

PEDALANDO COM A PUC: os bastidores da atuação dos extensionistas com pessoas idosas institucionalizadas na Década do Envelhecimento Saudável

Augusto César Prado Coelho¹

Felipe Campello Penna²

Júlia Moutinho Fernandes³

Layse Maia da Silva⁴

Natália Guimarães Costa⁵

Nathalia Guimarães Fernandes⁶

Natália de Cássia Horta⁷

Tatiana Teixeira Barral de Lacerda⁸

RESUMO

A Década do Envelhecimento Saudável e a maior longevidade da população são conquistas e oportunidades para a construção de uma sociedade melhor para todas as idades. Nesse contexto, as necessidades de incremento nas relações entre gerações, seja para o cuidado seja para a convivência, são mobilizadores de ações e práticas pelas universidades junto dessas gerações, assumindo seu potencial e compromisso formativo e social. Nesse sentido, a extensão é uma potência capaz de articular com a comunidade em suas necessidades. Este artigo é um relato descritivo com o propósito de apresentar e documentar as experiências de implantação do projeto de extensão “Pedalando com a PUC”: envelhecimento saudável e ações intergeracionais, implementadas por meio de passeios de triciclo na orla da Pampulha, entre pessoas idosas residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI), estudantes de diversos cursos de graduação, docentes e voluntários. São apresentadas as estratégias de organização do projeto e a descrição da atuação de suas quatro comissões. Os resultados revelam o potencial do lazer, da atividade física e da interação entre gerações, seja na orla ou nas ILPIs, capazes de permitir aos estudantes conhecimentos diversos referentes ao trabalho em equipe, à comunicação e escuta, à educação na saúde e à tecnologia.

Palavras-chave: idoso; instituição de longa permanência para idosos; lazer; extensão universitária.

ABSTRACT

The decade of healthy aging and the extended longevity of the population are milestones and opportunities to build a more inclusive society for all ages. In this context, strengthening intergenerational relationships, whether for caregiving or social interaction, serves as a driver for universities to engage in actions that support and connect these generations, embracing their formative and social responsibilities. Extension projects play a pivotal role by connecting with communities to address these needs. This article presents a descriptive report of the experiences

¹ Estudante de Medicina da PUC-MG, Campus Betim - MG. E-mail: augusto.coelho@sga.pucminas.br

² Estudante de Medicina da PUC-MG, Campus Betim - MG.

³ Estudante de Fisioterapia da PUC-MG, Campus Coração Eucarístico – MG.

⁴ Estudante de Medicina da PUC-MG, Campus Betim - MG.

⁵ Estudante de Medicina da PUC Minas, Campus Contagem – MG.

⁶ Estudante de Medicina da PUC Minas, Campus Contagem – MG.

⁷ Enfermeira, Doutora em Enfermagem. Docente do Departamento de Medicina da PUC Minas. Integrante da equipe de coordenação do projeto “Pedalando com a PUC”. Coordenadora do Curso de Pós Graduação em Gerontologia da PUC Minas. Líder do Grupo de Pesquisa PHASE/CNPq.

⁸ Fisioterapeuta, Doutora em Ciências da Reabilitação. Docente do Departamento de Medicina e Fisioterapia da PUC Minas. Coordenadora do Projeto de Extensão “Pedalando com a PUC”.

from the extension project "Biking with PUC: healthy aging and intergenerational actions", which promotes intergenerational interactions through tricycle rides along the Pampulha lake. This project includes elderly residents from Long-Term Care Facilities, undergraduate students from different fields, faculty members, and volunteers. The article describes the project's organizational strategies and the roles of its four committees. The results reveal the potential of leisure activities, physical exercise, and intergenerational interactions, whether at the Pampulha lake or within the care facilities, to provide students with practical knowledge in teamwork, communication, health education, and technology.

Keywords: elderly; long term care facilities; leisure; extension project.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade mundial retratada pela quase inversão da pirâmide etária nos diferentes países, com franco crescimento da população acima de 60 anos. O índice de envelhecimento no Brasil chegou a 55,2 em 2022, que significa que há 55,2 idosos para cada 100 crianças de 0 a 14 anos (Gomes; Britto, 2022). Ainda de acordo com os dados do Censo de 2022, divulgados pelo IBGE em outubro de 2023, 15,8% da população que vive no Brasil têm 60 anos ou mais, o que, em números absolutos, representa mais de 32,1 milhões de pessoas. (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2022; Brasil, 2023).

O presente cenário coloca como pauta para instituições de ensino a constituição de estudos e ações em vários campos do saber que tenham como foco a investigação do fenômeno do envelhecimento, bem como a construção de metodologias de intervenção que dialoguem com as demandas oriundas do processo de envelhecimento da população para a construção de uma sociedade melhor para todas as idades. Soma-se ainda o fato de que, para o período compreendido entre 2020-2030, a Organização Mundial de Saúde (OMS) estabeleceu a "Década do Envelhecimento Saudável", convocando a sociedade para enfrentar o desafio global que esse fenômeno representa e a repensar o curso da vida (Mitrecic *et al.*, 2020; World Health Organization, 2020). A proposta da OMS consiste em colocar as pessoas idosas no centro do planejamento, buscando melhorar a vida destas, bem como a de suas famílias e comunidades. Esse plano demanda uma colaboração conjunta entre governos, sociedade civil, agências internacionais, profissionais, universidades, mídia e setores privados. Criar comunidades "amigas do idoso", oferecer cuidados de saúde centrados na pessoa e promover cuidados de longa duração são três propostas prioritárias da OMS sobre a década do envelhecimento saudável.

A extensão universitária desempenha um papel fundamental na formação acadêmica, ao promover a integração entre o conhecimento teórico adquirido em sala de aula e a aplicação prática junto à comunidade (Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, 2006). Ao envolver estudantes em projetos reais que impactam diretamente a sociedade, a extensão amplia

o processo de aprendizado, desenvolvendo habilidades essenciais como empatia, responsabilidade social e visão crítica (Pró-Reitoria de Extensão da PUC Minas, 2015). Além disso, esses projetos possibilitam aos alunos uma vivência interdisciplinar e colaborativa, que contribui para a formação de profissionais mais preparados para enfrentar os desafios complexos e dinâmicos de suas áreas, com uma compreensão ampliada das necessidades sociais e do compromisso ético que a profissão exige.

Nesse contexto, a PUC Minas vem há várias décadas implementando projetos de pesquisa e de extensão que trazem o tema do envelhecimento para a pauta, resultando em projetos “com e para” a pessoa idosa, em diferentes âmbitos. Desde 2021, o grupo de pesquisa PHASE/PUC Minas - Processos Heurísticos e Assistenciais em Saúde e Enfermagem, cadastrado no CNPq em 2007, vem estudando sobre a temática da Intergeracionalidade e Envelhecimento. Como produto de uma das etapas dessa pesquisa, foi apresentado e aprovado na PUC Minas o projeto de Extensão “Pedalando com a PUC”, construído com a participação de docentes, discentes e profissionais de saúde voluntários a partir da pesquisa. Neste artigo, buscou-se apresentar a experiência de organização compartilhada entre docentes, discentes e voluntários para a implementação do projeto de extensão em seu primeiro ano de atuação, destacando as lições aprendidas.

2 SOBRE O PROJETO

O projeto "Pedalando com a PUC: envelhecimento saudável e ações intergeracionais" é uma adaptação inspirada no programa "*Cycling Without Age*" (CWA - ou “Pedalando sem Idade”, em português), que teve origem na Dinamarca. Esse programa visa promover passeios de bicicleta para idosos, especialmente aqueles que vivem em Instituições de Longa Permanência, para proporcionar-lhes momentos de lazer, integração social e contato com o ambiente externo.

O projeto realizado na orla da Lagoa da Pampulha, em Belo Horizonte, exemplifica essa abordagem ao promover atividades intergeracionais que beneficiam idosos institucionalizados, almejando a vinculação ao CWA por meio da parceria com a OSC Cuidadosa, credenciada ao projeto internacional. Esse projeto contribui para a redução do isolamento social, combate o idadismo e promove o fortalecimento dos vínculos entre diferentes gerações, criando uma sociedade mais inclusiva e solidária. Além dos benefícios diretos para os idosos, os envolvidos no projeto, incluindo extensionistas e voluntários, experienciam um enriquecimento tanto pessoal quanto profissional, desenvolvendo empatia, compreensão intercultural e habilidades

para um engajamento comunitário ativo. Em sua primeira edição, o projeto demonstrou o impacto positivo de ações simples, porém significativas, na melhoria da qualidade de vida dos idosos, reafirmando a importância de iniciativas que busquem promover o envelhecimento saudável e a valorização da pessoa idosa em nossa sociedade.

3 OS BASTIDORES DO PROJETO: A ORGANIZAÇÃO E ATUAÇÃO DAS COMISSÕES

O presente estudo utiliza uma abordagem descritiva para documentar as experiências de implantação do projeto de extensão “Pedalando com a PUC: envelhecimento saudável e ações intergeracionais.” Abaixo são apresentadas as estratégias de organização do projeto e a descrição da atuação de suas comissões.

3.1 Seleção de participantes

Os participantes incluem idosos institucionalizados em Instituições de Longa Permanência de Idosos (ILPIs) parceiras do projeto, sendo 12 de Belo Horizonte – incluindo a República para pessoas idosas – 01 de Betim e 01 de Contagem. As ILPIs assinaram Termo de Parceria Institucional com a PUC Minas, e os idosos foram convidados a participar conforme critérios de mobilidade e segurança definidos pela equipe de saúde responsável, sendo garantido a todos os participantes o seguro contra acidentes. Além disso, os 45 extensionistas, estudantes das áreas de saúde e ciências humanas e sociais da PUC Minas, além de 06 voluntários da comunidade foram capacitados para atuar no projeto, compondo diferentes comissões, a serem apresentadas neste artigo.

3.2 Capacitação e planejamento

A preparação da equipe envolveu um ciclo inicial de capacitação em parceria com Organizações da Sociedade Civil (OSCs), como a OSC Cuidadosa e VIDES. As capacitações abordaram temas como cuidados específicos com idosos, medidas de segurança e estratégias de promoção de bem-estar, visando à redução do idadismo e ao fortalecimento da empatia entre gerações.

3.3 Realização dos passeios

Os passeios foram realizados quatro dias por semana, na orla da Lagoa da Pampulha, com o apoio de 06 empresas locais que disponibilizaram gratuitamente os triciclos. Para cada

passeio, os extensionistas atuaram em diferentes funções, desde a organização dos transportes até o acompanhamento direto dos idosos. Os passeios foram planejados para incluir paradas estratégicas para interação, contemplação do ambiente e socialização, todos eles organizados por uma extensionista, responsável pela agenda semanal e programação com as ILPIs. Até outubro de 2024 foram realizados 90 passeios, permitindo a participação de 60 profissionais e 180 pessoas idosas.

3.4 Outras atividades intergeracionais

Além dos passeios, foram realizadas outras atividades intergeracionais e dinâmicas de socialização, como a “Árvore dos desejos” e a “Dinâmica dos conselhos”, que proporcionaram momentos de troca entre os idosos e os jovens. Esses momentos foram planejados com base em cartilhas temáticas desenvolvidas pela equipe, abordando tópicos como o uso racional de medicamentos e autocuidado para cuidadores, dentre outras temáticas.

3.5 Avaliação das experiências

A metodologia também inclui encontros mensais de escuta e avaliação, conduzidos por profissionais de psicologia e pedagogia, para que os voluntários compartilhassem suas experiências e recebessem orientações. Essas sessões permitiram ajustes no desenvolvimento do projeto e garantiram o suporte psicológico aos participantes.

3.6 Instrumentos de documentação

Para registro das atividades e avaliação de impacto, foram utilizados relatórios de participação, questionários de *feedback* e fotografias com autorização dos participantes. As redes sociais do projeto foram empregadas para a divulgação das atividades e para envolver a comunidade local no acompanhamento das ações.

O projeto enfatiza o compromisso com o bem-estar dos idosos e a capacitação dos extensionistas, além de documentar detalhadamente cada etapa do processo para garantir a transparência e a replicabilidade do projeto.

3.7 Visitas e eventos

Antes da realização dos passeios na orla, os extensionistas foram divididos em grupos para realizar visitas preliminares às instituições participantes do projeto. Essas visitas visaram promover uma familiarização prévia entre os idosos e os alunos, permitindo que os idosos já tivessem algum contato com os estudantes e que os extensionistas pudessem conhecer melhor a rotina e o ambiente dos participantes. Adicionalmente, em situações em que fatores externos, como chuvas ou problemas com o transporte dos idosos e acompanhantes, impossibilitam a

realização do passeio, as visitas às instituições foram retomadas como uma alternativa para garantir a continuidade das interações. O projeto também incorporou diversos eventos especiais, entre eles a cerimônia de abertura no Jardim Botânico, o Seminário Intergeracional e um passeio educativo ao Museu e ao Planetário na PUC do Campus Coração Eucarístico. Essas atividades complementares enriquecem a experiência dos participantes e fortalecem os vínculos intergeracionais promovidos pela iniciativa.

3.8 Atuação das comissões: a Comissão de Temas Geradores

A Comissão de Proposição de Temas Geradores de Diálogo do “Pedalando com a PUC” teve como objetivo promover o bem-estar dos idosos residentes de ILPIs. Para tanto, implementou atividades com temas relevantes para a saúde física, mental e emocional dessa população. Com uma abordagem interdisciplinar, a comissão propõe dinâmicas que geram diálogos entre os idosos, a equipe das instituições e os participantes do projeto, de modo a facilitar trocas intergeracionais tanto nos passeios na orla da Lagoa da Pampulha quanto nas visitas às ILPIs, o que proporciona melhor saúde mental não apenas para os participantes idosos, mas também para os jovens (World Health Organization, 2023).

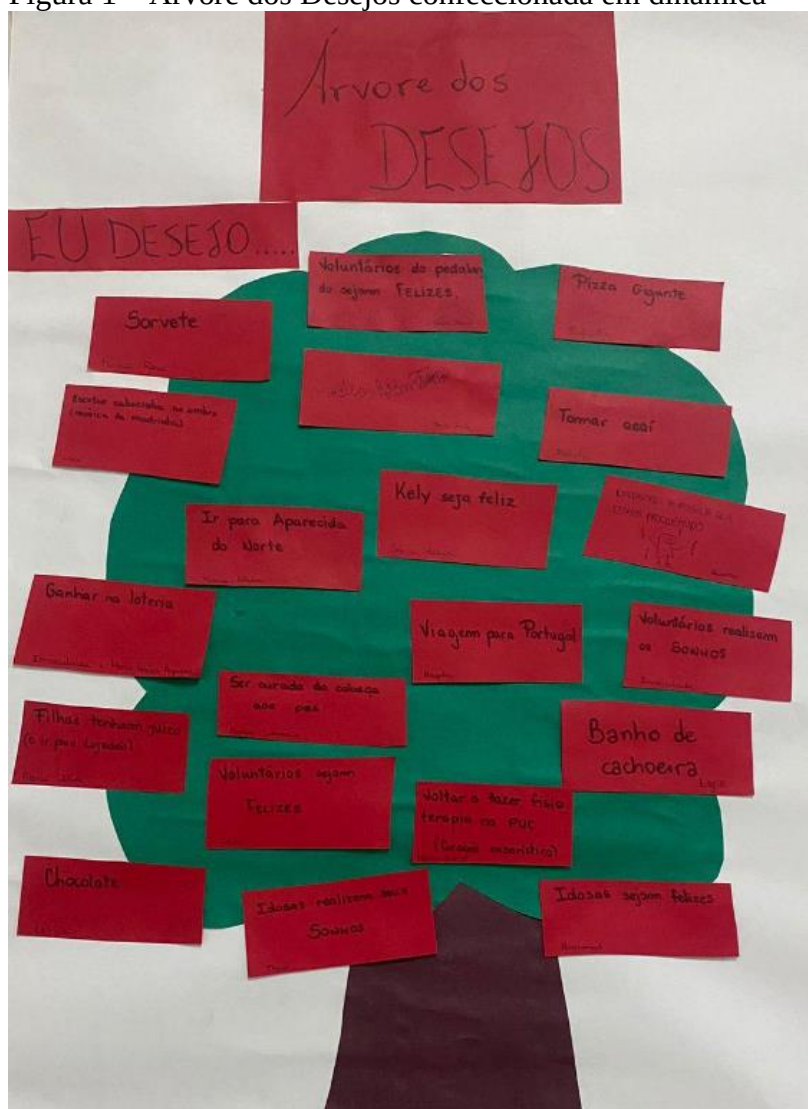
A comissão, composta por oito extensionistas dos cursos de enfermagem e medicina, desenvolve cartilhas com o objetivo de promover diálogos e dinâmicas enriquecedoras para a saúde e o bem-estar de idosos e cuidadores. Baseadas em revisões de literatura e ajustadas às necessidades dessa população, já foram confeccionadas cartilhas sobre temas como conexão intergeracional, velhice nas artes, uso racional de medicamentos e cuidados aos cuidadores. A cartilha sobre uso racional de medicamentos abordou os riscos da polifarmácia, prática que pode resultar em eventos como tontura, sonolência e quedas (Andrade *et al.*, 2024). Esse material orienta sobre a importância de seguir as prescrições médicas, evitando automedicação e interrupção de tratamentos sem orientação. As diretrizes da Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 2019) reforçam a segurança medicamentosa como essencial para reduzir complicações evitáveis e promover o envelhecimento saudável.

O tema “Cuidar de quem cuida” foi incluído para abordar as necessidades dos cuidadores, que estão em risco de exaustão e desgaste psicológico, condições que afetam não apenas sua saúde, mas também a qualidade dos cuidados que oferecem (Costa *et al.*, 2020). A cartilha incentiva práticas de autocuidado que fortaleçam emocionalmente os cuidadores, reconhecendo sua importância no suporte aos idosos e promovendo uma relação saudável de cuidado. Esses materiais são compartilhados em formato digital com os extensionistas e com

as instituições parceiras, de modo a fortalecer o impacto das ações e ampliar o alcance das orientações fornecidas.

Durante as vivências nas ILPIs, uma das dinâmicas propostas foi a "Árvore dos Desejos" (Figura 1), em que idosos, funcionários e extensionistas escreveram desejos em cartões, como "banho de cachoeira", "tomar um sorvete", "que os voluntários realizem seus sonhos" e os fixaram em uma árvore de cartolina confeccionada pelos extensionistas. Isso facilitou conversas e criou vínculos entre os participantes. Em outra atividade na ILPI, foi realizada a "dinâmica dos conselhos", em que colhemos conselhos dos idosos, que serão compartilhados com jovens na orla da Pampulha e com extensionistas do projeto no mês de encerramento das atividades do ano, valorizando a intergeracionalidade. Essas atividades reduzem o isolamento e a solidão dos idosos e os faz sentir mais conectados à comunidade, assim como aumenta o senso de compaixão nos jovens (Helage International, 2022).

Figura 1 – Árvore dos Desejos confeccionada em dinâmica



Fonte: Foto - Arquivo do projeto (2024).

Participar dessa comissão tem sido transformador na formação acadêmica e pessoal dos extensionistas. Para uma delas, estudante de Medicina, essa experiência trouxe uma nova perspectiva sobre o envelhecimento, o cuidado com a saúde da pessoa idosa e a importância das relações intergeracionais. Ao elaborar atividades que priorizam a escuta e o diálogo, foi possível ver os idosos além de suas necessidades clínicas, vê-los como indivíduos com histórias, desejos e individualidades. Com isso, entender que o papel do médico vai além da abordagem técnica. Além disso, ao participar dessas atividades, são desenvolvidas habilidades essenciais para a formação em saúde, como a empatia, a escuta ativa e a comunicação. Na prática clínica como médica, esses elementos serão essenciais para uma abordagem mais humanizada, revela uma das extensionistas do projeto.

Como comissão, foi possível construir um espaço em que os jovens são estimulados a entender o envelhecimento sob uma perspectiva empática em que as individualidades dos idosos são valorizadas. Essa experiência gera a valorização das relações intergeracionais. A seguir, mais um impacto do projeto: “a experiência me torna mais consciente e sensibilizada sobre o meu papel como futura médica: ser uma agente que valoriza o paciente em sua totalidade, incluindo suas memórias e sua contribuição para a sociedade”.

3.9 A Comissão de capacitação

A comissão de capacitação dos profissionais das ILPIs visa à produção de materiais que sejam relevantes tanto para serem utilizados no âmbito do projeto, quanto das ILPIs. Buscamos quais são os temas que mais carecem de atenção, para que possamos abordar assuntos que tragam benefícios para o dia a dia das ILPIs e melhorias na qualidade de vida dentro das instituições e durante os passeios com o Pedalando. Os materiais são produzidos de forma acessível e criativa para que todos consigam captar as informações importantes da melhor forma.

Foram quatro cartilhas produzidas ao longo do ano, e uma está em processo de produção no momento. A primeira, realizada em abril de 2024, *Orientações para os Passeios*, conteve informações relevantes para que as instituições pudessem se informar sobre o funcionamento dos Passeios. Nessa produção, há informações acerca das vestimentas adequadas, lembretes acerca do uso de protetor solar e repelente; avisos sobre o calor e a mobilidade ao descer do transporte na orla.

Em maio de 2024, fizemos a segunda cartilha, com uma temática muito relevante: *Obstrução de vias aéreas superiores por corpo estranho e manobras de desengasgo*. Primeiro explicamos um pouco sobre o mecanismo de engasgo, como reconhecê-lo, e depois há

orientações sobre como aplicar a manobra de *Heimlich* em pessoas engasgadas. O intuito da produção era alcançar os funcionários das ILPIs para que todos se capacitem e estejam aptos a agir em casos de acidentes.

No mês de junho, produzimos o *Manual de prevenção de quedas da pessoa idosa*, um assunto muito frequente atualmente, pela quantidade de acidentes que ocorrem devido a algumas faltas de cuidado. A cartilha contém diversas orientações de como prevenir que essas quedas ocorram. Inclui fatores intrínsecos à pessoa idosa como cuidados com a saúde e nutrição, a atenção ao uso correto dos medicamentos e a prática de exercícios físicos. Contém também informações de como deixar os ambientes mais seguros para evitar as quedas: evitar o uso de tapetes, objetos espalhados, pouca iluminação, entre outros.

Em setembro de 2024 realizamos a produção da cartilha: *Exercícios para estimular a cognição*, contendo algumas ideias de atividades para realizar com os idosos, que possam divertir e ao mesmo tempo trazer estímulo cognitivo. O exercício principal é um jogo da memória, com as peças sendo, em sua maioria, antiguidades, que possam ter sido parte da vida desse idoso. Utilizamos como recurso, também, perguntas norteadoras acerca das imagens do jogo, para que possam servir de temas geradores na conversa com o idoso.

No mês de outubro, realizamos a apresentação do projeto na Mostra PEX que ocorreu na PUC, *campus* Betim, durante a aula de geriatria administrada pelo Professor Galeno. Produzimos duas consultas médicas para representar cenários diferentes de atuações com o idoso e conscientizar os alunos acerca do idadismo, que ainda está muito presente no nosso cotidiano.

Em novembro, iniciamos a produção da cartilha *Uso racional de medicamentos* e, assim como as outras, esperamos que seja relevante tanto para os profissionais das ILPIs colocarem em prática, quanto para a melhoria da qualidade de vida dos residentes.

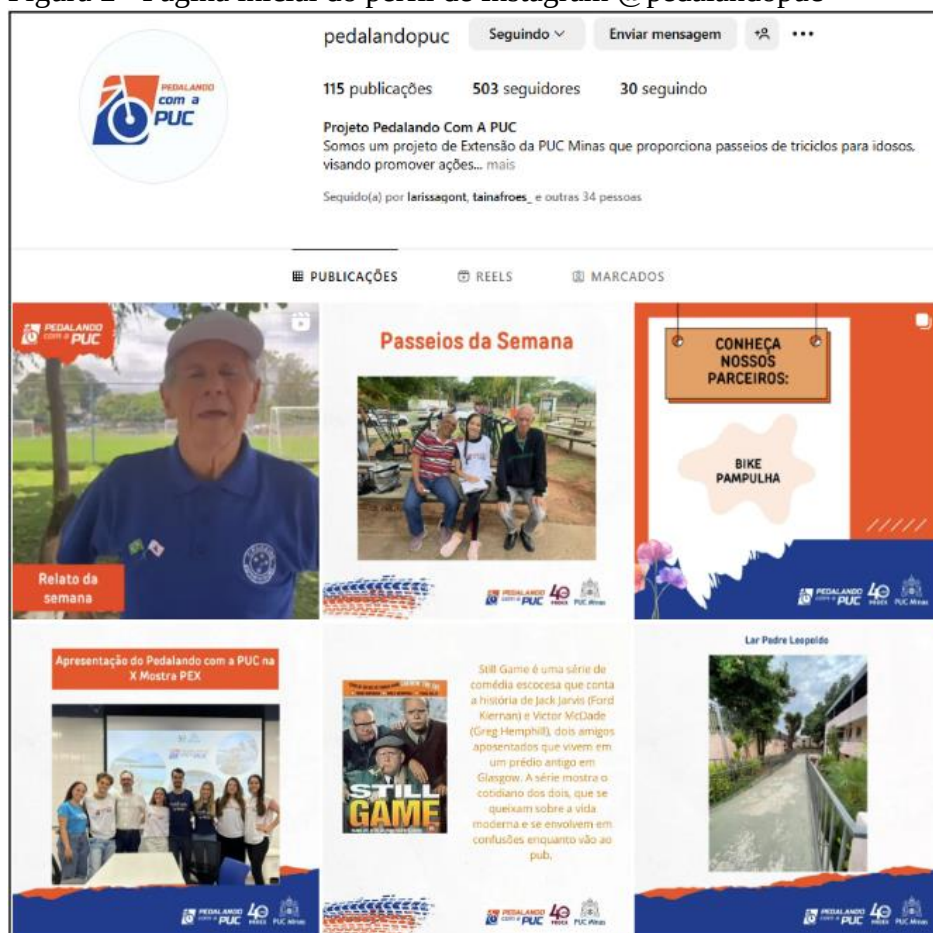
4 A COMISSÃO DE MÍDIAS E PATROCÍNIOS

A Comissão de Mídias e Patrocínios do “Pedalando com a PUC” é responsável por gerenciar a comunicação e a divulgação do Projeto no Instagram – @pedalandopuc –, além de buscar patrocínios para os passeios e outras atividades. O objetivo principal da Comissão é dar visibilidade ao Projeto e valorizar as vivências dos residentes de Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), por meio das produções midiáticas. A equipe conta com 7 integrantes, entre eles: 2 bolsistas que atuam na coordenação, 5 extensionistas para a realização ativa das tarefas, além das 2 coordenadoras-gerais do “Pedalando com a PUC”.

A produção de conteúdo para o Instagram ocorre de segunda a sábado, com *posts* temáticos definidos para cada dia da semana. Às segundas-feiras, são compartilhados temas de capacitação e assuntos relacionados à pessoa idosa; às terças, ocorre a apresentação das equipes e dos patrocinadores; as quartas e quintas são voltadas para relatos, fotos e vídeos dos passeios e mensagens dos residentes e profissionais das ILPIs envolvidos; às sextas, as ILPIs participantes são apresentadas; e, aos sábados, são indicados entretenimentos sobre a temática do Projeto, como intergeracionalidade e etarismo. Além disso, *posts* e *stories* esporádicos são feitos mediante demanda no Instagram. O perfil da rede social foi padronizado com *layouts* personalizados para o projeto, mediante a Pró-Reitoria de Extensão da PUC Minas (PROEX), dando um toque especial para a página, como pode ser visto na Figura 2.

Desde a criação da página no Instagram, em abril de 2024, metas expressivas foram alcançadas. Com mais de 100 publicações nos seis meses em que esteve ativo, expomos mais de 80 passeios realizados na orla, entre as diversas ILPIs parceiras do Projeto. Segundo os *Insights* – ferramenta de análise do desempenho das publicações no Instagram –, atingiu-se a marca de 500 seguidores, com um total de 19.396 visualizações nas postagens, 2.765 perfis impactados e 1.143 *likes* entre 26/08 e 01/11. Em setembro, alcançaram-se 7.920 visualizações, e em outubro, 9.594 – um crescimento de 21,13%. Ademais, o perfil obteve 1.600 visualizações em uma única publicação. De forma inédita, em uma das visitas à Toca da Raposa, a página foi divulgada no Instagram @cruzeirobase, perfil destinado às atividades do elenco de base do time do Cruzeiro, que conta com mais de 200.000 seguidores.

Figura 2 - Página inicial do perfil de Instagram @pedalandopuc



Fonte: Disponível em: <https://www.instagram.com/pedalandopuc/>. Acesso em: nov. 2024.

No quesito patrocínios, a Comissão buscou parceiros que pudessem fornecer apoio, como doação de lanches, garantindo a viabilidade dos passeios e atividades do projeto. Em julho de 2024, houve o 2º Seminário de Pesquisa sobre Intergeracionalidade da PUC Minas, pesquisa esta que resultou na proposta do Projeto Pedalando. Para esse evento, a Comissão de Mídias e Patrocínios arrecadou fundos financeiros e brindes com empresas e pessoas físicas parceiras para presentear as pessoas idosas participantes do projeto. Aproximadamente 100 pares de calçados foram arrecadados e pudemos elaborar um *kit* contendo uma bolsa personalizada do projeto, um par de calçados, protetor solar e uma cartilha informativa da CeMAIS – Centro Mineiro de Alianças Intersetoriais, OSC parceira do projeto, conforme Figura 3. Também foram arrecadados sucos, água mineral, água de coco, lanches, entre outros, todos estes destinados às pessoas idosas, tanto nos passeios na orla da Pampulha, quanto nos demais encontros que foram feitos pelo Projeto.

Figura 3 - Kit de brinde às pessoas idosas participantes do Projeto



Fonte: Foto - Arquivo do projeto (2024).

Para além de todo o trabalho executado pelos membros da Comissão em prol do Projeto, foi notória a importância de todo o processo para o crescimento pessoal e acadêmico de cada envolvido. Debates em benefício da organização das atividades propiciaram uma constante evolução de algumas habilidades de grande valia para suas respectivas formações acadêmicas. Aspectos desenvolvidos como comunicação, responsabilidade, liderança de grupo e criatividade nos preparam ainda mais para uma boa formação profissional como futuros profissionais de saúde, que exige cada vez mais competências alinhadas ao trabalho em equipe. Portanto, as tarefas realizadas nessa Comissão foram essenciais para o crescimento dos integrantes e do Projeto como um todo.

5 A COMISSÃO DE EVENTOS E DE AÇÕES NAS ILPIs

No primeiro semestre de 2024, o projeto contou com a Comissão de Eventos para o auxílio de diversas tarefas. Entre elas, vale destacar o auxílio na organização do 2º Seminário de Pesquisa sobre Intergeracionalidade da PUC Minas, que ocorreu em julho de 2024 (Figura 4). O evento contou com a visita de muitos participantes do projeto, sendo que parte do evento foi dedicada ao Pedalando com a PUC, contando sobre sua criação, sua boa aceitação e tendo uma roda de conversa sobre ele. Os idosos que compareceram foram presenteados com um *kit* contendo um tênis, um protetor solar, uma cartilha informativa da CeMAIS e uma *bag* personalizada. Após o lanche, as pessoas idosas foram levadas até o Museu de Ciências Naturais e ao Planetário da PUC Minas. Além de contribuir com a organização do evento em si e das atividades que o compunham, a Comissão foi responsável pela organização dos passeios para que os demais extensionistas pudessem auxiliar os participantes no deslocamento até o Planetário e o Museu.

Figura 4 - II Seminário de Pesquisa sobre Intergeracionalidade na PUC-Minas



Fonte: Fotos- Arquivo do projeto (2024).

Ainda no mesmo evento, a Comissão colaborou com a organização de rodas de conversas entre extensionistas, idosos e profissionais das ILPIs com o intuito de promover a troca de vivências e para a apresentação dos relatos de experiência submetidos previamente ao Seminário. Os participantes tiveram a oportunidade de compartilhar momentos que os marcaram durante a realização das atividades do projeto e refletiram sobre os impactos do convívio intergeracional para o bem-estar mútuo entre os participantes.

A Comissão de Eventos foi reconfigurada para “Ações nas ILPIs”, no segundo semestre de 2024, a partir da necessidade de ampliação das atividades dos extensionistas dentro das ILPIs, com o objetivo de promover mais visitas e maior troca intergeracional entre extensionistas/voluntários e os idosos residentes. As visitas já aconteciam no primeiro semestre, no entanto, houve sugestão – por parte tanto dos extensionistas quanto das pessoas idosas e

profissionais das ILPIs – de que elas fossem feitas com uma frequência maior. Para isso, julgou-se necessária a organização do suporte para que os extensionistas e voluntários tivessem instruções quanto às atividades, dinâmicas, registros e demais necessidades nessas vivências.

No decorrer do semestre, notou-se a necessidade da criação de um documento orientador ao qual os extensionistas recorressem ao visitarem as ILPIs, com orientações para a realização de dinâmicas, brincadeiras, jogos, atividades, assuntos a serem abordados com os idosos, dicas de interação, lazer e mais. Nas reuniões de extensionistas, esclareceu-se que o documento era apenas uma forma de nortear as ações do grupo, mas que não eram limitadoras para o que podia ser feito nas instituições. Pelo contrário, se vissem a possibilidade de novas atividades, isso poderia ser feito e sugerido a todo o grupo. O diálogo com os residentes e profissionais das ILPIs foi altamente recomendado, incluindo aqueles não cadastrados para os passeios na orla da Pampulha, permitindo a inclusão de todos os integrantes das Instituições nas atividades do projeto.

Além disso, a Comissão ficou responsável por parte das atividades realizadas em comemoração ao mês da pessoa idosa, em outubro. Foram organizados passeios com as instituições para a Toca da Raposa 1, local de muito interesse de visita pelos idosos participantes do projeto que tiveram a oportunidade de conhecer o centro de treinamento do Cruzeiro, assistir a treinos do time de base e interagir com técnicos e ex-jogadores do clube, relembrando momentos felizes do futebol e de suas histórias, conforme registro da Figura 5.

Para completar as festividades do mês, foram oferecidas visitas guiadas ao Santuário Arquidiocesano São Francisco de Assis, carinhosamente conhecido por Igrejinha da Pampulha, onde os idosos puderam conhecer com detalhe a arquitetura desse Patrimônio Cultural e saber da história de sua construção, assim como da construção da Lagoa da Pampulha (Figura 6).

Assim, a Comissão de Eventos, posteriormente denominada Comissão de Ações nas ILPIs, mostrou-se importante facilitadora das atividades realizadas ao longo do semestre pelos integrantes do projeto, ao possibilitar uma melhor organização e integração das ações externas aos passeios da orla da Pampulha, permitindo uma expansão do projeto e alcance a mais idosos e profissionais, que puderam desfrutar de momentos de lazer e interação entre si e com os participantes do projeto de extensão.

Figura 5 - Visita à Toca da Raposa 1 com idosos do projeto



Fonte: Foto Arquivo do projeto (2024).

Figura 6 - Visita ao Santuário Arquidiocesano São Francisco de Assis



Fonte: Foto – Arquivo do projeto (2024).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão “Pedalando com a PUC” demonstrou-se transformador tanto para os idosos institucionalizados quanto para os jovens participantes, promovendo a intergeracionalidade por meio de atividades cuidadosamente planejadas e embasadas nas

necessidades da população idosa. As comissões criadas contribuíram de maneira significativa para o desenvolvimento de uma experiência multidimensional e de valor social. Cada uma das comissões, com seu escopo específico, atuou de forma articulada para garantir o bem-estar e a qualidade das vivências de todos os envolvidos, proporcionando resultados que extrapolam os encontros e deixam um legado para a comunidade e para a formação dos extensionistas.

Além dos benefícios e impactos positivos do “Pedalando com a PUC”, os alunos que atuaram nos bastidores do projeto enfrentaram desafios que enriqueceram ainda mais sua experiência de formação. A necessidade de planejamento e organização, a criação de materiais educativos acessíveis e de alta qualidade, e a busca por engajamento nas redes sociais exigiram habilidades de comunicação, flexibilidade, resolução de problemas e trabalho em equipe. O trabalho com diferentes gerações e com equipes de saúde multidisciplinares trouxe aprendizados valiosos sobre a importância do trabalho colaborativo, da escuta ativa e do comprometimento pessoal. Esses desafios impulsionaram os alunos a desenvolver competências essenciais, como liderança, empatia e flexibilidade, formando profissionais mais humanizados e preparados para lidar com a complexidade da prática de saúde em contextos diversos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Raquel *et al.* Polifarmácia, medicamentos potencialmente inapropriados e a vulnerabilidade de pessoas idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 27, p. e230191, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/Fj83KxWRbk7wwHBNDq7tP9v/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 out. 2024

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social **Censo**: número de idosos no Brasil cresceu 57,4% em 12 anos. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/10/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 5 out. 2024.

COSTA, Andréa. *et al.* Qualidade de vida e sobrecarga de cuidadores de idosos. **Texto & Contexto Enfermagem**, Universidade Federal de São Paulo, v. 29, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0043>. Acesso em: 5 nov. 2024.

GOMES, Irene; BRITTO, Vinicius. **Censo Demográfico 2022**: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu em 57,4% em 12 anos. Agência IBGE notícias, 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 2 nov. 2024.

HELAGE INTERNATIONAL. **Intergenerational Guide**: a practical guide to intergenerational practice in an ageing world. Londres, 2022. Disponível em: <https://www.helpage.org/silo/files/intergenerational-guide.pdf>. Acesso em: 29 out. 2024

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico 2022. População por idade e sexo. **Agência IBGE Notícias** 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 8 ago. 2023.

MITREČIĆ, Dinko. *et al.* How to face the aging world – lessons from dementia research. **Croatian Medical Journal**, v. 61, n. 2, p. 139–146. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7230408/>. Acesso em: 8 ago. 2023.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS. **Política de Extensão Universitária da PUC Minas**. Belo Horizonte: PUC Minas, Pró-Reitoria de Extensão, 2006. Disponível em: https://portal.pucminas.br/imagedb/documento/DOC_DSC_NOME_ARQUI20131203153859.pdf. Acesso em: 8 nov. 2024

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO DA PUC MINAS - PROEX/PUC Minas. **Regulamento da Pró-Reitoria de Extensão da PUC Minas**. Maio 2015. Disponível em: [DOC_DSC_NOME_ARQUI20220504164509.pdf](#) (pucminas.br). Acesso em: 9 set. 2024

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Connecting generations**: planning and implementing interventions for intergenerational contact. WHO: Geneva, 2023. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/373056>. Acesso em: 29 out. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Decade of Healthy Ageing 2020-2030**. 2020. Disponível em: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/final-decade-proposal/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_25&download=true. Acesso em: 8 ago. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Medication safety in polypharmacy**: technical report. Geneva: World Health Organization, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/patient-safety/who-uhc-sds-2019-11-eng.pdf>. Acesso em: 4 nov. 2024.