A ARTE DE ENVELHECER: SEM RUGAS NA ALMA

IDADE NÃO DEFINE CAPACIDADE

Ana Julia de Quadros Batista[1]

Caroline Escobar Zborowski[2]

Valentina Gohl Homercher[3]

Débora Inês Ceretta 4

Instituição: Colégio Estadual Modelo
Modalidade: Relato de Experiência
Eixo Temático: Direitos Humanos

1. Introdução

O projeto "A Arte de Envelhecer: Sem Rugas na Alma" foi desenvolvido com foco no combate ao etarismo, compreendido como preconceito, discriminação e desvalorização de pessoas em razão da idade. A proposta nasceu da necessidade de discutir como esse preconceito aparece no cotidiano e pode afetar a maneira como a sociedade enxerga, trata e inclui as pessoas envelhecentes. Em diferentes espaços sociais, ainda são frequentes atitudes que diminuem a capacidade, a autonomia, a aparência, as opiniões e os conhecimentos de pessoas mais velhas, como se envelhecer significasse deixar de aprender, produzir, trabalhar, decidir e participar ativamente da sociedade.

Entre as situações problematizadas pelo projeto estão a desvalorização da pessoa envelhecente no mercado de trabalho, a dificuldade de acesso ou permanência em determinadas oportunidades profissionais, os estereótipos que associam idade à incapacidade e as falas e comportamentos cotidianos que ridicularizam ou desconsideram pessoas mais velhas. Também foram discutidas formas aparentemente simples de etarismo, como falar com o envelhecente de maneira infantilizada, decidir por ele sem considerar sua opinião, ignorar sua experiência ou supor que não consegue aprender novas tecnologias e desempenhar novas funções.

O objetivo do trabalho foi sensibilizar os estudantes para reconhecer manifestações do etarismo e desenvolver atitudes de respeito, empatia e valorização das diferentes gerações. Buscou-se, ainda, aproximar jovens e envelhecentes, compreender suas experiências, refletir sobre direitos, participação social, trabalho, saúde física e mental e contribuir para a construção de uma cultura na qual o envelhecimento seja compreendido como parte natural da vida e não como motivo para exclusão ou desvalorização.

2. Procedimentos Metodológicos

O projeto foi desenvolvido de forma coletiva e articulado às propostas de Projeto de Vida, aproximando o tema do envelhecimento das escolhas, dos valores e das relações que os estudantes constroem no presente. A partir de leituras, debates e registros, a turma estudou o conceito de etarismo e analisou situações em que o preconceito relacionado à idade aparece na família, na sociedade, na mídia e no mercado de trabalho. Essa abordagem permitiu refletir sobre o próprio futuro e compreender que o projeto de vida não se limita à profissão: envolve saúde, autonomia, vínculos, respeito, participação social e a maneira como cada pessoa deseja viver as diferentes etapas da existência.

Na etapa investigativa, os alunos elaboraram um questionário e realizaram pesquisa de campo no Bairro Modelo. O contato com a comunidade possibilitou conhecer diferentes percepções sobre envelhecimento, respeito, saúde, trabalho e convivência entre gerações. As informações coletadas foram organizadas e discutidas em sala, favorecendo a relação entre o conhecimento escolar e situações concretas vividas pelas pessoas da comunidade.

O percurso também abordou saúde física e mental, destacando que envelhecer é um processo construído ao longo da vida. Foram discutidos hábitos de cuidado, autoestima, autonomia, relações sociais e os efeitos que a discriminação pode produzir sobre o sentimento de pertencimento. Desse modo, os estudantes foram convidados a pensar nas escolhas realizadas hoje e em como elas dialogam com seus projetos futuros, sem reduzir o envelhecimento à aparência ou às limitações.

Para aprofundar essas reflexões, foi realizada uma palestra e roda de conversa com a psicóloga Lori Edi Kruger e a nutricionista Karina Rios. As profissionais abordaram saúde mental, alimentação, hábitos saudáveis, autoestima, autonomia e qualidade de vida. O momento contribuiu para integrar conhecimento científico, experiências cotidianas e Projeto de Vida, reforçando a importância do autocuidado, da escolha e do respeito às diferentes idades.

Como culminância, foi realizado um chá da tarde com envelhecentes da comunidade e familiares dos estudantes. O encontro foi pensado como uma experiência intergeracional, e não apenas como confraternização: jovens e envelhecentes sentaram-se juntos, conversaram, compartilharam histórias, lembranças, conhecimentos e perspectivas sobre o presente e o futuro. A convivência ajudou a estreitar laços, valorizar a escuta e aproximar gerações que muitas vezes convivem pouco. Ao conhecer trajetórias reais, os estudantes puderam confrontar estereótipos e perceber os envelhecentes como pessoas com autonomia, saberes, projetos, desejos e participação ativa na sociedade.

3. Resultados e Discussões

As experiências realizadas favoreceram uma compreensão mais crítica do etarismo. Os estudantes perceberam que a discriminação por idade pode aparecer tanto de forma explícita quanto em atitudes naturalizadas, como piadas, xingamentos, comentários depreciativos sobre aparência, exclusão de decisões, infantilização, desconfiança quanto à capacidade de aprender ou trabalhar e desconsideração das opiniões de pessoas envelhecentes. A análise dessas situações ampliou a discussão sobre dignidade, respeito e direitos.

A reflexão sobre o mercado de trabalho evidenciou como estereótipos relacionados à idade podem levar à desvalorização de profissionais mais velhos. O projeto destacou que experiência, competência, criatividade e capacidade de aprendizagem não podem ser determinadas apenas pela idade cronológica. Ao mesmo tempo, a discussão aproximou-se de Projeto de Vida ao mostrar aos jovens que a trajetória profissional é construída ao longo do tempo e que uma sociedade justa precisa reconhecer o valor das pessoas em todas as fases da vida.

A pesquisa de campo e o chá da tarde deram concretude às aprendizagens. Se a investigação permitiu ouvir a comunidade, o encontro intergeracional possibilitou transformar essas informações em convivência, escuta e troca. O contato direto com os envelhecentes contribuiu para substituir ideias generalizadas por histórias reais e mostrou que aproximar gerações é uma estratégia educativa importante no enfrentamento do etarismo.

A palestra complementou esse percurso ao relacionar envelhecimento, saúde física, saúde mental, autonomia e participação social. Em conjunto, as atividades permitiram compreender que combater o etarismo não significa apenas evitar palavras ofensivas, mas reconhecer o envelhecente como sujeito de direitos, conhecimentos, escolhas e projetos. Como evidências de aprendizagem, destacaram-se a participação nos debates, os registros da pesquisa, a identificação de práticas etaristas e a qualidade das interações estabelecidas com a comunidade.

4. Conclusão

O desenvolvimento do projeto "A Arte de Envelhecer: Sem Rugas na Alma" evidenciou a importância de abordar o etarismo no espaço escolar de forma vinculada à realidade dos estudantes e à construção de seus Projetos de Vida. Refletir sobre envelhecimento permitiu discutir não apenas o futuro, mas também as atitudes do presente: como cuidamos de nós mesmos, como tratamos pessoas de outras gerações e que sociedade desejamos construir.

A pesquisa de campo, a palestra e, especialmente, o chá da tarde tornaram o percurso significativo ao unir estudo e experiência. A convivência entre jovens e envelhecentes favoreceu a escuta, o respeito e o reconhecimento de trajetórias diversas, mostrando que o diálogo intergeracional pode contribuir para desconstruir preconceitos e fortalecer vínculos comunitários.

Conclui-se que o enfrentamento ao etarismo exige informação, educação e oportunidades reais de convivência. Ao integrar Projeto de Vida, saúde física e mental, pesquisa e aproximação entre gerações, a escola contribui para formar jovens capazes de questionar atitudes discriminatórias e reconhecer a dignidade das pessoas em todas as idades. Assim, o projeto buscou deixar uma aprendizagem que ultrapassa a sala de aula: envelhecer faz parte da vida, e nenhuma pessoa deve ser diminuída, silenciada ou excluída simplesmente por causa da idade.

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, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial sobre o idadismo. Washington, D.C.: Organização Pan-Americana da Saúde, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030. Genebra: OMS, 2020.

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