



FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS E QUALIDADE DE VIDA: UMA AÇÃO DE EXTENSÃO COM IDOSOS

LUCAS VINCENZI ZACARIA; GABRIELA DENICOL SANTOS; JOÃO PEDRO DOS SANTOS DUTRA; LETÍCIA ALVES DA SILVA E SILVA; ROGÉRIO DA SILVA LINHARES

Introdução: A saúde é definida pela Organização Mundial de Saúde como o estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, não somente ausência de doenças. Este relato narra uma atividade de extensão da Liga Acadêmica de Saúde da Família e Comunidade (LASFC) da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) em uma instituição espírita com o objetivo de oportunizar às pessoas idosas uma prática conjunta de saúde e qualidade de vida. **Objetivo:** Promover educação em saúde, qualidade de vida e fortalecer laços comunitários com idosos. **Relato de experiência:** Uma equipe interdisciplinar de discentes da LASFC, dos cursos de medicina, fonoaudiologia, fisioterapia, enfermagem, e psicologia, conduziram a atividade em 16 de outubro de 2024, no “Grupo da Melhor Idade”, com idosos da Sociedade Espírita Bezerra de Menezes de Porto Alegre. O grupo era composto por 31 pessoas com idades entre 63 e 93 anos. As dinâmicas foram organizadas em três momentos, visando à construção do conhecimento e participação ativa dos idosos. O primeiro, voltado ao fortalecimento dos vínculos entre os participantes, consistiu na “dinâmica do presente” ao promover a interação e descontração do grupo. Na sequência, foram realizadas conversas orientadas que abordaram as principais doenças prevalentes na população idosa e reforçou-se a importância de hábitos de vida benéficos/protetivos no envelhecimento saudável, como alimentação adequada, hidratação, socialização e importância de atividade física regular. Por fim, os participantes compartilharam ideias associadas ao conceito de comunidade e de pertencimento, considerando as conexões estabelecidas nesse ambiente como pilares do bem-estar e de uma melhor qualidade de vida. **Conclusão:** As atividades proporcionaram experiências enriquecedoras para os alunos da UFCSPA, permitindo a integração de saberes e aprendizagem. Assim, a promoção da educação em saúde e a reflexão sobre a importância da comunidade foram fundamentais para fortalecer a qualidade de vida dos idosos. Este estudo evidencia a importância de projetos de extensão que conectam a universidade à comunidade.

Palavras-chave: **EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA; POPULAÇÃO IDOSA; PROMOÇÃO DE SAÚDE; RELAÇÕES COMUNIDADE- INSTITUIÇÃO; INTERDISCIPLINARIDADE**