



RELATO DE EXPERIÊNCIA PEDALANDO COM A PUC: AÇÕES DO PROJETO E BENEFÍCIOS PARA A FORMAÇÃO HUMANA NA UNIVERSIDADE

EXPERIENCE REPORT CYCLING WITH PUC: PROJECT ACTIONS AND BENEFITS FOR HUMAN DEVELOPMENT AT THE UNIVERSITY

Júlia Moutinho Fernandes¹

Natália de Cássia Horta²

INTRODUÇÃO: A iniciativa "Pedalando com a PUC: Envelhecimento Saudável e Ações Intergeracionais" promove uma experiência única de interação e bem-estar para idosos das Instituições de Longa Permanência, oferecendo passeios de triciclo na orla da Lagoa da Pampulha. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Participar deste projeto foi uma oportunidade enriquecedora, tanto para os idosos quanto para os extensionistas e voluntários envolvidos. A Lagoa da Pampulha serve como um cenário ideal para os passeios de triciclo. O ambiente tranquilo e amplo proporcionam um contato revigorante com a natureza, algo que muitas vezes é raro na rotina dos idosos que vivem em instituições. A expressão de alegria e a sensação de liberdade que esses passeios proporcionam são evidentes nos sorrisos e na vivacidade renovada dos participantes. Um dos aspectos mais gratificantes do projeto é a promoção de ações intergeracionais. Os estudantes da PUC Minas, juntamente com os profissionais das instituições, desempenham um papel fundamental ao interagir com os idosos durante os passeios. Essa troca de experiências entre gerações cria um vínculo especial, em que os jovens aprendem com a sabedoria e as histórias de vida dos mais velhos, enquanto os idosos se beneficiam da energia e do entusiasmo dos mais jovens. Essa convivência mútua é um ponto de destaque, pois promove a compreensão, o respeito e a empatia entre diferentes faixas etárias. Em uma de minhas experiências, já vivenciei um momento em que uma idosa diagnosticada com depressão chegou ao passeio triste e cabisbaixa. Durante o passeio ela conversou conosco e prestamos apoio a ela. Assim, ela já se sentiu muito bem pelo simples fato de ser ouvida e compreendida, demonstrando então, a importância dessa troca.

¹ Aluna do Curso de Fisioterapia; Bolsista extensionista do projeto Pedalando com a PUC.

² 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.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Os benefícios para a saúde dos idosos a partir dos passeios são significativos. A interação social ao decorrer do projeto também desempenha um papel crucial na redução do isolamento, comum entre aqueles que vivem em instituições de longa permanência. Participar do projeto me permitiu, como bolsista e extensionista, um desenvolvimento pessoal significativo, proporcionando uma compreensão mais profunda sobre o envelhecimento, as necessidades dos idosos, além de auxiliar a combater diariamente o idadismo, um dos eixos prioritários na Década do Envelhecimento Saudável. A oportunidade de contribuir para a melhoria da qualidade de vida de outra pessoa é uma experiência gratificante que deixa marcas positivas e duradouras, de forma recíproca. Por fim, promover a inclusão, a saúde e o bem-estar dos idosos através de atividades ao ar livre e da interação intergeracional é um exemplo inspirador de como pequenas ações podem ter um impacto significativo. Para todos os envolvidos, é uma jornada de aprendizagem, crescimento e, acima de tudo, de humanidade.