

UNIMI – Universidade da Maior Idade Unesc

Prof.ª MSc. Elenice Padoin Juliani Engel - Coordenadora do Setor de Pós-Graduação Lato Sensu
Cristiane Alves - Coordenadora do Projeto Universidade da Maior Idade - UNIMI

Dizem os sábios que a velhice nada tem a ver com o tempo. Que a natureza, em sua infinita sabedoria, faz com que cada idade tenha sua própria juventude. O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações bioquímicas, fisiológicas e psicológicas que alteram progressivamente o organismo, deixando-o mais suscetível às agressões internas e externas.

A Organização Mundial de Saúde define a população idosa como aquela a partir dos 60 anos de idade. Esta idade é válida para os países em desenvolvimento, subindo para 65 anos quando se trata de países desenvolvidos. Estima-se que em 2025 o Brasil terá a sexta população de idosos do mundo, com uma proporção de aproximadamente 14%, o que significa, em números absolutos, cerca de 32 milhões de idosos. Em um de seus trabalhos, a pesquisadora Elza Berquó traz que em 2050 a expectativa de vida nos países desenvolvidos será de 87,5 anos para os homens e 92,5 para as mulheres (contra 70,6 e 78,4 anos em 1998). Já nos países em desenvolvimento, será de 82 anos para os homens e 86 para as mulheres, ou seja, 21 anos a mais do que os 62,1 e 65,2 atuais.

O avanço da idade e o envelhecimento do corpo físico acontecem inevitavelmente com todos. Atualmente, porém, existe uma atenção cada vez maior para a qualidade desse envelhecimento. A saúde e a qualidade de vida dos idosos, mais que em outros grupos etários, sofrem a influência de múltiplos fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais. Assim, avaliar e promover a saúde do idoso significa considerar variáveis de distintos campos do saber, numa atuação interdisciplinar e multidimensional.

Envelhecer satisfatoriamente depende do equilíbrio entre as limitações e das potencialidades de cada um, que nunca deixam de existir. É necessário desenvolver uma flexibilidade individual e social para uma boa adaptação nessa fase da vida, como em todas as outras. O envelhecimento humano não pode ser

apenas considerado pela ótica da cronologia, ou seja, da idade. É indispensável também ter uma percepção de vários outros aspectos, dentre os quais se destaca o caráter social acerca da velhice.

Diante disso, existe uma preocupação com o bem-estar desse público, bem como com a melhoria de sua qualidade de vida, pois essa categoria solicita espaços com atividades dinâmicas. É neste contexto que a Unesc apresenta o projeto UNIMI – Universidade da Maior Idade, assumindo seu papel nesse processo e fornecendo subsídios ao público da terceira idade para que este possa viver sadiamente e com qualidade nessa fase da vida.

O projeto tem como objetivo principal permitir às pessoas com idade acima de 50 anos o acesso à Universidade, estimulando-as a encontrar outras formas de reinserção social e valorização de sua experiência de vida, revendo os estereótipos e preconceitos associados à velhice, promovendo sua autoestima e o resgate da cidadania, além de incentivar a autonomia, a independência e a autoexpressão em busca de uma velhice bem-sucedida.

O programa contempla disciplinas como Dança Terapêutica, Hidroginástica, Cuidados com a Saúde, Terapia Manual, Atividade Física e Qualidade de Vida, Música, Jardinagem, Direitos Legais na Terceira Idade, Dinâmicas de Grupo, Informática, Jardinagem, Passeio Cultural e Teatro, tendo como público alvo pessoas com idade igual ou superior a 50 anos, independente de seu nível de escolaridade.

As inscrições podem ser feitas na Unesc, Bloco P, sala 1, no Setor de Extensão, ou pelo e-mail sce@unesc.net, ou ainda pelo telefone (48) 3431-2570.

A Universidade da Maior Idade é mais uma das contribuições da Unesc para promover a qualidade e a sustentabilidade do ambiente da vida da nossa região.