

O ESTRESSE E A TERCEIRA IDADE: A UNIVERSIDADE CUMPRINDO SEU PAPEL PERANTE A COMUNIDADE

*Fernando Canova¹, Dora Maria Grassi
Kassisse, Eliane Silva Bicocchi*

Resumo

A Extensão Universitária é uma das funções sociais da Universidade, realizada por meio de um conjunto de ações dirigidas à comunidade, as quais devem estar vinculadas ao ensino e à pesquisa. De forma geral, sua finalidade é a promoção e o desenvolvimento do bem-estar físico, e social, a promoção e a garantia dos valores democráticos de igualdade de direitos e de participação, o respeito à pessoa e à sustentabilidade das intervenções no ambiente. O objetivo deste trabalho foi apresentar aos membros da comunidade acima dos 50 anos os conceitos relacionados com o estresse agudo e crônico, positivo e negativo, assim como métodos práticos para superar o estresse negativo. A correria diária, a falta do lazer, as dificuldades do dia a dia, são fatores que contribuem para uma situação de estafa decorrente de situações estressantes na vida. Quando se trata de pessoas idosas, os efeitos causados pelo estresse vêm em proporções maiores. Desta forma, a compreensão deste tema se torna fundamental para esta fatia de nossa população. Através do projeto universidade, foi possível a apresentação de um curso com 6 horas de duração abordando de forma bastante dinâmica temas relacionados com o estresse. Participaram desta oficina até o momento 265 pessoas entre 50 e 93 anos, de ambos os sexos, com diferentes graus de instrução. O sucesso desta ação não foi apenas medido através de gráficos ou tabelas, mas pode ser também ser observado pelos abraços carinhosos entre os participantes e pelos agradecimentos afetuosos dos idosos ao final do evento.

¹ UNICAMP - Vice-Reitoria Executiva de Administração
E-mail: fernando.canova@gmail.com

Tema: UNICAMP 50 anos: Memórias, Experiências e Trajetórias Profissionais.

EIXO 3 – Desenvolvimento humano, saúde, sustentabilidade e qualidade de vida

Palavras-chave

Terceira idade. Estresse. Extensão.