

# 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 EDUCAÇÃO, CULTURA E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**

**Ana Luísa da Silva Oliveira Zeferino; Edivânia Pinto Dias;  
Guilherme Lessa Tavares; Janaína Cordeiro da Silva de Azevedo.  
Coordenador: Gerson Tavares do Carmo**

**Instituição  
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro/UENF**

**Área da Extensão  
Educação**

**Resumo:** O Projeto Educação, Cultura e Qualidade de Vida na Terceira Idade compõe juntamente com outros três projetos, o Programa de Extensão Terceira Idade em Ação desenvolvido pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro – UENF, que tem como proposta oferecer ações voltadas para pessoas com idade a partir de 55 anos do município de Campos dos Goytacazes e adjacências, a fim de contribuir para o envelhecimento ativo e saudável da população. O Projeto tem como objetivo oferecer um espaço de aprendizagens, atualizações de conhecimentos e socialização para os idosos, e atualmente temos aproximadamente 149 idosos matriculados. As oficinas são desenvolvidas de forma a contribuir com a autonomia, com a inclusão social, pensando no resgate da autoestima e nos moldes do envelhecimento ativo e saudável. As atividades são divididas em palestras, oficinas e lives, de informática, nutrição e assistência social, que no ano de 2020 passou a ser no sistema online, e no presente ano 2021, estamos no sistema híbrido. No momento

# 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

de pandemia o programa da terceira idade vem ajudando muitos idosos a melhorarem sua autoestima. Como resultados, observamos uma melhora na alimentação dos idosos, assim como um maior conhecimento sobre alimentação, proporcionando uma melhora em suas patologias. As aulas de informática nesse período de pandemia ajudaram bastante para que eles se inserirem no meio virtual e acompanhar as oficinas de forma online. As lives, foram muito importantes para conscientização sobre diversos assuntos, e uma forma de aproximação e interação com todos eles. Levando em consideração os aspectos como: qualidade de vida e bem estar, passaram a ser um problema de saúde pública, uma vez que é preciso pensar cada vez mais a necessidade de programas e ações que promovam o bem estar nessa fase. Afinal, não basta viver mais se não pode viver melhor.

**Palavras-chave: Educação; Cultura; Informática.**

**Instituição de Fomento: PROEX/ UENF**