

A LIGA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE E O “LIGADOS NA ESCOLA”: PROMOÇÃO DE SABERES E CUIDADOS NA TERCEIRA IDADE

Rayssa de Fontes Alves¹, Adrielly de Carvalho Inocencio¹, Isabel Cristina da Costa Celestino Portes¹, Rachel da Costa Silva¹, Gabriella Labatut Teixeira², Dafiny Silva Vitoriano de Carvalho², Millena Sobral Ferreira Miranda de Freitas³, Daniel Rabe Gonçalves⁴, Thaís Porto Amadeu⁵

*¹ Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Instituto de Biologia Roberto Alcântara Gomes, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. *² Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Instituto de Nutrição, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. *³ Universidade Veiga de Almeida (UVA), Faculdade de Enfermagem, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. *⁴ Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *⁵ Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Faculdade de Ciências Médicas, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. Autor correspondente: Rayssa de Fontes Alves, email: contatorayssaalves@gmail.com

Introdução: Desde 2019, a Liga de Educação em Saúde (LiES), projeto de extensão desenvolvido por graduandos e pós-graduandos de diferentes áreas da saúde e da educação, organiza atividades voltadas para a atenção primária e a promoção da saúde, tanto na educação básica quanto no meio acadêmico. Dentre essas iniciativas, destaca-se o evento de extensão “Ligados na Escola”, que implementa intervenções pedagógicas de Educação em Saúde no contexto escolar, fundamentadas nos princípios da Teoria Social Cognitiva (TSC) de Albert Bandura, especialmente no que se refere à autorregulação, autoeficácia e qualidade de vida. **Objetivo:** Este trabalho busca relatar a experiência da liga na organização e execução do evento “Ligados na Escola” realizado em agosto de 2025 com idosos do programa “Colégio Pedro II - Aberto a Terceira Idade”. **Relato de experiência:** O evento ofereceu quatro oficinas direcionadas à população idosa, sendo três produzidas e aplicadas pela LiES e uma pela Liga Acadêmica de Reparo Tecidual (LARTec). A ação contou com a presença de 12 membros da LiES e 6 membros da LARTec, incluindo alunos dos cursos de Biologia, Nutrição, Educação Física, Odontologia e Enfermagem, além de 12 idosos com idades entre 70 e 95 anos. Cada oficina teve duração média de 30 minutos e utilizou recursos como jogos, cartazes informativos, cadeiras, colchonetes e tatames, aliados a metodologias participativas que estimularam o engajamento e a troca de saberes. No desenvolvimento das atividades, a oficina de vacinação aplicou um bingo temático com perguntas sobre vacinas, imunidade e prevenção de doenças, finalizando com a distribuição da caderneta de vacinação do idoso. A oficina sobre alimentação saudável promoveu uma dinâmica de mitos e verdades sobre alimentos, destacando escolhas que contribuem para a saúde. A oficina sobre atividade física abordou a prevenção de quedas por meio de roda de conversa sobre fatores de risco e prática de exercícios voltados à autonomia e funcionalidade, concluída com a demonstração de técnicas seguras de queda. Já, a oficina desenvolvida pela liga parceira, a LARTec apresentou um jogo de tabuleiro sobre cicatrização de feridas, permitindo que os participantes aprendessem de forma lúdica estratégias de prevenção e cuidados após quedas. **Reflexão**

sobre a experiência: O conjunto de atividades evidenciou o potencial da extensão universitária em articular educação e saúde, fortalecendo tanto a formação dos ligantes quanto a qualidade de vida dos idosos envolvidos. Durante as atividades, a interação entre os participantes e os discentes foram fundamentais para a construção coletiva do conhecimento e na revisão de hábitos cotidianos associados à promoção à saúde. **Conclusões:** Portanto, a realização das oficinas propostas foi eficiente para promover bem-estar para o público da terceira idade. Além disso, a integração de pesquisa, ensino e extensão contribuíram para a confecção de quatro oficinas interdisciplinares, a partir de uma comunicação clara, objetiva e com uso de atividades lúdicas. Através disso, foi possível conscientizar e reafirmar a importância do conhecimento científico na realização de práticas educativas voltadas para a saúde individual e coletiva.

Palavras-chave: Longevidade, saúde do idoso, promoção da saúde, qualidade de vida.