

*"LIVRO DA VIDA": TRABALHANDO MEMÓRIAS  
E RESSIGNIFICANDO EXPERIÊNCIAS DE VIDA  
DE UM GRUPO DE IDOSAS(OS)*

Amanda Saldanha<sup>1</sup>  
Caroline Gonçalves Nascimento<sup>2</sup>  
Luciane Marques Raupp<sup>3</sup>

resumo

Este artigo tem como finalidade apresentar uma intervenção psicossocial realizada com um grupo de idosas(os) da Universidade Aberta da Terceira Idade, projeto da Universidade La Salle. O grupo era composto por quinze idosas(os) com faixa etária acima de 60 anos e as reuniões ocorriam semanalmente, com uma hora de duração. A proposta era fazer com que as(os) idosas(os) escrevessem suas histórias de vida, com ênfase nos momentos importantes e marcantes para sua existência, sejam estes bons ou ruins. Para tanto, foi sugere-

---

1 Graduada em Psicologia (Universidade La Salle). Pós-graduada em Neurociência do Desenvolvimento e Excelência Humana (Universidade La Salle). E-mail: amandasalda@gmail.com.

2 Graduada em Psicologia (Universidade La Salle). Mestre em Psicologia Social (PUCRS). E-mail: carolineegn@gmail.com.

3 Graduada em Psicologia (UFRGS). Doutora em Saúde Pública (USP). Professora permanente do Programa de Pós-Graduação em Memória Social e Bens Culturais da Universidade La Salle/Canoas-RS. E-mail: lucianemraupp@gmail.com.

rida a construção de um “Livro da Vida” de cada idoso(a), que seria dividido em capítulos, de acordo com cada fase do desenvolvimento. A experiência de narrar e escrever suas histórias de vida fez com que o grupo ressignificasse seus posicionamentos em relação ao outro e ao envelhecimento, reativando memórias de diferentes fases da vida e que colaboraram para a ressignificação de suas identidades e experiências de vida.

palavras-chave

Idosas(os). Universidade da Terceira Idade. Memória.

## 1 Introdução

Muito se fala sobre o envelhecimento populacional, especialmente porque este é um fenômeno que ocorre mundialmente e traz consigo diversas alterações, tanto de saúde, quanto políticas, econômicas e sociais. Esse processo exige capacidade de adaptação que a(o) idosa(o) nem sempre possui, fazendo com que essas pessoas possam vir a enfrentar diversos problemas sociais. Contudo, a longevidade possibilitou às(aos) idosas(os) que conquistassem lugares de cidadania antes não alcançados, bem como políticas que favorecessem a sua inclusão e participação.

Este artigo irá apresentar um relato de experiência oriundo de uma intervenção em Psicologia, que surgiu primeiramente como uma forma de mostrar a importância da Promoção de Saúde junto à população idosa. Esta intervenção foi realizada na Universidade Aberta da Terceira Idade (UNATI) da Universidade La Salle – Canoas, no Rio Grande do Sul, em uma oficina chamada “Resignificando as Experiências de Vida”, coordenada por uma docente vinculada ao curso de Psicologia. A intervenção teve como objetivo proporcionar momentos de expressão e reflexão sobre as memórias e histórias de vida das(os) participantes e, através dessas reflexões, levá-las(os) a relembrar e ressignificar momentos que foram significativos no decorrer de suas vidas.

A Política Nacional do Idoso (Lei Nº 8.842) declara em seu primeiro artigo o objetivo de assegurar direitos sociais dos idosos, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade (BRASIL, 1994). Em vista do significativo aumento da população idosa, bem como a implementação da Política Nacional do Idoso, surgiram Programas e

Projetos para o atendimento desta demanda populacional, como o caso das Universidades para Terceira Idade (PAULA, 2009).

A Universidade da Terceira Idade (UNATI) teve origem na França, em Toulouse (1972), sob a forma de um curso de extensão universitária embasado nas perspectivas de Educação Continuada e interdisciplinaridade, contando com a contribuição de várias disciplinas para a compreensão e o acesso ao complexo universo da população idosa. Nesshoe formato, as Universidades da Terceira Idade deveriam estar conectadas a uma Instituição de Ensino Superior, pois é o local onde se transmite conhecimento (GOMES; LOURES; ALENCAR, 2005).

A UNATI, na qual foi desenvolvida a intervenção aqui relatada, tem como meta oferecer assistência e educação à população através de uma educação inclusiva, adaptada, com ênfase no autocuidado, na Promoção da Saúde e cidadania. O projeto visa beneficiar a população idosa com o projeto de socialização, auxiliando a aproximar-se dos conceitos modernos de saúde, de qualidade de vida, bem como de gerontologia, autonomia e funcionalidade (UNATI/UNILASALLE, 2013). Também são vistas como meios privilegiados para a integração social das(os) idosas(os) e já funcionam em várias cidades do Brasil, além de proporcionarem o contato com novas experiências e conhecimentos, contribuindo para diminuir a depressão, a solidão, a sensação de inutilidade e até mesmo as demências.

As atividades dirigem-se para o conhecimento de si, a superação de preconceitos que a sociedade construiu em relação à velhice, resultando na consciência dos direitos e deveres como cidadãos. Além disso, propiciam a troca de experiências de vida e incentivam a busca do saber, incrementando assim a autoestima e contribuindo na melhoria da qualidade de vida na terceira idade (GOMES; LOURES; ALENCAR, 2005). Os conteúdos disponibilizados visam proporcionar informações sobre o processo de envelhecimento e suas implicações biopsicossociais.

Antes de iniciar a aplicação da intervenção fez-se necessário proceder às observações da rotina do público alvo da UNATI nas diferentes atividades que eram então oferecidas, sendo elas: Jornal da UNATI; Entendendo a química da limpeza; Yoga; Alimentação saudável; Gourmet saudável; Natação; Programa de caminhada orientada; Espanhol; Cine Pipoca; Musculação; Auriculoterapia; Pé na Estrada (viagens); Informática, entre outras oficinas sobre diversos temas. A necessidade de observar a rotina e as práticas do público que frequenta o local no qual se quer intervir vem ao encontro dos princípios da Intervenção Psicossocial. Nessa abordagem,

[...] o interventor necessita primeiramente conhecer o grupo, instituição, organização ou comunidade, aproximar-se de seus componentes, ajudá-los a fazer um levantamento das necessidades psicossociais, para então, junto com o grupo, decidir o(s) foco(s) da intervenção. (NEIVA, 2010, p. 25).

Figura 1 – Fotos das oficinas realizadas com idosos.



Fonte: Acervo das autoras.

Seguindo esse objetivo, as observações efetuadas na UNATI – realizadas visando ao levantamento de necessidades psicossociais do grupo – destacaram uma escassez de espaços de troca e diálogo entre os idosos. Esse fato sinalizou a importância potencial de oferecer uma intervenção que permitisse o compartilhamento de suas histórias de vida, troca de experiências e oportunidade para reviver momentos significativos de forma coletiva. Cabe destacar que tal hipótese foi confirmada já no momento inicial de realização da intervenção, quando, durante a apresentação do grupo, os participantes contavam fatos de suas vidas, revivendo com prazer momentos do passado, tais como a época do “ginásio” e dos clubes dançantes.

A necessidade de dividirem suas histórias e memórias, revivendo algumas de suas experiências era algo que pulsava entre eles, ficando então claro que a intervenção poderia de fato contribuir para a história desses “poetas da vida”.

A partir de então foi aplicada uma intervenção psicossocial com a proposta de construção do que chamamos de “Livro da Vida”, ou seja, cada capítulo seria dividido por uma fase do ciclo vital: infância, adolescência, adultez jovem, adultez e momento atual. Nesses capítulos, poderiam constar frases, textos, palavras soltas, desenhos ou recortes de revistas, enfim, poderiam expressar-se de diversas formas, recontando as histórias que marcaram suas vidas.

A atividade visava resgatar os momentos mais significativos das trajetórias dos indivíduos, fossem eles bons ou ruins e, através dessas lembranças, propiciar o compartilhamento grupal, o qual possui um importante papel na reelaboração de vínculos entre idosos e atividades, por meio do emprego da linguagem escrita (SOUZA FILHO; MASSI, 2011). Para além dos benefícios da construção da tarefa em si, compreendeu-se que os benefícios da atividade se potencializariam pela oportunidade de estreitar e fazer novos vínculos sociais, colaborando para incrementar a socialização de idosos, cujos vínculos sociais encontram-se em geral frágeis, devido ao processo de envelhecimento (DALMOLIN et al., 2011).

## 2 O envelhecimento na atualidade

Envelhecer é um processo natural que caracteriza uma etapa da vida e se caracteriza por modificações físicas, psicológicas e sociais que acometem de forma peculiar cada indivíduo com sobrevida prolongada (MENDES et al., 2005). O termo “terceira idade” foi utilizado pela primeira vez em 1956 pelo francês Huet para indicar os idosos e esta fase da vida, e imediatamente foi adotado em vários países da Europa e América (MINOZZO, 2013). O autor o utilizava para designar o período da vida que se segue à aposentadoria, configurado como período não produtivo.

A terceira idade é um período em que o sujeito passa por muitas perdas, mudanças corporais, diminuição da agilidade e menor resistência a doenças. De acordo com Eizirik e Bassols (2013), com base em dados de um estudo realizado em Porto Alegre, algumas perdas mais frequentes nessa fase se dão nos âmbitos da saúde física, com diminuição das capacidades vitais, e no âmbito social, por exemplo, com a perda do cônjuge e da convivência com amigos, sendo em geral acompanhada de um acentuado sentimento de solidão. O afastamento do trabalho e a diminuição das responsabilidades são, em geral, vividas como eventos negativos.

Apesar da crescente oferta na atualidade de recursos capazes de auxiliar no retardamento das consequências negativas da velhice e na prevenção de

doenças, ainda assim esse período de vida é temido por muitas pessoas e visto como uma etapa desagradável. O próprio sujeito se coloca como incapaz e improdutivo, pois sente dificuldades de memória e também diminuição da capacidade de aprender (ARAÚJO; SÁ; AMARAL, 2011), fazendo com que queixas de dificuldades na memória e outras habilidades cognitivas sejam comuns nessa fase.

Em geral o padrão de estética na(o) idosa(o) causa rebaixamento da autoestima e da qualidade de vida, pois a diminuição da beleza e das características físicas impostas como padrão pela sociedade contemporânea são vistas como sinais de finitude. Assim, o sujeito acaba vivenciando um luto antecipado quando se percebe perdendo a beleza de outrora e a saúde. De acordo com Araújo, Sá e Amaral (2011), a(o) idosa(o) pensa estar em um processo de declínio, fato que destrói a fantasia de imutabilidade e de imortalidade. Nesse sentido, o sofrimento que advém do corpo e do olhar do outro tornam-no bem mais modesto em suas reivindicações. Portanto, a baixa autoestima é comum nesta população, podendo acarretar impactos negativos na qualidade de vida.

Com o passar dos anos, a(o) idosa(o) perde a posição de comando e decisão que estava acostumado a exercer e as relações entre mães, pais e filhos modificam-se. Tornam-se cada vez mais dependentes e é possível ocorrer uma inversão de papéis na qual as(os) filhas(os) passam a ter responsabilidade pelas suas mães e seus pais, embora, comumente, não tenham tempo suficiente para dedicarem-se à tarefa de escutarem as preocupações e dificuldades da velhice (MENDES et al., 2005). Assim, perdas típicas da velhice, como a aposentadoria, a saída das(os) filhas(os) de casa, o distanciamento e perda de familiares, amigos(os) e cônjuge, acabam levando comumente a sentimentos de vazio interior, sendo bastante incidente a ocorrência de depressão nessa faixa etária.

Estudos como o realizado por Irigaray e Schneider (2008) sugerem que, apesar de o processo de envelhecimento apresentar forte relação com a presença de depressão, os idosos podem apresentar ausência ou baixa prevalência e sintomatologia depressiva quando participam de atividades grupais como as desenvolvidas na UNATI. Os autores pesquisaram um grupo de 103 idosos participantes de uma UNATI em uma universidade federal e os resultados do estudo sugeriram que a participação nestes grupos idade traz melhoras significativas na qualidade de vida dos idosos, apontando a presença de uma associação entre menor intensidade de sintomatologia depressiva e tempo de participação na UNATI superior a um ano. Entre outros fatores, a participação em ações como a UNATI contribui para a ampliação do círculo de amizades, a busca por atualização, novos conhecimentos, novos sentidos de vida, ocupação do tempo livre e aumento do lazer (IRIGARAY; SCHNEIDER, 2008). As UNATIS

oferecem diversas atividades, sendo que uma das mais praticadas é a dança que pode auxiliar em importantes aspectos para que a pessoa mantenha-se independente, como na manutenção do equilíbrio, diminuição dos riscos de quedas, qualidade de vida e o estado psicológico, podendo permitir uma maior socialização (OLIVEIRA et al., 2010).

Uma das maiores conquistas do século passado foi o aumento da expectativa de vida, com o conseqüente envelhecimento populacional em países que até há pouco tempo eram considerados majoritariamente jovens, como o Brasil. De acordo com o IBGE, a população idosa acima de 80 anos crescerá 8,8% ao ano, por duas décadas. Estima-se que em 2020 haverá 1,93% e em 2050 atingirá 6,39% de idosas(os) longevos, e os idosas(os) representarão 19% da população (WILLIG; LENARDT; CALDAS, 2015).

Apesar dessa importante conquista, autores como Gomes, Loures e Alencar (2005) ressaltam a importância de garantir a melhoria de condições de vida às(aos) idosas(os), proporcionando-lhes o resgate da cidadania e uma vida social ativa, com participação significativa na vida familiar e comunitária. Assim, com o aumento na expectativa de vida, a manutenção da capacidade funcional da(o) idosa(o) se torna importante, uma vez que poderá haver a preservação de sua independência, sobretudo para realizar as atividades de vida diária. Esta condição pode estar diretamente relacionada à qualidade de vida do indivíduo (LEITE et al., 2012).

Nos dias atuais a população idosa difere da de décadas atrás, pois está crescentemente inserida no mercado de trabalho, seja formal, informal ou voluntário, participa de grupos religiosos, comunitários, ou seja, buscam mais plenamente uma melhoria na qualidade de vida. De alguma forma, qualidade de vida está interligada com a busca de sentido na vida, pois é a força motivadora no ser humano, por essa razão costuma-se falar de uma vontade de sentido. Dar sentido à vida é ter um propósito, uma razão, além de estar satisfeito com a sua vida, mesmo com os desafios presentes no dia a dia. (SOMMERHALDER, 2010).

### 3 O envelhecimento e a atividade de relembrar: o papel da memória

O envelhecimento é um processo que depende, além de mudanças físicas, comportamentais e sociais, de fatores intrínsecos e extrínsecos do envelhecimento caracterizados por fatores psicossociais favoráveis para a promoção de um envelhecimento saudável. Nestes, destacam a educação, ocupação, cuidados com a própria saúde, motivação e rede de suporte social e emocional. Esses

fatores permitem trabalhar com a prevenção de demências, e a identificação precoce de enfermidades relacionadas à memória (SÁ, 2012).

A memória presume um registro em nosso próprio corpo. Ela é, por excelência, seletiva. Reúne os sabores, experiências, sensações, emoções, sentimentos que, por um motivo ou outro, se escolhe guardar (LOPEZ, 2008). Segundo Penna (2001), o termo memória identifica-se como um processo de armazenamento de informações, cujas funções são cobrir outras funções como as de reconhecimento e evocação, as quais supõem executar condições de acesso às informações armazenadas. Assim, memória é a capacidade de elaborar, estocar, recuperar e utilizar a informação. É também a capacidade de aprendizagem, conservação, armazenamento e evocação de informações sobre nós mesmos e sobre o mundo que nos cerca, que pode ser analisada segundo diferentes aspectos (GRIVOL; HAGE, 2011). A partir do momento em que é solicitado a repensar sua história de vida o sujeito faz um resgate dos episódios que marcaram sua trajetória. Segundo Neiva (2010, p. 91):

O narrar histórias constitui-se em uma forma primordial de comunicação humana que, entre outras coisas, permite ao narrador ganhar contexto e reconhecer o sentido de suas experiências, além de ampliar o conhecimento de si e do mundo.

A atividade de perscrutar memórias foi fundamental para a construção do “Livro da Vida”, pois relembrar os momentos vividos faz o indivíduo realizar um retorno ao passado e, ao reviver sua história, ressignifica-a. A atividade de perscrutar memórias, de recordar foi o ponto de partida para iniciar o trabalho proposto na experiência de intervenção realizada na UNATI. Ao compartilhar lembranças a(o) idosa(o) revive mais uma vez esses momentos, mas com um olhar diferenciado. A narrativa possibilita criar cenas de sua história, como se a(o) narradora(or) fosse a(o) escritora(o) da sua própria vida e aquelas(es) que estão escutando ou lendo, as(os) personagens da mesma.

[...] esse lugar potencial onde os tempos se encontram, onde a memória se torna futuro no presente, que estamos todos em comunicação uns com os outros. Passado, presente, futuro, ascendentes, descendentes e contemporâneos: a narrativa cria esse espaço potencial de comunicação e experiência compartilhada, tão fundamental à condição humana. (NEIVA, 2010, p. 91).

Na velhice, a função da pessoa na sociedade passa a ser a de lembrar, tornando-se a memória viva da família, do grupo, da instituição e da sociedade (BOSI, 1994). Quando a sociedade a impede de exercer essa função de agente social, pode promover um adoecimento psíquico, resultando em um contexto social perverso (BOSI, 1994).

Na intervenção desenvolvida as(os) idosos tinham espaço para compartilhar as suas histórias e recordações. Suas narrativas emocionavam e estimulavam os outros a compartilhar. As narrativas se configuravam como uma espécie de viagem em que um grupo reunido faz uma jornada a algum lugar específico. Segundo Bosi (2003), a todo momento somos capazes de recuperar aspectos do passado. Dessa forma, cada indivíduo, ao narrar suas lembranças sobre os lugares, não está apenas construindo memórias particulares, mas ajudando a manter a memória coletiva do grupo, compartilhando lembranças em comum sobre idas a bailes, clubes, cinemas, aspectos dos bairros em que habitavam, entre outros, gerando assim uma conversa descontraída entre amigos, como observado em vários momentos de realização da intervenção. Esse prazer expresso nos encontros reflete o fato de que recordar é também reviver, refazer, reconstruir, repensar, com imagens e ideias de hoje, as experiências do passado (PINEZI; MENEZES; CAVALCANTE, 2014).

#### 4 Desenvolvimento do trabalho com o grupo de idosas(os): o processo de construção do "Livro da Vida"

Conforme exposto na introdução desse trabalho, a intervenção psicossocial escolhida para o trabalho com as(os) idosas(os) frequentadores da UNATI foi a construção de um "Livro da Vida". Para o alcance deste objetivo com o grupo inicialmente foram expostos os objetivos do trabalho e explicada sua dinâmica.

Cada "Livro da Vida" deveria ser construído de forma individual, contendo cinco capítulos, entre eles: infância, adolescência, adultez jovem, adultez e momento atual, contanto que cada fase da vida representasse as principais vivências dos indivíduos que as escrevem. Antes de iniciar a construção do capítulo era explicado o que seria feito, com algumas anotações e desenhos no quadro para facilitar a visualização, bem como momentos de reflexão.

Após essa introdução, cada encontro serviu para a elaboração de cada um dos capítulos dos livros, sendo que no último encontro seria realizada uma confraternização para entrega do material fabricado. As atividades tiveram dois momentos: o primeiro foi individual no qual cada participante fazia sua produção; já no segundo momento, o grupo fazia uma roda de conversa para compartilhar o processo de construção do dia.

Foi disponibilizado material para a produção do livro, como: revistas, jornais, canetas, lápis de cor, giz de cera, canetas hidrocor, cola, tesoura, régua, folhas de ofício e folhas pautadas. No último encontro, cada idoso(a) levou um prato de doce ou salgado para o fechamento das atividades. No quadro abaixo estão expostas as atividades e datas de cada encontro.

Quadro 1 – Cronograma de atividades da intervenção.

DIA	ATIVIDADE
17/09/2014	<b>Primeiro capítulo do livro: Infância (até 12 anos)</b> Entrega do material e início da confecção do livro. Produção do material: 40 minutos. Discussão: 20 minutos (neste momento as(os) alunas(os) dividem momentos que marcaram sua infância, relatando o que escreveram no primeiro capítulo do livro).
24/09/2014	<b>Segundo capítulo do livro: Adolescência (13-20 anos)</b> Conforme as(os) alunas(os) forem finalizando a atividade, será tirada uma foto individual para a capa do livro. Produção do material: 40 minutos. Discussão: 20 minutos.
01/10/2014	<b>Terceiro capítulo do livro: Adulter Jovem (21-40 anos)</b> Produção do material: 40 minutos. Discussão: 20 minutos.
08/10/2014	<b>Quarto capítulo do livro: Adulter (41-60 anos)</b> Produção do material: 40 minutos. Discussão: 20 minutos.
22/10/2014	<b>Quinto capítulo do livro: Momento atual</b> Produção do material: 40 minutos. Discussão: 20 minutos.
29/10/2014	<b>Devolução dos livros</b> Fechamento das atividades com momento de reflexão, devolução dos livros e lanche comunitário. Duração: 1 hora.

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Durante os encontros ocorreram participações constantes de todas(os) do grupo, lembrando seus momentos, rindo, se emocionando. Uma participante de 67 anos de idade relatou: “É legal lembrar os momentos, nunca paramos para pensar em tudo que já passamos”. Segundo Lourenço, Massi e Lima (2014, p. 676),

[...] as(os) velhas(os) têm a oportunidade, a partir da reconstituição narrativa de suas histórias de vida, de tomarem consciência das nuances de seu percurso, podendo ressignificar suas experiências, sair da posição de alienação frente à história, situando-se como agente de sua vida e coletividade.

Escrever suas próprias histórias de vida inclui as(os) idosas(os) na comunidade, lhes outorgando papel de escritoras(es) de suas trajetórias, fornecendo-lhes um lugar social, movimento contrário à tão comum exclusão social (LOURENÇO; MASSI; LIMA, 2014).

Escrever a própria história e poder dividi-la com alguém, acaba tornando-se uma atividade prazerosa. Um senhor de 72 anos comentou: “Estou escrevendo o meu próprio livro, com os meus momentos mais marcantes, isso é bom demais. Vai ser uma lembrança para os meus netos”. No decorrer de falas como essa, observou-se o prazer das(os) idosas(os) nas oficinas, sentindo-se viva(os) e realizadas(os).

As(os) idosas(os) mostraram através dessa intervenção, que a vida vai além dos traumas e das dificuldades do dia a dia e que precisa ser vivida com intensidade. Viver requer compromisso e envolvimento com o contexto relacional, pois quando as pessoas se alienam de seu contexto e não mais projetam para o futuro, adoecem (LIMA; COELHO, 2011).

Além de poder escrever os melhores e piores momentos vividos, em um segundo momento de cada encontro da oficina o grupo compartilhava as sensações produzidas durante a realização da escrita por meio de uma roda de conversa. Abria-se com isto espaço para a linguagem oral e, por meio dela, para compartilhar e refletir sobre as experiências vividas na realização da tarefa, pois cada um poderia falar como foi produzir aquele capítulo, o que mais marcou nessa etapa do ciclo vital e dividir com o grande grupo. Esse momento de compartilhamento era fundamental no processo de intervenção, pois, conforme Souza Filho e Massi (2011, p. 5),

[...] nos encontros grupais, é possível acompanhar a manifestação de sentimentos e exposição dos fantasmas relacionados à fala, a leitura e a escrita, favorecendo o processo de identidade grupal, tornando o grupo continente das angústias e necessidades de seus membros.

Cada encontro foi dividido por uma etapa do ciclo vital e a linguagem foi um processo de extrema importância no decorrer desses encontros, pois possibilitou que as(os) participantes do grupo fossem capazes de vivenciar diversos momentos de suas vidas, relatando suas histórias às(aos) colegas ao mesmo tempo que davam novos e velhos significados àquela vivência. A linguagem, enquanto trabalho social e histórico, viabiliza relações intersubjetivas por meio de processos de escuta e de produção de relatos de vida (SOUZA FILHO; MASSI, 2011).

No decorrer do trabalho, algumas(uns) idosas(os) sentiam-se constrangidas(os) ao expor seus episódios vividos, mas conforme o grupo ia comentando as histórias das(dos) colegas, o mesmo acabava se identificando com aquilo que era dito e ia perdendo a timidez. Por exemplo, houve um momento em que uma participante compartilhou com o grupo que a filha estava passando por um período difícil de vida, ao falar um pouco sobre o assunto, emocionou-se e foi acolhida pelo grupo, recebendo palavras de incentivo.

Segundo Irigaray e Schneider (2007), as redes de sociabilidade próxima, como amigos e familiares, ajudam os idosos a evitar ou lidar com sintomas depressivos. Na terceira idade, os eventos de vida estressantes e negativos são mais frequentes e exigem da(o) idosa(o) a necessidade de adaptação, podendo

contribuir para o aparecimento da depressão. Esta pode ser evitada, ou mesmo minimizada, através do apoio que o indivíduo recebe por meio de suas relações interpessoais. Percebeu-se com os relatos e escritas do grupo, que ao chegar nessa fase da vida, as pessoas não precisam ter tanta pressa, tendo mais tempo para desfrutar e vivenciar com tranquilidade sua longevidade, sem a pressão de produzir, trabalhar ou realizar alguma atividade por obrigatoriedade.

Portanto, a oportunidade de reelaborar e registrar momentos pessoais por meio da linguagem oral e escrita em grupo pode ofertar às(aos) idosas(os) melhora na qualidade de vida. Dessa maneira, além de ressignificar experiências antigas, alegres e dolorosas em torno da escrita, tal chance é capaz de levá-las(os) a perceber que a escrita é uma atividade que possibilita interação entre seu grupo e deste com a sociedade como um todo (TORQUATO; MASSI; SANTANA, 2011).

A prática de atividades prazerosas, que gerem criatividade e produtividade, faz com que a(o) idosa(o) sinta-se vivo, principalmente por meio da interação social, a qual depende de processos interlocutivos que se efetivam no espaço social de produção da linguagem. O trabalho com a linguagem vai além de um mecanismo de informações, mas resgata no idoso um ser social e cultural.

Segundo Souza Filho e Massi (2011), a linguagem promove a (re)organização contínua da história de cada sujeito, tornando-a(o) autora(or) de sua vida singular, que está em constituição permanente. Assim as atividades que envolvem a linguagem e a escrita trazem benefícios durante o processo de envelhecimento. O trabalho com ambas possibilita a promoção de um envelhecimento bem sucedido, pode responder aos desafios emergentes do corpo, mente e ambiente, propiciando resiliência (LIMA; COELHO, 2011).

## 6 Considerações finais

A UNATI beneficia muitas(os) idosas(os), fazendo um trabalho fundamental e significativo na vida dessas pessoas. Como citado, propicia momentos relevantes de aprendizagem, trocas culturais, cuidados com o corpo, além de interações sociais que facilitam o desenvolvimento de amizades e o convívio social. Acredita-se que quanto mais tempo as(os) idosas(os) participam desse tipo de programa, mais sociáveis e saudáveis poderão se sentir, contribuindo para a promoção do envelhecimento ativo tendo como consequência uma melhor qualidade de vida (IRIGARAY; SCHNEIDER, 2008).

Desenvolver e acompanhar esse tipo de intervenção é enriquecedor e sem dúvidas propicia momentos que impulsionam emoções tanto positivas quanto negativas, pois movimentam sentimentos e faz acordar histórias que estavam guardadas há muito

tempo, o que torna esse tipo de intervenção desafiadora, gerando aprendizado para ambas as partes. Acredita-se que a atenção a cada detalhe contado, a observação de gestos simples e do surgimento de emoções potencializam o trabalho realizado. Nesse sentido, tomou-se especial cuidado para que todas(os) vivessem momentos agradáveis no grupo e que não saíssem tristes com as lembranças suscitadas. Com o decorrer da escrita dos capítulos tornou-se nítido o envolvimento do grupo e o aumento da sensação de auto-eficácia, despertada a cada nova etapa realizada. As(os) idosas(os) conseguiram lembrar os seus momentos mais significativos, refletiram sobre as lembranças, emocionaram-se com as histórias trazidas, riram relembando como eram as brincadeiras da infância.

Todos esses momentos descritos trazem a certeza de que os principais objetivos foram atingidos, além do que também propiciaram a quem ouvia que ampliassem suas experiências, através das palavras de quem estava relatando sua história. O grupo pôde refletir sobre os encontros e perceber a importância daqueles momentos em suas vidas, pois puderam repensar, planejar e até mesmo sonhar, pois os sonhos que estavam no passado e não foram alcançados, ainda poderiam ser concretizados.

“THE BOOK OF LIFE”: WORKING WITH  
MEMORIES AND RESIGNIFYING LIFE  
EXPERIENCES OF A GROUP OF ELDERLY  
PEOPLE

abstract

This article aims to present a psychosocial intervention performed with a group of elderly people from the Open University of the Third Age, a project of the University Center La Salle. The group consisted of fifteen elderly people aged over 60 years and meetings were held weekly for one hour. The proposal was to make the elderly write their life stories and those moments that were important for their existence, whether good or bad. Therefore, it was suggested that they make a “Book of Life”, which would be divided into chapters with each stage of development. The experience of narrating and writing their life stories made the group resignify their positioning in relation to the other and to aging, reactivating memories of different phases of life and collaborating to the resignification of their identities and life experiences.

keywords

Elderly. Open University of the Third Age. Memory.

## referências

- ARAÚJO, Ludgleydson; SÁ, Elba Celestina do Nascimento; AMARAL, Edna de Brito. Corpo e velhice: um estudo das representações sociais entre homens idosos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, DF, v. 31, n. 3, p. 468-481, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932011000300004](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932011000300004). Acesso em: 18 mar. 2016.
- BOSI, Ecléa. *Memória e sociedade: lembranças de velhos*. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- BOSI, Ecléa. *O tempo vivo da memória: ensaios de psicologia social*. São Paulo: Ateliê Editorial, 2003.
- BRASIL. *Lei Nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994*. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1994. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18842.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm). Acesso em: 23 abr. 2018.
- DALMOLIN, Indiara Sartori *et al.* A importância dos grupos de convivência como instrumento de inserção social de idosos. *Revista Contexto & Saúde*, Ijuí, v. 11, n. 20, p. 595-598, 2011.
- EIZIRIK, Cláudio Laks; BASSOLS, Ana Margareth Siqueira (org.). *O ciclo da vida humana: uma perspectiva psicodinâmica*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- GOMES, Lucy; LOURES, Marta Carvalho; ALENCAR, Josélia. Universidades abertas da terceira idade. *Revista História da Educação*, Pelotas, n. 17, p. 119-135, abr. 2005.
- GRIVOL, Marcia Aparecida; HAGE, Simone Rocha de Vasconcellos. Memória de trabalho fonológica: estudo comparativo entre diferentes faixas etárias. *Jornal da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 245-251, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2179-64912011000300010](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2179-64912011000300010). Acesso em: 10 mar. 2016.
- IRIGARAY, Tatiana Quarti; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Participação de idosas em uma universidade da terceira idade: motivos e mudanças ocorridas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, DF, v. 24, n. 2, p. 211-216, 2008. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722008000200011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722008000200011). Acesso em: 31 maio 2016.
- IRIGARAY, Tatiana Quarti; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Prevalência de depressão em idosas participantes da Universidade para a Terceira Idade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, v. 29, n. 1, p. 19-27, abr. 2007. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-81082007000100008&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-81082007000100008&script=sci_abstract&lng=pt). Acesso em: 23 abr. 2018.
- LEITE, Marinês Tambara et al. Qualidade de vida e nível cognitivo de pessoas idosas participantes de grupos de convivência. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 481-492, 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232012000300009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000300009). Acesso em: 25 fev. 2016.
- LIMA, Priscilla Melo Ribeiro de; COELHO, Vera Lúcia Decnop. A arte de envelhecer: um estudo exploratório sobre a história de vida e o envelhecimento. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, DF, v. 31, n. 1, p. 4-19, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932011000100002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932011000100002). Acesso em: 10 mar. 2016.
- LOPEZ, Immaculada. *Memória social: uma metodologia que conta histórias de vida e o desenvolvimento local*. 1. ed. São Paulo: Museu da Pessoa: Senac São Paulo, 2008. Disponível em: [http://www.museudapessoa.net/public/editor/livro\\_mem%C3%B3ria\\_social.pdf](http://www.museudapessoa.net/public/editor/livro_mem%C3%B3ria_social.pdf). Acesso em: 18 mar. 2016.

LOURENÇO, Regina Célia Celebrone; MASSI, Giselle; LIMA, Roxele Ribeiro. Trabalho com a linguagem e envelhecimento: uma busca por ressignificações de histórias de vida. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 672-678, 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-18462014000200672](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462014000200672). Acesso em: 18 mar. 2016.

MENDES, Márcia R. S. S. Barbosa *et al.* A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 422-426, 2005. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002005000400011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002005000400011). Acesso em: 20 abr. 2018.

MINOZZO, Leandro. *Em busca do sentido da vida na terceira idade*: caminhos da cura da depressão através da Psicoeducação. Porto Alegre: VVS Editor, 2013. Disponível em: <http://www.leandrominozzo.com.br/em-busca-do-sentido-da-vida.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2016.

NEIVA, Kathia Maria Costa *et al.* *Intervenção psicossocial*: aspectos teóricos, metodológicos e experiências. São Paulo: Vetor Editora, 2010.

OLIVEIRA, Raphael Gonçalves de *et al.* Características pessoais e participação em bailes numa instituição de longa permanência para idosos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 12, n. 4, p. 295-301, 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1980-00372010000400011&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372010000400011&lang=pt). Acesso em: 22 maio 2016.

PAULA, Delma Balbino de. *Universidade Aberta à Terceira Idade e o Espaço de Sociabilidade*. 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Gestão de Mídia, Informação e Cultura) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em: <http://myrtus.uspnet.usp.br/celacc/sites/default/files/media/tcc/151-499-1-SM.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2018.

PENNA, Antonio Gomes. *Introdução à aprendizagem e memória*. Rio de Janeiro: Imago, 2001.

PINEZI, Ana Keila Mosca; MENEZES, Marilda Aparecida de; CAVALCANTE, Alexandre Soares. Memória de idosos: as narrativas em diferentes espaços de interação social. *Civitas*: Revista de Ciências Sociais, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 341-358, 2014. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/civitas/article/view/17155>. Acesso em: 18 abr. 2016.

SÁ, Lusilene Mariano de. *Envelhecimento e Memória na Terceira Idade*. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Rolim de Moura, Rolim de Moura, 2012. Disponível em: <https://psicologado.com/abordagens/psicologia-cognitiva/envelhecimento-e-memoria-na-terceira-idade>. Acesso em: 22 abr. 2018.

SOMMERHALDER, Cinara. Sentido de vida na fase adulta e velhice. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 23, n. 2, p. 270-277, 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722010000200009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722010000200009). Acesso em: 17 abr. 2016.

SOUZA FILHO, Paulo Penha de; MASSI, Giselle Aparecida de Athayde. A influência da estrutura de um grupo na linguagem escrita de idosos: um estudo de caso. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 350-355, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-80342011000300018](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-80342011000300018). Acesso em: 30 mar. 2016.

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*, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 89-98, 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722011000100011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722011000100011). Acesso em: 30 mar. 2016.

WILLIG, Mariluci Hautsch; LENARDT, Maria Helena; CALDAS, Célia Pereira. A longevidade segundo histórias de vida de idosos longevos. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, DF, v. 68, n. 4, p. 697-704, 2015. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672015000400697](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000400697). Acesso em: 21 abr. 2016.

Data de Submissão: 11/07/2016

Data de Aprovação: 22/04/2019