

**CUIDAR DE SI, CUIDAR DO MUNDO: OFICINAS DE BEM-ESTAR, MEIO
AMBIENTE E SUSTENTABILIDADE**

**FERREIRA, M. S. [1]; HILDEBRANDO, K. S. C. [1]; TOCCHINI, J. V. S. [1];
BROZOWOSKI, V. B. [1]; MELO, A. P. [1] VILLAGRA, B.L.P [2]; VOLTOLINI, C.H.
[2].**

Relatamos uma oficina de extensão realizada no Clube do Vovô, em Realeza, Paraná, como parte do projeto de extensão “Jardim Botânico: cultivando conexões com a comunidade”. Com o crescimento da população de maior idade, torna-se essencial valorizar o lazer das pessoas e criar programas que promovam a interação social, o estímulo cognitivo e o bem-estar. O envelhecimento, embora natural, traz desafios como o isolamento social, a solidão e, por vezes, limitações físicas. As atividades de lazer, no entanto, são uma ótima ferramenta para combater esses problemas. Elas estimulam a socialização, o autoconhecimento e a saúde física e mental. O projeto explorou o conceito de lazer e sua importância para a saúde, com atividade de artesanato e jardinagem, que podem reduzir a solidão e melhorar a qualidade de vida. Ao oferecer um espaço para atividades educativas, recreativas e de contemplação da natureza, o projeto busca integrar a universidade com a população local. A oficina no Clube do Vovô exemplifica essa proposta ao utilizar o conhecimento sobre plantas medicinais para promover o bem-estar e fortalecer os laços emocionais entre os participantes e a natureza, reforçando o papel do Jardim Botânico como um ambiente de inclusão social e de aprendizado contínuo. A oficina foi realizada no dia 11 de julho no Clube do Vovô, em Realeza organizada em duas estações simultâneas: uma dedicada à prática de estaquia de ora-pro-nóbis para entrega de mudas e a outra à produção de escalda-pés com ervas medicinais, onde os participantes também puderam receber uma massagem nas mãos com creme hidratante de capim-limão, produzido pelos integrantes do projeto. Os participantes demonstraram grande interesse nas atividades, preferencialmente pela oficina de escalda-pés e massagem nas mãos, com relatos de ter sido pela primeira vez que a receberam. O envolvimento dos participantes superou as expectativas, que observaram um momento de intensa troca de saberes e vivências. Alguns participantes já conheciam ingredientes do escalda-pés, solicitaram a receita do creme e mostraram entusiasmo com a ideia de reproduzir as técnicas em casa. A oficina revelou-se de grande relevância,

[1] Mariana Scavassa Ferreira. Licenciatura em Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. mscavassaferreira@gmail.com

[1] Kathleen Sabine da Costa Hildebrando. Licenciatura em Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. kathleendacosta98@gmail.com

[1] Vanessa Bittencourt Brozowski. Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. vaane.bittencourt@hotmail.com

[1] João Vitor da Silva Tocchini. Licenciatura em Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. joao.tocchini@estudante.uffs.edu.br

[1] Aldalice Pinheiro de Melo. Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. aldalicepinheiroo@gmail.com

[2] Caroline Heinig Voltolini. Licenciatura em Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. carolinevoltolini@uffs.edu.br

[2] Berta Lúcia Pereira Villagra. Licenciatura em Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. berta.villagra@uffs.edu.br

proporcionando aprendizado e inspiração para o planejamento de futuras atividades com a sensação de acolhimento e o cuidado pensado para as pessoas de maior idade.

Palavras-chave: Idosos; Plantas medicinais; Interação social; Estímulo cognitivo; Limitações físicas.

Área do Conhecimento: Ciências Biológicas.

Origem: Extensão.

Instituição Financiadora/Agradecimentos: A ITAIPU pelo financiamento desta pesquisa por meio de bolsas de extensão e a Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS).

[1] Mariana Scavassa Ferreira. Licenciatura em Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. mscavassafferreira@gmail.com

[1] Kathleen Sabrine da Costa Hildebrando. Licenciatura em Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. kathleendacosta98@gmail.com

[1] Vanessa Bittencourt Brozowski. Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. vaane.bittencourt@hotmail.com

[1] João Vitor da Silva Tocchini. Licenciatura em Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. joao.tocchini@estudante.uffs.edu.br

[1] Aldalice Pinheiro de Melo. Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. aldalicepinheiroo@gmail.com

[2] Caroline Heinig Voltolini. Licenciatura em Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. carolinevoltolini@uffs.edu.br

[2] Berta Lúcia Pereira Villagra. Licenciatura em Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. berta.villagra@uffs.edu.br