

# COMPARTILHAMENTO DE EXPERIÊNCIAS E CONHECIMENTOS POR MEIO DE PRODUÇÕES TEXTUAIS: RELATO DE UM PROJETO DE EXTENSÃO COM IDOSAS

Carolina Casarin Paes\*  
Rovana Kinas Bueno\*\*

**Resumo:** Em uma cidade do interior do estado do Paraná, realizou-se um projeto de extensão para incentivar idosas a compartilhar, por meio de produções textuais, seus conhecimentos e experiências. Realizaram-se seis encontros, dos quais participaram 13 idosas com idades entre 61 e 89 anos. Apesar da resistência inicial para a escrita, obteve-se 19 produções textuais: oito relatos de experiência; seis cartas de conselhos ou reflexões; e cinco receitas. O compartilhamento do conhecimento e experiências aconteceu também verbalmente, destacando-se a importância do grupo de idosas como rede de apoio, a importância do contexto e relações familiares, o saudosismo pelo passado, e o sentimento de desvalorização. Com o projeto as participantes puderam refletir, compartilhar e ressignificar suas próprias experiências e sentimentos.

**Palavras-chave:** Idoso. Mulheres. Psicologia. Apoio social.

## SHARING EXPERIENCES AND KNOWLEDGE THROUGH TEXTUAL PRODUCTIONS: REPORT OF AN EXTENSION PROJECT WITH ELDERLY PEOPLE

**Abstract:** In a city in the countryside of Paraná state, an extension project was accomplished to encourage elderly women to share, through textual productions, their knowledge and experiences. Six meetings were held, in which 13 elderly women aged between 61 and 89 years participated. Despite initial resistance to writing, 19 textual productions were obtained: eight experience reports; six letters of advice or reflections; and five recipes. The sharing of knowledge and experiences also happened verbally, highlighting the importance of the elderly group as a support network, the importance of family context and relationships, nostalgia for the past, and the feeling of devaluation. With the project, participants were able to reflect, share and reframe their own experiences and feelings.

**Keywords:** Aged. Women. Psychology. Social Support.

### Introdução

A população mundial está envelhecendo, e, atualmente, 12% dela, ou quase 900 milhões de pessoas, possui mais de 60 anos de idade, com previsão de aumento para 25% nos próximos trinta anos. No Brasil, essa faixa etária já compõe 15% da população, ou seja, 23,5 milhões de pessoas, representando mais do que o dobro do que havia 20 anos atrás, segundo dados da Organização das Nações Unidas (BRASIL, 2016).

Entre as explicações para esse fenômeno, temos o aumento da expectativa de vida em decorrência de melhores condições de vida e trabalho e a diminuição das taxas de natalidade que, a longo prazo, altera a porcentagem de crianças e adolescentes. Há também o desenvolvimento médico e tecnológico que permitem evitar e/ou curar doenças e amenizar dificuldades inerentes ao envelhecer, por exemplo, ao proporcionar recursos que compensam o declínio motor ou manipular medicamentos que equilibram hormônios e repõem vitaminas (BRASIL, 2016). De forma geral, apesar das características próprias da idade, a melhoria nas condições de vida da população é uma conquista cultural e social que se reflete no processo de envelhecimento.

Considerar as dificuldades e potencialidades de cada período de vida é reconhecer o próprio processo de desenvolvimento humano, que tem no envelhecer o seu declínio natural. Faz parte do ciclo de vida crescer, atingir a maturidade e então declinar. A própria legislação brasileira reconhece que, às crianças e adolescentes deve-se resguardar o direito ao desenvolvimento, enquanto que aos idosos fala-se para “preservar sua saúde física e mental” e “efetivar seus direitos” já adquiridos na juventude (BRASIL, 2003, Art. 2-3).

Cabe citar que a legislação é um direito recentemente conquistado, data do século XXI e nos leva a refletir sobre as representações sociais da velhice ao longo da história, tal como proposto por Birman (2015). Nas primeiras sociedades, em que não havia tecnologia, a expectativa de vida era baixa e os mais velhos da comunidade, considerados “anciãos”, eram responsáveis por cultivar e repassar os conhecimentos e a sabedoria para os mais jovens. Porém, com o desenvolvimento econômico, as famílias se tornam mais extensas para auxiliar no trabalho e a velhice perde seu valor social porque os idosos são menos produtivos, além de necessitarem de maiores cuidados com a saúde.

Na atualidade, conforme já mencionado, devido ao avanço da medicina e das tecnologias, “velhice” deixou de ser sinônimo de dificuldades, improdutividade e doenças, e tanto as políticas públicas quanto o setor privado voltaram seu olhar para essa faixa etária. No Brasil, passa a valer o Estatuto do Idoso, através da Lei nº 10.741 de 2003, no qual se apresenta que “é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso absoluta prioridade”, efetivando seu direito à vida e a dignidade, bem como garantir-lhes “todas as oportunidades e

facilidades para a preservação da sua saúde física e mental” (BRASIL, 2003, Art. 2-3). Isso justifica a realização de atividades e de intervenções junto a essas populações, visando promover seu aperfeiçoamento e acesso aos seus direitos, viabilizando formas de participação social.

Além disso, observa-se nessa população um aumento de expectativas, maior acesso à bens de consumo, mas também um crescimento nos índices de depressão e de doenças mentais decorrentes do adoecimento corporal, solidão, viuvez, aposentadoria, entre outros (ARAÚJO, 2016). As mudanças, que podem ou não ser vividas como naturais desta fase, podem contribuir para determinados sofrimentos, como o isolamento, diminuição da autoestima ou perda da identidade (ZANELLO, SILVA, HENDERSON, 2015). Neste sentido, a identificação de fatores potencialmente de risco e a realização de intervenções pontuais pode auxiliar na melhoria da qualidade de vida e na valorização da saúde mental dessas pessoas.

Erik Erikson (1987), importante estudioso do desenvolvimento humano, postula que o homem é um ser social e que sofre influências do grupo que participa. Portanto, para o autor, compreender a personalidade humana depende de uma reflexão sobre a cultura e a sociedade em que cada pessoa vive. Na velhice, também chamada “terceira idade”, constata-se um momento de refletir e de analisar a própria vida, dando significado para o passado e para as realizações pessoais.

Ao realizar essa retrospectiva, o indivíduo pode agir de maneira saudável e considerar que sua vida foi satisfatória, de dignidade e integridade, na qual teve boas experiências, foi produtivo e adquiriu muita sabedoria; ou então pode entrar em nostalgia e desespero ao perceber que a morte se aproxima, que não tem mais contribuições a dar ao mundo e à própria família. Se houver foco na análise negativa, a tendência é que o idoso se estagne e se desespere, podendo desenvolver doenças como a depressão. Já o foco positivo permite estruturar o tempo e viver bem a sua velhice (ERIKSON, 1987).

Assim, evidencia-se a importância social de se realizar atividades junto aos idosos, que fomentem a promoção de saúde e a qualidade de vida. Existem diferentes formas de realizar essas atividades e promover o que Silva (2013) chama de “espaços de sociabilidades”, como por exemplo, os centros de convivência, centros de referência e assistência social, instituições comunitárias, entre outros. Nestas, desenvolvem-se atividades nas variadas áreas: exercícios físicos, trabalhos manuais,

intervenções psicoterapêuticas, dinâmicas de grupo, entre outros. A autora ressalta o crescimento exponencial das atividades cognitivas, relacionadas à leitura e à escrita, pois cada vez mais nos tornamos uma “sociedade letrada”, na qual as atividades de ler e escrever são cruciais para a inserção social.

Além disso, constata-se que atividades cognitivas possuem relação com a manutenção das capacidades cognitivas, de forma que podem atuar na prevenção de doenças neurológicas como a Demência e o Alzheimer. Nestes casos, a escrita funciona como uma extensão da memória e que permite materializar lembranças e manter o cérebro em um funcionamento mais ativo (SILVA, 2013).

Considerando o exposto, em 2017 foi inaugurada em uma cidade do interior do estado do Paraná, uma instituição voltada para o desenvolvimento e a valorização dos direitos do idoso. O projeto foi idealizado por servidores de uma Universidade pública do município, captando recursos públicos e privados para a manutenção do espaço, e firmando parcerias com diferentes instituições e/ou profissionais, como igrejas, pastorais, institutos de saúde e outras faculdades, que realizavam intervenções em caráter temporário e como projeto de extensão voluntário. Esse centro de atenção e apoio aos idosos esteve em funcionamento até o ano de 2019, e tinha como público alvo idosos ativos de diferentes classes sociais, que tivessem a possibilidade de se deslocar até a área central do município para realizar diversas atividades, desde trabalhos manuais como artesanato até atividades físicas, como alongamento.

Em 2018, os organizadores firmaram parceria com o curso de Psicologia de uma Faculdade privada do município, com a demanda de realização de encontros que envolvessem a produção escrita. Esta originou um projeto de extensão com duração de dois meses, no qual buscou-se o compartilhamento de experiências e conhecimentos por meio de produções textuais e a intervenção de estagiárias.

Assim, o objetivo deste manuscrito é apresentar os resultados deste projeto de extensão, destacando a mobilização de conteúdos psíquicos e histórias de vida das idosas participantes por meio dos relatos textuais e verbais que elas produziram ao longo de dois meses.

## **1 Método**

Conforme mencionado, realizou-se uma parceria entre duas instituições de Ensino Superior: uma delas, pública, possuindo um projeto com intervenções de

diferentes áreas voltadas para idosos e a outra, privada, com o curso de Psicologia, que elaborou uma proposta de intervenção com esses idosos intitulada “Idosos e a transmissão de conhecimento: das ideias às palavras, do grupo à sociedade”. Essa proposta partiu da demanda da coordenação do projeto de idosos, que considerou importante a realização de um trabalho que envolvesse a escrita dos participantes.

Trata-se de um projeto de extensão, realizado em uma cidade do interior do estado do Paraná que teve duração de seis encontros, realizados semanalmente, com duração aproximada de 1h cada. O primeiro encontro teve um foco maior de apresentação das participantes, do segundo ao quinto encontro trabalhou-se com as idosas as produções textuais voltadas para a transmissão e o compartilhamento de seu conhecimento e experiências. Por fim, no último encontro se fez um “fechamento” com a apresentação do livreto que foi criado a partir dos encontros. O termo “idosas” encontra-se no feminino, pois apenas mulheres estavam participando do projeto neste momento.

Os encontros foram conduzidos por duas estagiárias, das quais uma era psicóloga e a outra estudante de psicologia, e orientados por uma docente doutora em Psicologia. Durante os encontros, uma delas ficava responsável pela condução das atividades, enquanto a outra realizava o registro do encontro (anotando comportamentos e verbalizações espontâneas das idosas), e essa atuação intercalava-se entre elas. Para os encontros, as participantes eram dispostas em um círculo de cadeiras, favorecendo a interação e o contato visual entre todas.

Ao final, elaborou-se um livreto com todas as produções textuais, o qual foi entregue a cada uma das participantes do projeto e realizou-se uma devolutiva com as idosas, visando demonstrar a importância do que foi desenvolvido no projeto. As intervenções foram embasadas nos pressupostos éticos da Psicologia e nos parâmetros éticos do Conselho Nacional da Saúde. Ao final dos encontros, foi solicitado que as idosas autorizassem verbalmente a publicação de trechos de suas produções e relatos; e a coordenadora do projeto, docente da Universidade pública, que estabeleceu esta parceria, assinou um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para essa autorização.

## **2 Resultados**

Participaram do projeto 13 idosas, com idades entre 61 e 89 anos, com uma

presença média de oito idosas por encontro. A média de idade das participantes foi de aproximadamente 71 anos. Com relação aos encontros, descreve-se a seguir, de modo breve, cada um deles.

O primeiro encontro contou com a participação de nove idosas. Inicialmente, uma das estagiárias se apresentou, falou sobre os objetivos do grupo e os motivos pelos quais aquele projeto seria desenvolvido, em seguida, para a “técnica de apresentação” passou-se um rolo de barbante para uma das participantes. Cada uma que pegava o barbante deveria se apresentar falando o nome, idade, composição familiar e atividades que gosta de realizar, e em seguida, ela passava o barbante para a próxima participante.

Tal dinâmica possibilitou criar um ambiente mais informal e também um espaço de fala, conhecendo parte da história de vida de cada uma e compreendendo os motivos que as levaram a participar daquele grupo. Dentre as falas, pode-se destacar a de duas idosas:

- *Eu participo do grupo porque ficava sozinha em casa, todo mundo trabalha, e eu ficava sozinha em casa pensando besteira (A., 89 anos);*
- *Minha filha me colocou no grupo. Eu quase fiz uma loucura, o que me salvou da depressão foi entrar aqui (B., 85 anos).*

Tais falas vão ao encontro do objetivo geral do projeto de atenção ao idoso, que visava possibilitar ocupação e companhia ao idosos participantes. Ao final da dinâmica, a disposição do barbante formou a imagem de uma espécie de teia que ligava as participantes, de forma que foi possível evidenciar a ligação emocional proporcionada por um grupo. As participantes foram bastante receptivas e as estagiárias ressaltaram a importância dos conhecimentos que elas possuíam.

No segundo encontro estavam presentes oito idosas. As estagiárias entregaram folhas sulfite e canetas para as idosas, e uma das estagiárias conduziu a atividade, solicitando que elas escrevessem no papel histórias pessoais, conselhos, receitas, sabedorias, ensinamentos e experiências de vida que pudessem ser repassadas para as próximas gerações. Esperava-se que as idosas pudessem compartilhar suas sabedorias e reflexões sobre a vida, realizando o momento de integração ou resolução da própria história, conforme proposto por Erikson (1987).

Houve um momento de resistência, justificado pelas idosas como dificuldade de se expressar na forma de escrita. Nessa direção, uma das participantes relata que

até hoje não se sente apta para escrever, solicitando a ajuda de uma das estagiárias para que transcrevesse os conselhos que ela gostaria de dar. Ela fala:

- *“Não tive escola, meu pai achava que mulher não precisava estudar. Ele só ensinou a trabalhar. [...] Tudo o que eu aprendi foi na experiência. [...] Aprendi a ler quando já tinha 38 anos, quando peguei uma Bíblia.” (D., 78 anos).*

Após iniciarem a atividade de escrita (seja com a ajuda das estagiárias ou por conta própria), esta resultou em quatro receitas e três cartas de conselhos aos jovens, nas quais as idosas falaram principalmente sobre a sua relação com a tecnologia: muitas delas utilizam redes sociais para manter o contato com familiares e para ouvir música, porém, relatam que os jovens passam muito tempo no celular e no computador e que acabam ignorando a presença real das pessoas.

Neste encontro, a participante M., 61 anos, diz que os netos são proibidos de ficar no celular quando vão visitá-la, porque ela quer receber atenção deles. L., também com 61 anos, escreve que a Internet só deveria ser utilizada para *“aprender coisas boas”*.

Dentre os conselhos, mencionam-se dois:

- *Conselho para um jovem: [...] Para as meninas é muito prudente zelar pelo seu lar, cuidando dos seus filhos, seu esposo e seus pais. Uma mulher sábia trata sua família com amor, dedicação e muito esforço. [...] Para os meninos, que seja fiel a sua família, responsável e trabalhador. (D., 78 anos).*

- *Quero deixar uma mensagem para os jovens: Que respeite mais as pessoas de idade, [...] encarando a velhice como se fosse mais uma fase nova de muitas experiências, sem achar que tem que ficar dentro de casa esperando a morte chegar (L., 61 anos).*

Por fim, como receitas que escreveram apareceram: nhoque, “bolo da sogra” (escrita pela idosa que recém perdeu o marido), bolacha e carne árabe. A idosa que escreveu a receita do bolo ressalta com insistência: *“- Sempre que você fizer essa receita, vocês vão lembrar de mim” (G., 70 anos).*

No terceiro encontro estavam presentes oito idosas. Visando dar continuidade ao objetivo do encontro anterior, porém, de maneira mais pessoalizada, uma das estagiárias direcionou para que elas escrevessem experiências individuais, obtendo novamente a resistência: as idosas justificam que havia conteúdo demais para ser escrito ou que possuíam dificuldades na escrita. Ressaltou-se com elas a importância daqueles conhecimentos e do compartilhamento. Considera-se que o encontro foi

produtivo porque elas verbalizaram novos aspectos das suas histórias de vida, tais como trabalho, música e relacionamentos; e, embora elas façam análises saudosistas sobre o tempo da juventude, também ressaltam as dificuldades que viveram.

Nessas produções textuais, se constata, por exemplo, a posição do trabalho e da família em suas vidas:

- *Saí do emprego quando começaram a vir os filhos (A., 89 anos).*
- *Tive que dar educação a eles sozinha, pois meu esposo trabalhava o dia inteiro, mas consegui dar tudo de mim. (C., 81 anos).*
- *Eu sempre trabalhei fora, mas não deixei de cuidar na educação dos meus filhos. (K., 62 anos).*

Também mencionaram sobre seu papel enquanto mãe e o quanto são importantes para “*plantar a boa semente*” (D., 78 anos), e para educar os filhos para que “*no futuro escolham ser gente, e não lixo*” (G, 70 anos), e falaram da sua relação com os netos, a qual é resgatada com orgulho: “- [...] *veio os netos, eu nunca impliquei com a bagunça que eles faziam, meu maior objetivo era vê-los feliz, e que crescessem guardariam para sempre como se sentiam bem na casa da vó*”. (H., 74 anos).

Dentre as verbalizações de saudosismo, comparando os tempos atuais e o passado, tem-se:

- *Nosso tempo não vai voltar nunca mais... (D., 78 anos);*
- *Era uma época muito diferente (I., 63 anos);*
- *Uma coisa muito boa do nosso tempo era a música. Hoje não tem mais música, [...] tudo hoje só acaba com a mulher. (J., 62 anos).*

As idosas também citam, neste encontro, que na atualidade se constata o aumento no uso de drogas, a importância cada vez menor dada ao trabalho, a falta de respeito para com os mais velhos e a falta de segurança da sociedade atual:

- *Antigamente tinha mais respeito: a gente não ia dormir sem pedir a benção para o pai e para a mãe. (B., 85 anos);*
- *Na nossa época não existia droga. Era só cigarro e bebida. (I., 63 anos);*
- *As brigas de antes eram só com soco, ninguém morria nem matava ninguém. (M., 61 anos);*
- *Agora tem que passar cadeado em tudo. (G., 70 anos);*
- *A gente vivia do que a gente plantava. [...] Minha mãe dizia que a gente tinha que viver com o trabalho e o suor. (I., 63 anos).*

As dificuldades por elas vividas também foram mencionadas, como a história

de A., 89 anos, que relata:

*- Eu não tive infância, meu irmão nasceu quando eu tinha 9 anos e eu fui pajem dele. Nunca tive uma boneca, tinha uma espiga de milho enrolada em um pano, que eu brincava quando dava tempo. Há alguns anos eu contei essa história pra minha neta, e ela me deu uma boneca de louça. Eu chorei. (A., 89 anos).*

A desvalorização do idoso também acabou aparecendo nas falas:

*- Se falarmos isso para os jovens, eles vão nos chamar de careta (I., 63 anos).  
- Ninguém nos escuta agora, não querem nem saber (G., 70 anos).  
- Quando chega na vida adulta, os filhos esquecem o conselho dos pais e escutam os amigos. O grande problema é as drogas (E., 76 anos).*

No quarto encontro participaram seis idosas. Ao distribuir os materiais, uma das estagiárias pediu para que a nova participante se apresentasse, porém, ao terminar, as demais presentes também pediram para se apresentar novamente. Essa “segunda apresentação” foi diferente da primeira (na qual as idosas frisaram o desenvolvimento dos filhos em termos de faculdade e bons empregos), pois dessa vez elas trouxeram aspectos considerados “negativos” sobre suas vidas, como um filho suicida, um filho presidiário, uma neta grávida aos 15 anos, o abandono, situações de violência e dificuldades vividas ao longo da vida, como o trabalho precoce e o assassinato dos pais.

Dentre as experiências e sentimentos negativos associados com as suas famílias, segue-se a fala de duas idosas:

*- Não sei o que eu fiz de errado na criação dele. [...] Todos os outros filhos deram certo, menos esse. (E., 76 anos, se referindo ao filho preso).  
- Minha neta tá grávida de um homem 10 anos mais velhos. Ela só tem 15 anos e eu não falo mais com ela. Fico sabendo das coisas porque minha outra filha me conta. [...] Eu não quero ser bisavó desse jeito (E., 76 anos).*

O desabafo dessas histórias trouxe grande comoção entre elas, as quais se acolheram e seguraram as mãos umas das outras. Elas foram acolhidas, verbalizando que haviam cumprido seu papel enquanto mães e que os filhos eram os verdadeiros responsáveis pelas próprias escolhas. Foi falado a elas que não deveriam se sentir culpadas, porque fizeram seu melhor dentro das possibilidades que tinham.

No quinto encontro estavam presentes oito idosas e, para finalizar as

produções, a proposta inicial foi retomada: o objetivo é que elas produzissem novos relatos escritos. Elas se mostraram mais receptivas à atividade e iniciaram a produção dos textos, ressaltando que as estagiárias ignorassem erros de português, gramática e pontuação. Em todos os encontros, fica evidente a necessidade de falar e de serem ouvidas, bem como a resistência inicial em escrever, pois se julgavam pouco alfabetizadas e se preocupam com o possível julgamento das estagiárias.

Procurou-se ressaltar que as dificuldades ortográficas não eram importantes, pois o objetivo do projeto era compartilhar histórias de vida. Porém, as estagiárias perceberam o quanto a “falta de prática com a escrita” leva as idosas a abandonar e/ou resistir a essa atividade, preferindo atividades manuais como pintura ou tricô/crochê. Sobre a atividade de escrita, elas verbalizam:

- *A gente fica tanto tempo sem escrever que a cabeça esquece.* (A., 89 anos);
- *Fazia tempo que eu não escrevia, já tinha esquecido como é. Mas pode me dar mais uma folha, porque uma folha só não faz um livro, né?! (H., 67 anos).*

Uma das falas que também emergiu neste encontro remete à infância e a importância da imaginação:

- *Eu ficava escutando o rádio, onde contava a história do homem sem passado, o homem que esqueceu, e eu ficava lá do lado imaginando... Naquele tempo a gente ouvia e imaginava... A felicidade estava nas coisas simples. [...] A gente se contentava com brincar até com pedaço de pau. Era um tempo legal. [...] O único perigo era pisar em cobra.* (M., 61 anos).

Outro tema que se discutiu no encontro foi a respeito da sabedoria, o que apareceu nas falas “- *Crescer exige responsabilidade*” (G., 70 anos) e “- *Eu vivo dizendo para o meu neto que vou deixar um diário para ele*” (K., 62 anos).

De modo geral, nas produções escritas foram expressos aspectos cotidianos, como se constata no seguinte trecho: “*Gosto de receber visitas, sou bem cordial, mas não sou de ir na casa deles. Muitos me chamam e até cobra uma visita, fico sem graça, mas digo ‘vem você’*” (H., 67 anos).

Por fim, no sexto encontro, optou-se por realizar uma confraternização, na qual as estagiárias levaram chá, café e um bolo feito a partir da receita de uma das idosas (A que verbalizou que sempre que fizerem a receita dela, ela será lembrada, como uma forma de valorizar e legitimar sua fala). O objetivo era realizar o fechamento do projeto, compartilhando os resultados das produções textuais e os conhecimentos

obtidos ao longo daquelas semanas. Também se enfatizou para elas o quanto esse conhecimento foi importante para a vida das próprias estagiárias e que as idosas possuíam saberes e experiências para compartilhar, os quais podem ser úteis e interessantes para as novas gerações.

Conforme mencionado, as estagiárias também produziram um livreto com todos os 19 textos produzidos ao longo dos cinco encontros (dos 19, oito são relatos de experiência, seis são cartas de conselhos ou reflexões, e cinco são receitas). Os textos foram escaneados e anexados no livreto tal como apresentados pelas idosas, de forma a valorizar a produção original sem correções. Cada idosa recebeu uma cópia. As idosas se despediram de maneira bastante carinhosa, com beijos e abraços, e solicitaram novas intervenções, com foco terapêutico e cuidados estéticos. Neste encontro uma delas inclusive verbalizou: “- *Obrigada por esta oportunidade de poder expressar um pouco desta história*” (H., 74 anos).

Ainda que cada encontro tenha seguido um protocolo específico, a depender da abertura das participantes para a atividade inicial (a escrita), constata-se uma unidade, que pode ser justificada pela “escrita como processo” (BAKHTIN, 2003). Neste sentido, primeiro houve uma dessensibilização por meio das apresentações verbais, seguida de uma primeira produção textual, espaços de conversa e trocas de experiências para que as idosas pudessem refletir ou reelaborar suas histórias, compartilhamento verbal de novas ideias e anseios. Só então foi possível mobilizar os conteúdos internos que levaram a segunda rodada de textos, o que possibilitou fazer um fechamento adequado do projeto.

### **3 Discussão**

Objetiva-se discutir de modo geral o projeto apresentado e o que emergiu nos encontros. Constata-se que, a partir das produções textuais e das verbalizações das participantes ao longo dos encontros, diversos temas se fizeram presentes, dentre eles: a importância do grupo de idosas como rede de apoio para a elaboração de experiências e lutos; a importância do contexto e relações familiares e a identidade das mulheres construída com base nos relacionamentos familiares e no cuidado dos filhos; o saudosismo pelo tempo passado; e o sentimento de desvalorização que pode gerar resistência ao compartilhamento de conhecimento.

Com relação ao grupo como rede de apoio, enfatiza-se a importância desse

tipo de grupo para as idosas. O “projeto maior” desenvolvido para os idosos foi uma iniciativa de uma Universidade pública, sendo mantido por voluntários. Idosos de todo o município são convidados a participar, porém, no momento de realização do projeto de extensão, o grupo de idosos contava com a participação apenas de mulheres. Isso corrobora com os dados trazidos por Mattos (2009), de que as mulheres possuem maior expectativa de vida e, em parte, isso está relacionado com o seu interesse por atividades sociais e relacionais, que lhe exigem maior movimentação e contribuem para sua qualidade de vida, prevenindo doenças.

“Os resultados de estudos feitos nesse sentido mostram que as pessoas em atividade têm mais chances de viver melhor e mais tempo do que aquelas que se abandonam e se isolam” (MATTOS, 2009, p. 316). A literatura científica também indica que as mulheres tendem a procurar atendimento médico com mais facilidade do que os homens, nos quais se observa uma resistência aos cuidados de saúde. Soma-se a isso o fato de que o maior contato social permite que outras pessoas também possam identificar caso esse idoso esteja passando por alguma dificuldade ou doença.

A rede de apoio construída pelo grupo é fundamental para o envelhecimento saudável. Relações entre idosos tendem a ser mais íntimas, pois seus membros podem conversar sobre lembranças de uma época que apenas eles conhecem, compartilhando angústias e inseguranças (BERNARDO et al., 2009; MATTOS, 2009).

O luto também é um conteúdo frequente e que encontra no grupo uma rede de apoio. A viuvez é um exemplo, e Mattos (2009, p. 317) explica que “para as mulheres, a falta do companheiro é elaborada com muita dor, mas elas tendem a dar continuidade à sua vida cotidiana, envolvendo-se com tarefas [...] como saída para a solidão”. Cunha (2015) explica que há uma tendência de as mulheres enviuvarem antes dos homens, porque sua expectativa de vida é mais alta. Ao mesmo tempo, as mulheres têm menos recursos materiais e mais tendência à depressão, pois demonstram sentimentos negativos com mais facilidade e tendem a se sentirem mais desvalorizadas por conta da sua idade.

Papp (1994) apresenta dados semelhantes quando explica que as depressões femininas estão geralmente relacionadas com problemas de relacionamento, enquanto a depressão masculina costumeiramente está mais relacionada à performance no mundo exterior, como com o trabalho. Outras pesquisas, como a de

Cunha (2015) e de Bernardo et al. (2009), refletem que a mulher sofre maiores pressões sociais e culturais para se manter jovem, visto que a sociedade possui um ideal de beleza e um culto à juventude. Logo, as mulheres idosas geralmente apresentam uma maior tendência a possuir baixa autoestima.

Corroborando os dados levantados por Cunha (2015), nos encontros se constatou um número maior de idosas que moram sozinhas e possuem relativa autonomia, não sendo dependentes dos filhos ou outros familiares. Portanto, a rede de apoio é fundamental porque possibilita engajar-se em novos relacionamentos, os quais podem suprir parte da falta relacionada com a ausência de um companheiro ou com o distanciamento dos filhos, que agora já constituíram e cuidam das próprias famílias.

Também se constatou nos encontros a importância da família para as idosas. A autonomia delas contrasta com a saudade que sentem dos familiares e do período em que eram mais ativas dentro das famílias. Nesse sentido, um dos pontos mais interessantes dos encontros foi a realização de duas apresentações pessoais com conteúdos bastante distintos: na primeira, que foi solicitada pelas estagiárias no primeiro encontro, as idosas verbalizaram inúmeros aspectos positivos relacionados às suas famílias; enquanto que na segunda houve foco nos aspectos considerados “negativos”.

Culturalmente, a mulher “desempenha o papel de protetora do lar” (MATTOS, 2009, p. 315), e o trabalho não é o foco da sua identidade. Também percebe-se um dado levantado na pesquisa de Papp (1994), de que as mulheres constroem sua identidade a partir das necessidades e exigências familiares. Para a autora, geralmente as mulheres também sentem que não podem expressar raiva e que devem satisfazer os objetivos dos pais, marido e filhos, inclusive sentindo-se pessoalmente responsáveis pelos erros e escolhas que essas pessoas fazem.

Diferentemente do que é proposto por Birman (2012) e Mattos (2009), de que antigamente as famílias eram mais extensas e que procuravam morar perto uns dos outros, as idosas participantes possuem histórias diferentes, pois a maioria saiu de sua terra natal e se afastou da família biológica após casar, com foco na construção da própria família. Para Mattos (2009, p. 314), “a família dá sentido à existência”, seja de maneira positiva ou negativa, dependendo de como as relações de afeto e cuidado são construídas.

As idosas relatam também que agora exercem uma nova função na família: o cuidado com os netos. Para Mattos (2009), a parceria entre idoso e criança é uma forma de cuidar e de ser cuidado, com grandes ganhos para a saúde emocional, pois a criança recebe a paciência do idoso para com seus erros e acertos, e o idoso tem da criança a paciência com sua lentidão e dificuldades de expressão e raciocínio. As situações são vistas como desafiadoras, mas se convertem em situações de alegria, perseverança e participação na criação da nova geração.

Bernardo et al. (2009) complementa explicando que o envelhecer ativo depende da formação de novos vínculos de cuidado, possibilitando, por um lado, que o idoso seja alvo de investimentos e cuidados e, por outro, que possa também cuidar e transmitir suas experiências e conhecimentos. Birman (2012) explica que, na sociedade contemporânea, os idosos têm destaque no cuidado dos netos, visto que os filhos, em decorrência do trabalho e outras ocupações, possuem pouco tempo hábil para exercer essa função. Aumenta o número de avós e avôs que têm fortes vínculos com seus netos.

Conforme mencionado, após a primeira apresentação, realizada no primeiro encontro e na qual as idosas ressaltaram o amor pelos filhos e netos, houve uma segunda apresentação realizada no quarto encontro. Esse momento foi espontâneo, como um ato falho derivado do esquecimento de que já tinham realizado aquela atividade e, novamente, a fala das idosas evidencia a própria responsabilidade pela criação com filhos, inclusive no sentimento de obrigação para com o futuro deles. Quando as idosas do grupo percebem alguma experiência considerada “errada”, constatou-se nos encontros uma tendência a culparem a si mesmas ou rejeitarem o membro da família. Ao mesmo tempo, esses discursos expressam alguns dos valores nos quais as próprias idosas foram criadas.

Em vários momentos as idosas refletem sobre seu papel enquanto mães, o que aparece também nas produções textuais, nas quais as idosas relatam que uma mãe tem grande responsabilidade para com os filhos, devendo ensiná-los e orientá-los durante toda a vida para que não cometam erros.

Também mencionaram sobre o abandono da carreira em função do casamento e dos ensinamentos paternos para não estudar, pois deveriam focar-se na manutenção da casa. O trabalho aparece como uma segunda jornada imposta já na maturidade, devido à exigência de arcar com as despesas da casa, principalmente em

decorrência da viuvez ou do abandono do companheiro.

Novamente, os dados corroboram a pesquisa de Cunha (2015), que demonstra que menos de 32% das mulheres já foram chefes de família, só 7% tem participação em alguma atividade econômica registrada e 73% depende da aposentadoria ou pensão do marido. Ao mesmo tempo, os dados evidenciam uma realidade sobre o trabalho das mulheres mais velhas no país: há uma tendência para contratar e valorizar mais o trabalho masculino, de forma que as mulheres acabam se sujeitando a salários mais baixos e atividades informais, o que gera prejuízos na aposentadoria e no cálculo dos rendimentos.

As idosas participantes são pouco escolarizadas, uma delas relata que aprendeu a ler e escrever com mais de 30 anos de idade porque seu pai não considerava que esta era uma atividade necessária. Segundo Mattos (2009), essa é uma “realidade da época”, pois a educação ainda não era obrigatória e gratuita, e as mulheres tinham como principal função cuidar da casa e dos filhos. Apenas duas participantes possuíam emprego formal: B., 85 anos, foi professora e I., 63 anos, era concursada como auxiliar de serviços gerais. Torquato, Massi e Santana (2011) complementam que 49% dos idosos são analfabetos funcionais e tiveram uma escolarização bastante deficiente. Isso gera impacto nas formas de subjetivação desses indivíduos, inclusive negando espaços de trabalho e participação social, visto que vivemos em uma sociedade que exige domínio da leitura e da escrita na maioria das funções e espaços públicos. Nesse sentido, acredita-se que este fator tenha contribuído significativamente para a resistência em escreverem, pelo medo de mostrar que “não sabem” ou de escreverem “errado”.

Na produção textual, a função social da mulher é resgatada pelas próprias idosas, que constantemente retomam os ideias e valores que lhe foram transmitidos pelos pais e marido. Nesse sentido, a fala de uma das idosas de que o homem deve ser fiel à família remete à sua própria lembrança de que seu ex-marido a abandonou com os filhos ainda pequenos.

Comparando a primeira apresentação com a segunda, percebe-se que a experiência até então mais impessoal, tornou-se mais íntima e carregada de emoções. Mattos (2009) explica que a liberdade de expressão é uma conquista do padrão da relação, quando o idoso sente-se parte de uma relação igualitária e democrática, na qual tem participação informal e sem ansiedades, pois não julga que está sendo

cobrado ou avaliado. Considera-se que as estagiárias alcançaram o foco da intervenção e conquistaram a confiança e engajamento das participantes.

Com relação ao saudosismo do passado, pode-se discutir a ideia do autor Erikson (1987), que explica que a vida é uma somatória de experiências, as quais vão ser elaboradas na terceira idade, para que o indivíduo possa avaliá-la de maneira completa, integrando essas experiências à sua personalidade. Como analisa Faria (2016), essas memórias estão relacionadas com um retorno à infância, que é um período decisivo para a formação da identidade. Comprovam também que a velhice é uma representação dessa infância, pois permite resgatar valores e representações, para organizá-las procurando dar sentido positivo à finitude então percebida.

As idosas refletem sobre as diferenças entre os tempos atuais e o tempo da própria juventude, ressaltando a importância da imaginação e da infância. Há uma evidente valorização do passado como lugar de inocência e segurança, ao passo que o presente representa um declínio dos valores e aumento das dificuldades (como drogadição, violência, desrespeito aos mais velhos, entre outros).

Por outro lado, embora façam análises saudosistas sobre o tempo da juventude, também ressaltam as dificuldades que viveram. Percebe-se que as memórias dessas idosas são recheadas por subjetivismos e interpretações das suas experiências, de forma que a maneira como são verbalizadas reflete também as opiniões do indivíduo. Além disso, a tendência de desvalorizar o tempo presente demonstra uma tentativa de valorizar o tempo passado, visto que era neste passado que as idosas estavam ativas e se sentiam mais úteis e necessárias. O saudosismo não é necessariamente pela época, mas pela representação social que elas próprias possuíam nessa época (FARIA, 2016).

Há uma necessidade de se sentirem úteis e ainda valorizadas, de afirmar que ainda estão vivas e que podem ser produtivas. Nos conselhos deixados, as idosas também falam sobre a sua relação com a tecnologia: muitas delas utilizam redes sociais para manter o contato com familiares e para ouvir música. Porém, relatam que os jovens passam muito tempo no celular e no computador, e que acabam ignorando a presença real das pessoas.

Por fim, também se constatou nas idosas sentimentos de desvalorização, o que as faz resistir em compartilhar sua sabedoria. Ressaltou-se com elas a importância de seus conhecimentos para a juventude atual, pois, de acordo com as próprias idosas,

vive-se hoje uma crise de valores que deve ser combatida com a orientação adequada.

As produções textuais expressam a necessidade de falar e compartilhar experiências, porém, foram realizadas com grande resistência por parte das idosas, sendo necessário que as estagiárias reforçassem constantemente sobre a importância daqueles ensinamentos. Elas questionam sobre como começar um texto e sobre a utilidade daquilo que elas têm para dizer, ao passo que as estagiárias orientaram para que elas escrevessem com a mesma dinâmica de quem conversa.

Logo, as produções textuais se expressam como pequenos diálogos, contando sobre aspectos da vida das idosas, história dos filhos, amizades e, principalmente, receitas e passeios. Ao considerar o papel que as idosas desempenham na família e na comunidade, a produção textual das receitas foi bastante significativa. Todas expressam a personalidade das idosas que as escreveram e são alimentos que elas fazem para receber visitas, familiares e amigos. Segundo Faria (2016), a comida possui um simbolismo muito grande, trata-se de uma forma de perpetuação de memórias e valores, como a família reunida durante as refeições, e também um patrimônio cultural que se perpetua do passado para o presente.

Quanto às receitas, Mattos (2009) e Faria (2016) consideram que elas traduzem lembranças e momentos únicos e, por isso, foi solicitado que, ao produzir os textos, as idosas também identificassem os contextos nos quais essas receitas eram feitas e com quais pessoas os alimentos eram compartilhados. Não se trata de um “escrever por escrever”, mas de uma escrita guiada por objetivos, e que deve primeiro ser organizada psiquicamente para depois ser transcrita ao papel, possibilitando novas reflexões e considerando o contexto de interação (BAKHTIN, 2003).

A possibilidade de escrever as receitas e transformá-las em texto também proporcionou a materialidade das lembranças, além de permitir o estímulo cognitivo. Percebe-se que, nas atividades desenvolvidas com idosos, há uma tendência à realização de trabalhos manuais, tais como crochê, bordados e pinturas, principalmente com o objetivo de resgatar atividades valorizadas no passado. Porém, destaca-se a importância de realizar atividades cognitivas, como a escrita, a leitura e também a fala, pois estas estimulam o trabalho cerebral e podem, inclusive, prevenir ou retardar doenças tais como o Alzheimer e a Demência (SILVA, 2013).

Silva (2013) compreende a escrita como uma extensão da memória, possibilitando materializar lembranças que, posteriormente, podem ser ressignificadas a partir de um contato mais ativo das idosas com suas próprias histórias de vida.

Para Mattos (2009), o senso comum reconhece a sabedoria como um resultado das experiências vividas. Porém, de maneira contraditória, tende a desvalorizar essas histórias de vida e considerá-las ultrapassadas.

A necessidade de se sentirem valorizadas aparece em outros momentos, como quando elas reivindicam atenção e visitas, inclusive das próprias estagiárias. Os idosos tendem a se aproximar dos seus cuidadores e compreendê-los como membros da sua família. Contudo, geralmente há grande rotatividade, pois são atividades temporárias, e isso gera sofrimento, pois representa a perda de uma figura de apego (MATTOS, 2009). Entende-se então que os idosos criam mecanismos de lembrança para que se sintam importantes na história de vida de seus cuidadores, o que pode ser observado na verbalização do desejo de não serem esquecidas.

Entretanto, considera-se que a finitude do projeto foi uma característica positiva, pois o número limitado de encontros possibilitou maior organização e produção dentro de um tempo estipulado, sem se tornar uma atividade cansativa ou uma obrigação. Isso permitiu trabalhar sobre uma demanda específica, e a partir dela identificar novas demandas que podem ser exploradas em outros projetos específicos. Por fim, apesar das resistências iniciais, as idosas verbalizaram a importância dos encontros como um espaço de ressignificação de seus conhecimentos e experiências.

Considerando o projeto executado e a discussão aqui realizada, ressalta-se a importância da contextualização dos fenômenos para melhor compreendê-los. Para essa contextualização, se fez necessário considerar o contexto relacional que cada participante faz parte, suas vivências e composições familiares, a dinâmica da atividade naquele encontro, as experiências relacionadas à atividade e às lembranças que estas evocam, entre outros aspectos. Apenas com esta contextualização, que aconteceu naturalmente durante os encontros, é que foi possível atribuir sentidos às produções escritas e verbalizações das participantes.

### **Considerações finais**

O grupo de idosos é uma iniciativa importante e deveria contar com o apoio das políticas públicas para fomentar os direitos dos idosos no município. As atividades

oferecidas buscam resgatar as histórias pessoais dos idosos participantes por meio da valorização de suas habilidades e da promoção de um ambiente de ensino, acolhimento e diálogo. Porém, percebe-se um foco maior em atividades manuais, com pouco treino das capacidades cognitivas, o que pode contribuir negativamente para a manutenção do funcionamento cognitivo.

A possibilidade de realizar atividades que valorizem o trabalho mental é fundamental para um envelhecer saudável, promovendo a atenção integral à saúde de que versam as leis. Nesse sentido, a principal dificuldade encontrada foi devido ao espaço destinado às atividades manuais em detrimento de atividades cognitivas.

As idosas mostraram grande resistência para a atividade de produção textual, apresentando justificativas como a falta de prática, analfabetismo, e sentimento de que seus textos e conselhos não seriam lidos. Isso mostra uma desvalorização quanto às próprias capacidades, em parte mantida pelas histórias de vida dessas idosas, as quais tiveram pouco ou nenhum acesso à educação e que construíram suas identidades baseadas apenas no cuidado dos filhos e da família.

Porém, ao vencer a resistência, as produções textuais revelam quanta sabedoria e ensinamentos elas podem transmitir, além de mostrar um posicionamento crítico frente à sociedade, à tecnologia e à criação das novas gerações. Além disso, a atividade de produção textual mobilizou conteúdos internos que foram evidenciados na fala das participantes, de forma que as idosas puderam expressar, por meio da palavra oral e escrita, as suas inseguranças, histórias de vida e perspectivas sobre o próprio envelhecer.

Portanto, constata-se que a produção escrita serviu de “ponto de partida” para as reflexões e compartilhamentos no projeto. Logo, este artigo não buscou esgotar o assunto, muito menos fazer uma análise minuciosa e crítica sobre o mesmo, mas apresentar uma possibilidade de intervenção em uma população específica, intervenção esta que se mostrou bastante positiva.

Infelizmente, em 2019, as atividades do centro de idosos foram finalizadas devido à falta de recursos, deixando essa população carente de novas intervenções. Considerando o exposto, se ressalta a importância desse tipo de atividade e que grupos com idosos deveriam ser fomentados nos mais diversos contextos e municípios de nosso país.

## Referências

- ARAÚJO, Adriana Gomes Cruz. **Prevenindo a depressão em idosos institucionalizados**. 2014 14 f. Artigo de conclusão (Especialização em Linhas de Cuidado em Enfermagem). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.
- BAKHTIN, Mikhail. **Estética da criação verbal**. 4 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003, p. 261-306.
- BERNARDO, Maria Helena de Jesus et al. A saúde no diálogo com a vida cotidiana: a experiência do trabalho educativo com idosos no grupo Roda da Saúde. **Rev. De APS**, v. 12, n. 4, p. 504-509, 2009.
- BIRMAN, Joel. Terceira idade, subjetivação e biopolítica. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 4, p.1267-1282, out./dez.2015.
- BRASIL, Secretaria de Direitos Humanos. **Dados sobre o envelhecimento no Brasil**. Brasília: Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2016. Disponível em: <<https://bit.ly/34vEStY>>. Acesso em 15.03.2018.
- BRASIL, Casa Civil. **Estatuto do Idoso**. Lei n. 10.741 de 1 de outubro de 2003. Disponível em: <<https://bit.ly/37GhIbF>>. Acesso em 26.10.2020.
- CUNHA, Rosana Paulo da. **A mulher idosa no Brasil: percepções e expectativas de boas práticas na promoção do bem-estar promovidas pelo SESC em São Paulo**. Artigo de Mestrado. Fundação Getúlio Vargas, Escola de Administração de Empresas, São Paulo, 2015.
- ERIKSON, Erik H. **Infância e sociedade**. 2.ed. Rio de Janeiro: Zahar Ed., 1987.
- FARIA, Aline Liz de. **Fazer, comer e amar: representações sociais de idosos sobre a comida na infância**. Dissertação de Mestrado em Desenvolvimento Humano. Universidade de Taubaté, São Paulo, 2016.
- MATTOS, Eliete Teixeira Belfort. Família com idosos. In: OSÓRIO, Luiz Carlos; VALLE, Maria Elizabeth Pascual do (org.). **Manual de terapia familiar**. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- PAPP, Peggy. **Diferenças de gênero na depressão: um modelo de terapia de casal**. São Paulo, Jul. 1994.
- SILVA, Maria do Socorro da. **“Antes que eu esqueça”**: trajetórias, laços e memórias produzidas por sujeitos da terceira idade na interação em territórios de sociabilidades. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal / RN, 2013.
- TORQUATO, Rebecca; MASSI, Giselle; SANTANA, Ana Paula. Envelhecimento e letramento: a leitura e a escrita na perspectiva de pessoas com mais de 60 anos de

idade. **Psicologia, reflexão e crítica**, v. 24, n. 1, p. 89-98, 2011.

ZANELLO, Valeska; SILVA, Lívia Campos e; HENDERSON, Guilherme. Saúde Mental, Gênero e Velhice na Instituição Geriátrica. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 31, n. 4, p. 543-550, out./dez. 2015.

## **Notas**

\* Carolina Casarin Paes é psicóloga, especialista em Arte, educação e terapia, mestre em Sociedade e Desenvolvimento e graduanda em Letras Português-Inglês pela Unespar. É professora no Centro de Educação Santa Rita (CEDUS).

\*\* Rovana Kinas Bueno é psicóloga, mestre e doutora em Psicologia, especialista em terapia individual, familiar e de casal, e professora da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA).

Recebido em: outubro/2020.  
Aprovado em: setembro/2021.