. Na parte teórica, foram abordados os seguintes conteúdos: conceito e finalidades do *YouTube layout* (organização visual do aplicativo), padrão do aplicativo, procedimentos para pesquisa de vídeos, estratégias para pular anúncios, utilização do recurso de pausa, compartilhamento de vídeos, e aplicações do *YouTube* no cotidiano, com indicação de canais voltados ao cuidado em saúde, tutoriais e lazer. Na parte prática, os participantes pesquisaram sobre um canal de autocuidado, enquanto na parte de revisão, dúvidas como onde pesquisar os canais, pausar e compartilhar vídeos foram resolvidas. Por fim, foram apresentadas as orientações para a atividade assíncrona, que consistia em pesquisar o vídeo de uma música no *YouTube* e compartilhar no grupo da extensão no *WhatsApp*, junto com a entrega do material de apoio.

Oficina 5. WhatsApp

O objetivo foi apresentar a plataforma *WhatsApp* e suas principais funções, bem como demonstrar atividades que podem ser realizadas no aplicativo. Os materiais empregados incluíram projetor multimídia, *smartphones* pessoais, acesso à internet e apostila impressa com instruções passo a passo. Na etapa teórica, foram abordados os seguintes conteúdos: layout padrão do aplicativo, principais ícones e funções, pesquisar conversas e contatos, tirar fotos e vídeos, atualizar status, chamadas de voz e vídeo, layout da conversa, gravar mensagens de áudio e vídeo, em seguida, informações do contato, emoji, GIF (*Graphics Interchange Format* [Formato de Intercâmbio de Gráficos] - imagem animada estática ou em repetição) e figurinhas, enviar arquivos na conversa, reagir, favoritar, editar e apagar uma mensagem, apagar arquivos de mídia. Na parte prática, os participantes postaram no status do *WhatsApp*, explorando suas funcionalidades como adicionar texto, música, fotos e vídeos. Na etapa de revisão, dúvidas sobre como buscar contatos, acessar canais e fazer chamadas de vídeo foram sanadas. Por fim, foram fornecidas orientações para a atividade assíncrona que consistia em gravar uma mensagem de vídeo e compartilhar no grupo da extensão no *WhatsApp*, junto ao material de apoio.

Oficina 6. Facebook

O objetivo desta oficina foi apresentar aos participantes as principais funcionalidades do Facebook, ampliando suas habilidades de interação e participação em redes sociais digitais. Como materiais, utilizou-se projetor multimídia para exposição dos conteúdos, *smartphones* pessoais, conexão à internet e material impresso com roteiro ilustrado das etapas de uso da plataforma. A oficina



foi iniciada com a exposição teórica sobre a interface do Facebook, destacando elementos do *feed*, (fluxo de publicações), *story* (postagem temporária) e Messenger (aplicativo de conversa vinculado ao Facebook). Em seguida, no treino prático, cada participante explorou seu próprio perfil, experimentando a criação de publicações, curtidas e comentários. Na etapa de revisão, dúvidas sobre privacidade, bloqueio e exclusão de contatos foram resolvidas. Por fim, foi proposta como atividade assíncrona a publicação de uma foto ou mensagem no próprio perfil, com apoio do material impresso para consulta posterior.

Oficina 7. Instagram

O objetivo foi familiarizar as pessoas idosas com as funcionalidades do Instagram, estimulando seu uso como recurso de socialização, expressão pessoal e acesso a conteúdos de interesse. Os materiais empregados incluíram projetor multimídia, *smartphones* pessoais, acesso à internet e apostila impressa com instruções passo a passo. Na etapa teórica, apresentou-se o layout, explicando o *feed*, *stories* (conjunto de postagens temporárias), *reels* (vídeos curtos e editados), pesquisa de conteúdos e edição do perfil. No treino prático, cada participante explorou a publicação de *stories* com texto, figurinhas, filtros e músicas, além de seguir o perfil institucional da UAMA. Na revisão, reforçaram-se orientações sobre interações seguras e personalização de privacidade. Como tarefa assíncrona, foi solicitado que compartilhassem, no grupo de *WhatsApp*, um *post* ou *story* produzido, utilizando o material impresso como guia para eventuais dúvidas.

Oficina 8. Aplicativos de transporte e localização (Uber e Google Maps)

Esta oficina teve como objetivo instruir acerca do uso funcional e seguro de aplicativos de transporte e localização, favorecendo a mobilidade urbana e a autonomia dos participantes. Utilizaram-se projetor multimídia, *smartphones* pessoais com os aplicativos previamente instalados, acesso à internet e material impresso com instruções ilustradas. Na exposição teórica, abordou-se a utilidade dos aplicativos no cotidiano, incluindo funções do *Google Maps*, como consultar paradas de ônibus, traçar rotas, verificar horários e tempo de deslocamento, e do Uber, como solicitar corrida, adicionar paradas, compartilhar rota, escolher forma de pagamento, cancelar viagem e utilizar recursos de segurança. Na prática, cada participante simulou trajetos, inserindo endereços e avaliando as opções de transporte disponíveis. Na revisão, discutiram-se cuidados com a segurança física e digital durante o uso desses serviços. A atividade assíncrona consistiu em testar uma rota real com apoio de familiares, utilizando o material impresso como referência.

Oficina 9. Segurança digital



O objetivo foi conscientizar as pessoas idosas sobre práticas seguras no ambiente digital, prevenindo golpes, fraudes e a disseminação de *fake news*. Foram utilizados projetor multimídia, *smartphones* pessoais, acesso à internet e apostila impressa como material de apoio. Na exposição teórica, discutiram-se os principais riscos e estratégias de proteção, incluindo o reconhecimento de links suspeitos, verificação de selos e certificados de segurança em sites e uso de fontes de informações confiáveis. No treino prático, os participantes navegaram por páginas online, identificando sinais de alerta, e acessaram ferramentas como o serviço “G1 Fato ou Fake²¹”, para checagem de notícias. A revisão consolidou conceitos de privacidade, senhas seguras e atualização de aplicativos. Como atividade assíncrona, propôs-se que aplicassem os critérios aprendidos para avaliar os conteúdos recebidos ao longo da semana, registrando dúvidas para o encontro seguinte, com suporte do material impresso.

Oficina 10. Avaliação e encerramento

A oficina de encerramento teve como objetivo promover a culminância do programa de letramento digital, avaliando a trajetória individual e coletiva e reforçando os vínculos construídos ao longo do projeto. Iniciou-se com uma roda de conversa, em que os participantes compartilharam suas percepções sobre os aprendizados, desafios superados e mudanças no uso cotidiano das TDICs. Em seguida, apresentou-se uma síntese dos principais conteúdos abordados durante o projeto e, por fim, procedeu-se à realização de um lanche coletivo, que simbolizou a celebração dos vínculos e da colaboração mútua. O encerramento ainda reforçou a importância da continuidade do aprendizado e incentivou os participantes a continuarem explorando os recursos digitais por meio do smartphone.

Discussão

Os resultados encontrados destacam que a implementação de um programa de oficinas de letramento digital voltada às pessoas idosas estimulou não apenas ganhos técnicos ao uso das TDICs, mas também promoveu aspectos psicossociais relevantes, confiança, autonomia e o fortalecimento das interações sociais. Esses achados coadunam com os resultados de Nunes *et al.*¹⁷, em que identificaram melhorias na competência digital e maior disponibilidade para interações mediadas por TDICs após intervenções de letramento digital.

Os participantes apresentaram perfis diversos no que se refere ao nível de escolaridade, experiências prévias com tecnologias, condições socioeconômicas e demandas relacionadas ao letramento e inclusão digital. A caracterização dos grupos constituídos refletiu a realidade de muitas pessoas idosas que, apesar de possuírem *smartphones*, enfrentam desafios no uso autônomo das tecnologias, evidenciando a emergência da disseminação de uma cultura digital inclusiva e acessível



para todos, em todas as idades⁸.

A elevada adesão às oficinas, com taxas médias superiores a 80%, sugere que a proposta metodológica adotada foi adequada e sensível às demandas do público-alvo. A abordagem em dinâmica de grupo, ao favorecer a troca de experiências e a construção coletiva do conhecimento, parece ter contribuído para reduzir barreiras subjetivas de uso das TDICs, como insegurança e medo de errar, apontadas por Hülür e Macdonald¹¹ como frequentes entre pessoas idosas. Ademais, a ênfase no suporte individualizado ao longo dos encontros reforça o papel das estratégias pedagógicas adaptadas às necessidades desse grupo etário¹², evidenciando que a inclusão digital requer não apenas acesso, mas também mediação humanizada.

Os conteúdos trabalhados, que abrangeram desde funções básicas de *smartphones* até temas como segurança digital e prevenção contra desinformação — alinham-se às recomendações de Fang *et al.*²² e Lima *et al.*⁹, que destacam que a manutenção da autonomia na velhice está associada à capacidade de manejar recursos tecnológicos de forma funcional e segura. Nesse sentido, o projeto atuou de forma preventiva frente a riscos como golpes virtuais e propagação de informações falsas.

Outro aspecto relevante é que as intervenções contribuíram para a redução potencial da percepção de isolamento social, uma vez que o domínio de aplicativos de comunicação e redes sociais permite ampliar e diversificar os contatos interpessoais, como salientam Kusumota *et al.*²³. Essa ampliação de interações pode favorecer o bem-estar subjetivo, considerando que a conectividade digital, quando bem orientada, também pode gerar sentimentos de pertencimento e engajamento comunitário. Os dados ainda sugerem que a metodologia adotada favoreceu o aprendizado progressivo, com evolução perceptível das habilidades digitais ao longo dos encontros. Esse modelo sequencial de ensino, associado a atividades assíncronas e revisões periódicas, vai ao encontro do que Rodrigues *et al.*¹⁶ apontam como fundamental para consolidação do letramento digital: a prática contínua em contextos significativos para o usuário.

De forma semelhante à experiência de Flauzino *et al.*²⁴, as intervenções objetivaram o desenvolvimento de competências e habilidades digitais com aplicabilidade na vida cotidiana das pessoas idosas, sugerindo atividades para configurar o *smartphone*, instalar aplicativos e acessar à internet com passo a passo. Contudo, destaca-se que para efetivação desse processo de aprendizagem e armazenamento na memória de longo prazo, a revisão do conteúdo, bem como a repetição do passo a passo das atividades, se faz de fundamental importância. Dessa maneira, desde a primeira intervenção, os participantes foram informados a respeito de seu papel ativo no processo de aprendizagem no letramento digital - com a participação nas intervenções em grupo e treinamento individual no ambiente doméstico. Isto porque, para a inserção efetiva da pessoa idosa nas mídias digitais é necessário um processo contínuo de aprendizagem²⁵.



Entretanto, uma dificuldade encontrada pelos participantes no processo de letramento digital, tal qual também salientam Santos e Araldi²⁶, são as atualizações constantes dos programas que fazem funcionar as TDICs e os equipamentos que lhe dão suporte. Nesse sentido, as crescentes atualizações nas TDICs, aplicativos e softwares contribuem para a percepção da tecnologia digital como algo complexo e confuso, impactando o processo de aprendizagem de habilidades e competências digitais²⁷. Ademais, as diferenças entre os modelos de design de interface nas TDICs também se configuram como um obstáculo²⁸, uma vez que ao trocar de *smartphone* e se deparar com mudanças no layout e na usabilidade, os participantes relataram dificuldades adicionais em seu desempenho.

É importante reconhecer algumas limitações do estudo. Por tratar-se de um relato de experiência, não houve mensuração quantitativa dos ganhos obtidos, o que limita a generalização dos resultados. A predominância de participantes do sexo feminino (85,29%) também indica a necessidade de explorar estratégias para ampliar a participação masculina, considerando possíveis diferenças nas barreiras e motivações para o uso das TDICs¹⁴. Além disso, não se avaliou o impacto das oficinas em médio e longo prazo, aspecto que poderia elucidar a manutenção das habilidades adquiridas e a frequência de uso após o término da intervenção.

Apesar dessas limitações, os resultados obtidos reforçam a importância de programas de letramento digital como ferramenta de promoção da saúde e da qualidade de vida na velhice. A experiência aqui descrita demonstra que intervenções estruturadas, adaptadas e participativas podem contribuir para reduzir a infoexclusão e promover maior autonomia digital, alinhando-se a um movimento mais amplo de inclusão social e cidadania no envelhecimento contemporâneo.

Considerações finais

Diante do exposto, evidencia-se a relevância do desenvolvimento e aprimoramento de práticas que promovam oficinas de letramento digital voltadas ao uso das TDICs por pessoas idosas. Essas iniciativas, além de favorecerem a autonomia e a independência, contribuem de forma significativa para um envelhecimento ativo e saudável.

Os encontros realizados no âmbito do curso de extensão mostraram-se fundamentais para a redução do isolamento social, uma vez que possibilitaram a troca de experiências de vida e o fortalecimento de vínculos afetivos entre os participantes. Apesar dos benefícios alcançados, também se identificaram desafios, como a dificuldade em acompanhar as constantes atualizações dos aplicativos, o que pode comprometer a consolidação dos conhecimentos adquiridos.

As metodologias aplicadas nas oficinas demonstraram resultados positivos e podem servir de referência para a implementação de outros programas de extensão universitária. Além disso, espera-se



que este trabalho incentive a formulação de políticas públicas voltadas ao letramento digital da população idosa, estabelecendo parcerias entre universidades públicas e administrações governamentais, de modo a ampliar o alcance e o impacto dessas ações. Desta forma, os resultados obtidos foram socialmente relevantes, ao promoverem o acesso a conhecimentos práticos sobre TDICs, favorecendo a autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida dos participantes.

Contribuições dos autores

LFA, LSB, AGCS, VMFN e AFAS contribuíram com a conceitualização, metodologia, escrita do rascunho original, revisão e edição do artigo. MCE contribuiu com a conceitualização, metodologia, revisão e edição do artigo. LFA e MCE contribuíram com a supervisão do artigo.

Recebido em 29/08/2025
Aprovado em 12/01/2026

Referências

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2022 [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2023 [citado 2025 out 12]. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2102040>.
2. Tilvitz AI, Areosa SVC. Inclusão digital de idosos: as (TICs) e o uso do celular. *Estud Interdiscip Envelhec*. 2022;27(1):29-46. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.96322>.
3. Boava LM, Weinert WR. Tecnologia em saúde: uma reflexão necessária. *Rev Mundi Eng Tecnol Gest*. 2020;5(3):1-13. DOI: <https://doi.org/10.21575/25254782rmetg2020vol5n31246>.
4. Ancis JR. A era da ciberpsicologia: uma visão geral. *Tecnol Mente Comport*. 2020;1(1):1-15. DOI: <https://doi.org/10.1037/tmb0000009>.
5. Harley D, Morgan J, Frith H. *Cyberpsychology as everyday digital experience across the lifespan*. Cham: Springer; 2018.
6. Kirwan G. *Introduction to cyberpsychology*. In: Whitty MT, Young G, editores. *An introduction to cyberpsychology*. 2 ed. Londres: Routledge; 2024; 5-20.
7. Ogonowska A. *Cyberpsychology and media studies: contemporary research directions and sources of mutual inspiration*. *Roczniki Psychol.* 2023;26(4):315-330. DOI: <https://doi.org/10.18290/rpsych2023.0017>.
8. Bernardo LD. As pessoas idosas e as novas tecnologias: desafios para a construção de soluções que promovam a inclusão digital [editorial]. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2022;25(4):e230142. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.230142.pt>.
9. Lima JPS, Schmoeller RP, Fernandes I. Tecnologias da informação e comunicação além de IA aplicadas à qualidade de vida dos idosos: revisão de literatura. *Rev Pleiade*. 2024;18(45):39-46. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.230142.pt>.



[https://doi.org/10.32915/pleiade.v18i45.1070.](https://doi.org/10.32915/pleiade.v18i45.1070)

10. Abdon APV, Barros MCDV, Abreu CCT, Falcão TN, Sousa JGO, Mont'Alverne DGB. Tempo de uso do smartphone e condições de saúde relacionadas em idosos durante a pandemia da COVID-19. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2022;25(6):1-13. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210194.pt>.
11. Hülür G, Macdonald B. Rethinking social relationships in old age: digitalization and the social lives of older adults. *Am Psychol.* 2020;75(4):554-566. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000604>.
12. Araújo CVA, Izidio TER, Lopes GM, Duarte ALNS, Leite JNF. Tecnologia, segurança e autonomia: relato de um curso de inclusão digital para mulheres da terceira idade. In: *Anais do Women in Information Technology (WIT)* [Internet]; 2025; Porto Alegre, RS. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação; 2025; 730-740. DOI: <https://doi.org/10.5753/wit.2025.8971>.
13. Gonçalves DL, Alves VP. O efeito do uso das tecnologias e as relações sociais em idosos. *Cad Pedagógico.* 2024;21(8):e6302. DOI: <https://doi.org/10.54033/cadpedv21n8-009>.
14. Martins AFM, Andrade MDA, Vivas IV, Gil HTG. O WhatsApp e a comunicação em estado de pandemia: familiares e idosos institucionalizados: estudo de caso no concelho de Idanha-a-Nova (Portugal). In: *Anais da Conferência Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação (CISTI)* [Internet]; 2021; Chaves, Portugal. Chaves: Instituto de Engenheiros Elétricos e Eletrônicos; 2021; 1-6. DOI: <https://doi.org/10.23919/CISTI52073.2021.9476260>.
15. Marchi BF, Rossetti CB, Cotonhoto LA. Idosos e redes sociais digitais: um estudo exploratório. *Estud Interdiscip Sobre Envelhec.* 2020;25(1):21-40. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.94447>.
16. Rodrigues KRH, Santos SS, Gallego D, Martins K, Malpartida KFC, Verhalen, AEC, et al. Práticas com smartphones para idosos: um projeto de extensão do ICMC/USP. In: *Anais do Simpósio Brasileiro de Sistemas Multimídia e Web (WebMedia)* [Internet]; 2024; Porto Alegre, RS. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação; 2024: 239-245. DOI: https://doi.org/10.5753/webmedia_estendido.2024.243689.
17. Nunes VMF, Arruda LF, Eulálio MC. Letramento digital e intergeracionalidade. *Rev Pedag.* 2023;25(1):1-21. DOI: <https://doi.org/10.22196/rp.v25i1.7729>.
18. Brasil. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências [Internet]. Brasília, DF: Presidência da República; 2003 [citado 2025 ago 18]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.html.
19. Afonso ML. Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial. 3 ed. Belo Horizonte: Artesã Editora; 2018. 171 p.
20. Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas. Número de idosos que acessam a internet cresce de 68% para 97%, aponta pesquisa CNDL/SPC Brasil [Internet]. Políticas Públicas 4.0; 2021 mar 17 [citado 2025 ago 18]. Disponível em: <https://cndl.org.br/politicasp-publicas/numero-de-idosos-que-acessam-a-internet-cresce-de-68-para-97-aponta-pesquisa-cndl-spc-brasil>.
21. G1. Fato ou Fake: o serviço de checagem de fatos do Grupo Globo [Internet]. Rio de Janeiro: Globo Comunicação e Participações S.A.; c2018 [citado 2025 ago 18]. Disponível em: <https://g1.globo.com/fato-ou-fake/>.



22. Fang ML, Canham LB, Sixsmith J, Waka M, Sixsmith A. Exploring privilege in the digital divide: implications for theory, policy, and practice. *Gerontologist*. 2019;59(1):1-15. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gny037>.
23. Kusumota L, Diniz MAA, Ribeiro RM, Silva ILC, Figueira ALG, Rodrigues FR, et al. Impact of digital social media on the perception of loneliness and social isolation in older adults. *Rev Latino-Am Enferm*. 2022;30:e3526. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5641.3526>.
24. Flauzino KL, Pimentel MGC, Batistoni SST, Zaine I, Vieira LOB, Rodrigues KRH, et al. Letramento digital para idosos: percepções sobre o ensino-aprendizagem. *Educ Real*. 2020;45(4):e104913. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-6236104913>.
25. Santos AR, Silva HG, Fernandes LVS, Lima NM. O treinamento cerebral e a estimulação cognitiva: uma perspectiva tecnológica refletida na aprendizagem do idoso. In: Anais do V Congresso Nacional de Educação [Internet]; 2018; Campina Grande, PB. Campina Grande: Realize; 2018 [citado 2025 ago 15]. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/48317>.
26. Santos AM, Araldi IS. Reflexões acerca das práticas de letramento em tempos de mídias digitais. *Rev Gest Secret*. 2023;14(1):1104-1117. DOI: <https://doi.org/10.7769/gesec.v14i1.1573>.
27. Vieira FSS. O papel da adoção e utilização das tecnologias da informação e comunicação (TICs) na participação dos idosos nos serviços públicos digitais: um estudo qualitativo [tese]. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais; 2024. 79 p.
28. Alvarenga GMO, Delfino LL, Silva LDSV, Yassuda MS, Cachioni M. Idosos e inclusão digital com tablet-pc: uma revisão sistemática da literatura. *Estud Interdiscip Sobre Envelhec*. 2018;23(1). DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.75904>.

