

**1**  
 Universidade Estadual de  
 Mato Grosso do Sul (UEMS)  
**Orcid:** 0009-0004-4367-0343  
**E-mail:** caroline-gois@hotmail.com

**2**  
 Universidade Estadual de  
 Mato Grosso do Sul (UEMS)  
**Orcid:** 0009-0001-1535-9708  
**E-mail:** jesssoares188@gmail.com

**3**  
 Universidade Estadual de  
 Mato Grosso do Sul (UEMS)  
**Orcid:** 0000-0001-7689-8724  
**E-mail:** richard4neves@gmail.com

**4**  
 Universidade Estadual de  
 Mato Grosso do Sul (UEMS)  
**Orcid:** 0000-0003-1367-6475  
**E-mail:** mrmalvarenga@gmail.com

*Relato de experiência*

## **AULAS ON-LINE COM IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA**

ON-LINE CLASSES WITH ELDERLY PEOPLE IN TIMES OF PANDEMIC

CLASES VIRTUALES CON PERSONAS MAYORES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

*Caroline de Góis Santos<sup>1</sup>*

*Jessica Aparecida Soares Paiva<sup>2</sup>*

*Richard Sebastião Silva das Neves<sup>3</sup>*

*Marcia Regina Martins Alvarenga<sup>4</sup>*

### **Resumo**

O objetivo deste trabalho é descrever as aulas *on-line* desenvolvidas para os idosos da Universidade Aberta da Melhor Idade da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, em tempos de pandemia. Como método, foi usado o relato de experiência referente ao desenvolvimento do “Projeto de Extensão - Universidade Aberta da Melhor Idade da UEMS (UNAMI-UEMS): novos olhares”, no período de 2020 a 2021, na modalidade *on-line*. Foram realizados 65 encontros *on-line* e abordados temas das áreas de saúde, direito e cidadania, cultura, economia e mídias sociais, com média de seis participantes por encontro. As ações educativas foram desenvolvidas por meio de videoaulas; no final de cada atividade, era solicitada uma avaliação dos participantes. Foram produzidos *banners* virtuais com síntese do tema abordado. As videoaulas foram gravadas e disponibilizadas no canal do Youtube e os *banners*, na página da UNAMI no site da UEMS. As atividades *on-line* permitiram a continuidade do projeto de extensão, colaboraram na manutenção da interação social; idosos de outros municípios inscreveram-se no

projeto, porém a média de participação foi menor quando comparada aos anos anteriores, em que as ações eram presenciais.

**Palavras-chave:** saúde do idoso; comunicação educativa; educação gerontológica.

### **Abstract**

Objective: To report online classes developed for the elderly of the Open University for the Best Age of the State University of Mato Grosso do Sul during the pandemic. Method: Experience report on the development of the Extension Project - Open University for the Best Age of UEMS (UNAMI-UEMS): new perspectives, from 2020 to 2021, in the online modality. Results: 65 online meetings were held and themes from the areas of health, law and citizenship, culture, economy, and social media were approached, with an average of six participants per meeting. Educational activities were developed through video classes, and the participants were asked to evaluate the end of each activity. Banners were produced with a summary of the themes. The video lessons were made available on the YouTube channel, and banners were placed on the UNAMI page on the UEMS website. Final considerations: The online activities allowed the continuity of the extension project, enabled collaboration in maintaining social interaction, and enrolled elderly people from other municipalities in the project; however, the average participation was lower than in previous years when the actions were face-to-face.

**Keywords:** elderly health, educational communication, gerontological education.

### **Resumen**

El objetivo de este trabajo es describir las clases en línea desarrolladas para personas mayores en la Universidad Abierta de la Mejor Edad de la Universidad Estadual de Mato Grosso do Sul, en tiempos de pandemia. Como método se utilizó el relato de experiencia respecto del desarrollo del “Proyecto de Extensión - Universidad Abierta de la Mejor Edad de la UEMS (UNAMI-UEMS): nuevas perspectivas”, en el período 2020 a 2021, en la modalidad en línea. Se realizaron 65 reuniones en línea que abarcaron temas en las áreas de salud, derecho y ciudadanía, cultura, economía y redes sociales, con un promedio de seis participantes por reunión. Las acciones educativas se desarrollaron a través de video clases; Al final de cada actividad se solicitó una evaluación a los participantes. Se elaboraron pancartas virtuales que resumen el tema tratado. Las video clases fueron grabadas y puestas a disposición en el canal de YouTube y los banners en la página de la UNAMI en el sitio web

de la UEMS. Las actividades en línea permitieron que el proyecto de extensión continuara y ayudaron a mantener la interacción social. Al proyecto se apuntaron personas mayores de otros municipios, pero el índice medio de participación fue inferior al de años anteriores, en los que las acciones fueron presenciales.

**Palabras clave:** salud del anciano, comunicación educativa, educación gerontológica.

## INTRODUÇÃO

No Brasil, a partir da década de 1990, passaram a ser criados programas e/ou projetos de extensão universitária com a finalidade de inserir o público de pessoas mais velhas na sociedade, tendo por objetivo principal a promoção da qualidade de vida. Os projetos, especificamente destinados a essa faixa etária, estão representados pelos diversos programas de aprendizagem e ressocialização, e passaram a ser oferecidos pelas denominadas “Universidade Aberta a Terceira Idade” (UNATI). Eles têm como objetivo oferecer ações de ensino, pesquisa e extensão voltadas para as pessoas idosas buscando a inclusão no ambiente acadêmico e social, por meio da criação de novas oportunidades de estudo, nas quais os idosos buscam reafirmar e resgatar sua independência, autoestima e autonomia (Vaz, 2020).

As universidades abertas (independentemente das denominações: terceira idade, melhor idade, pessoa idosa, maturidade, entre outros termos) são programas de educação permanente de caráter universitário e multidisciplinar voltados para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Elas proporcionam oportunidades e promovem o bem-estar a adultos maduros e sêniores que buscam o envelhecimento digno e participativo. Seus programas servem como espaço educacional, cultural, social e político, para que os alunos possam utilizá-los para promover um estilo de vida mais saudável, participativo e produtivo nas sociedades em que estão inseridos (Santos, 2018).

Ressalta-se a necessidade de garantir o direito à educação, sobretudo quanto às novas tecnologias digitais aos idosos, pois o contato com as tecnologias de informação e comunicação promovem melhoria na qualidade de vida desses indivíduos. Estudo realizado com 384 idosos brasileiros, em 2019, com objetivo de descrever o perfil de pessoas com 60 anos ou mais que utilizam a internet, o meio de acesso e a finalidade do uso concluiu que a maioria era do sexo feminino, com média de idade de 64,6 anos e que utilizaram a internet para sanar dúvidas de saúde, bem como ler, ouvir música, jogar e

ver vídeos. Os pesquisadores destacaram que os principais benefícios foram interação social, aprendizado e entretenimento (Diniz et al., 2020).

A Universidade Aberta da Melhor Idade (UNAMI) da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) desenvolve atividades educativas, culturais e sociais desde 2014. As ações são realizadas por docentes e discentes do curso de graduação em Enfermagem e conta com parceria de docentes e discentes de outros cursos de graduação: Turismo, Direito, Engenharia Sanitária e Ambiental e Ciência da Computação (Medeiros et al., 2020).

A UNAMI/UEMS foi criada com o intuito de resgatar a autoestima dos idosos que participam do projeto, que tem por finalidade estimular a participação ativa dos idosos, promover o desenvolvimento do capital cultural dessas pessoas, promover a interdisciplinaridade, estimular a cidadania, o espaço político e o respeito à alteridade. A ideia é oferecer oportunidades para que eles possam se sentir produtivos, úteis, ativos e agentes da comunidade da qual fazem parte (Medeiros et al., 2020).

Destaca-se que, após as avaliações dos idosos sobre o projeto em 2014, a proposta e o nome da UNAMI/UEMS foram reformulados e houve a criação da logomarca do projeto (Medeiros et al., 2020). A trajetória da UNAMI é descrita por Oliveira (2020, p. 7), que resgatou a história do projeto no período de 2014 a 2018 e concluiu que

A proposta vem atingindo seus objetivos, a interdisciplinaridade de fato acontece, mas há ainda um potencial a ser trabalhado sobretudo no envolvimento de outros cursos da instituição. Seja em função da importância do tema envelhecimento ativo, seja pela própria função da Universidade em atender a sociedade.

A UNAMI/UEMS tem a preocupação de atender às demandas dos idosos nas dimensões culturais, sociais, emocionais e biológicas. Para tal, busca outras formas de ensino que possam potencializar a aprendizagem e o interesse de seus participantes. Dessa forma, suas atividades didáticas têm se aproximado do conceito de “Gerontagogia”, disciplina que trata do desenvolvimento de novos modelos de formação de pessoas idosas (Portero, 1999).

Para Serra (2012), a Gerontagogia é a educação do idoso, tendo como princípio básico o processo de ensinar e aprender ao longo da vida. A autora destaca que, no Brasil, a Gerontagogia é tratada com outra terminologia: Gerontologia Educacional ou Educação Gerontológica. Seja qual for o termo, as premissas são semelhantes: campo interdisciplinar que se desenvolve no âmbito da evolução da educação dos idosos, da formação de recursos hu-

manos para lidar com o processo de envelhecimento e nas mudanças das perspectivas das sociedades em relação aos idosos e à velhice.

A UNAMI/UEMS tem desenvolvido ações educativas, culturais e sociais por meio de processos que atendam às expectativas dos seus participantes. O objetivo deste artigo é relatar sobre as aulas *on-line* desenvolvidas para os idosos da Universidade Aberta da Melhor Idade da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, em tempos de pandemia.

## MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência referente ao desenvolvimento do “Projeto de Extensão - Universidade Aberta da Melhor Idade da UEMS (UNAMI-UEMS): novos olhares”. Este relato descreve, com abordagem autocrítica, o desenvolvimento das atividades *on-line* da UNAMI no período de 2020 a 2021. As atividades educativas, culturais e sociais são planejadas com antecedência de 30 dias do início das aulas, e os temas são escolhidos após análise das avaliações semestrais dos participantes, que levam à reorganização (retroalimentação) da UNAMI/UEMS.

Todas as atividades eram presenciais, no campus da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, em Dourados, até março de 2020, quando foram suspensas devido ao isolamento social exigido pela pandemia da doença causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, a covid-19. Em virtude da suspensão das atividades presenciais, foi necessário repensar as estratégias para que as pessoas idosas participantes da UNAMI não desistissem, se mantivessem em casa recebendo orientações de saúde e continuassem em contato entre si.

A primeira atividade foi criar um grupo de *WhatsApp* para os participantes. No grupo, os contatos começaram no mês de abril de 2020 para agregar o máximo de participantes e manter a comunicação e a interação entre eles. A segunda ação foi definir os temas das aulas e qual plataforma seria mais adequada e fácil para ministrá-las. Foi definido o uso do aplicativo *WhatsApp* para divulgação dos temas e postagem do link para a videochamada. O *Google meet* foi escolhido como ferramenta para a sala de aula por ser de uso institucional da UEMS.

Os temas definidos para 2020 focaram mais as áreas de saúde, cultura, direito e cidadania e tecnologia da informação. Em 2021, além dessas áreas, houve abordagem sobre economia doméstica. Para apresentação e discussão dos temas, participaram três bolsistas de extensão, três bolsistas de iniciação científica, professores e técnicos efetivos da UEMS e profissionais liberais da comunidade externa.

Todas as atividades foram gravadas e disponibilizadas no canal da UNAMI no Youtube (<https://www.youtube.com/channel/UCu52K8sC4EdsA-BHmZSHHdEQ>). Foram confeccionados *banners* com o resumo do tema desenvolvido para ser inserido na página do projeto no site da UEMS ([www.uems.br/unami](http://www.uems.br/unami)).

Ressalta-se que a UNAMI optou por seguir o Modelo Gerontagógico como referencial teórico para o desenvolvimento de suas atividades educativas. Tal modelo determina que processos educativos pensados para atender às demandas dos idosos devem ser considerados como a arte de ensinar e de formação de pessoas mais velhas, respeitando suas possibilidades, capacidades de aprendizagem e de desenvolvimento (Gil, 2016).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

No ano de 2020, foram realizados 29 encontros *on-line* e abordados 14 temas na área da saúde, 11 na de cultura, 3 em direito e cidadania e 1 sobre tecnologia de informação e comunicação. A participação dos idosos variou de 3 até 15 pessoas por encontro, com média de 6 participantes por semana. Para o desenvolvimento dos temas, houve a participação de seis bolsistas (três de extensão e três de iniciação científica) do curso de Enfermagem, um bolsista de extensão do curso Ciência da Computação, cinco docentes e um técnico administrativo da UEMS e três profissionais liberais da comunidade externa.

Em 2021, foram 36 encontros *on-line*, com 30 temas da área da saúde, 2 em direito e cidadania, 2 de tecnologia de informação e comunicação, 1 de cultura e 1 de economia doméstica. A participação foi menor, variando de três a dez idosos, com média de cinco pessoas por semana. Houve a participação de seis bolsistas nas atividades, dois técnicos administrativos, sete docentes da UEMS e dez profissionais liberais da comunidade externa.

Nesses dois anos, participaram 14 mulheres e 1 homem das atividades. A média de idade foi de 66,2 anos, com desvio-padrão de 5,266, dados semelhantes aos de Diniz *et al.* (2020) e Velho e Herédia (2020). Por ser *on-line*, houve a participação de uma idosa residente de Caracol-MS e outros dois de Campo Grande-MS. O número de participantes por semana variou de 3 até 15 idosos; apesar disso, muitos dos que frequentavam a UNAMI presencialmente deixaram de participar pela dificuldade de acesso à tecnologia de comunicação sem rede de internet em casa ou por não possuir um celular com recursos.

Velho e Herédia (2020 p. 4) destacam que

Na última década houve uma mudança significativa nas formas de comunicação, obrigando muitos a aprender novas tecnologias como formas de inserção e participação em algumas esferas sociais. Nessa direção, no momento da pandemia as aprendizagens voltadas ao manuseio dos Smartphones, SmartTv, Tablets e computadores, despertaram muitas possibilidades de comunicação.

Após a criação do grupo de *WhatsApp*, as conversas foram diárias sobre a situação de isolamento social, distanciamento, propagação da doença, uso de máscaras e outras questões. A partir dessa interação, foi possível estabelecer a programação das atividades virtuais. Os idosos passaram a interagir sobre os temas e expressar suas opiniões e dúvidas por meio de mensagem de texto e áudios no grupo do *WhatsApp*.

Para que pudessem entrar na reunião ao vivo pelo aplicativo *Google meet*, foi necessário capacitá-los. Para isso, um bolsista do curso de Ciência da Computação criou vários vídeos curtos que ensinavam o passo a passo para baixar o aplicativo do *meet*, instalar, habilitar áudio e câmera para entrar e participar das aulas.

Borges *et al.* (2019) destacam que o acesso à informática e à internet facilitou o processo de comunicação dos idosos. Assim, a pessoa idosa pôde reduzir seu isolamento e aprimorou suas relações interpessoais com os familiares e amigos em um ambiente de troca de ideias e informações. Portanto, aprender a usar dispositivos tecnológicos relevantes para a vida diária parece gerar impacto positivo sobre a cognição dos idosos. Essa aprendizagem pode, em tese, facilitar as atividades cotidianas, por exemplo, atividades bancárias, compras, entre outras, e trazer contribuições para a vida social e aquisição de novos conhecimentos (Passos, 2019).

Velho e Herédia (2020) apontam os relatos de 16 entrevistados sobre o uso das redes sociais *WhatsApp*, *Facebook* e *Instagram*, destacando-as como excelentes ferramentas no auxílio da aquisição de informações e como meio de entretenimento. As transmissões ao vivo, shows, palestras, aulas de atividade física, meditação e debates contemplaram os exemplos de aplicação do uso das tecnologias no período de isolamento. No final de cada aula, após a avaliação da atividade, os *banners* ou o mural virtual com os resultados das atividades desenvolvidas foram disponibilizados no grupo.

De acordo com Malafaia e Buglia (2019), a atividade física é fator que traz múltiplos benefícios na população mencionada, culminando no incremento das capacidades física e mental por meio da manutenção da força muscular e da função cognitiva, redução da depressão e melhora da autoes-

tima, redução do risco de doenças crônicas e otimização das interações sociais e comunitárias. Portanto, a prática de atividade física tem sido fomentada na UNAMI. Os vídeos produzidos pelo professor de Educação Física são lembrados com frequência durante a semana, para incentivá-los a estarem em movimento.

Em 2020, os temas relacionados à saúde predominaram, pois, em sua maioria, foram voltados para os cuidados à higienização das mãos e dos alimentos, alimentação saudável, higiene do sono, combate à violência contra a pessoa idosa, importância da meditação em tempos de pandemia, o uso das tecnologias de informação, cultura em Mato Grosso do Sul (com uma visita virtual aos museus), o que são contos, crônicas e poesias, e apresentação de rodas de danças e teoria musical.

No ano de 2021, após a avaliação dos idosos sobre os temas abordados em 2020, eles solicitaram mais temas relacionados à saúde, logo, iniciamos as aulas *on-line* com a importância da vacinação contra a covid-19, ansiedade, depressão, sobrepeso e obesidade, alterações hormonais no envelhecimento. Também houve *city tour* virtual, discussão de temas sobre direitos e cidadania, empréstimo consignado, e iniciaram-se duas atividades complementares: uma sobre literatura e outra sobre abordagem psicológica (tempo de cuidar e de falar).

Segundo Morel (2020), o avanço da pandemia do coronavírus trouxe a urgência em pensar a saúde na relação com aspectos sociais e educativos. Observou-se a presença de discursos negacionistas tanto para a gravidade da doença quanto para a dificuldade em combatê-la. Sendo assim, foi de suma importância para os idosos e para os acadêmicos do projeto explorar a estratégia de aulas *on-line*, pois, em tempos de isolamento social, essas ferramentas educacionais ajudaram a diminuir as distâncias e permitiram a continuidade das atividades com foco no ensino em saúde.

Após a criação do grupo de *WhatsApp*, em 2020, as conversas sempre foram sobre o Sars-CoV-2, assim como as primeiras aulas estavam relacionadas à covid-19, aos meios de prevenção, à confecção de máscaras de tecido e a sua higienização. Para Taminato *et al.* (2020), o uso das máscaras possibilitou uma barreira às gotículas quando comparada a sua ausência. A máscara é um recurso adicional na prevenção e deve sempre ser associada à etiqueta respiratória, à higienização das mãos, ao distanciamento social e ao isolamento dos casos. Essas orientações foram reforçadas pela Organização Mundial da Saúde, em junho de 2020, como “pacote de medidas de prevenção e controle para frear a propagação da Covid-19” (OPAS, 2020).

Para Santos *et al.* (2019), diversas alterações decorrentes do envelhecimento do organismo podem influenciar o processo de comunicação, e trazer dificuldades que poderão se refletir na exclusão social. Não somente as alterações de ordem fisiológica influenciam o processo interativo entre os idosos, como também a evolução das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), as quais vêm se consolidando e mudando o perfil de comunicação entre os indivíduos. Portanto, as aulas realizadas à distância para os idosos da UNAMI foram um desafio para os idosos e para os bolsistas e professores.

Medeiros *et al.* (2020) descrevem que os idosos participantes da UNAMI/UEMS relatam melhoria da qualidade de vida, novas percepções em relação a si mesmos e ao mundo que os cerca, o que permite aumentar o seu capital cultural e social. Engajar-se em atividades culturais foi uma forma de compreender e respeitar a diversidade cultural, resgatar as identidades sociais, usufruir e proporcionar experiências de alto valor social, com impactos benéficos na vida das pessoas idosas.

As novas tecnologias de informação têm-se mostrado uma poderosa aliada para a qualidade de vida dos idosos, em vários aspectos, de dispositivos instalados nas tampas de remédios para lembrá-los do horário e quantidade a serem tomados, a serviços de *home care* à distância por meio de videoconferência, ou apenas para os manter atualizados frente aos acontecimentos no mundo, esses são alguns dos benefícios existentes com o uso de novas tecnologias pelos idosos (Passos, 2019). Para desenvolver, nas pessoas mais velhas, as competências para uso em ferramentas do mundo digital, é necessário ter muita atenção, principalmente no momento do planejamento da escolha da atividade educativa e da ferramenta apropriada para que os idosos possam desenvolver habilidades e competências tecnológicas. Diferentemente de um grupo de jovens, os idosos que demonstram interesse em aprender a usar o computador necessitam de mais tempo para alcançar tal objetivo (Marchi, 2019).

O ensino deve ocorrer de forma gradual, acompanhando o ritmo de compreensão dos idosos para facilitar a fixação dos conteúdos ministrados. Deve-se sempre revisá-los, em função das próprias condições cognitivas desse grupo etário. Entretanto, precisam ser incentivados, pois a aprendizagem acontece ao longo da vida, e cada indivíduo tem o seu momento e as suas oportunidades de formas diferentes (Borges, 2019).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante o exposto, vimos que era necessário criar uma forma de continuar as aulas da UNAMI, pois a situação sanitária do país também exigia que as pessoas idosas recebessem orientações corretas sobre a covid-19, formas de transmissão, avaliação diagnóstica, manifestações clínicas, tratamento e consequências, além, claro, da importância do distanciamento e do isolamento social. Vale acrescentar, ainda, que o desenvolvimento da promoção da saúde com a utilização de atividades lúdicas para idosos mostraram-se eficazes.

Foi fundamental adotar as atividades *on-line* para manter os idosos do projeto em contato com os colegas, conhecer novos integrantes e participar de atividades culturais e de lazer, mesmo remotamente. Foram realizados 65 encontros *on-line* e abordados temas de saúde, direito e cidadania, cultura, economia e mídias sociais, no período de 2020 a 2021.

Destaca-se que as aulas *on-line* favoreceram a aprendizagem significativa e a interação social, além de propiciar a manutenção do estado cognitivo e funcional. Além disso, o desenvolvimento da promoção da saúde com a utilização de atividades lúdicas para os idosos da UNAMI mostraram-se eficazes, pois, ao final de cada atividade, solicitava-se a avaliação da escolha do tema e sua abordagem, e todas foram avaliadas positivamente pelos participantes.

Cabe pontuar que alguns idosos tiveram dificuldade em acessar o Google *meet*, mas, depois, puderam acessar o conteúdo com o *link* da gravação e por meio do mural virtual ou do *banner*. Observamos que vários idosos que frequentavam a UNAMI presencialmente deixaram de participar na modalidade *on-line*, devido à dificuldade de acesso à tecnologia de comunicação, sem rede de internet em casa ou por não possuir um celular com recursos.

O desenvolvimento dessas atividades por meio do *WhatsApp*, elaboração de vídeo aulas e reuniões pelo Google *meet* propiciaram conhecimentos significativos para a vida pessoal e profissional de cada acadêmico do projeto, bem como estimulou a capacidade de ouvir e perceber as necessidades individuais e comuns apresentadas pelas pessoas idosas que participam da UNAMI. Cabe ressaltar, ainda, o convívio entre os acadêmicos para a organização das práticas educativas, assim como entre os participantes, por meio de novas tecnologias.

## REFERÊNCIAS

BORGES, Aldeci Alisson Pereira. **Idosos conectados**: a interação da terceira idade com as redes sociais digitais no interior do Rio Grande do Norte. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Sistemas de Informação) – Departamento de Ciências Exatas e Tecnologia da Informação, Universidade Federal Rural do Semi-Árido, Angicos, 2019.

DINIZ, Janylle Lucas *et al.* Inclusão digital e uso da Internet entre idosos no Brasil: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s. l.], v. 73, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0241>

GIL, Nora Hincapie. Caracterización gerontagógica de los programas educativos para adultos mayores en Medellín Colombia. **Olhar de professor**, Ponta Grossa, v. 19, n. 2, p. 240-253, 2016. Disponível em: <https://revistas2.uepg.br/index.php/olhardeprofessor/article/view/9822>. Acesso em: 13 mar. 2022.

MALAFAIA, Felipe Lopes; BUGLIA, Susimeire. Prescrição de atividade física em idosos: nunca é tarde para combatermos o sedentarismo. **Revista DERC**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 14-18, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1049319>. Acesso em: 13 mar. 2022.

MARCHI, Barabar Frigini de. **Afetividade e cognição no uso de redes sociais digitais por idosos**. 2019. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Centro de Ciências Humanas e Naturais, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2019.

MEDEIROS, Márcia Maria de; CARBONARO, Regina Maria Lima; ALVARENGA, Márcia Regina Martins; MENEZES, Aline Nunes; SILVA, Luiz Alberto Ruiz da. Percepções sobre envelhecimento humano e qualidade de vida através do discurso de alunos idosos de uma universidade aberta para a melhor idade. **Revista Conexão**, Ponta Grossa, v. 16, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/view/15054/209209213393>. Acesso em: 13 mar. 2022.

MOREL, Ana Paula Massadar. Da educação sanitária à educação popular em saúde: reflexões sobre a pandemia do coronavírus. **Revista Estudos Libertários**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 3, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/estudoslibertarios/article/view/34114/19178>. Acesso em: 13 mar. 2022.

OLIVEIRA, Viviane Aparecida Silva Souza. **A trajetória da Universidade Aberta a Melhor Idade da UEMS**: 2014 a 2018. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Turismo) – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, Dourados, 2020. Disponível: <https://drive.google.com/file/d/1dp8OINFv8ObamQNrYEC3VQmCSvaenXH3/view>. Acesso em: 13 mar. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Orientação sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19**: Orientação provisória, 05 de junho de 2020. [S. l.]: OPAS, 2020. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52254>. Acesso em: 13 mar. 2022.

PASSOS, Sandra Godoi de. **Construção e avaliação de um aplicativo para gestão de medicamentos por idosos**. 2019. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Escola de Saúde e Medicina, Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2019.

PORTERO, Cristina Fernández. La Gerontagogía: una nueva disciplina. **Escuela Abierta**, [s. l.], v. 3, p. 183-198, 1999. Disponível em: [https://www.ceuandalucia.es/escuelaabierta/pdf/articulos\\_ea3/cfernandez\\_ea3.pdf](https://www.ceuandalucia.es/escuelaabierta/pdf/articulos_ea3/cfernandez_ea3.pdf). Acesso em: 13 mar. 2022.

SANTOS, Kaciane Pereira. **Percepção do idoso sobre qualidade de vida nas Universidades Abertas da Terceira Idade Revisão Integrativa**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Escola Superior de Ciências da Saúde, Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2018.

SERRA, Deuzimar Costa. **Gerontagogia dialógica intergeracional para autoestima e inserção social de idosos**. 2012. Tese (Doutorado em Educação Brasileira) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2012.

TAMINATO, Monica; MIZUSAKI-IMOTO, Aline; SACONATO, Humberto; FRANCO, Eduardo Signorini Bicas; PUGA, Maria Eduarda; DUARTE, Márcio Luís; PECCIN, Maria Stella. Máscaras de tecido na contenção de gotículas respiratórias: revisão sistemática. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 33, p. 1-11, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/YsZRXPtCKff-CphwmYP6XtH/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 mar. 2022.

VAZ, Selene de Souza. **Inclusão educacional do idoso através da Universidade Aberta da Terceira Idade-Unati, na Universidade do Estado do Rio de Janeiro – Brasil**. 2020. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) – Faculdade de Ciências da Educação e Comunicação, Universidad Autónoma de Assunção, Assunção, Paraguay, 2020.

VELHO, Fábio Daniel; HERÉDIA, Vania Beatriz Merlotti. O idoso em quarentena e o impacto da tecnologia em sua vida. **Rosa dos Ventos**, Caxias do Sul, v. 12, n. 3, 2020. DOI: <https://doi.org/10.18226/21789061.v12i3a10>.