

MOSTRA DE EXTENSÃO XIII

UENF
UFF
IFF
V UFRRJ



18ª SEMANA
NACIONAL DE
CIÊNCIA E
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



**A nossa extensão permeando a sociedade
com ciência & conhecimento**

PROJETO BEM VIVER NA TERCEIRA IDADE

**Bruno Siqueira Soares; Elizabeth da Conceição Carvalho; Evandro Monteiro de Barros
Junior; Ruth de Souza Braga Dias
Coordenadora: Rosalee Santos Crespo Istoe**

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro/UENF

**Área de Extensão
Educação**

Resumo: O projeto Bem Viver na Terceira Idade, integra, juntamente com outros três projetos o Programa de Extensão Terceira Idade em Ação desenvolvido na Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF. Detém como principal objetivo proporcionar ao idoso (com idade a partir de 55 anos), morador da cidade de Campos dos Goytacazes e adjacências, um ambiente de atenção, cuidado, e conseqüentemente, um envelhecimento saudável e ativo. Durante o período pandêmico, o projeto ofertou aos idosos um ambiente virtual propício para trabalhar o desenvolvimento pessoal, enfrentamento e superação de traumas e doenças psicológicas, aumento da qualidade de vida, manutenção e prevenção de estímulos físicos e cognitivos. Os objetivos foram alcançados através da execução de oficinas virtuais, sendo elas: Artesanato; Chá Terapia; Espanhol; e Direito do Idoso. Também desenvolveram-se eventos virtuais (Lives) com diversos temas relevantes para os idosos, com o intuito de mantê-los informados e integrados socialmente. O último evento significativo foi marcado pelo retorno gradual das atividades presenciais nas dependências da Universidade seguindo todos os protocolos de saúde. A partir deste retorno constatou-se uma redução dos impactos negativos causados pela pandemia como, diminuição da ansiedade, sensação de tempo

MOSTRA DE EXTENSÃO XIII

UENF
UFF
IFF
V UFRRJ



18ª SEMANA
NACIONAL DE
CIÊNCIA E
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



A nossa extensão permeando a sociedade com ciência & conhecimento

ocioso, sintomas de depressão, procrastinação, insônia, além da manutenção da memória e elevação da autoestima e qualidade de vida. As estratégias desenvolvidas no início da pandemia permitiu a continuidade de atividades já desempenhadas, ajustes foram realizados e como resultado foi possível garantir a permanência de grande parte dos idosos e suas vidas continuaram sendo impactadas positivamente com as ações do Programa de Extensão.

Palavras-chave: Educação. Saúde. Idoso. Pandemia.

Instituição de Fomento: PROEX/UENF