

## **Inclusão digital: conectando gerações e fortalecendo a autonomia da terceira idade no IFRS**

Eloísa Kieling Bolis<sup>1</sup>, Phelipe Schmidt<sup>1</sup>, Diogo Cidade<sup>1</sup>, Marcos Antonio de Oliveira<sup>1\*</sup>  
\*Orientador

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) –  
*Campus Erechim. Erechim, RS*

O avanço das tecnologias digitais alterou a forma como o mundo se comporta e como lidamos com isso no nosso cotidiano, os idosos podem encontrar barreiras no domínio das tecnologias, o que pode gerar exclusão digital e aumentar a vulnerabilidade a golpes e fake news. Nesse contexto, o projeto “Inclusão digital: conectando gerações através das redes sociais”, junto do grupo AVIDA (associação de idosos pela vida), busca solucionar essa questão social, promovendo o acesso seguro às tecnologias digitais e a integração social da terceira idade. O projeto visa capacitar os idosos na utilização de ferramentas digitais de forma prática, segura e eficaz. O programa está em desenvolvimento com duração planejada de maio a novembro de 2025, começando com 50 inscritos. Buscando desenvolver competências digitais básicas, como o uso de redes sociais em especial o WhatsApp e segurança digital utilizando aulas informativas. Visando ampliar o acesso à informação e a interação social foram realizadas atividades formativas presenciais e acompanhamento individualizado conforme o ritmo de aprendizagem. A realização de palestras com psicólogas também fez parte do projeto, abordando a importância do aprendizado na questão cognitiva. Além disso, foram utilizados jogos que auxiliassem no aprendizado como o Cognifit, Scratch, que ajudam a desenvolver o raciocínio lógico, entre as atividades realizadas, destacou-se uma para estimular a cognição e coordenação motora, onde os idosos realizavam exercícios de habilidade motora e cognição como atividade inicial das aulas. O projeto apresentou um resultado significativo, os participantes demonstraram progresso na familiaridade com recursos digitais e maior engajamento nas atividades. Essa experiência coletiva fortaleceu a autoconfiança, reduziu o isolamento social e contribuiu para que os idosos se sentissem mais seguros ao utilizar tecnologias em suas rotinas. Assim, o projeto mostrou-se importante na inclusão social e digital, capaz de transformar a relação da terceira idade com as ferramentas tecnológicas, promovendo maior qualidade de vida e integração comunitária.

**Palavras-chave:** Inclusão digital; Terceira idade; Tecnologia.

**Modalidade:** Extensão