A ARTE DE ENVELHECER: SEM RUGAS NA ALMA

CONSTRUINDO HOJE A SAÚDE DE AMANHÃ

Brenda Karoliny Ferreira da Silva[1]
Elizandra da Silva dos Reis[2]
Débora Inês Ceretta[3]

Instituição: Colégio Estadual Modelo – Ijuí/RS
Modalidade: Relato de Experiência
Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

1. Introdução

O projeto "A Arte de Envelhecer: Sem Rugas na Alma" foi desenvolvido no Colégio Estadual Modelo, em Ijuí/RS, com a proposta de promover entre os estudantes de 9º ano do fundamental 2 e 1º ano do ensino médio uma reflexão sensível, crítica e positiva sobre o envelhecimento humano. A iniciativa partiu da compreensão de que envelhecer é um processo natural e contínuo, atravessado por dimensões físicas, emocionais, sociais e culturais, e de que a escola constitui um espaço privilegiado para combater estereótipos, aproximar gerações e fortalecer atitudes de respeito, cuidado e valorização da vida. A Organização Mundial da Saúde compreende o envelhecimento saudável como um processo relacionado à manutenção da capacidade funcional que possibilita bem-estar na velhice, perspectiva que amplia o olhar para além da ausência de doenças e valoriza autonomia, vínculos, participação social e qualidade de vida (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

O objetivo geral do projeto foi ampliar a compreensão dos estudantes acerca do envelhecimento e da envelhescência (período de transição entre a vida adulta e a velhice, marcado por mudanças físicas, emocionais e sociais, o termo propõe compreender o envelhecimento como um processo natural e contínuo de vida), incentivando a construção de atitudes de respeito às pessoas mais velhas e de cuidado consigo mesmos ao longo da vida. Como objetivos específicos, buscou-se estimular o diálogo sobre saúde física e emocional, alimentação, autoestima, relações intergeracionais, preconceitos relacionados à idade e projetos de vida; favorecer a produção de textos e manifestações artísticas sobre o tema; e proporcionar contato com profissionais que pudessem contribuir, a partir de diferentes áreas do conhecimento, para uma visão integral do processo de envelhecer.

A justificativa do trabalho relaciona-se à necessidade de tratar o envelhecimento de forma educativa e humanizada. Em uma sociedade marcada por padrões de juventude e por representações muitas vezes negativas da velhice, discutir o tema com adolescentes contribui para desconstruir preconceitos e compreender que cada fase da vida possui possibilidades, aprendizagens e desafios. O Estatuto da Pessoa Idosa reforça a proteção da dignidade, do respeito, da liberdade e da

convivência familiar e comunitária das pessoas com 60 anos ou mais (BRASIL, 2003), princípios que dialogam diretamente com a formação cidadã desenvolvida no ambiente escolar.

2. Procedimentos metodológicos

O projeto foi desenvolvido de forma interdisciplinar e participativa, articulando leitura, oralidade, produção escrita, pesquisa, expressão artística e diálogo com profissionais convidados. Inicialmente, os estudantes foram mobilizados a refletir sobre suas próprias concepções de envelhecimento, registrando ideias, palavras, imagens e percepções associadas às diferentes fases da vida. Esse levantamento permitiu identificar visões prévias e serviu como ponto de partida para problematizar estereótipos e ampliar o repertório da turma.

Na sequência, foram propostas atividades de leitura e produção textual relacionadas à passagem do tempo, às memórias, à valorização das histórias de vida e às possibilidades de um envelhecimento ativo e significativo. As produções buscaram aproximar o conteúdo escolar da realidade dos estudantes, estimulando a escuta, a empatia e o reconhecimento das experiências das pessoas mais velhas. Recursos visuais e produções criativas também foram utilizados para representar diferentes idades e provocar discussões sobre aparência, identidade, saúde, sonhos e permanência dos vínculos afetivos ao longo da vida.

Como momento de aprofundamento, o projeto contou com a participação da psicóloga Lori Edi Kruger e da nutricionista Karina Rios. A presença das profissionais possibilitou abordar o envelhecimento sob perspectivas complementares. A psicologia contribuiu para reflexões sobre saúde emocional, autoestima, vínculos, adaptação às mudanças e importância de manter projetos e interesses ao longo da vida. A área da nutrição ampliou a discussão sobre alimentação equilibrada, prevenção, hábitos saudáveis e cuidado com o corpo em diferentes etapas do desenvolvimento humano.

O encontro foi organizado de modo acolhedor, favorecendo a participação dos estudantes, a formulação de perguntas e a troca de experiências. As informações e reflexões construídas durante as atividades foram registradas por meio de produções escritas, trabalhos visuais, mensagens e socializações. O processo foi acompanhado de forma contínua, considerando o envolvimento, a capacidade de argumentar, a ampliação das concepções sobre envelhecimento e a relação estabelecida entre os conhecimentos escolares e as experiências compartilhadas.

3. Resultados e discussões

As experiências desenvolvidas ao longo do projeto evidenciaram a potência do tema para mobilizar os estudantes e promover aprendizagens que ultrapassam o conteúdo disciplinar. Ao discutir o envelhecimento a partir de diferentes linguagens e áreas do conhecimento, os participantes puderam perceber que envelhecer não se resume às alterações físicas visíveis, mas envolve histórias, escolhas, relações, perdas, conquistas, autonomia, cuidado e construção permanente de sentidos para a vida.

A participação da psicóloga e da nutricionista qualificou o trabalho ao aproximar conhecimentos científicos da realidade cotidiana. As falas das profissionais contribuíram para relacionar saúde mental, alimentação, atividade, convivência e prevenção, mostrando que hábitos construídos desde a juventude podem repercutir na qualidade de vida futura. O diálogo também favoreceu a compreensão de que não existe uma única maneira de envelhecer: trajetórias pessoais, condições sociais, oportunidades, vínculos e acesso a cuidados influenciam esse processo.

Outro resultado relevante foi a valorização da dimensão afetiva e intergeracional. As atividades estimularam os estudantes a reconhecer pessoas mais velhas de sua convivência como sujeitos de memória, conhecimento e experiência. Ao mesmo tempo, o projeto evitou idealizar a

velhice, buscando compreendê-la em sua complexidade. Essa abordagem permitiu discutir respeito sem paternalismo e cuidado sem retirar autonomia, fortalecendo uma visão mais responsável sobre direitos, dignidade e participação social.

No campo da Língua Portuguesa, o projeto favoreceu situações reais de leitura, escuta, produção e circulação de sentidos. A elaboração de textos, mensagens e registros possibilitou trabalhar autoria, seleção vocabular, argumentação, organização de ideias e adequação da linguagem às diferentes situações comunicativas. O tema mostrou-se especialmente produtivo porque colocou a linguagem a serviço de uma reflexão social concreta, aproximando o ensino da formação humana e cidadã.

A expressão "sem rugas na alma", presente no título, funcionou como metáfora orientadora das ações. Ela não pretende negar as marcas naturais do tempo, mas destacar a possibilidade de preservar curiosidade, afetividade, abertura para aprender, capacidade de sonhar e participação na vida social. Assim, as rugas foram ressignificadas não como sinal de perda de valor, mas como marcas de uma trajetória que merece reconhecimento.

4. Conclusão

O projeto "A Arte de Envelhecer: Sem Rugas na Alma" alcançou seu propósito de criar, no espaço escolar, oportunidades de reflexão sobre o envelhecimento a partir de uma perspectiva educativa, interdisciplinar e humanizada. As atividades permitiram articular conhecimentos de linguagem, saúde, alimentação, psicologia e cidadania, ampliando a compreensão dos estudantes sobre o cuidado consigo mesmos e com o outro.

A experiência reforçou a importância de abordar o envelhecimento antes que ele seja percebido apenas como uma questão distante ou exclusiva das pessoas idosas. Ao compreender a vida como um processo contínuo, os estudantes podem reconhecer que escolhas, relações, hábitos e formas de olhar para o outro são construídos ao longo do tempo. A presença de profissionais convidadas e os momentos de diálogo tornaram a aprendizagem mais significativa e favoreceram a aproximação entre conhecimento científico, experiência de vida e cotidiano escolar.

Conclui-se que trabalhar o tema na escola contribui para a formação de sujeitos mais conscientes, empáticos e preparados para conviver com a diversidade etária. Mais do que falar sobre idade, o projeto buscou falar sobre dignidade, saúde, memória, respeito, sonhos e pertencimento. Nesse sentido, "envelhecer sem rugas na alma" significa manter viva a disposição para aprender, criar vínculos, cuidar de si e reconhecer valor em todas as etapas da existência.

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.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Decade of Healthy Ageing: baseline report. Geneva: World Health Organization, 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.