



RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO EXTENSIONISTA NO PROJETO PEDALANDO COM A PUC

EXPERIENCE REPORT AS AN EXTENSIONIST IN THE PEDALANDO COM A PUC PROJECT

Giovanna Rocha Thomaz¹

Natália de Cássia Horta²

INTRODUÇÃO: De maneira sucinta a extensão universitária promove uma integração entre a Universidade e diversos outros setores da sociedade. Dentro disso, o Projeto Pedalando com a PUC: envelhecimento saudável e ações intergeracionais, através de encontros semanais na orla da Lagoa da Pampulha, em Belo Horizonte, objetiva o bem-estar de idosos institucionalizados. **MATERIAL E MÉTODOS:** Esse projeto conta com a atuação de extensionistas de diversos cursos da graduação e voluntários externos que se comprometem com a causa do Envelhecimento, Longevidade e Intergeracionalidade. Durante os passeios feitos em triciclos ou caminhada pela orla tem-se a oportunidade de visitar pontos turísticos, observar e admirar a paisagem e criar diálogos entre os participantes. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Essas atividades específicas remetem, sobretudo, a pessoa idosa, sentimentos bons e lembranças, além de fomentar a prática do exercício físico. A experiência foi engrandecedora, tanto do ponto de vista profissional/universitário quanto pessoal. Sinto que, o que foi compartilhado, desde os assuntos abordados nas capacitações até no dia a dia dos passeios e dentro das comissões do projeto, foi fundamental para o meu crescimento, para me tornar uma cidadã mais ativa socialmente e para aplicar na prática conceitos importantes como empatia e compreensão intercultural e intergeracional. Ademais, as visitas às Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), também foram muito importantes para conhecer um pouco mais da demanda e rotina desse público institucionalizado. O projeto em seu primeiro semestre conseguiu impactar de maneira positiva a sociedade em geral, criando uma experiência enriquecedora tanto para os idosos quanto para os participantes mais

¹ Acadêmica de Fisioterapia, Extensionista voluntária no primeiro semestre do Projeto - PUC Minas.

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.

jovens, fortalecendo os vínculos sociais e contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e solidária. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Com isso, sinto que foi de grande valia minha participação, em que pude aprender e compartilhar conhecimentos, ideias e histórias, além de reafirmar a importância da escuta ativa, cuidado e integração comunitária.