



UNISÊNIOR   
**PROPOSTA**

Universidade Aberta da Terceira Idade

# Introdução



O Envelhecimento Ativo é um marco político proposto pela Organização Mundial de Saúde em 2002, sendo definido como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação, segurança/proteção, e aprendizagem ao longo da vida, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (ILC, 2015).

O Envelhecimento Ativo constitui um arcabouço amplo e integrativo para que todas as instituições sociais apoiem e possibilitem que as pessoas aproveitem as oportunidades ao longo da vida para alcançar o bem-estar na velhice. As instituições parceiras do Envelhecimento Ativo incluem todos os níveis de governo e todos os setores de políticas governamentais, bem como a academia, a sociedade civil e o setor privado.

A **Unisênior** foi criada em 2004, como a Universidade Aberta da Terceira Idade da USCS. Atualmente, a **Unisênior** está estruturada na valorização e no empoderamento da pessoa idosa como protagonista de sua vida e de seu processo de envelhecimento, considerando os avanços da tecnologia, da medicina, bem como a mudança no perfil sociodemográfico, econômico, biológico e funcional da população que está envelhecendo.

A **Unisênior** estimula atividades de aprendizagem ao longo da vida, com educação tecnológica, digital, letramento em saúde, desenvolvimento de competências socioemocionais, valorização da cultura e da arte, compreensão da história e da relação entre o ser humano e o meio em que vive.

O curso contempla disciplinas com conteúdo que permeiam o universo dos alunos, relacionados às áreas de saúde e cuidados com o corpo, incluindo práticas corporais; qualidade de vida; direitos da pessoa idosa e legislação vigente, como o Estatuto da Pessoa Idosa; aspectos da comunicação e relacionamento interpessoal; projeto de vida; inclusão digital, nas variadas tecnologias (smartphones, redes sociais, aplicativos, etc); arte e cultura; música; fotografia; escrita criativa; educação emocional, educação ambiental, educação financeira, entre outros.





# Justificativa

Os indivíduos que estão envelhecendo ativamente aproveitam as oportunidades que surgem ao longo da vida para alcançar e manter a saúde, uma ocupação rica em significado, relações sociais, novas habilidades, conhecimento e necessidades materiais. No nível pessoal, esses são recursos, ou tipos de “capital”, que quando acumulados ao longo do curso de vida, passam a ser os fundamentos para o bem-estar físico, mental e social em todas as idades. Quanto mais cedo esse acúmulo dos capitais vitais de saúde, geração de renda, redes sociais e conhecimento começar, melhor. Todos são interdependentes e se reforçam mutuamente.

A aprendizagem é um recurso renovável que melhora a capacidade de se manter saudável e de adquirir e atualizar conhecimentos e habilidades para permanecer relevante e melhor assegurar a segurança pessoal. Quanto mais saudável e instruído se é em qualquer idade, maiores as chances de se participar plenamente na sociedade. Saúde e conhecimento são, portanto, fatores chave para o empoderamento e a participação plena na sociedade.



No nível social, pessoas bem informadas e capacitadas de qualquer camada social e de todas as idades contribuem para a competitividade econômica, o emprego, a proteção social sustentável e a participação dos cidadãos. A aprendizagem ao longo da vida, ao facilitar a prosperidade em geral, contribui significativamente para a solidariedade entre gerações. A Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) considera a aprendizagem contínua um dos componentes mais importantes do capital humano em um mundo que está envelhecendo.

Participação social significa engajamento em qualquer causa social, cívica, recreativa, cultural, intelectual ou espiritual que dê significado à vida e promova um sentimento de realização e de pertencimento. “Participar” sustenta a saúde positiva, por favorecer o engajamento e a fluência de experiências que podem ser intrinsecamente satisfatórias, conferindo um sentimento de ter propósito na vida e constituindo oportunidades para relações sociais positivas. Ter propósito na vida contribui para diminuir o risco de morte em pessoas de todas as idades. O engajamento social e intelectual está ligado à boa saúde – subjetiva e objetivamente – desde a juventude até a velhice e ao bom funcionamento cognitivo na velhice.



# Objetivos



Oferecer curso livre para público 50+, com disciplinas pautadas nos pilares da política de envelhecimento ativo, da Organização Mundial de Saúde;



Oferecer oportunidade de aprendizagem ao longo da vida e de participação social;



Favorecer a convivência intrageracional e intergeracional;



Favorecer a ampliação da rede de apoio e de suporte social da pessoa idosa;



Promover a alfabetização e inclusão digital, especialmente direcionada aos smartphones e redes sociais;



# Recursos e Métodos



## **Público alvo**

Pessoas com 50 anos ou mais, residindo em qualquer município, sem obrigatoriedade de residir em São Caetano do Sul. A idade é o único critério de inclusão (50 anos ou mais).



## **Duração do curso**

Por tratar-se de um curso livre, a duração é indeterminada, ou seja, o aluno pode permanecer o tempo que quiser. No entanto, a cada dois anos (24 meses), serão finalizadas as disciplinas vigentes, e haverá novo ciclo, podendo haver repetição de disciplinas, a pedido dos alunos.



## **Aulas**

Segundas e Quartas-feiras a tarde – 14h às 17h –  
USCS – Campus Barcelona



## **Local**

Salas de aula do prédio A, do Campus Barcelona, da Universidade Municipal de São Caetano do Sul, situado à Avenida Goiás, 3400, bairro Barcelona, em São Caetano do Sul, SP



# Diferencial

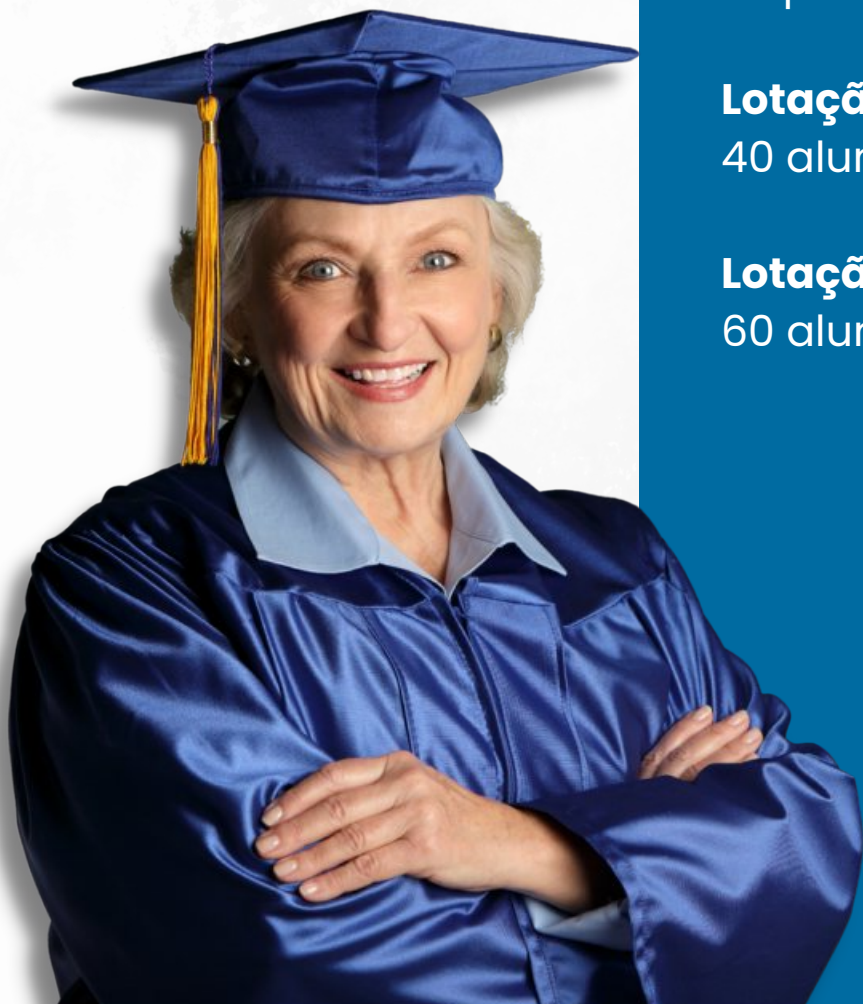
As disciplinas serão escolhidas pelos alunos, conforme manifestação de interesse no primeiro e segundo dia de aula de cada bimestre. Serão ofertadas entre quatro a seis disciplinas, sendo sempre duas por turma:

Os alunos escolherão em formulário próprio, quatro opções de disciplina, sendo consideradas as duas primeiras, preferencialmente.

Caso não haja vaga, o aluno será matriculado na terceira ou quarta opção, conforme disponibilidade de vagas.

**Lotação mínima da disciplina:**  
40 alunos

**Lotação máxima da disciplina:**  
60 alunos





# **Critério para escolha, caso haja número de interessados além da capacidade da disciplina:**

## **Sorteio.**

O aluno poderá cursar as mesmas disciplinas, quantas vezes quiser, ao longo do ano. A escolha das disciplinas acontecerá todo bimestre. A cada troca de bimestre, haverá oferta de uma nova disciplina, em detrimento a uma outra disciplina que será retirada da oferta, sendo possível flexibilizar a oferta e a retirada de disciplinas, não ultrapassando o número máximo de duas disciplinas por turma, por bimestre. Caso haja redução de alunos entre um bimestre e outro, haverá redução de turmas e redução de oferta de disciplinas.

