A ARTE DE ENVELHECER: SEM RUGAS NA ALMA

COMBATENDO O ETARISMO E APROXIMANDO GERAÇÕES

Brenda Secco Matos[1]
Ketlin Luisa Correia[2]
Luciane de Camargo[3]

Instituição: Colégio Estadual Modelo
Modalidade: Relato de Experiência
Eixo Temático: Ciências Humanas, Linguagens e suas Tecnologias

1. Introdução

O projeto "A Arte de Envelhecer: Sem Rugas na Alma" foi desenvolvido com estudantes do Colégio Estadual Modelo com a proposta de promover reflexões sobre o envelhecimento, o etarismo e a importância do cuidado com a saúde física e mental ao longo da vida. A iniciativa partiu da necessidade de ampliar o olhar dos jovens sobre o processo de envelhecer, superando estereótipos que associam a velhice apenas a limitações, perdas ou dependência e valorizando as experiências, os vínculos, a autonomia e as diferentes possibilidades existentes em cada etapa da vida.

O objetivo principal foi sensibilizar os estudantes para o respeito às pessoas mais velhas e para o enfrentamento do etarismo, aproximando o conhecimento trabalhado em sala de aula da realidade da comunidade. Também se buscou compreender como os moradores percebem o envelhecimento e quais aspectos consideram importantes para uma vida saudável, além de estimular nos alunos atitudes de escuta, empatia, pesquisa, protagonismo e valorização das diferentes gerações.

A realização do projeto justifica-se pela importância de discutir o envelhecimento em uma sociedade na qual pessoas de diferentes idades convivem e constroem coletivamente suas histórias. A escola, como espaço de formação humana e cidadã, pode contribuir para que os estudantes compreendam que o respeito à idade, o cuidado integral e a valorização das trajetórias de vida são fundamentais para relações sociais mais acolhedoras e menos preconceituosas.

2. Procedimentos Metodológicos

O trabalho foi desenvolvido de forma coletiva e interdisciplinar, articulando pesquisa, estudo teórico, produção escrita, diálogo e investigação da realidade local. Inicialmente, os estudantes participaram de atividades em sala de aula sobre envelhecimento e etarismo, discutindo situações de preconceito relacionadas à idade e refletindo sobre a forma como pessoas mais velhas são representadas e tratadas socialmente.

Na sequência, foram realizados estudos e trabalhos sobre saúde física e saúde mental, destacando a importância de hábitos saudáveis, alimentação equilibrada, movimento corporal, vínculos afetivos, convivência social, autoestima, autonomia e manutenção de projetos de vida. Os alunos organizaram um questionário como instrumento de pesquisa e, posteriormente, realizaram uma pesquisa de campo no Bairro Modelo, aproximando-se da comunidade e coletando percepções sobre envelhecimento, qualidade de vida, preconceito etário e cuidados considerados importantes ao longo da vida.

Após a pesquisa de campo, as informações obtidas foram reunidas, organizadas e discutidas em sala de aula. Os estudantes compararam respostas, identificaram ideias recorrentes e relacionaram os dados coletados aos estudos realizados anteriormente. Como momento de aprofundamento, o projeto contou ainda com a participação da psicóloga Lori Edi Kruger e da nutricionista Karina Rios, que contribuíram para a reflexão sobre saúde emocional, alimentação, autocuidado e qualidade de vida no processo de envelhecimento. As diferentes etapas permitiram integrar conhecimento escolar, escuta da comunidade e participação ativa dos estudantes.

3. Resultados e Discussões

O desenvolvimento das atividades possibilitou ampliar a compreensão dos estudantes sobre o envelhecimento como um processo natural, diverso e relacionado não apenas à idade cronológica, mas também às condições de vida, aos vínculos sociais, à saúde e às oportunidades de participação. As discussões sobre etarismo favoreceram a identificação de preconceitos e generalizações que podem aparecer em falas, comportamentos e representações sociais, estimulando uma postura mais crítica diante dessas situações.

A elaboração do questionário e a pesquisa de campo no Bairro Modelo tiveram papel importante no protagonismo dos estudantes. Ao saírem do espaço da sala de aula e entrarem em contato com moradores da comunidade, os alunos puderam exercitar a escuta, a comunicação e o respeito às diferentes experiências. A atividade também permitiu perceber que não existe uma única maneira de envelhecer: as trajetórias são marcadas por histórias pessoais, condições sociais, hábitos, relações familiares, saúde e formas distintas de compreender essa etapa da vida.

Os estudos sobre saúde física e mental contribuíram para uma visão mais ampla de qualidade de vida. As falas da psicóloga Lori Edi Kruger e da nutricionista Karina Rios complementaram o trabalho realizado em sala, reforçando a necessidade de pensar o cuidado de forma integral. O contato entre conteúdos escolares, profissionais convidados e comunidade tornou a aprendizagem mais significativa e permitiu que os estudantes relacionassem conceitos a situações concretas.

Como evidências qualitativas do processo, observaram-se participação nas discussões, envolvimento na elaboração e aplicação do questionário, capacidade de relacionar as respostas da comunidade aos conteúdos estudados e maior atenção às formas de preconceito associadas à idade. Como o projeto não apresentou, até o momento, uma tabulação numérica

consolidada das respostas do questionário, os resultados aqui descritos são de natureza qualitativa e se concentram nas aprendizagens e reflexões produzidas durante a experiência.

4. Conclusão

O projeto "A Arte de Envelhecer: Sem Rugas na Alma" demonstrou que abordar o envelhecimento no ambiente escolar pode favorecer aprendizagens que ultrapassam os conteúdos curriculares e alcançam dimensões sociais, humanas e cidadãs. A pesquisa de campo, o questionário, os estudos sobre etarismo e as reflexões sobre saúde física e mental possibilitaram aos estudantes conhecer diferentes perspectivas e construir um olhar mais respeitoso e consciente sobre o envelhecer.

A experiência também evidenciou a importância da aproximação entre escola e comunidade. Ao ouvir os moradores do Bairro Modelo e dialogar com profissionais das áreas de Psicologia e Nutrição, os estudantes tiveram a oportunidade de relacionar teoria e realidade, desenvolver autonomia, responsabilidade, empatia e pensamento crítico. Conclui-se que envelhecer deve ser compreendido como parte da trajetória humana, marcada por transformações, aprendizados, possibilidades e novos projetos, e que combater o etarismo é uma responsabilidade coletiva. Assim, o projeto reafirma a ideia presente em seu próprio título: o tempo pode deixar marcas no corpo, mas a curiosidade, os vínculos, os sonhos e a vontade de viver podem permanecer sem rugas na alma.

5. Referências

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial sobre o idadismo. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Década do Envelhecimento Saudável 2021–2030. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

[1] Nota de rodapé: Estudante do nono ano do fundamental 2 no Colégio Estadual Modelo. E-mail:autor1@email.com.
[2] Nota de rodapé: Estudante do 9ºano do fundamental 2 no Colégio Estadual Modelo.
[3] Professora de Língua Portuguesa do Colégio Estadual Modelo, Ijuí/RS.