

[46204] UNAPI - TECNOLOGIAS E AÇÕES COM IDOSOS

Bolsista: Mateus de Souza Amando

Orientador: Profa. Mára Lúcia Fernandes Carneiro

O projeto visa apoiar as ações da Universidade Aberta para Pessoas Idosas (UNAPI). Devido à pandemia, foi necessário reconsiderar a realização das reuniões presenciais para dar continuidade às ações da UNAPI, exigindo o uso mais intensivo da internet e, conseqüentemente, realizar ações de divulgação por meio de redes sociais e sites. Os seminários e oficinas, realizados com o apoio do Google Meet, também demandaram a elaboração de tutoriais, no formato de vídeos, para auxiliar os participantes. Para divulgar essas ações, foi implementado o site do projeto, disponível em <http://www.ufrgs.br/unapi>. Ali são divulgadas as atividades (como oficinas e palestras), bem como o registro de outras ações, parcerias e um espaço específico para compartilhar tutoriais. A manutenção e atualização constante do site demandam a produção contínua de conteúdo, também compartilhado via Facebook e Instagram, procurando alcançar o maior número de idosos. Cabe também a cada bolsista ofertar, pelo menos, uma oficina aos idosos matriculados. Nesse caso optou-se pela oficina de Yoga, que trouxe inúmeros benefícios tanto físicos quanto mentais para os idosos neste período de isolamento. Atividades de alongamentos e métodos de respiração foram os exercícios mais visados e pedidos pelas participantes. Por focar-se em participantes da terceira idade, muitos movimentos foram deixados de lado, devido a suas limitações. No começo da oficina uma das maiores dificuldades do bolsista foi se sentir à vontade, pois não sabia o quão receptivas as alunas seriam. Após 8 encontros, a oficina foi encerrada, recebendo agradecimentos e demonstração de interesse em futuras oficinas por ele ministradas. Fora a gratificação imensa por participar com as alunas, permitindo conviver com uma geração totalmente diferente do seu convívio diário, o bolsista aprendeu a adotar num ritmo mais calmo, ter mais paciência e aprender que erros acontecem, mas podem ser superados.