A EXTENSÃO COMO PORTA DE ENTRADA PARA NOVOS CONHECIMENTOS: promoção de práticas integrativas para idosos da UATI

Ana V. L. Ferreira[1,2], Ruthe C. L. da Silva[3] &Amanda L. Noaves[4]

[1] Discente Bacharelado em Psicologia, Departamento de Ciências Humanas e Filosofia – UEFS, [2]bolsista PPROEX; membro do NIEPEXES/UEFS; [3]Discente Bacharelado em Enfermagem, Departamento de Saúde – UEFS, [4]Professora orientadora, curso de Educação Física, Departamento de Saúde – UEFS, líder do NIEPEXES/UEFS

Este relato compreende o período de um ano de execução do plano de trabalho intitulado "Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na ressignificação do envelhecer", que tem como público alvo os idosos do programa extensionista Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI). Tendo em vista que, mesmo após tantas mudanças e debates públicos sobre envelhecimento, a percepção comum sobre velhice ainda é permeada por estereótipos negativos e preconceitos, o plano de trabalho se propôs a fomentar a produção, por parte dos sujeitos participantes, de um novo discurso sobre o envelhecimento, através das PICs. Diante disso, as oficinas, que aconteceram semanalmente, abordaram temas pertinentes, como a importância do autocuidado e autovalorização, atrelados à vivência das práticas, dentre elas, massoterapia, bioenergética, yoga e, principalmente, a dança circular. É importante frisar que, embora sejam distintas e baseadas em arcabouços teóricos diversos, todas elas compartilham objetivos, como a inclusão, o partilhamento de valores, a busca por melhor qualidade de vida e autoconhecimento. O que pode ser evidenciado, a partir da observação e dos relatos das participantes, que abarcam, tal como as PICs preconizam, aspectos biopsicossociais, a citar, a melhora do sono, coordenação motora, mobilidade, redução de dores, diminuição da ansiedade e do estresse; salienta-se também, as demonstrações de alegria esboçadas através dos sorrisos e falas que ressaltam a importância de estar em grupo, em constante interação e poder compartilhar experiências, angústias e sentirem-se acolhidas. Desta forma, esta ação extensionista mostrou-se fundamental, não apenas na divulgação e vivência das PICs entre os idosos da UATI, mas, principalmente, na formação pessoal dos envolvidos. Assim, assevera-se o papel da extensão universitária que vai além da troca de saberes entre universidade-sociedade e produção de conhecimentos, mas forma seres humanos melhores para a vida e seu posicionamento diante dela, o que nos revela sua potência formativa no âmbito acadêmico-profissional e humano.

PALAVRAS CHAVE: TERCEIRA IDADE. PICS. QUALIDADE DE VIDA.

FONTE DE FINANCIAMENTO: UEFS/PROEX.