



Área Temática: Saúde

## **O USO DE APLICATIVOS E TECNOLOGIAS DIGITAIS: FERRAMENTAS QUE FAVORECEM A SAÚDE E BEM-ESTAR DO IDOSO**

Maria Tereza Leite Mariano<sup>1</sup>, Larissa Rodrigues Oliveira<sup>1</sup>, Iluska Pinto da Costa<sup>2</sup>

O isolamento social devido a pandemia COVID-19 e suas variantes potencializaram o uso das tecnologias digitais, inclusive pelos idosos, tornando-se uma importante aliada, capaz de viabilizar a comunicação com os familiares, aquisição e acesso à novas informações e aplicativos facilitadores, bem como proporcionar experiências de lazer agradáveis e prazerosas. Nesse sentido, o uso dessas ferramentas tecnológicas permite diversos benefícios à saúde do idoso, como aprimoramento das percepções sensoriais, cognição, atenção, função executiva, além de contribuir para inclusão social e redução de sintomas depressivos. Assim, o projeto de extensão atuou incentivando a inclusão do idoso no ambiente virtual, por meio da plataforma Instagram, na qual foram realizadas publicações e vídeos com áudio, utilizando linguagem acessível e elementos atrativos que abordavam temáticas direcionadas ao envelhecimento saudável e ativo, publicações específicas sobre os benefícios do uso da internet e sugestões de aplicativos capazes de facilitar e auxiliar o dia-a-dia do idoso, como jogos para melhorar a atividade cognitiva cerebral, aplicativos que auxiliam no autocuidado, uso de medicamentos, entre outros.. Desse modo, as ações de extensão consistiram em uma importante fonte propagadora de informações seguras e pertinentes nas redes sociais e uma incentivadora da inclusão digital na terceira idade. O uso de tecnologias permite a descoberta de novos saberes, pode favorecer a preservação da saúde mental, diminuir o declínio cognitivo e trazer mais autonomia e independência, as intervenções desempenharam papel na promoção de saúde e bem-estar desse grupo.

Palavras-chave: Extensão Universitária, Saúde do Idoso, Qualidade de Vida

---

<sup>1</sup> Aluna do curso de Enfermagem do CFP, bolsista, terezamleitemariano@gmail.com; Aluna do curso de Enfermagem do CFP, bolsista, larissarodri0810@gmail.com;

<sup>2</sup> Coordenadora, Doutora em Enfermagem, Professora da ETSC/UFCG, iluska.pinto@professor.ufcg.edu.br