

## Envelhecimento Ativo: Promoção de Qualidade de Vida na Terceira Idade

Marilene Espitalier Rebelo Lemos <sup>1</sup>

Lisane Martins Pedroso <sup>2</sup>

secodie.guaíba@guaiaba.gmail.com  
Universidade Luterana do Brasil

### Introdução:

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento ativo envolve a promoção da saúde, do bem-estar biopsicosocial, participação social, cultural, cívica e espiritual, além de garantir segurança e oportunidades de aprendizagem ao longo da vida. O Projeto na ULBRA, promove intervenções amplas, que ultrapassem o cuidado físico, favorecendo momentos de reflexão e aprendizado.

### Objetivos:

Contribuir para o bem-estar biopsicossocial na terceira idade, valorizando as experiências de vida, fortalecendo vínculos sociais e promovendo um espaço de escuta e acolhimento.

### Metodologia:

Os encontros presenciais ocorreram semanalmente, às quartas-feiras, das 14h às 17h, no polo ULBRA/Guaíba. As atividades incluíram oficinas temáticas, rodas de conversa e dinâmicas em grupo, conduzidas por acadêmicos e profissionais das áreas de Psicologia, Educação Física e Pastoral.

### Resultados

Tabela 1 – Atividades Realizadas no Programa ULBRA onde são atendidas em torno de 30 mulheres semanalmente.

Atividade	Descrição / Tema	Objetivos	Resultados Observado
Palestras sobre Bem-Estar e Qualidade de Vida,	Abordagem de temas voltados à saúde física, emocional, cognitiva e social.	Promover reflexão sobre hábitos saudáveis e autocuidado.	Aumento do interesse dos participantes em práticas de autocuidado e convivência.
Palestras sobre cuidados com a Saúde Física e Emocional.	Oficinas e rodas de conversa conduzidas por estagiária e psicologia.	Estimular a conscientização sobre saúde integral.	Melhora da adesão a práticas preventivas e maior engajamento em atividades físicas.
Musicoterapia	Sessões com músicas significativas aos idosos.	Estimular a memória afetiva e o bem-estar emocional.	Relaxamento, alegria e expressão de emoções positivas.
Desfile de Princesas	Atividade lúdica de valorização da autoestima.	Resgatar a autoconfiança e o sentimento de pertencimento.	Aumento da autoestima e fortalecimento dos vínculos afetivos entre os participantes.
Campanha Setembro Amarelo	Ações de conscientização sobre prevenção ao suicídio e valorização da vida	Promover a escuta, o acolhimento e a importância da saúde mental.	Ampliação do diálogo sobre emoções e fortalecimento do apoio entre os idosos.
Campanha Outubro Rosa	Atividades educativas sobre prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama e colo e útero.	Incentivar o autocuidado e a realização de exames preventivos.	Aumento da conscientização e adesão às práticas de prevenção.
Novas Perspectivas de Vida	Encontros motivacionais e projetos de vida	Incentivar a ressignificação do envelhecer	Desenvolvimento de metas pessoais e maior otimismo.

### Conclusão:

Observa-se entre os integrantes do grupo ULBRA, a promoção de melhora significativa na autoestima, na convivência grupal e na percepção de pertencimento comunitário.

### Referências:

- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences. Cambridge University Press.
- Neri, A. L. (2014). Palavras-chave em gerontologia. Alínea.
- World Health Organization. (2005). Envelhecimento ativo: Uma política de saúde. OMS