

ENVELHECIMENTO ATIVO: PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

MarileneEspitalier Rebelo Lemos¹

Alessandra Rodrigues Dias Lessa²

Lisane Martins Pedroso³

O Projeto de Extensão, Serviço de Consultoria e Desenvolvimento Institucional e Escolar (SECODIE), vinculado à ULBRA Guaíba/RS, em parceria com o projeto Ulbra Aberto a Terceira Idade (ULBRATI), desenvolve desde 2006 ações voltadas à promoção do envelhecimento ativo e saudável, em uma das dependências da Universidade, onde alcança mulheres, a partir de 60 anos de idade, de diferentes regiões como Guaíba, Porto Alegre, Eldorado do Sul, Mariana Pimentel e Barra do Ribeiro, promovendo uma participação ativa semanalmente, no período do semestre letivo. A ULBRATI é composta por uma equipe interdisciplinar: um coordenador, uma secretária, uma orientadora de Educação Física, uma orientadora acadêmica, uma orientadora de estágio local, e uma estagiária do curso de Psicologia. O objetivo deste estudo é relatar a importância do projeto na promoção da qualidade de vida na terceira idade, através do relato de experiência de uma das acadêmicas estagiárias do SECODIE. A partir das ações realizadas pela equipe multiprofissional, observa-se a promoção de melhora significativa na autoestima, na convivência grupal e na percepção de pertencimento comunitário. Tais ações são pilares fundamentais de diversas políticas e práticas de assistência social, saúde mental e desenvolvimento comunitário.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; qualidade de vida; terceira idade; extensão universitária; bem-estar.

¹Acadêmica, estagiária do SECODIE. (curso de Graduação), Curso de Psicologia/ULBRA Guaíba.

²Docente e coordenadora do curso de psicologia (curso de Graduação), Curso de Psicologia/ULBRA Guaíba, alessandra.dlessa@ulbra.br.

³Professora orientador/coordenadora do SECODIE/Curso de Psicologia/Curso de Psicologia/ULBRA Guaíba, lisane.pedroso@ulbra.br.

Área do conhecimento: Ciências da Saúde.