

ARTIGO ORIGINAL

ENVELHECIMENTO ATIVO E INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM OFICINAS COM PESSOAS IDOSAS NO NUTI/FURG

ACTIVE AGING AND PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS: AN EXPERIENCE REPORT ON WORKSHOPS WITH OLDER ADULTS AT NUTI/FURG.

Isaac Araujo da Costa¹

Denise Maria Maciel Leão²

¹Graduando em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande (FURG), Instituto de Ciências Humanas e da Informação (ICHI). Bolsista de extensão no NUTI/FURG. Área de atuação: Psicologia do Envelhecimento / Extensão Universitária.

²Docente do Curso de Psicologia, Coordenadora-Adjunta do Núcleo Universitário da Terceira Idade - NUTI/FURG, Coordenadora-Adjunta da Liga Estudantil de Gerontologia - LEG/FURG, Universidade Federal do Rio Grande (FURG).

Resumo

O relato descreve uma experiência em oficinas psicológicas no Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI) da FURG, discutindo intervenções para promover envelhecimento ativo, autonomia e qualidade de vida de pessoas idosas, por meio de ações interdisciplinares e intergeracionais baseadas na perspectiva lifespan de Baltes. No contexto do envelhecimento prolongado no Rio Grande do Sul, que tem a maior proporção de pessoas idosas no Brasil, apresenta a atuação como bolsista de Psicologia entre agosto de 2025 e março de 2026 no Campus Carreiros, integrando ensino, pesquisa e extensão, com técnicas como escuta ativa, estimulação cognitiva, rodas de conversa e psicoeducação em oficinas temáticas (hip-hop, café terapêutico, coral, inteligência emocional e idadeismo). A descrição destaca a participação em grupos diversificados, com duração de 1 hora, materiais multimídia e registros em diário de campo, fomentando trocas, criatividade e integração social. As oficinas estimularam processos cognitivos e emocionais, fortalecendo vínculos e combatendo isolamento, alinhadas a evidências de intervenções grupais eficazes, com impactos positivos na autoestima e conscientização. A vivência confirma o potencial das intervenções psicológicas para um envelhecimento dinâmico e saudável, reforçando o protagonismo de pessoas idosas e a relevância da extensão universitária

PALAVRAS-CHAVE

Intervenções psicológicas. Pessoas idosas. Extensão universitária.

Abstract

This report describes an experience in psychological workshops at the University Center for the Elderly (NUTI) of FURG, discussing interventions to promote active aging, autonomy, and quality of life for older adults through interdisciplinary and intergenerational actions based on Baltes' lifespan perspective. In the context of prolonged aging in Rio Grande do Sul, which has the highest proportion of older adults in Brazil, the report describes the work as a Psychology scholarship recipient between August 2025 and March 2026 at the Carreiros Campus, integrating teaching, research, and outreach, using techniques such as active listening, cognitive stimulation, discussion groups, and psychoeducation in thematic workshops (hip-hop, therapeutic coffee, choir, emotional intelligence, and ageism). The description highlights participation in diverse groups, lasting one hour,

using multimedia materials and field diary entries, fostering exchange, creativity, and social integration. The workshops stimulated cognitive and emotional processes, strengthening bonds and combating isolation, aligned with evidence of effective group interventions, with positive impacts on self-esteem and awareness. The experience confirms the potential of psychological interventions for dynamic and healthy aging, reinforcing the protagonism of older people and the relevance of university extension programs.

KEYWORDS

Psychological interventions. Older adults. University extension.

1 Introdução

O envelhecimento humano tem se configurado, nas condições contemporâneas, como uma etapa cada vez mais prolongada do ciclo vital, o que amplia a necessidade de estratégias que promovam qualidade de vida, autonomia e participação social das pessoas idosas. No contexto brasileiro, esse fenômeno assume particular relevância no estado do Rio Grande do Sul, que apresenta a maior proporção de população idosa do país, evidenciando demandas crescentes por políticas, programas e intervenções voltadas a esse público (IBGE, 2023).

Diante desse cenário, iniciativas que articulam ensino, pesquisa e extensão ganham destaque, como o Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI) da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). O programa tem como foco o envelhecimento ativo e o desenvolvimento contínuo das pessoas idosas, por meio de ações interdisciplinares e intergeracionais. Fundamentado na perspectiva do desenvolvimento humano ao longo de toda a vida (lifespan), proposta por Baltes (1987, 1997), o NUTI compreende o envelhecimento como um processo dinâmico, multifacetado e influenciado por fatores sociais, culturais e individuais, reconhecendo as potencialidades de adaptação, aprendizado e transformação ao longo da velhice.

Nesse contexto, as intervenções psicológicas assumem papel relevante, especialmente quando estruturadas de forma diversificada e sensível às demandas desse público. A atuação em grupo, por meio de oficinas e práticas psicoeducativas, favorece a expressão emocional, o fortalecimento de vínculos sociais, a troca de experiências e a construção de sentidos sobre o processo de envelhecimento, além de promover espaços de acolhimento, escuta e interação entre pessoas idosas (Silva et al., 2021).

Assim, o presente trabalho tem como objetivo relatar e analisar a experiência vivenciada na atuação em oficinas da Psicologia desenvolvidas no âmbito do NUTI, destacando as estratégias utilizadas, os processos envolvidos e suas contribuições para a promoção do envelhecimento ativo e do bem-estar das pessoas idosas.

Contexto e Descrição da Experiência

Este relato de natureza descritiva e reflexiva apresenta a experiência vivenciada por mim enquanto estudante de graduação e bolsista de Psicologia no NUTI, Programa de Extensão da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). As atividades foram realizadas no Campus Carreiros, no período de 20/08/2025 a 11/03/2026, sob acompanhamento da coordenadora das ações de Psicologia e em articulação com a equipe do NUTI, composta por estagiários, bolsistas, extensionistas e colaboradores. Ao longo desse período, participei de reuniões semanais, realizadas às quartas-feiras, em que construímos coletivamente o escopo das atividades a serem desenvolvidas. Além da atuação direta nesses projetos, também participei, de forma complementar, de outras oficinas promovidas pelo programa, como o projeto de Ginástica e Esportes Adaptados, da Educação Física.

As atividades ocorreram no Centro Esportivo (CESP) da FURG, utilizando materiais disponibilizados pelo Instituto de Educação e pelo Instituto de Ciências Humanas e da Informação. Durante as oficinas, empregamos

recursos multimídia, como computador e projetor, além de materiais diversos, como folhas A4, cartolinas, canetas e lápis. O ambiente das salas de aula mostrou-se adequado ao desenvolvimento das propostas, contando com mesas, carteiras, quadros brancos e verdes, canetas e giz, sendo outros recursos incorporados conforme as demandas das atividades. A duração média de cada oficina foi de uma hora, sendo realizadas às terças e quintas-feiras, no período das 14h às 16h. Já nas segundas e quartas-feiras, apresentaram duração um pouco maior, ainda que com encerramento antecipado.

Para além da participação nas atividades, também me foi atribuída a responsabilidade de registrar e analisar as experiências vivenciadas, por meio de observações e anotações em diário de campo, posteriormente utilizadas na elaboração deste relato. Considerando a diversidade de ações desenvolvidas pelo NUTI, optei por focalizar, neste trabalho, as oficinas ofertadas pela Psicologia, nas quais tive maior envolvimento e participação direta.

Entre as principais técnicas utilizadas nas oficinas da Psicologia estão: escuta ativa, estimulação cognitiva, rodas de conversa em grupo e psicoeducação.

A escuta ativa foi adotada como estratégia central de comunicação interpessoal, sendo aplicada de forma contínua ao longo das intervenções com as pessoas idosas, estando presente em todas as atividades desenvolvidas.

As técnicas de estimulação cognitiva foram realizadas por meio de atividades e exercícios voltados ao desenvolvimento do raciocínio, da atenção, da concentração, da memória e de outras funções cognitivas.

As rodas de conversa foram conduzidas com a finalidade de promover a convivência em grupo, favorecendo a integração entre os participantes e contribuindo para a reflexão e o enfrentamento de questões pessoais e sociais, além do fortalecimento das relações interpessoais.

A psicoeducação foi utilizada como abordagem que articulou recursos psicológicos e pedagógicos, com foco em ações de ensino, prevenção e promoção da conscientização em saúde. As atividades foram organizadas com base nas demandas apresentadas pelas pessoas idosas, especialmente em temas relacionados ao processo de envelhecimento humano.

Oficinas desenvolvidas:

A oficina de hip-hop desenvolveu-se com a proposta de apresentar os principais pilares dessa cultura, incluindo seus principais elementos e formas de expressão. Durante a atividade, foram abordados os esquemas de construção de rimas e poesias, possibilitando a compreensão dos aspectos estruturais da escrita no contexto do hip-hop. Em seguida, os participantes foram convidados a elaborar suas próprias produções, exercitando a criatividade e a expressão individual por meio da construção de rimas. A oficina foi finalizada com um momento de debate, no qual as pessoas idosas trouxeram reflexões acerca das letras de determinados gêneros musicais contemporâneos, como o funk, ampliando a discussão para questões sociais e culturais.

A oficina de café teve como objetivo articular conhecimentos do cotidiano à prática terapêutica. A atividade consistiu na apresentação da composição, das características e dos modos de preparo de diferentes tipos de cafés e chás, estabelecendo, de maneira acessível e criativa, paralelos com o fazer terapêutico. Durante sua condução, foram estimuladas interações que favoreceram a participação ativa e a troca de experiências entre as pessoas idosas. Em função da elevada receptividade, a oficina foi reaplicada com outro grupo, mantendo a mesma proposta metodológica e ampliando o alcance da atividade. Observou-se, ainda, a participação espontânea de alguns integrantes da primeira realização, além do envolvimento de extensionistas, estudantes visitantes de Psicologia e da coordenação, culminando em um momento de confraternização coletiva.

As atividades com técnicas de estimulação cognitiva associadas a movimentos de fisioterapia ocorreram em diferentes encontros com pessoas idosas, articulando exercícios voltados ao equilíbrio, à concentração, à memória e ao alongamento, que estiveram integrados a uma proposta lúdica. A oficina teve como referência uma experiência previamente conhecida pelos estagiários em um evento institucional, o que contribuiu para sua adaptação ao contexto do programa. As oficinas tiveram novas aplicações com diferentes turmas, com

variações na condução conforme o tempo disponível e o perfil dos participantes, incluindo ajustes no ritmo e na complexidade dos exercícios. Progressivamente, algumas atividades foram retomadas com maior nível de dificuldade, bem como novos exercícios foram introduzidos. Paralelamente, foram ofertadas oficinas específicas de estimulação cognitiva com base em materiais selecionados de um documento público da Universidade Federal de Viçosa. As atividades incluíram caça-palavras, adaptações do jogo 'stop', exercícios de leitura e interpretação e identificação de padrões. A escolha das atividades buscou abranger múltiplas funções cognitivas, de modo a complementar as práticas corporais já desenvolvidas no programa e contribuir para a promoção do envelhecimento ativo também no âmbito da saúde mental.

A oficina de coral foi conduzida com a participação de uma professora convidada, sendo desenvolvida após uma atividade prévia de caminhada pela universidade, o que favoreceu o aquecimento inicial dos integrantes. Apesar de um pequeno atraso no início, não houve prejuízo à condução da proposta, uma vez que os participantes já chegaram mobilizados e foram recepcionados com um café da tarde organizado pelas estagiárias. Com a chegada da professora, realizaram-se exercícios corporais voltados à preparação das cordas vocais, seguidos de práticas específicas de técnica vocal, incluindo aspectos como articulação, postura e respiração diafragmática. Na sequência, foram conduzidas atividades práticas de canto coletivo, nas quais os participantes aprenderam e ensaiaram uma música em formato de coral, com divisão entre vozes masculinas e femininas. A oficina foi finalizada com a realização de uma apresentação gravada, envolvendo pessoas idosas, extensionistas e estagiários de psicologia, consolidando o processo desenvolvido ao longo da atividade.

A roda de conversa sobre hábitos e práticas de valorização da vida consistiu em uma atividade conduzida pelas estagiárias de Psicologia, abordando temáticas relacionadas ao autocuidado, à espiritualidade e aos cuidados paliativos, com foco na promoção de um envelhecimento saudável. A atividade ocorreu em formato grupal, favorecendo a participação dos envolvidos e a troca de experiências entre as pessoas idosas. Contou-se, ainda, com a presença da supervisora, que participou da condução do encontro e realizou orientações acerca das atividades previstas para a semana seguinte, bem como esclarecimentos sobre o funcionamento das vagas disponibilizadas no NUTI para atendimento psicológico no CAP da FURG.

A oficina de inteligência emocional e relacional foi realizada com boa adesão das pessoas idosas, incluindo a presença de novos visitantes, o que ampliou a diversidade do grupo. Os participantes foram estimulados a compartilhar suas subjetividades e a refletir sobre a forma como lidam com situações do cotidiano e com suas relações interpessoais. Após uma caminhada pelo campus, foram propostas discussões voltadas à maneira como se relacionam com os outros, abordando aspectos como empatia, capacidade de solicitar ajuda e abertura para novas experiências. A atividade também foi aplicada com outra turma, após uma sequência de exercícios físicos e o anúncio de um bingo beneficente organizado pelos participantes, mantendo o foco nas interações cotidianas e nas habilidades socioemocionais.

A construção coletiva de oficina sobre idadismo ocorreu em dois encontros, contando com expressiva participação das pessoas idosas. No primeiro momento, ocorrido na quinta-feira, a atividade teve como objetivo a elaboração de uma apresentação para um evento previsto para o dia 30/10, no Mercado Público de Rio Grande. Embora nem todos os participantes tenham confirmado presença no evento, houve envolvimento ativo na construção da proposta, com a sugestão de diferentes cenas que retrataram situações de idadismo vivenciadas no cotidiano, como em transportes públicos e ambientes de trabalho. Além disso, foi iniciado o treinamento para a realização de um jogral. No segundo encontro, realizado na terça-feira, a proposta foi retomada com outra turma, sendo apresentada a ideia da participação no evento e desenvolvidas as práticas do jogral. Também foram compartilhadas as cenas construídas anteriormente, bem como incorporadas novas sugestões, seguidas de ensaios teatrais que exploraram, de forma criativa, as situações de preconceito relacionadas à idade.

2 Discussão

A participação nas atividades da oficina de hip-hop evidenciou envolvimento consistente e abertura à experimentação criativa, especialmente na elaboração de rimas, com incorporação de referências culturais pouco usuais no cotidiano do grupo. A dinâmica coletiva favoreceu aproximações entre os participantes, criando um espaço de identificação e circulação de experiências, em consonância com Casemiro (2016), ao destacar o potencial de práticas grupais em proporcionar aos participantes um espaço de valorização de suas subjetividades e trajetórias de vida. No momento de discussão final, emergiram contrastes geracionais quanto à leitura do cenário musical contemporâneo, produzindo tensionamentos em torno de valores e transformações culturais, o que ampliou o campo reflexivo e sustentou a participação ativa.

A proposta das oficinas de café mobilizou os participantes ao articular elementos cotidianos com reflexão psicológica, utilizando cafés e chás como mediadores simbólicos na construção de sentidos. Essa abordagem dialoga com a perspectiva do desenvolvimento ao longo da vida, que enfatiza a plasticidade e a continuidade dos processos adaptativos na velhice (Baltes, 1987, 1997). A adesão espontânea em reaplicações indica reconhecimento do espaço como significativo, com impactos na ampliação de vínculos e redes de convivência, aspectos associados a melhores níveis de bem-estar e menor isolamento social (Silva e Yassuda, 2013). Além disso, práticas ancoradas no cotidiano contribuem para a consolidação da identidade e do sentimento de pertencimento, ao legitimar experiências acumuladas (Neri, 2013).

As atividades de estimulação cognitiva também foram bem recebidas, com destaque para o interesse gerado pela diversidade de propostas e pelo caráter de novidade. Diferenças entre grupos evidenciaram perfis cognitivos distintos, com variações no desempenho que não seguiram padrões homogêneos. Em nível individual, observou-se alternância entre dificuldades e facilidades conforme a tarefa, indicando a influência das trajetórias pessoais no desenvolvimento cognitivo, conforme discutido por Rainsford (2002). Situações com menor estruturação inicial apresentaram adesão mais lenta, embora o envolvimento tenha aumentado com a interação ao longo da atividade. Relatos finais indicaram impacto subjetivo relevante, incluindo manifestações emocionais que sugerem efeitos positivos no bem-estar e na percepção das intervenções.

A atividade da oficina de coral favoreceu a construção de um espaço coletivo orientado pela cooperação e pela expressão compartilhada, fortalecendo vínculos entre os participantes. O trabalho vocal mobilizou não apenas habilidades musicais, mas também aspectos corporais e respiratórios. Evidências indicam que o canto coral envolve funções cognitivas como atenção e memória, ao integrar múltiplos estímulos simultaneamente (Paula et al., 2022). A proposta articulou dimensões culturais e terapêuticas, tendo a apresentação final como momento de reconhecimento das produções do grupo, com repercussões positivas na autoestima.

Da mesma forma, a roda de conversa possibilitou a elaboração de temas complexos relacionados à vida, finitude e cuidado, favorecendo a expressão de experiências e a ampliação da consciência sobre práticas de cuidado. A literatura aponta que a interação social associada à estimulação cognitiva contribui para a preservação funcional na velhice (Cosenza e Malloy-Diniz, 2013). A participação da supervisora agregou uma dimensão informativa e aproximou os participantes de recursos institucionais, enquanto o momento final de confraternização consolidou vínculos e reforçou a coesão grupal.

Foram ainda propostas as oficinas de inteligência emocional e relacional e de construção coletiva sobre idadismo. A diversidade de perfis no grupo evidenciou diferentes formas de participação e expressão, com espaço para análise de comportamentos nas relações interpessoais. As discussões favoreceram a problematização de habilidades como empatia e comunicação, incidindo na qualidade das interações, mesmo diante de limitações temporais em um dos encontros. A proposta se alinha às diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2020) para a Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030), que enfatizam a participação social, o fortalecimento comunitário, o combate ao idadismo e a promoção do bem-estar

emocional como dimensões fundamentais do envelhecimento saudável, configurando a oficina como estratégia relevante para fortalecimento relacional e promoção de saúde.

Sobre o idadismo, a participação ativa evidenciou capacidade crítica frente a experiências idadistas, com a dramatização funcionando como recurso para ressignificação de situações naturalizadas. Estratégias como jogral e ensaios teatrais intensificaram a comunicação e a coesão do grupo. A ampliação da atividade para outra turma diversificou as produções e manteve o interesse pelo tema, favorecendo a construção compartilhada de conhecimento. As trajetórias dos participantes assumiram centralidade na análise das questões, reforçando seu protagonismo. A intervenção mostrou-se eficaz na promoção de conscientização e fortalecimento coletivo, ao reconhecer as pessoas idosas como agentes ativos na produção de sentidos sobre o envelhecimento.

3 Conclusão

A experiência confirma a relevância das intervenções psicológicas grupais na promoção do envelhecimento ativo. As oficinas operam como dispositivos de produção de vínculos, circulação de experiências e construção de sentidos sobre a velhice. Os achados dialogam com a perspectiva lifespan, ao evidenciar a plasticidade, a adaptabilidade e a continuidade do desenvolvimento na velhice. As práticas desenvolvidas também se alinham às diretrizes de envelhecimento ativo, ao favorecerem participação social, engajamento e saúde emocional. As estratégias adotadas como: escuta ativa, estimulação cognitiva, rodas de conversa e psicoeducação, mostram-se relevantes na mobilização dos participantes e na ampliação do bem-estar subjetivo. A diversidade de oficinas evidencia a potência de abordagens interdisciplinares e contextualizadas, ancoradas no cotidiano das pessoas idosas. As atividades grupais fortalecem redes de apoio, reduzem o isolamento social e ampliam o sentimento de pertencimento.

No campo da Psicologia do envelhecimento, o relato contribui ao sistematizar práticas extensionistas e ao evidenciar possibilidades de atuação em contextos coletivos. A experiência reforça o papel da universidade na articulação entre ensino, pesquisa e extensão, com impacto direto na comunidade. Também aponta para a importância de intervenções sensíveis às singularidades e trajetórias dos sujeitos.

Por fim, o trabalho sustenta que oficinas psicológicas constituem estratégias potentes para a promoção da qualidade de vida na velhice. Indica a necessidade de ampliação e continuidade de ações dessa natureza. Reafirma o envelhecimento como processo ativo, plural e atravessado por dimensões sociais, culturais e subjetivas.

Agradecimentos

Agradeço a minha supervisora, Dr^a. Denise Maria Maciel Leão, pelo incentivo constante e compreensão. À FURG, instituição que financia minha bolsa via Programa PDE/FURG. Aos colegas de equipe e aos participantes do NUT

Referências

- BALTES, Paul B. Theoretical propositions of life-span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. **Developmental Psychology**, [S.l.], v. 23, n. 5, p. 611–626, 1987.
- BALTES, Paul B. On the incomplete architecture of human ontogeny: selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. **American Psychologist**, [S.l.], v. 52, n. 4, p. 366–380, 1997.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Demográfico 2022: população por idade e sexo: pessoas de 60 anos ou mais de idade: resultados do universo: Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.
- CASEMIRO, Flávia Gomes *et al.* Impact of cognitive stimulation on depression, anxiety, cognition and functional capacity among adults and elderly participants of an open university for senior citizens. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 683–694, 2016.
- COSENZA, Ramon Moreira; MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes. Declínio cognitivo, plasticidade cerebral e o papel da estimulação cognitiva na maturidade. In: MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes *et al.* **Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 337–347.
- NERI, Anita Liberalesso. Conceitos e teorias sobre o envelhecimento. In: MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes *et al.* **Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 17–42.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **UN Decade of Healthy Ageing: Plan of Action 2021–2030**. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action>. Acesso em: 8 maio 2026.
- PAULA, Ana Caroline de; SILVA, Cinthia Fernanda da Fonseca; ALEXANDRE, Fabiana Maria; OLIVEIRA, Valdomiro de; VAGETTI, Gislaíne Cristina. Desempenho cognitivo entre idosos participantes e não participantes de canto coral. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 19, n. 1, p. 78–86, 2022. DOI: <https://doi.org/10.5335/rbceh.v19i1.11017>.
- RAINSFORD, C. Counselling older adults. **Reviews in Clinical Gerontology**, Cambridge, v. 12, n. 2, p. 159–164, 2002.
- SILVA, Ana Carolina de Moraes *et al.* Imagens, vínculo e saúde: experiência com oficinas terapêuticas para idosos. **Revista Ciência em Extensão**, São Paulo, v. 17, p. 325–340, 2021. DOI: 10.23901/1679-4605.2021v17p325-340. Disponível em: https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/3412. Acesso em: 8 maio 2026.
- SILVA, Helenice Soares; YASSUDA, Mônica Sanches. Engajamento social, lazer e envelhecimento cognitivo. In: MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes *et al.* **Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 428–437.

Submissão: 24/05/2022

Aceite: 01/12/2023

Como citar o artigo:

DA COSTA, Isaac Araujo; LEÃO, Denise Maria Maciel. Envelhecimento ativo e intervenções psicológicas: relato de experiência em oficinas com pessoas idosas no NUTI/FURG. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 31, e 2316-2171, 2026. DOI: 10.22456/2316-2171.157178