



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS
CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE TOCANTINÓPOLIS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Maíza Morais Cipriano

**Promoção de Educação e Saúde de pessoas idosas do Bico do Papagaio: um relato de
experiência**

TOCANTINÓPOLIS/TO
2024

Maíza Morais Cipriano

Promoção de Educação e Saúde de pessoas idosas do Bico do Papagaio: um relato de experiência

Artigo apresentado à Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Orientador: Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro

TOCANTINÓPOLIS/TO

2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Geração de Ficha Catalográfica SGFC-UFNT
Gerado automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

C577p Cipriano, Maíza Morais .

Promoção de Educação e Saúde de pessoas idosas do Bico do Papagaio: um relato de experiência / Maíza Morais Cipriano. - Centro de Educação, Humanidades e Saúde - CEHS, TO, 2024.

29 f.

Artigo de Graduação (Graduação - em Educação Física Licenciatura) -- Universidade Federal do Norte do Tocantins, 2024.

Orientador: Adriano Filipe Barreto Grangeiro.

1. Educação em Saúde. 2. Pessoa Idosa. 3. Promoção da Saúde.

CDD 613.707

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Maíza Morais Cipriano

Promoção de Educação e Saúde de pessoas idosas do Bico do Papagaio: um relato de experiência

Artigo apresentado à Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 06/08/2024

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro – Orientador (UFNT)

Profa.Dra.Fabíola Andrade Pereira – Membro Interna (UFNT)

Prof.Me. Wellington Mota de Sousa – Membro Externo (IESMA)

TOCANTINÓPOLIS/TO

2024

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, pois é ele que nós dá força para superarmos todos os obstáculos, e também por ter me concedido a chance de viver a cada dia. E sem ele nada seria possível.

Agradeço também a minha mãe (Odete) que sempre me incentivou e me apoiou, ela representa o sentido da minha existência, e devo minha enorme gratidão a ela. Também ao meu pai (Ronivaldo), minhas irmãs (Daíla e Tássia) e meu irmão (Júnior) que sempre estiveram ao meu lado.

Devo também, enorme agradecimento ao meu orientador Prof.Dr.Adriano Filipe Barreto Grangeiro, que sem ele não conseguiria esta realização, devido a um série de desafios apresentados durante essa jornada, e ele foi paciente e resiliente comigo e me guiou para que eu conseguisse concluir essa etapa.

Agradeço imensamente ao Psicólogo Jocimar que teve toda paciência em me ouvir e me acalmar, e ter me dado a esperança de que eu posso ser capaz de conseguir realizar meus sonhos, também por toda compreensão, sem julgamentos, e por ajudar a organizar minhas demandas.

Aos Professores (as) do Curso de Educação Física do Centro de Educação, Humanidades e Saúde (CEHS) de Tocantinópolis, da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), que tanto me enriqueceram com seus conhecimentos.

Aos meus colegas da UFNT, em especial a Amanda que compartilhou comigo uma grande experiência nesse fim de percurso, e sua amizade tornou este trajeto mais leve.

Ao meu namorado pelos momentos de lazer, aos quais foram essenciais para manter o equilíbrio nesta longa caminhada.

As minhas amigas Fernanda e Larissa que sempre estão comigo me apoiando, e que mesmo ausentes se fazem presentes, e a amizade de vocês é essencial em minha vida.

Por fim agradeço a todos aos adultos, pessoas idosas, colaboradores e monitores do Curso de Educação Física e Pedagogia da Universidade da Maturidade (UMA) do Bico do Papagaio do Polo de Tocantinópolis, que a presença dos mesmos em minha vida foi impactante para que este Trabalho de Conclusão de Curso fosse concluído.

Meu muito obrigada!

*“Dizer que velho não serve mais...
Lembre: Sabedoria, Criatividade e Vitalidade
só envelhecem se nós permitirmos”.*

(Valdir Venturi)

RESUMO

A Universidade da Maturidade (UMA/BICO) é um projeto de extensão vinculado ao Programa da Universidade da Maturidade da Universidade Federal do Tocantins (UFT). Em Tocantinópolis, a UMA passa a fazer parte do cotidiano dos Tocantinopolinos nos anos de 2009 e 2013, e somente depois de 10 anos e por ocasião da transição da Universidade Federal do Tocantins/Universidade Federal do Norte do Tocantins, ressurgiu com a denominação de UMA/BICO em setembro de 2023 com reativação do Polo de Tocantinópolis. O objetivo do trabalho foi relatar a experiência das vivências adquiridas e desenvolvidas por uma monitora participante do projeto e descrever ações do Projeto Integrado do Curso de Educação Física “UMA/BICO”, vinculado ao Programa Alvorecer em parceria com o Curso de Pedagogia. Trata-se de um relato de experiência realizado com acadêmicos da UMA no período de agosto de 2023 a maio de 2024. O projeto articulou atividades de ensino, pesquisa e extensão, além de ser um espaço de troca e partilhas, viabilizando e incentivando estratégias de promoção de educação e saúde, propiciando qualidade e dignidade à vida de pessoas adultas e idosas, ampliando suas capacidades comunicativas e acesso às informações demonstrando a relevância da participação dos acadêmicos na sociedade enquanto sujeito empoderado.

Palavras – chave: Educação em Saúde. Pessoa Idosa. Promoção da Saúde.

ABSTRACT

The Maturity University (UMA) is an extension project linked to the Maturity University Program at the Federal University of Tocantins (UFT). In Tocantinópolis, UMA became part of the daily lives of Tocantinopolinos in the years 2009 and 2013, and only after 10 years and on the occasion of the transition from the Federal University of Tocantins/Federal University of the North of Tocantins, it reemerged under the name UMA /BICO in September 2023 with reactivation of the Tocantinópolis Hub. The objective of the work was to report the experience of experiences acquired and developed by a monitor participating in the project and describe actions of the Integrated Project of the Physical Education Course “UMA/BICO”, linked to the Alvorecer Program and partnership with the Pedagogy Course. This is an experience report carried out with UMA academics from August 2023 to May 2024. The project articulated teaching, research and extension activities, in addition to being a space for exchange and sharing, enabling and encouraging strategies to promote education and health, providing quality and dignity to the lives of adults and the elderly, expanding their communicative capabilities and access to information demonstrating the relevance of academics’ participation in society as empowered subjects.

Keywords: Health Education. Aged. Health Promotion.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	08
2	MATERIAIS E MÉTODOS	10
3	RELATO DE EXPERIÊNCIA	11
3.1	Conhecendo o projeto.....	11
3.2	Saúde e qualidade de vida.....	17
3.3	Educação, Sociedade, Cultura e Cidadania	20
3.4	Arte e Lazer.....	23
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
	REFERÊNCIAS	27

1 INTRODUÇÃO

O número de pessoas com 65 anos ou mais no mundo deve dobrar, passando de 761 milhões em 2021 para 1,6 bilhão em 2050, sendo visível atualmente que o mundo continua vivenciando múltiplas crises, abrangendo o aumento do custo de vida, logo os direitos e o bem-estar de pessoas idosas estão no centro dos esforços coletivos para alcançar um futuro sustentável, segundo Relatório da Organização das Nações Unidas (ONU, 2023).

Desse modo, pode-se observar que de acordo com o Censo Demográfico de 2010, o Brasil totalizava 20,5 milhões de pessoas com 60 anos de idade ou mais, indicando 10,78% da população residente. Recentemente, com o Censo de 2022, demonstrou que a população idosa no país atingiu o número de 31,2 milhões, sendo 14,7% dos brasileiros. Assim, é perceptível que o aumento foi de 39,8% no intervalo de 2012 a 2021 (IBGE, 2023).

É importante destacar que conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a probabilidade de vida das brasileiras e brasileiros segue crescendo. No início do século, a estimativa de vida era de 34 anos. Essa média deu um salto, nos anos 2000, ou seja, uma pessoa no país vivendo até os 70 anos. Para 2060, há uma probabilidade em conformidade com o IBGE de que uma pessoa no Brasil viva em média até os 81 anos (IBGE, 2023).

O levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que a porcentagem de idosos no Estado do Tocantins aumentou 75,4% em dez anos, saltando de 114 mil para 200 mil pessoas. Em 2021 a população total do Estado foi estimada em 1.594.000, representando aumento de 11% em comparação com 2012. Nesse período, a parcela de pessoas com 60 anos ou mais saltou de 7,9% para 12,6% da população (IBGE, 2022).

Ademais o município de Tocantinópolis, situado na região do Norte do Tocantins, não é diferente dos demais municípios do Brasil, em termos do crescimento acelerado do envelhecimento populacional. Constata-se que é um fato perceptível no mundo e no Brasil é uma realidade inegável (Grangeiro, 2017).

Estudo de revisão integrativa evidencia a relevância da promoção de educação em saúde e o considera um tema de necessidade mundial, posto que as mudanças epidemiológicas e demográficas no cenário atual são emergentes e visam valorizar ações e estratégias para esse público, com destaque no desenvolvimento da independência, autonomia e melhora na qualidade de vida, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável (Seabra et al., 2019).

Oliveira (2018, p.27), salienta a profundidade no que envolve representações sobre a velhice destacando que:

As representações da velhice são complexas. Se, por um lado, o movimento contemporâneo para promover o envelhecimento ativo é positivo, pois incentiva o cuidado com a saúde, a socialização e a busca pelo prazer, por outro, abre-se espaço para a discriminação e o preconceito com relação à parcela da população idosa que não corresponde às expectativas que estão sendo geradas, bem como para a supressão de direitos previamente adquiridos, uma vez que os aspectos negativos são tornados invisíveis e, portanto, não são mais debatidos pela sociedade (Oliveira, 2018, p.27).

Desta maneira, a trajetória histórica da UMA – Universidade da Maturidade no Tocantins e de forma específica realizada em Tocantinópolis, Norte do Estado do Tocantins, insere-se na possibilidade múltipla de elaboração de memórias que desde 2009 se faz presente contribuindo com o processo de inclusão social e educacional dessa parcela brasileira, estigmatizada por uma história de múltiplas exclusões (Pereira; Rocha; Grangeiro, 2019).

Desse modo, o Projeto Universidade da Maturidade (UMA) une atividades em três áreas de atuação da Universidade a seguir: voltada para o cuidado do velho, possibilitando a criação de alternativas inovadoras com interações sinérgicas entre produção e conhecimento, formação e aperfeiçoamento de recursos humanos e prestação de serviços (UMA, 2018) ao idoso”, como proposta do polo da UMA BICO que resurge com tal expressão por ocasião da transição da Universidade Federal do Tocantins (UFT) em Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT).

Nesta perspectiva, a motivação para este estudo partiu da minha participação como monitora bolsista do projeto integrado do Curso de Educação Física da UFNT intitulado “UMA BICO”, vinculado ao ao Programa Alvorecer e com parceria do Curso de Pedagogia.

Tal projeto é de grande relevância para mim que estou em processo de formação acadêmica, pois diante disso é possível observar dentro do mesmo a importância dos aspectos pedagógicos voltados para promoção da educação e saúde para pessoas adultas e idosas, com o objetivo de possibilitar a desconstrução e diminuir o preconceito referentes a este grupo etário, realizando diversas atividades com os acadêmicos da UMA, sendo primordial o fortalecimento da autonomia e empoderamento destes e sua inclusão no âmbito da Universidade.

Tal temática é extremamente necessária na região do bico do papagaio para analisar e avaliar os impactos das atividades de promoção da educação e saúde de pessoas idosas visando promover ações e estratégias com intervenção não farmacológica neste campo, fomentando discussões e debates com participação desse público, familiares e comunidade,

que contribuem na melhoria da qualidade de vida, sendo efetivo para promoção de educação e saúde dessa população.

Dessa forma, promover atividades com pessoas idosas pode gerar e oportunizar efeito positivo na sua saúde e educação promovendo melhor qualidade de vida e atenuando o processo saúde-doença.

Desse modo, os objetivos deste estudo foram: a) relatar a experiência das vivências adquiridas e desenvolvidas por uma monitora participante do projeto e b) descrever ações do Projeto Integrado do Curso de Educação Física “UMA/BICO”, vinculado ao Programa Alvorecer em parceria com o Curso de Pedagogia do Centro de Educação, Humanidades e Saúde (CEHS) de Tocantinópolis da Universidade Federal do Norte do Tocantins.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência com abordagem quantitativa e qualitativa de caráter descritivo vivenciado por extensionistas do subprojeto intitulado “UMA BICO” e cadastro no GPU denominado “Promoção de Educação e Saúde de Pessoas Idosas do Bico do Papagaio (PESPI-BICO)” pertencente a UFNT do CEHS de Tocantinópolis com acadêmicos do Curso de Educação Física e Pedagogia.

É importante destacar que o relato de experiência (RE) nas Instituições de Ensino Superior integra parte dos estudos advindos por docentes e discentes nos três pilares: Ensino, Pesquisa e Extensão (Flores et al., 2019), cujo texto trata de uma vivência acadêmica e/ou profissional do tipo de produção de conhecimento, sua característica principal é a descrição da intervenção e sua construção do estudo é embasada cientificamente e com reflexão crítica (Mussi; Flores e Almeida, 2021).

Será descrito ações executadas e desenvolvidas no Projeto Integrado do Curso de Educação Física, sob coordenação do Prof.Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro, 03 Professores Colaboradores do Curso de Educação Física, 01 Professora Colaboradora do Curso de Pedagogia, 08 monitores bolsistas e 01 monitora voluntária de Programas institucional de Bolsas de iniciação à extensão do Curso de Educação Física e 03 monitores voluntários do Curso de Pedagogia no período de agosto de 2023 a maio de 2024.

Neste estudo foi realizada uma análise exploratória através da minha experiência no projeto da UMA/BICO, vinculado ao Programa Alvorecer. A escolha dessa vertente é respaldada pela necessidade de uma imersão da investigadora para compreender o efeito que a

Universidade da Maturidade tem na promoção da educação e saúde de pessoas a partir de 45 anos que participam do projeto.

Este estudo teve como público-alvo os acadêmicos matriculados na 3ª turma de Tocantinópolis participantes do projeto UMA/BICO que iniciaram suas atividades no segundo semestre de 2023 e conta com a participação de aproximadamente 150 idosos inscritos, divididos em duas turmas, contendo pessoas adultas e idosas do sexo masculino e do sexo feminino.

Mediante a isto será feito através da minha experiência como monitora bolsista uma análise de conteúdo através da observação participante baseado na participação dos acadêmicos do projeto UMA/BICO diante das ações que foram desenvolvidas nos eixos temáticos voltados para vivências da promoção e educação em saúde. E a partir também das memórias vividas neste projeto, é que esse trabalho será desenvolvido.

Esse projeto foi financiado pelo Edital PROGRAD/UFNT nº.001/2023, que tratou da seleção e do fomento de Projetos Integrados do Programa Alvorecer e encontra-se cadastrado na gestão de projetos universitários (GPU) por meio do nº.6577.

O registro de imagens deste artigo foi autorizado pelos participantes do projeto mediante termo de consentimento.

3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Este capítulo encontra-se subdividido em conhecer o Projeto da UMA BICO do Polo de Tocantinópolis e a proposta curricular do referido projeto organizada em torno de três eixos temáticos os quais são desenvolvidos em três semestres, quais sejam: 1) Saúde e qualidade de vida; 2) Educação, Sociedade, Cultura e Cidadania; e 3) Arte e Lazer.

3.1 Conhecendo o projeto

A Universidade da Maturidade (UMA) foi criada no dia 26 de fevereiro de 2006 com uma aula Magna que aconteceu no auditório do SENAC em Palmas, contando com 350 inscritos concorrendo apenas a 50 vagas. A Universidade da Maturidade (UMA) é um programa de extensão da Universidade Federal do Tocantins (UFT), voltada para uma proposta pedagógica, visando à melhoria da qualidade de vida da pessoa adultas e dos idosos, e contribuindo com a integração dos mesmos com os acadêmicos de graduação, identificando

o papel e a responsabilidade da Universidade em relação às pessoas da terceira idade (UMA/UFT, 2024).

A UMA é um espaço caracterizado para obter novos conhecimentos voltado para um envelhecimento saudável e digno e, sobretudo na conquista de consciência da importância de participação da pessoa idosa na sociedade enquanto sujeito histórico (UMA/UFT, 2024).

Assim, em 9 de dezembro de 2009, a UMA foi instalada em Tocantinópolis, TO por meio da Aula Inaugural e no primeiro semestre de 2010 (2010.1) suas atividades acadêmicas se iniciaram. Estiveram presentes na aula inaugural autoridades locais e os (as) acadêmicos (as) da UMA do Polo de Palmas juntamente com a Coordenadora Geral da UMA, Profa.Dra.Neila Barbosa Osório e do Vice-Coordenador, Prof.Me.Luiz Sinesio Silva Neto, além disso a Coordenação do Polo de Tocantinópolis assumida pela Profa.Dra.Fabíola Andrade Pereira, do Curso de Pedagogia (Pereira; Rocha; Grangeiro, 2019) na primeira turma do Polo de Tocantinópolis.

É pertinente afirmar que a UMA já formou cerca de mais de cinco mil pessoas idosas e esteve presente nos municípios do Tocantins a seguir: Tocantinópolis, Miracema, Brejinho de Nazaré, Gurupi, Arraias, além disso, também em Campina Grande (PB). Vale ressaltar que fez parte da extensão em outras universidades federais, como a de Brasília, do Amapá e do Paraná. O projeto se encontra em nove municípios do solo tocantinense: Palmas, Araguaína, Dianópolis, Paraíso do Tocantins, Porto Nacional, Luzimangues e Tocantínia com três polos ativos, sendo um no centro, assentamento e outro no povoado indígena, atendendo em cada polo cerca de 100 pessoas idosas, com atividades diversas na sua programação. (PPP/UMA/UFT/TO (2019).

Em 2023, como projeto piloto, foi criada a Universidade da Maturidade na Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) (UMA/UEMS, 2023) e em setembro desse mesmo ano, foi reimplantada em Tocantinópolis, na UFNT.

Para implantação da UMA em Tocantinópolis, e em razão do desmembramento da UFT e UFNT, foi realizado o Aordo de Cooperação Técnica, celebrada entre a UFT e a Prefeitura Municipal de Tocantinópolis objetivando promover a mútua cooperação para realização de ações/atividades desenvolvidas do Projeto de Extensão da Universidade da Maturidade, aqui denominada de UMA/BICO que desde 2009 tem empreendido esforços a fim de atender às demandas que tenham por finalidade a valorização da pessoa idosa neste município.

O Projeto “UMA BICO”, do Polo de Tocantinópolis, atualmente é coordenado pela Profª Dra. Fabíola Andrade Pereira do Curso de Pedagogia e Profº Dr. Adriano Filipe Barreto

Grangeiro, do Curso de Educação Física, ambos docentes da UFNT.

Este projeto busca acolher/agregar pessoas adultas e pessoas idosas atendidas nos mais diferentes projetos desenvolvidos no âmbito da UFNT e da Prefeitura Municipal de Tocantinópolis, com o intuito de ser não só um espaço de acolhida para os participantes oriundos dos mais variados projetos, mas busca consolidar-se enquanto um ambiente socioeducativo e intergeracional contribuindo com a qualidade de vida destes indivíduos pertencentes ao município de Tocantinópolis (Pereira; Grangeiro, 2023).

Dessa forma, trata-se de um espaço de troca e compartilhamento, com o objetivo de articular ações que possibilitem a aplicação dos conhecimentos adquiridos pelos licenciandos em Pedagogia, profissionais de Educação Física e demais cursos de graduação do CEHS de Tocantinópolis, da UFNT, que ainda estão em processo de formação (Pereira; Grangeiro, 2023).

A abertura das atividades do Projeto Integrado do Curso de Educação Física da UFNT “UMA/BICO” deu início com reativação do Polo de Tocantinópolis em 01 de setembro de 2023. O projeto conta com uma carga horária de 360 horas, dividida em 3 semestres letivo, onde as aulas são realizadas toda sexta-feira, na Unidade Babaçu, no CEHS de Tocantinópolis, TO no horário das 13h30min às 17h. Ao final do Curso é conferido o título de Educador Político Social para o Envelhecimento Humano aos participantes do projeto.

Meu primeiro contato com os futuros (as) acadêmicos (as) do Projeto “UMA BICO” foi através da visita à Academia da Melhor Idade (AMI) do município de Tocantinópolis, TO onde os monitores do projeto realizaram inscrições para o ingresso na UMA durante o mês de agosto de 2023, com os (as) alunos (as) da AMI que tinham interesse em fazer parte do projeto (Figura 1).

Figura 1 – Monitora realizando inscrição do futuros acadêmicos para participação do projeto UMA/BICO, Polo de Tocantinópolis.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2023.

No mesmo mês, foi divulgado um convite nas redes sociais Whatsapp e Instagram (Figura 2) informando e comunicando a comunidade tocantinopolina sobre a reativação da UMA que ocorreu no dia 1 de setembro de 2023.

Figura 2 – Convite para reativação da UMA, Polo de Tocantinópolis.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2023.

Foi realizado o encontro de reativação da UMA em Tocantinópolis no dia primeiro de setembro de 2023, às 13h30min, no Auditório Vigilante Adão Ribeiro na Unidade Babaçu com presença de autoridades locais e representantes dos diversos polos da UMA do Estado do Tocantins, com destaque para Coordenadora Geral da UMA, Profa.Dra.Neila Barbosa Osório da Universidade Federal do Tocantins e os Coordenadores locais, Profa.Dra.Fabíola Andrade Pereira, do Curso de Pedagogia, e Prof.Dr.Adriano Filipe Barreto Grangeiro, do Curso de Educação Física, do CEHS, de Tocantinópolis, da UFNT (Figura 3).

Figura 3 – Reativação da UMA BICO, Polo de Tocantinópolis



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2023.

Na ocasião, houve um momento de diálogo e acolhimento com os (as) acadêmicos (as) regularmente matriculados na UMA (Figura 4) e neste dia os monitores bolsistas e voluntários ficaram em uma bancada fora do auditório realizando inscrições para o projeto, com pessoas adultas e idosas que participaram da aula inaugural e conhecendo os projetos tiveram interesse em realizar sua matrícula, enquanto, os outros monitores recepcionaram os acadêmicos da UMA BICO. Ao final do encontro teve um momento de confraternização entre os presentes (Figura 5).

Figura 4 – Momento de diálogo e acolhimento dos (as) acadêmicos (as) da UMA BICO, Polo de Tocantinópolis, TO.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2023

Figura 5 – Momento de Confraternização entre os presentes da Aula Inaugural, Polo de Tocantinópolis, TO.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2024.

Ademais no dia 24/11/2023 sucedeu a aula inaugural da 3ª turma da UMA em Tocantinópolis no Auditório Vigilante Adão Ribeiro na Unidade Babaçu, às 14h (Figura 6), onde foram convidados os (as) acadêmicos matriculados nesta turma, a comunidade, reitor, vice-reitor, diretor do CEHS, pró-reitores, coordenadora institucional do

Programa Alvorecer, Coordenadores dos Cursos de Educação Física e Pedagogia do CEHS de Tocantinópolis, da UFNT, Prefeito e Vice-Prefeita de Tocantinópolis, Prefeito do Porto Franco e Prefeito de São Sebastião, e contou com a presença de aproximadamente 150 idosos.

Nesse dia tiveram várias falas importantes sobre a UMA, desfile de bandeira com seus hinos (Figura 7), desfile de camisetas de projetos sobre o envelhecimento desenvolvidos no CEHS de Tocantinópolis entre 2009 e 2023 (Figura 8), dança, música, o mote do refrão da música "É preciso saber viver", de Erasmo Carlos e Roberto Carlos, o grito de guerra (UFT/UFNT – UMA – Tocantinópolis/Tocantins – É preciso/saber viver – Quem sabe/faz a hora – Não espera/acontecer), vestidos de camisas/blusas amarelas da UMA. Por fim, foi dado o encerramento da aula inaugural marcado por um momento de confraternização entre todos.

Figura 6 – Aula inaugural da 3º turma da UMA em Tocantinópolis.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2024.

Figura 7 – Desfile das bandeiras na aula inaugural da 3º turma da UMA, Polo de Tocantinópolis



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2023.

Figura 8 – Desfile das camisetas dos projetos de extensão desenvolvidos no Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, UFNT, entre 2009 e 2023.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2023.

É importante ressaltar que a UMA/ BICO está organizada em torno de 3 eixos temáticos, os quais são desenvolvidos em 3 semestres, quais sejam conforme o quadro 1 a seguir:

Quadro 1 – Proposta curricular do Projeto UMA/BICO

Eixo Temáticos	Pontos considerados
Eixo 1: Saúde e Qualidade De Vida	Atividade Física e envelhecimento / Impactos dos exercícios diversificados na saúde do idoso /Exercício e cognição / Qualidade de Vida e envelhecimento / transtornos mentais (ansiedade/Depressão/stress/solidão) A estrutura do corpo e o impacto do envelhecimento/ Educação para saúde (Dislipidemia, Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Mellitus, Obesidade, Osteoporose entre outras)/ Relação intergeracionais/ Farmacologia para vida adulta e pessoas idosas (uso racional dos medicamentos/ Intoxicação farmacêutica)/ Alimentação Saudável e transtornos do sono.
Eixo 2: Educação, Sociedade, Cultura e Cidadania	Educação e Envelhecimento/ Educação e Meio Ambiente/ Educação e Sociedade/ Linguagem (Oficina de Leitura)/ Treinamento cognitivo de memória/ Alfabetização/ Direito do Idoso/ Acidentes domésticos/ Sexualidade / Informática /Língua Estrangeira/ Cuidadores de Idosos/ Educação Gerontológica/ Gerontologia Social/ Estágio Supervisionado
Eixo 3: Arte e Lazer	Ginástica laboral/ Dança / Visitas Domiciliares e Culturais/ Passeios e Excursões/ Arte e criatividade / Teatro (Gerontodrama/ Turismo / Grupo de Dança/ Coral / Projetos Sociais/ Terapias expressivas

Fonte: Folder de divulgação do projeto UMA/BICO (2023) elaborado pela Profa.Dra.Fabíola Andrade Pereira e Prof.Dr.Adriano Filipe Barreto Grangeiro

3.2 Saúde e qualidade de vida

A qualidade de vida (QV) abrange uma série de fatores. Segundo Neri (2008, p. 163), “QV é um evento que tem múltiplas dimensões, é multideterminado, diz respeito à adaptação

de indivíduos e grupos humanos, em diferentes épocas e sociedades, e assim, sua avaliação tem como referência diversos critérios”.

É importante destacar que a promoção da saúde (PS) se relaciona com saúde e qualidade de vida. Medeiros (2019), corrobora definindo PS como um conceito complexo envolvendo componentes socioeconômicos e culturais da saúde e que, no processo de sua conquista, traz a necessidade de políticas públicas e participação social. Ademais, enfoca que um modelo de atenção à saúde sob a ótica da PS deve visar o desenvolvimento humano em sua magnitude e estar assentado no conceito de saúde como qualidade de vida, no caráter intersectorial das políticas e ações e na participação das pessoas como sujeitos ativos nas definições dessas políticas e pilares básicos de sua estrutura.

Dessa forma, compreende-se a necessidade de realizar ações amplas voltadas para melhora da saúde e QV desse segmento etário. Uma das sugestões que vai ao encontro da promoção do envelhecimento saudável é a Universidade da Maturidade.

No Brasil, após a promulgação do Estatuto do Idoso em 2003, várias instituições se interessaram pela questão do envelhecimento, gerando em seus currículos o curso de extensão universitária para pessoas idosas. Os programas concedem oportunidades para a participação em atividades intelectuais, físicas e sociais. Neste contexto, gera-se cada vez mais espaços para adentrar pessoas idosas em programas de convivência ou projetos de extensão em instituições de ensino superior, com o intuito de atuar na promoção de saúde e na melhoria da QV dessa população (Lopes, 2012; Silveira; Lodovici; Bitelli, 2013).

Para Orem (2013), o autocuidado é a realização de atividades para manutenção da vida, saúde e bem-estar, desenvolvidas pelo indivíduo em seu próprio benefício. Tais atividades devem ser capazes de dar suporte a indivíduos independentes, facilitando a manutenção da capacidade de autocuidado, para que possam evitar problemas físicos, emocionais, sociais e espirituais (Calado et al., 2020).

Segundo Freitas, Queiroz e Sousa (2010, p. 6), a velhice tem uma dimensão existencial, que modifica a relação da pessoa com o tempo, gerando mudanças em suas relações com o mundo e com sua própria história. Assim, a velhice não poderia ser compreendida senão em sua totalidade; também como um fato cultural.

Não existe uma velhice, mas maneiras singulares de envelhecer. Cada velhice é consequência de uma história de vida que, à medida que o tempo passa, vai acrescentando processos de desenvolvimento individual e da socialização junto ao grupo em que se insere: internalizando normas, regras, valores e cultura (Gusmão, 2003, p. 18).

Então a velhice é uma realidade futura de todos nós. Com isso precisamos buscar uma boa qualidade de vida e saúde, e a UMA entrega essa boa qualidade de vida para os adultos e idosos, com atividades físicas, relações intergeracionais, entre outras estratégias, e exemplo disso foi a realização do evento da 1ª caminhada Intergeracional e atividade de dança (ZUMBA) em comemoração ao Dia Mundial de Atividade Física e Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de vida organizada pelo Coordenador da Academia da Melhor Idade (AMI) de Tocantinópolis, Prof. Airton Rocha Santos em parceria com o Projeto UMA BICO, que ocorreu no dia 05/04/2024 das 17:00 às 19:00 horas, com saída da Praça Darcy Marinho, onde de início teve um lanche, com frutas e alongamentos para evitar possíveis lesões (Figura 9), em seguida teve o percurso pela Av. Nossa Senhora de Fátima, Tocantinópolis, TO até o local de chegada da caminhada, onde o mesmo foi a Praça da Bíblia, com finalização por meio da aula de zumba (Figura 10), onde tivemos a participação de aproximadamente 150 pessoas adultas e pessoas idosas, pertencentes ao Projeto da UMA BICO e da AMI, participando desse momento significativo

Figura 9 – Alongamento inicial antes do início da 1ª caminhada intergeracional com os (as) acadêmicos (as) da UMA e AMI, Tocantinópolis, TO, 2024.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2024.

Figura 10 - Aula de zumba na 1ª caminhada intergeracional com os (as) acadêmicos (as) da UMA e AMI, Tocantinópolis, TO, 2024.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2024.

Como monitora, pude perceber claramente a importância de eventos como este, pois eles tiveram um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas adultas e pessoas idosas que participaram. Vários relatos dos participantes destacaram que a experiência foi maravilhosa, proporcionando mais ânimo, energia e felicidade. Isso é fundamental para mantermos uma vida saudável e prevenir doenças agudas e crônicas, que podem afetar nosso bem-estar, prejudicar nossa saúde e comprometer nossa qualidade de vida.

É importante ressaltar que envelhecer é um processo natural. O envelhecimento não deve ser sinônimo de uma qualidade de vida ruim, pois é possível envelhecer de forma saudável e com qualidade. Porém, esse processo tem que ser constante e não uma mudança imediata a partir de uma certa idade. Neste sentido, a prevenção deve ser contínua e os hábitos saudáveis ao longo da vida contribuem para o envelhecimento saudável.

3.3 Educação, Sociedade, Cultura e Cidadania

Neste eixo, as temáticas trabalhadas são voltadas para Educação e Envelhecimento, Educação e Sociedade, Noções básicas de Libras, oficinas de estimulação cognitiva, de leitura e rodas de conversas, os Direitos da Pessoa Idosa com destaque para violência, além disso a relevância da Educação Gerontológica.

Doll, Ramos e Buaes (2015) relatam que o diálogo entre Educação e Gerontologia abre um leque enorme de temas relevantes. Trata-se, especialmente para a Educação, de um campo a ser constituído e aprofundado. Ao mesmo tempo em que o termo pessoa idosa é ainda novo na Educação, o envelhecimento populacional e as mudanças rápida do mundo contemporâneo tornam o avanço deste campo de estudo cada vez mais necessário.

Sendo assim, destaca-se na VI Exposição de Metodologias, Alternativas e Tecnologias para o Ensino das Ciências no período de 05 a 08 de junho de 2024, como parte integrante das atividades curriculares da Universidade da Maturidade, participação dos (as) acadêmicos (as) da UMA/BICO neste evento científico que puderam interagir na oficina de estimulação cognitiva aplicada ao envelhecimento (Figura 11) executada pela Profa.Dra.Fabíola Andrade Pereira, do Curso de Pedagogia, e Prof.Dr.Adriano Filipe Barreto Grangeiro, do Curso de Educação Física, do CEHS, de Tocantinópolis, da UFNT.

Figura 11 – Inscrição para oficina de estimulação cognitiva aplicada ao envelhecimento, VI EXPOMATEC, Tocantinópolis, TO, 2024.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2024.

Considerando o processo de envelhecimento ocasionado pelas alterações cognitivas que podem causar dificuldades nas funções neurológicas de forma direta comprometendo de maneira significativa as funções executivas, a memória, a orientação, a aprendizagem, velocidade de processamento das informações e diminuição da capacidade funciona podendo levar ao declínio cognitivo o qual é fator de risco para potencializar o desenvolvimento da demência (Krug; D’Orsi; Xavier, 2019).

Estudo realizado por Grangeiro et al. (2018) por meio de um projeto de extensão voltado para atividade física e cognição para promoção de saúde dos idosos Tocantinopolinos aponta que os participantes do projeto saíram da ociosidade e obtiveram uma integração das dimensões da vida humana, com enfoque para atividade física, cognição e memória sendo percebido a inserção e participação social entre a equipe executora e os participantes, buscando dessa forma manutenção da autonomia e independência de pessoas idosas assistidas pelo projeto. Ao final do projeto foi perceptível modificação nos hábitos de vida de pessoas idosas Tocantinopolinas participantes do projeto, retardando o aparecimento de doenças crônicas, mantendo-os por mais tempo funcionalmente capazes para realizar as tarefas da vida diária proporcionando assim, melhor qualidade de vida aos idosos.

Nesta VI edição, a EXPOMATEC contou também com a EXPOGERO (Figura 12), um espaço dedicado ao acolhimento das pessoas idosas da Universidade da Maturidade (UMA) do Bico do Papagaio/Polo de Tocantinópolis e comunidade em geral que visou, dentre outras questões, oportunizar aos participantes momentos de interação e diálogos intergeracionais entre os estudantes da UMA/BICO e participantes do evento.

A EXPOGERO teve como objetivo também a arrecadação de produtos de limpeza, higiene pessoal, roupas, agasalhos, sapatos, fraldas geriátricas entre outros. Tais produtos

serão destinados à Casa da Divina Providência, situado no bairro Alto da Boa Vista II na cidade de Tocantinópolis, um lar que abriga idosos em situação de vulnerabilidade social.

Figura 12 – Banner da EXPOGERO na VI EXPOMATEC, Tocantinópolis, TO



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2024.

Estudo realizado por Silva et al. (2020) apontam possibilidades que facilitem a convivência entre pessoas idosas e adultos jovens em que o adulto jovem deve priorizar um tempo para dedicar às pessoas idosas, bem como a realização de um processo de conscientização contínuo acerca da importância do relacionamento intergeracional entre as duas gerações. Além disso, destacam a necessidade de orientação sobre o processo de envelhecimento e da velhice, desde a infância.

Outro estudo realizado por Neres et al. (2023), aborda que é fundamental para todos os seres humanos estabelecer a comunicação com pessoas de distintas faixas etárias e diferentes grupos sociais objetivando compreender e desenvolver o sentimento com o próximo visando estabelecer a intergeracionalidade na prática e no cotidiano da vida social.

Reconhecer a missão da Universidade da Maturidade – UMA/UFT/UFNT em desenvolver uma abordagem holística de atendimento à vida adulta e ao velho, com prioridade para a educação, a saúde, o esporte, o lazer, a arte e a cultura tem sido um diferencial, posto que este projeto em sua gênese busca, possibilitar por meio de suas ações o desenvolvimento integral dos alunos nas mais variadas etapas (Mendonça et al., 2024).

Assim, nosso intuito é por intermédio da UMA/BICO atender às demandas que tenham por finalidade a valorização dos conhecimentos e experiência dos participantes para a produção de novos saberes por meio do ensino, da pesquisa e da extensão, a fim de construir uma sociedade para todas as idades (Mendonça et al., 2024).

3.4 Arte e lazer

O lazer é de grande importância para uma boa qualidade de vida e saúde de pessoas idosas. Em vista disso incentivar e proporcionar atividades de recreação mostra-se uma estratégia eficaz para a diminuição do isolamento, a maximização da inserção do idoso no meio social e, também, para o desenvolvimento de novas habilidades (Martinelli; Carneiro; Rueda, 2014).

O lazer é determinado como a dedicação espontânea de tempo para a realização de diversas atividades, que vão desde repousar e entreter-se, até a participação social voluntária em algum projeto. Assim, há indícios de que o envelhecimento, a qualidade de vida e o lazer são fenômenos relacionados, uma vez que para obter um envelhecimento próspero, a saúde, a qualidade de vida e o lazer devem estar presentes (Martinelli; Carneiro; Rueda, 2014).

Ademais no projeto UMA/BICO, pessoas adultas e pessoas idosas matriculadas no projeto tiveram um dia de lazer maravilhoso, que foi na confraternização do dia 08/12/2023, sendo realizado um passeio com todos os envolvidos da UMA, onde as 9:00 horas da manhã o ônibus foi buscar todos os envolvidos e levar os mesmo para um balneário chamado ASMAT, no município de Tocantinópolis, TO.

Chegando lá teve um momento de palavras dos coordenadores da UMA e da AMI com agradecimentos e orações (Figura 13), em seguida os monitores realizaram algumas dinâmicas com os participantes como circuito funcional, futebol, jogos de memorização, agilidade, coordenação motora, flexibilidade, entre outras atividades (Figura 14). A partir de meio-dia foi servido o almoço, e em seguida os participantes foram dançar forró, interagir, fazer novas amizades, banhar no ribeirão, sendo considerada uma tarde maravilhosa para que pessoas adultas e pessoas idosas matriculados no projeto pudessem se divertir e aproveitar, e sendo relatado por eles como uma tarde alegre, prazerosa e inesquecível (Figura 15). As 15:00 horas teve um lanche da tarde, e as 16:30 teve o encerramento e o ônibus para levá-los para seu ambiente domiciliar.

Figura 13 – Momento de palavras e oração com os (as) acadêmicos (as) da UMA, Polo de Tocantinópolis, 2023.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2023.

Figura 14 – Atividades lúdicas realizadas com os (as) acadêmicos (as) da UMA, Polo de Tocantinópolis pelos monitores do Curso de Educação Física do CEHS da UFNT, 2023.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2023.

Figura 15 – Acadêmicos (as) da UMA, Polo de Tocantinópolis em atividade de dança no seu momento das atividades de lazer, 2023.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2023.

Ainda sim no encontro do dia 26/04/2024 foi realizada uma aula com os matriculados no projeto da UMA/BICO, administrada pela Profa. Fátima Saboia, onde a mesma abordou sobre **“Criatividade na Maturidade”**, de início ela explicou como a criatividade é importante para nossa saúde e nosso cérebro, e que todo ser humano tem a capacidade de ser criativo, porém para ser criativo, tem que ser primeiramente um bom observador, tem que tentar, tem que parar para pensar, e é nessa parte que exercitamos o nosso cérebro.

Nesta aula foram realizadas várias dinâmicas para exercitar a criatividade, e uma delas foi uma divisão que ela fez na turma, dividindo a mesma em 4 grupos, cada grupo era composto em média de 5 a 7 idosos; os grupos ficaram em círculos pequenos, e foi distribuído uma folha chamex para cada participante, nesta folha cada um colocou seu nome, na sua folha, e começaram a desenhar qualquer coisa que viesse na mente, e ao comando da professora “estalar os dedos” os idosos tinham que passar o seu desenho para o colega ao lado, e o colega continuava o desenho, até o próximo comando da professora, e assim por diante até chegar no nome de cada dono da folha, e ao final cada um teve que explicar o que estava desenhado no seu chamex (Figura 16). Ao final da aula a professora distribuiu desenhos de mandalas para cada idoso colorir uma mandala (Figura 17).

Figura 16 – Acadêmicos (as) da UMA BICO em atividade criativa no Polo de Tocantinópolis do CEHS da UFNT, 2024.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2024.

Figura 17 – Acadêmica da UMA BICO colorindo desenho de mandala no Polo de Tocantinópolis do CEHS da UFNT, 2024.



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, UMA BICO, 2024.

A mudança de compreensão do processo de envelhecimento, como uma fase que pode ser vivenciada de maneira saudável e positiva tem englobado, dentre os vários aspectos, a criatividade como um diferencial (Nakano et al., 2021).

No estudo de revisão de pesquisas sobre criatividade e envelhecimento realizado por Nakano et al. (2021) evidenciam que a criatividade pode não apenas ser estimulada e desenvolvida na terceira idade, como também pode ser um fator que contribuiu para o alcance do envelhecimento bem sucedido.

Portanto, a Educação por meio da promoção da saúde com a implantação do projeto UMA BICO pretende abranger a participação de toda população tocantinopolina no contexto do cotidiano da pessoa idosa visando ações e estratégias na melhoria da qualidade de vida com abordagem interdisciplinar promovendo medidas profiláticas no âmbito de educação em saúde, fomentando discussões e debates com participação desse público, familiares e comunidade (Cunha et al., 2024).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho teve como finalidade mostrar por meio de um relato de experiência a importância da Promoção da Educação e Saúde para pessoas adultas e pessoas idosas da cidade de Tocantinópolis no estado do Tocantins, participantes do projeto UMA BICO.

A realização das vivências nos encontros da UMA foi de extrema relevância para minha formação acadêmica, pois me proporcionou a oportunidade de conhecer, identificar e analisar as atividades desenvolvidas no projeto. Entre essas atividades destacam-se aulas sobre prevenção de doenças, cuidados com a saúde, práticas de atividades físicas realizadas com idosos, promoção da independência de pessoas idosas e o incentivo à relação intergeracional entre idosos, acadêmicos, colaboradores e a comunidade, entre outros aspectos.

Essas experiências despertaram em mim um grande interesse pela área da gerontologia, com ênfase no campo da educação física e do envelhecimento humano. Isso se torna ainda mais relevante diante do crescimento constante da população idosa, o que torna essencial a inserção de ações preventivas voltadas à prática de conhecimentos que promovam a independência, a realização de atividades físicas e, conseqüentemente, a melhoria da saúde e qualidade de vida de adultos e idosos.

Nesse contexto, pude observar a importância da educação, da saúde e das relações intergeracionais para as pessoas idosas, com o objetivo de desconstruir preconceitos e reduzir o estigma relacionado ao envelhecimento. É essencial que o município de Tocantinópolis desenvolva políticas públicas que promovam um envelhecimento saudável, considerando que pessoas idosas são mais vulneráveis a problemas físicos, cognitivos, mentais, sociais e ambientais resultantes da transição epidemiológica.

Portanto, é primordial garantir a continuidade do projeto nesse município, pois ele contribui significativamente para a vida de adultos e idosos, proporcionando sentido à convivência e à construção de novos conhecimentos e aprendizagens significativas. Além disso, o projeto oferece aos acadêmicos de graduação do CEHS de Tocantinópolis, na UFNT, a oportunidade de vivenciar experiências enriquecedoras e transformadoras.

Conclui-se que essa vivência teórico-prática foi de grande importância para minha formação profissional, ampliando meus conhecimentos sobre a relevância da educação e saúde para pessoas adultas e idosas. Além disso, contribuiu para meu desenvolvimento como um profissional mais capacitado para enfrentar os desafios da realidade. Por meio desse projeto, adquiri conhecimentos valiosos na área da gerontologia, compreendendo a

importância da educação gerontológica para desmitificar o processo de envelhecimento e valorizar essa etapa da vida.

REFERÊNCIAS

CALADO, M. et al. Promoção do autocuidado à pessoa diabética tipo 2 na prevenção do pé diabético. **Revista da UIIPS**, v. 8, n. 1, p. 192–202, 2020. DOI: 10.25746/ruiips.v8.i1.19889. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/19889>. Acesso em: 19 jun. 2024.

CUNHA, I. J. de S. et al. PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA UMA BICO: Educando e promovendo saúde de pessoas adultas e idosas. In: **TEIA UFNT 2023 - Araguaína-TO, 2024**. Disponível em: <<https://doity.com.br/anais/teiaufnt2023/trabalho/334368>>. Acesso em: 31 jul.2024.

DOLL, J.; RAMOS, A. C.; BUAES, C. S. Apresentação - Educação e Envelhecimento. **Educação & Realidade**, v.40, n.1, p.9-15, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-623652407>. Acesso em: 10 jul.2024.

FLORES, F. F. et al. A Educação Física do caps: experiências do estágio em Guanambi - BA. **Cenas Educacionais**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 169–185, 2019.

FREITAS, M. de F.; QUEIROZ, T. A.; SOUSA, J. A. V. de. O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. **Rev Esc Enferm USP**, v.44, n.2, p. 407-412, 2010

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Crescimento da população idosa traz desafios para a garantia de direitos**. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2023/outubro/crescimento-da-populacao-idosa-traz-desafios-para-a-garantia-de-direitos>. Acesso em: 25 jun.2024.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **População idosa no Tocantins cresce 75,4% em uma década e número de jovens cai 6,7%**. 2022. Disponível em: <https://agora-to.com.br/populacao-idosa-no-tocantins-cresce-754-em-uma-decada-e-numero-de-jovens-cai-67/>. Acesso em: 25 jun.2024.

GRANGEIRO, A. F. B. **Semana da pessoa idosa: relato de experiência em um município do norte do Tocantins**. Anais V CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/34846>>. Acesso em: 25 jun. 2024.

GRANGEIRO, A. F. B. et al. Atividade Física e Cognição para promoção da saúde de idosos: um relato de experiência no norte do Tocantins. **Capim Dourado: Diálogos em Extensão**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 05–12, 2018. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/capimdourado/article/view/4305>. Acesso em: 31 jul. 2024.

GUSMÃO, N. M. M. Infância e velhice: Desafios da Multiculturalidade. In: GUSMÃO, N. (org.). **Infância e velhice: pesquisa de ideias**. Campinas, SP: Editora Alínea, 2003.

KRUG, R. de R.; D'ORSI, E.; XAVIER, A. J. Association between use of internet and the cognitive function in older adults, populational longitudinal study EpiFloripa Idoso. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, 2019.

Lopes, M. E. P. S. Velhice no século XXI: a vida feliz e ainda ativa na melhor idade. **Acta Scientiarum. Human and Social Sciences**, v.34, n.1, p. 27-30, 2012.

MARTINELLI, M.; CARNEIRO, A. M.; RUEDA, F. J. Lazer e qualidade de vida: considerações frente ao processo de envelhecimento. **Scientia Medica**, [S. l.], v. 24, n. 3, p. 217–223, 2014. DOI: 10.15448/1980-6108.2014.3.16480. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/scientiamedica/article/view/16480>. Acesso em: 18 jul. 2024.

MEDEIROS, S. L. Promoção da Saúde no Envelhecimento. In: PERRACINI, M. R.; FLÓ, C. M. **Funcionalidade e Envelhecimento**. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. p.371-377.

MENDONÇA, A. M. et al. A importância da Universidade da Maturidade: um relato de experiência no Polo de Tocantinópolis. In: **TEIA UFNT 2023 - Araguaína-TO, 2024**. Disponível em: <<https://doity.com.br/anais/teiaufnt2023/trabalho/334522>>. Acesso em: 31/07/2024.

MUSSI, R. F. de F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práx. Educ.**, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.

NAKANO, T. de C.; CHNAIDER, J.; ABREU, I. C. C. de. Revisão de pesquisas sobre criatividade e envelhecimento. **ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION**, [S. l.], v. 10, n. 9, p. 1482–1489, 2021. DOI: 10.21270/archi.v10i9.5256. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/5256>. Acesso em: 31 jul. 2024.

NERES, M. S. et al. A importância da intergeracionalidade em uma manhã de fotografia com pessoas idosas: um relato de experiência. In: **Anais do TEIA UFNT: Seminário Integrado de Ciência e Sociedade. Anais. Araguaína (TO) UFNT, 2023**. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/teia-ufnt-267268/592571-A-IMPORTANCIA-DA-INTERGERACIONALIDADE-EM-UMA-MANHA-DE-FOTOGRAFIA-COM-PESSOAS-IDOSAS--UM-RELATO-DE-EXPERIENCIA>. Acesso em: 31 jul.2024.

NERI, A. L. (Org.). **Palavras-chave em gerontologia**. 3a ed. Campinas, SP: Alínea, 2008.

OLIVEIRA, A. C. de. **A velhice conectada e suas representações na publicidade em vídeo brasileira**. 2018. Dissertação (Mestrado em Estudo dos Meios e da Produção Mediática) - Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018. doi:10.11606/D.27.2019.tde-21022019-144906. Acesso em: 28 jun.2024.

ONU-ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. ONU quer mais apoio para a população em envelhecimento. **ONU News**, 12 janeiro 2023. Disponível: <https://news.un.org/pt/story/2023/01/1807992>. Acesso: 01 jun. 2024.

OREM, D. E. **Nursing: Concepts of practice**. 6th ed. St. Louis (MO): Mosby, 2013.

PEREIRA, F. A.; GRANGEIRO, A. F. B. **Folder UMA BICO: Polo de Tocantinópolis**. Versão impressa, Tocantinópolis, TO, 2023.

PEREIRA, F. A.; ROCHA, L. P. da.; GRANGEIRO, A. F. B. A Universidade da Maturidade em Tocantinópolis: algumas memórias. In: BAGGIO, V. **Vozes da Educação**. 2.ed. São Paulo: Diálogo Freiriano, 2019.

SEABRA, C. A. M., et al. Educação em saúde como estratégia para promoção da saúde dos idosos: Uma revisão integrativa. **Rev. bras. geriatr. Gerontol.**, v.22, n.4, p.1-12, 2019.

SILVA, C.F.S. et al. Intergeracionalidade: reflexões sobre possibilidades que facilitem a convivência entre pessoas idosas e adultos jovens. **Braz. J. of Develop**, v. 6, n.5, p.27957-27970, may. 2020.

SILVEIRA, N. D. R.; LODOVICI, F. M. M.; BITELLI, F. S. P. G. Atividades educacionais participativas e seus efeitos benéficos, na vida pessoal e social, de pessoas idosas — caso da Faculdade da Idade da Razão (FIR/FIG/UNIMESP). **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 16, n. 3, p. 325–343, 2013. DOI: 10.23925/2176-901X.2013v16i3p325-343. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/18683>. Acesso em: 18 jul. 2024.

UNIVERSIDADE DA MATURIDADE. **Projeto Político Pedagógico**. Universidade da Maturidade. UMA/UFT: Palmas, 2018.

UNIVERSIDADE DA MATURIDADE. **Projeto político Pedagógico**. Universidade da Maturidade/UMA/UFT: Palmas/TO, 2019.

UMA/UEMS. **Em projeto inédito no Estado, UEMS cria a Universidade da Maturidade**. Disponível em: <https://www.funtrab.ms.gov.br/em-projeto-inedito-no-estado-uems-cria-a-universidade-da-maturidade/>. Acesso em: 20 jun.2024.

UMA/UFT, Universidade da Maturidade, da Universidade Federal do Tocantins. **Página Oficial**. 2024. Disponível em: <https://sites.uft.edu.br/uma/nossa-historia/>. Acesso em 20 jun.2024.

VENTURI, V. **Promoção de Educação e Saúde de Pessoas Idosas (Epígrafe)**. Disponível em: https://www.pensador.com/epigrafe_com_relacao_a_saude_do_idoso/2/. Acesso em: 25 jun.2024.