



PROEXT
PRO-REITORIA
DE EXTENSÃO



VIVER BEM NA IDADE QUE SE TEM

Mês da Pessoa Idosa
2025



PROGRAMAÇÃO >>

DIA 01/10

**Abertura do Mês da Pessoa Idosa -
Viver bem na idade que se tem**

📍 **Local: Núcleo da Pessoa Idosa (NPI/UFPE)**

**9h-11h Roda de diálogo: Qualidade do sono e
qualidade de vida: conversando sobre
higiene do sono**

**Facilitadoras: Profas. Iracema Frazão e
Candida Santos**



DIA 06/10

📍 **Local - Auditório do Centro de Biociências**

9h Coral Canto do Rouxinol

9h30-10h30 Palestra: Práticas de atenção plena para o bem-estar

Facilitador: André Luís Cabral da Silva

10h30-11h Encerramento



DIA 07/10

“Seguridade Social e Envelhecimento Ativo: direitos previdenciários e proteção na maturidade”

9h-11h Programa de Educação Previdenciária da superintendência NE do INSS

Facilitador: Jorge Assis



DIA 08/10

Corpo, Mente e Sabor: Caminhos para o Bem-Estar

📍 Núcleo da Pessoa Idosa (NPI/UFPE)

14h-16h

Oficina de culinária

Oficina de práticas corporais

Oficina de práticas integrativas



DIA 09/10

Boas Práticas do Programa UFPE 60+

📍 Núcleo da Pessoa Idosa (NPI/UFPE)

08h30 - 11h



DIA 10/10

Criatividade não tem idade: arte com Estêncil

📍 Núcleo da Pessoa Idosa (NPI/UFPE)

08h30 - 11h

Facilitadora: Luce Lucena

O empreendedorismo sênior e a colaboração intergeracional

📍 Núcleo da Pessoa Idosa (NPI/UFPE)

08h30 - 11h

Facilitador: Prof. Marcos Primo

DIA 13/10

Conectados com proteção: segurança digital para pessoas idosas

📍 Núcleo da Pessoa Idosa (NPI/UFPE)

09h - 11h Oficina Letramento digital e autonomia: orientações para o uso seguro de celulares e Internet por pessoas idosa

Facilitadora: Bruna Alves



DIA 17/10

Moradores Idosos da UFPE: acolhendo e conhecendo

📍 Núcleo da Pessoa Idosa (NPI/UFPE)

08h00 - 12h00

Público: Pessoas idosas do Arruado do Engenho Velho

Facilitadores: Docentes e discentes do Projeto de Extensão SOS Prótese

