

GALLO; Adriana Martins¹, ARAUJO; Juliane Pagliari², SOARES; Cristiano Schebeleski³, ROECKER; Simone⁴, CARREIRA; Lúgia⁵, SARTORI; Jessica Nayara Ferrarezi⁶, SCACCO; Eduarda Sayuri Veiga⁷, SIRAICHI; Jackeline Tiemy Guinoza⁸

RESUMO

Introdução: O envelhecimento é marcado por um vão entre as gerações dos nativos digitais e dos idosos em transição analógica-digital. Objetivo: Relatar ações de um projeto de extensão com idosos da comunidade que utilizam tecnologias digitais orientadas por profissionais de saúde e educação. Método: Relato de experiência. O cenário do estudo é um projeto de extensão de instituição pública federal de ensino cujos participantes são pessoas com 60+ saudáveis, alfabetizados, sem comprometimento cognitivo, que possuem *smartphone* conectado à internet e *Whatsapp* e, formalmente consentiram divulgação de imagem e voz seguindo preceitos éticos. A equipe do projeto é composta por enfermeiros, tecnólogo de informação e comunicação, pedagogas, educador físico, fisioterapeuta, bióloga, além dos estudantes bolsistas. Resultados: O desenvolvimento virtual das atividades com os 84 participantes 60+ ativos no projeto, ocorre utilizando como recurso o *Whatsapp*. Diariamente, informações com base na saúde e no envelhecimento saudável são enviadas em cinco momentos diferentes. O roteiro é organizado pelos profissionais em 5 pilares apoiados no referencial conceitual da Década do Envelhecimento Saudável: alimentação; atividade física; atividades cognitivas; organização do lar; lazer. Conclusão: O estímulo do uso do recurso da tecnologia digital do *Smartphone* por idosos, tendo como aliado fatores que contribuem para o envelhecimento saudável em curto e longo prazo, planejado por profissionais em equipe interdisciplinar, são ações que, além de contribuir na promoção da saúde, podem fazer parte da extensão universitária. Adicionalmente, é vivenciado intergeracionalmente na transição dos idosos para o mundo tecnológico de uma forma mais amena, garantindo a inclusão digital.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso, Envelhecimento Saudável, Intergeracionalidade, Promoção de Saúde, *Smartphone*, Mídias Sociais

¹ Universidade Estadual de Maringá, adriana.gallo@ifpr.edu.br
² Universidade Estadual de Londrina, juliane.pagliari@ifpr.edu.br
³ Instituto Federal do Paraná, cristiano.soares@ifpr.edu.br
⁴ Instituto Federal do Paraná, simone.roecker@ifpr.edu.br
⁵ Universidade Estadual de Maringá, ligiacarreira.uem@gmail.com
⁶ Instituto Federal do Paraná, jessica.sartori@ifpr.edu.br
⁷ Instituto Federal do Paraná, eduardasayuri826@gmail.com
⁸ Instituto Federal do Paraná, jackeline.guinoza@ifpr.edu.br