



**ASSUNÇÃO DO ENVELHECIMENTO NO SÉCULO XXI: DESAFIOS,
TÉRAPIAS INTEGRATIVAS E A EXPERIÊNCIA DA UNIVERSIDADE DA
MATURIDADE EM ARAGUAÍNA – TOCANTINS**

**ASSUMPTION OF AGING IN THE 21ST CENTURY: CHALLENGES,
INTEGRATIVE THERAPIES AND THE EXPERIENCE OF THE
UNIVERSIDADE DA MATURIDADE IN ARAGUAÍNA – TOCANTINS**

Helde Moura CARDOSO¹

Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT)

E-mail: heldemourac@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0009-0005-5991-6069>

Leomaura Miranda de Andrade SOARES²

Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT)

E-mail: leomaura83@hotmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0009-0005-8902-3827>

Luciana Ribeiro da CRUZ³

Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT)

E-mail: luciana_rib_cruz@hotmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9408-3286>

Thatiany Milhomem Timóteo de OLIVEIRA⁴

Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT)

E-mail: thatyprof@bol.com.br

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0857-6469>

RESUMO

A velhice no século XXI é um tema complexo e multifacetado que demanda uma abordagem interdisciplinar para compreensão plena. Este estudo tem como objetivo analisar a velhice no contexto contemporâneo, destacando a importância das políticas públicas e práticas terapêuticas na promoção da qualidade de vida dos idosos.

¹ Especialista em Arteterapia em educação pela Faculdade Cândido Mendes e Graduada em Normal Superior pela Fundação Universidade do Tocantins –UNITINS. Professora da Educação Básica.

² Mestra pelo Programa de Pós-graduação em Cultura e Território da Universidade Federal do Norte do Tocantins (PPGCULT-UFNT). Especialista em Gestão Escolar e Coordenação Pedagógica (UFT). Graduada em Pedagogia pela Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Professora da Educação Básica.

³ Mestra em Demandas Populares w dinâmicas Regionais pela Universidade Federal do Tocantins – UFT, Graduada em Ciências Matemática pela Universidade Federal do Tocantins – UFT e Pedagogia pela Faculdade Panamericana – PA.

⁴Especialista em Educação Infantil e Séries Iniciais pela Faculdade Rio Sono, Graduada em Pedagogia pela Faculdade Panamericana e Normal Superior pela Fundação Universidade do Tocantins –UNITINS. Professora da Educação Básica.

Utilizando uma pesquisa exploratória/descritiva e uma abordagem qualitativa, baseada em análise bibliográfica e estudo de caso da Universidade da Maturidade em Araguaína (UMA), busca-se compreender como diferentes áreas de estudo contribuem para a compreensão e promoção do bem-estar dos idosos. A abordagem interdisciplinar permeia todo o estudo, integrando conhecimentos das áreas de Educação Física, Gerontologia, Direito, Antropologia e terapias integrativas, proporcionando uma visão ampla da velhice. Os resultados revelam a eficácia de abordagens como a Arteterapia e Biblioterapia na melhoria da saúde mental e emocional dos idosos, bem como o papel da universidade e parcerias como espaços de promoção do envelhecimento ativo e saudável. A velhice deve ser compreendida como uma fase natural da vida, enriquecida pela sabedoria e experiência acumuladas ao longo dos anos. A valorização dos idosos, o combate ao preconceito e a implementação de práticas inclusivas são essenciais para promover uma sociedade mais justa e empática para todas as idades.

Palavras-chave: Velhice. Interdisciplinaridade. Qualidade de vida.

ABSTRACT

This article aims to investigate interdisciplinary contributions to Applied Linguistics, with the aim of highlighting its scientific nature. Using a literature search approach, we examine relevant academic literature to identify how different disciplines contribute to the theoretical and methodological basis of Applied Linguistics. The research adopted a qualitative approach to critically analyze the connections between Applied Linguistics and disciplines such as psychology, sociology, anthropology and neuroscience. The results reveal a convergence of perspectives and methods from different disciplines, enriching the understanding of the complexity of human language and its practical application. Psychology provides data on cognitive processes involved in the acquisition and use of language, while sociology and anthropology offer understandings about the role of language in the construction of social and cultural identity. Furthermore, neuroscience contributes discoveries about the neural bases of language and how they influence language learning and use. These interdisciplinary contributions not only broaden the scope of research in Applied Linguistics, but also

strengthen its scientific basis, grounding it in robust theories and methods. We conclude that Applied Linguistics benefits significantly from collaboration with other disciplines, highlighting its position as a dynamic and multifaceted science, capable of addressing complex issues related to language and its application in real-world contexts.

Keywords: Old age. Interdisciplinarity. Quality of life.

INTRODUÇÃO

O binômio “educação” e “gerontologia” tem adquirido crescente relevância nos estudos e pesquisas de diversos autores. Especialistas em Educação Gerontológica enfatizam que, por meio da metodologia aplicada no Programa de Extensão da Universidade da Maturidade (UMA), os idosos alcançam descobertas significativas sobre sua vida presente e futura. Este programa proporciona maior satisfação pessoal, autonomia e o direito de voz nos espaços que ocupam.

Segundo Osório (2013, p. 13), “têm encontrado novos sentidos para a vida e uma compreensão mais ampla do mundo ao seu redor”. Refletir sobre a longevidade no contexto do século XXI não apenas orienta a formulação de políticas públicas voltadas para o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos, mas também instiga debates sobre um cenário em contínua transformação e repleto de desafios. Esse processo implica o engajamento em atividades ativistas que buscam assegurar os direitos fundamentais dos idosos.

Desde o nascimento, todos os seres humanos seguem em direção à velhice, independentemente da idade alcançada; seja aos 20, 30, 40 ou 50 anos, todos percorrem o mesmo caminho com o mesmo destino: envelhecer. Embora cada etapa da vida traga diferentes experiências e desafios, o objetivo comum é o mesmo. Privilegiados são aqueles que têm a oportunidade de alcançar a idade avançada e experimentar a sabedoria que os anos proporcionam, contemplando a vida aos 60, 70, 80, 90, 100 anos ou mais.

Muitas pessoas enxergam a velhice como algo desagradável ou como um peso, quando na verdade é um período para colher os frutos plantados ao longo da vida. É uma fase de sabedoria acumulada, de conhecimento testado pela experiência, de contar

uma rica história de vida e de celebrar as conquistas. É justo e oportuno valorizar os méritos da vida e adaptar-se a cada fase com equilíbrio, serenidade, otimismo e determinação, apoiados na força interior que permanece vibrante.

É um equívoco pensar que seremos sempre os mesmos; a vida é uma metamorfose constante e cada década traz novas realidades prontas para moldar os indivíduos. Tentar manter as mesmas atividades com a mesma mobilidade e vigor físico é inviável, mas é louvável compensar essas limitações físicas com a ampliação das capacidades mentais.

Tudo na vida deve ser visto como um privilégio. Se a mobilidade já não é a mesma, houve um tempo em que foi abundante; se a vida está mais prática, muitos sonhos já foram realizados; se as “baladas” ficaram no passado, agora é tempo de valorizar pescarias, passeios com amigos, boas conversas e outras ocupações dignificantes.

Aceitar e valorizar a si mesmo, com a idade que se tem, é essencial para revelar a verdadeira essência de cada indivíduo. O passado é irrelevante, assim como o ponto de partida e de chegada; o que importa é o autoconhecimento e a certeza de que a vida valeu a pena.

Diante disso, justifica-se a importância de analisar o processo de envelhecimento. É essencial promover o cuidado integral dos mais velhos, tanto a nível individual quanto coletivo. Essa abordagem envolve não apenas fornecer assistência prática, mas também oferecer oportunidades de aprendizagem que ressignifiquem suas vidas em um ambiente de respeito, auto aceitação, autonomia e dignidade.

Mediar a partilha de experiências, histórias de vida, conhecimentos, sabores e saberes em uma interação social saudável, com uma metodologia adequada, pode contribuir significativamente para uma vida longa e satisfatória em todas as etapas do ciclo vital.

Nesse sentido, considerar a inclusão da Arteterapia e da Biblioterapia nesse processo de aprendizagem na UMA é valiosa, pois essas terapias integrativas promovem o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual dos envolvidos. Além disso, elas fomentam uma compreensão mais profunda do valor da experiência, da interação social e da contribuição dos idosos para a sociedade.

BREVE PANORAMA SOBRE A VELHICE

É fundamental considerar diversas áreas de estudo, como Educação Física, Gerontologia, Direito, Antropologia e terapias integrativas, ao discutir questões relacionadas à velhice. A Educação Física aborda a qualidade de vida na terceira idade, enquanto a Gerontologia se dedica ao estudo das preocupações específicas dos idosos. Por sua vez, o Direito analisa os aspectos legais que afetam os mais velhos, garantindo seus direitos e proteção legal. Já, a Antropologia “oferece uma reflexão sobre as dimensões culturais e sociais do envelhecimento” (Santos, 2018, p. 34). As terapias integrativas entre elas a arteterapia e a biblioterapia, por sua vez, fornecem recursos naturais que complementam os tratamentos tradicionais, contribuindo para a saúde e o bem-estar dos idosos.

Diante desse panorama interdisciplinar, torna-se evidente a complexidade que envolve a velhice no século XXI. É necessário não apenas compreender como essa etariedade é construída nesse contexto, mas também analisar o impacto das políticas públicas ao longo das últimas décadas. Desde as primeiras pesquisas realizadas nas décadas de 1980 e 1990, quando os primeiros grupos de idosos surgiram e a população idosa começou a crescer significativamente, houve uma mudança significativa no entendimento e na abordagem da questão.

Essa transformação levantou importantes debates sobre a convivência, a solidariedade e a inclusão dos velhos na sociedade contemporânea, destacando a “necessidade de políticas mais abrangentes e inclusivas, alinhadas com a legislação vigente, para garantir o bem-estar e a qualidade de vida dessa parcela da população” (Santos, 2018, p. 44).

A relação do ser humano com seu corpo, com o tempo e com a vivência de sua própria história de vida, ou seja, o envelhecimento, não deve ser visto como um problema, mas sim como uma parte natural da vida. Todos, sem exceção, passarão por isso um dia, sendo um legado de transformação. Embora tratamentos estéticos possam modificar a aparência, a natureza sempre trará mudanças inevitáveis, como doenças e a morte.

Nessa percepção Neri (2019), corrobora, informando que:

A velhice é natural e, nesse contexto, o mundo terá mais idosos do que crianças em um futuro próximo. A velhice, desejada ou não, é inevitável para todos. O mundo está envelhecendo rapidamente e, em breve, haverá mais do que o dobro de idosos em todo o mundo. Apesar disso, o Estatuto do Idoso, Lei nº 10.471, de 1º de outubro de 2003, é frequentemente violado, e os idosos são desrespeitados tanto em suas próprias casas quanto em casas de repouso, onde deveriam ser tratados com dignidade (Neri, 2019, p. 22).

Mas, afinal, o que é a velhice? Para muitos, o envelhecimento traz uma não aceitação da realidade que chega de forma inevitável. Os mais velhos frequentemente sofrem com o preconceito social, as doenças e as mudanças físicas. Contudo, ainda há muito a ser aprendido sobre esse aumento desse grupo social, e a aceitação do envelhecimento pode ser a chave para libertar a sociedade do preconceito arraigado, que bloqueia o aprendizado necessário para se viver em uma sociedade saudável. A falta de conhecimento sobre as mudanças que acompanham a velhice muitas vezes leva a uma atitude mesquinha em relação aos idosos.

Ao atingirem a marca dos 60 anos, homens e mulheres frequentemente são percebidos como se estivessem no final de seu ciclo produtivo. Passam a ser rotulados como improdutivos, incapazes e recebem pouca aceitação de suas ideias, inclusive dentro de suas próprias famílias.

No entanto,

Estudos demonstram que tal tratamento é um estigma preconceituoso, muitas vezes internalizado pelos próprios idosos como uma representação de sua própria incapacidade. Este é um equívoco substancial, perpetuado por indivíduos desatualizados e mal informados, os quais enxergam apenas a falta de capacidade nos mais velhos (Neri, 2019, p. 66).

Este é um tema de grande relevância a ser estudado, especialmente em um mundo onde a população com mais de 65 anos, está crescendo. Não se pode simplesmente segmentar a velhice como uma fase que sucede a juventude, nem propagar que velhice é sinônimo de morte. Ser velho também é sinônimo de conhecimento e de experiências adquiridas ao longo dos anos, além de possuir sabedoria empírica.

Compreender a velhice como uma fase de aprendizado e de busca por novas perspectivas de vida é fundamental. Conforme abordado por Oliveira (2016), “essa fase

da vida pode ser enriquecedora e repleta de oportunidades de crescimento pessoal e espiritual” (Oliveira, 2016, p. 112). O autor destaca ainda a importância de proporcionar aos velhos espaços de reflexão e aprendizado, onde possam compartilhar suas experiências e adquirir novos conhecimentos, contribuindo assim para uma vivência mais plena e significativa da velhice.

Os velhos são dignos de respeito e enfrentam desafios para colher novas experiências nesta nova era. No mundo contemporâneo, onde tudo é novo tanto para os jovens quanto para os que estão em fases avançadas da vida, as pessoas velhas buscam uma vida de desejos e aspirações. “Elas procuram fluir para um novo amanhã, com a serenidade e o brilho da luz de uma nova conduta de ser, como novos cidadãos do século XXI” (Santos, 2018, p. 55).

É essencial revisar valores em relação ao envelhecimento para que se busque caminhos mais promissores, uma melhor qualidade de vida e incentivar o surgimento de novos estudos. No entanto, a sociedade muitas vezes não oferece as mesmas oportunidades para todos os velhos, independentemente de sua classe socioeconômica.

Segundo Debert (2013):

Antropóloga e professora da Universidade de Campinas (Unicamp), o conceito de geração não se limita às pessoas que compartilham a mesma idade, mas sim às vivências compartilhadas, ultrapassando assim a ideia de família. Para ela, o elemento cronológico, nas sociedades ocidentais, possui uma dimensão extremamente econômica ao estabelecer laços entre grupos bastante heterogêneos em outras dimensões (Debert, 2013, p. 17).

Nessa perspectiva, o estudo da velhice implica aprender a viver de forma diferente, com respeito, solidariedade e adotando um novo olhar para a sociedade, proporcionando liberdade para viver a velhice com felicidade.

Durante décadas, as pessoas acima dos 60 anos foram frequentemente relegadas a uma posição de voz silenciada e suas opiniões eram consideradas irrelevantes, sendo vistas como detentoras de ideias ultrapassadas, principalmente devido à sua idade avançada e à sua posição geralmente fora do mercado de trabalho e dos avanços científicos e tecnológicos. “Isso resultou na criação de uma imagem negativa e equivocada da velhice” (Lodovici, 2006; apud Campedelli, 2009, P. 16).

Com as mudanças na percepção da pessoa com mais de 60 anos, abandonou-se a ideia do velho ultrapassado e começou-se a construir um novo perfil desse grupo no mundo contemporâneo, onde ser ativo e bem atualizado com as novas tecnologias é valorizado, deixando para trás a imagem tradicional do avô ou avó.

Considerando a contemporaneidade e a necessidade de uma nova identidade para os velhos, é importante entender que essa idade é definida historicamente e não apenas biologicamente. O sujeito assume identidades diversas ao longo da vida, unificadas em torno de um "eu" coerente. "Dentro de cada pessoa, há identidades contraditórias, puxando em diferentes direções, o que resulta em identificações continuamente em mudança" (Hall, 2015, p. 12).

Isso ressalta a dinâmica das identidades, que estão em constante mutação, passando por um processo de reterritorialização contínua. Esse fenômeno é ainda mais pronunciado nos tempos contemporâneos, nos quais a vivência da velhice e a busca por uma nova identidade ressignificada se tornaram realidades incontestáveis e de extrema relevância para a compreensão da sociedade atual.

PROPOSTA DE APRENDIZAGEM COM OS VELHOS: A ARTETERAPIA E A BIBLIOTERAPIA NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

A crescente população de indivíduos com mais de 60 anos evidencia a necessidade de reconhecer e valorizar suas experiências, levando-nos a uma reflexão sobre a inevitabilidade do envelhecimento. Como membros ativos da sociedade civil e educadores comprometidos, é de nossa responsabilidade facilitar práticas que promovam o valor do presente para os mais maduros, bem como preparar para o futuro, considerando que também seremos afetados pelo processo de envelhecimento.

Essa valorização deve abarcar a aceitação da própria história e dos contextos de vida por parte de cada idoso. Uma das estratégias fundamentais para ressignificar o conceito de velhice trata-se em contribuir para a valorização dos conhecimentos e promover trocas significativas entre as gerações. Integrar os velhos a ambientes artísticos, culturais, sociais e educacionais também emerge como uma alternativa viável.

Em sua poesia *Experiências*, Vanderley (2012), “retrata a vulnerabilidade enfrentada por alguns velhos, uma realidade lamentável ainda presente no contexto do século XXI” (Vanderley, 2012, p. 55).

Experiências
Grandes e sábios homens
Grandes e sábias mulheres
São os que vivem jogados nos abrigos
Vivem esquecidos, aluados nestes lugares
Onde abrigam experiências vividas.
Depois que viveram longas vidas,
Em outros tempos de outros cenários.
Agora, eles foram esquecidos
Pelos próprios entes queridos.
Só lhes restando as lembranças dos amigos.
Lembranças daqueles tempos que se despedem
Pelos açoitados da amnésia.
Às vezes vivem amedrontados, atormentados...
Com dores, saudades e solidão.
Falta de diálogo e compreensão
Daquelas que criaram com tanto carinho e emoção.
Hoje, vivem sofrendo, porém, mesmo assim,
Castigados pelo mal da trombose.
Acordam com o primeiro cantar dos galos,
Felizes, mesmo quando às vezes nem dormem.
Vivem entregue às suas lembranças
Banhados pelas saudades do passado.
Aluados, distraem-se num rosário dependurados.
Falando sempre com Deus
E amenizando as dores de um coração magoado.

Essa obra nos instiga a refletir sobre a crescente necessidade de oferecer suporte emocional e compreender os idosos em suas particularidades e peculiaridades. Ademais, ressalta a importância de continuar a luta e implementar metodologias que abordem políticas de saúde específicas para essa parcela da população.

A poesia nos fala da sabedoria do velho, adquirida ao longo de sua vida produtiva e, ao mesmo tempo, mostra-nos uma realidade explícita, de como a sociedade não valoriza essa sua sabedoria e experiência. Ao atingir os 60 anos, muitas vezes é como se a pessoa estivesse chegando ao fim de uma fase significativa de sua vida, na qual sua produtividade e relevância são questionadas. Nessa etapa, é comum ser percebido como improdutivo, incapaz e suas ideias podem ser desvalorizadas até mesmo dentro de sua própria família.

Estudos comprovam que esse tratamento é um rótulo preconceituoso e infelizmente aceito pelos próprios idosos como referência de sua incapacidade. O que é um grande engano, sempre aceito e afirmado por todos os desatualizados e desenformados que alimentam tais preconceitos, vendo apenas a incapacidade no sujeito mais velho.

Nesse viés, Osório (2013), contribui e diz: “Diante de um passado histórico, o velho transporta por vezes o estigma da negatividade e, os programas educativos normalmente proporcionados espelham conteúdos tradicionais que não contemplam o existir dos indivíduos da maturidade” (Osório, 2013, p. 6).

O idoso tem muito a oferecer com a sua experiência e sapiência adquiridas ao longo de suas vidas. É preciso buscar a valorização do velho em sua totalidade e proporcionar a sua reaprendizagem, visando a uma saudável vivência no mundo contemporâneo.

Assim, transmitindo seu conhecimento como forma de aprendizado, de uma maneira segura para as futuras gerações do século XXI e sem opressão ou medo da temível discriminação. Porque a mais grave dificuldade do idoso, além da sua frágil resistência, é a forma de tratamento recebido por muitos, com uma notória rejeição e total indiferença a sua existência, onde são vistos com uma total insignificância.

Na esteira de Simone de Beauvoir (1970),

A atitude dos idosos depende de sua opinião geral com relação à velhice. Eles sabem que os velhos são olhados como uma espécie inferior. Assim, muitos deles tomam como um insulto qualquer alusão a sua idade; querem, a todo preço, crer que são jovens; preferem acreditar-se em mau estado de saúde a considerar-se velhos. Outros acham cômodo dizerem-se velhos prematuramente; a velhice fornece álibis, autoriza a baixar as exigências — é menos cansativo abandonar-se a ela do que a recusar. Outros, sem aceitar complacientemente a velhice, ainda a preferem às doenças que lhes causam medo e que os obrigariam a tomar certas medidas (Beauvoir, 1970, pp. 350-351).

Toda pessoa velha busca uma imagem para sua identidade, para construir e reconstruir a sua formação social e individual na sociedade; é um novo ciclo contínuo e interminável para a construção de uma nova aprendizagem. Ele busca uma aceitação de forma carinhosa e valorosa que venha dos seus entes queridos, e, quando essa aceitação não é correspondida, afeta a sua autoestima que já está fragilizada e,

“infelizmente, adoece, torna-se depressivo e angustiado com os acontecimentos dessa nova etapa da sua vida. Por isso a necessidade desse apoio” (Neri, 2019, p. 41).

A associação entre a Arte e a Literatura, propostas de atividades terapêuticas, quando bem planejada e aplicada de maneira adequada, proporciona uma proposta de apoio ao idoso, favorecendo o autoconhecimento, a expressão de emoções, a compreensão de si mesmo e dos outros. Juntas, atuam como intervenções promissoras, possibilitando a valorização e a oportunidade de os idosos encontrarem um caminho para a própria resiliência.

Nesse sentido, Godoy e Willian (2018), contribuem com essa perspectiva e dizem que:

Por meio das imagens produzidas, o velho é capaz de refletir sobre os sentidos da própria existência humana, uma vez que se estimula a expressão de sentimentos reprimidos e conflitos internos. Em complemento, por meio da mediação da literatura, especialmente da literatura afetuosa, os idosos são oportunizados a experienciar momentos de catarse, quando são expulsos sentimentos e lembranças, tanto boas como ruins, vivenciadas e enfrentadas pelos eles (Godoy e Willian, 2018, p. 88).

O olhar para o velho pode ser sensibilizado pela prática da Arteterapia e da Biblioterapia. E é nesse espaço terapêutico, da Arte e da “Literatura Afetuosa”, que se amplia a perspectiva de vida pessoal e social do velho. É terapêutico na medida em que:

[...] possibilita uma fuga na agitação do cotidiano, promove um encontro **com a arte e comum** personagem que nos mostra caminhos possíveis a serem trilhados e soluções para nossos dramas, quando desperta um choro ou uma risada, quando nos faz pensar, quando nos faz lembrar do passado (Figueiredo, 2015, p. 34).

Concorda-se com Figueiredo (2020, p. 9) quando esta autora enfatiza o "poder transformador da literatura". Segundo ela, "é possível cuidar por meio das histórias... as histórias são utilizadas como recurso para cuidar de nós, seres humanos". Nessa mesma linha de pensamento, destacamos também o poder da Arte.

Uma terapia por meio das pinturas (como das mandalas) e outra por meio dos livros. Ambas representam interações dinâmicas. “As artes têm o poder de olhar de forma sensível e afetuosa para o outro” (Figueirdo, 2015, p. 14), seja para o velho ou para qualquer sujeito humano na sociedade.

É importante destacar que as artes têm a capacidade de proporcionar alívio para a alma e "aquecimento" ao coração, mesmo que temporariamente. Na prática da Arteterapia, a estética não é uma característica essencial. Da mesma forma, na Biblioterapia, o sujeito interagente, neste caso o velho, não é obrigado a realizar ações que não queira. De toda forma, o velho estará sendo cuidado por meio de propostas terapêuticas e da interação, mesmo que mínima, individual ou junto aos pares.

Nesse contexto,

A valorização do processo torna-se essencial. O importante não é apenas o resultado final da atividade artística ou da leitura, mas sim o caminho percorrido pelo indivíduo durante esse processo. É nesse trajeto que ocorre a expressão de sentimentos, a reflexão sobre experiências passadas e a criação de novos significados para a vida do sujeito (FIGUEIREDO, 2015, p. 78).

327

Assim, a Arteterapia e a Biblioterapia se mostram como ferramentas poderosas na promoção do bem-estar e no cuidado integral do indivíduo, independentemente da sua idade ou condição.

No contexto da Universidade da Maturidade em Araguaína (UMA), foram desenvolvidos programas de Arteterapia e Biblioterapia voltados para os velhos. Por meio dessas práticas terapêuticas, os participantes puderam explorar diferentes formas de expressão artística, como pintura de mandalas, escultura e colagem, proporcionando-lhes um espaço para a livre manifestação de suas emoções e experiências. Além disso, a Biblioterapia foi utilizada como uma ferramenta para estimular a reflexão, a imaginação e o compartilhamento de histórias de vida entre os integrantes. Essas abordagens terapêuticas têm se mostrado eficazes na promoção do bem-estar emocional e na melhoria da qualidade de vida dos velhos da UMA, contribuindo para a manutenção da saúde mental e para o fortalecimento dos laços sociais dentro da comunidade.

A arteterapia (Figura 1) é uma vivência que pode ser de grande valia na promoção da saúde, especialmente na terceira idade.

Imagem 1: Atividade de Arteterapia com velhos da UMA.



Fonte: arquivo de imagens dos autores. Ano: 2023.

O envelhecimento é um fenômeno global. Na contemporaneidade, com o aumento da expectativa de vida e os novos olhares para a população de maior faixa etária, não podemos nos esquivar da necessidade de inserir, no contexto educacional, abordagens inovadoras capazes de facilitar o processo de envelhecimento.

Conforme destaca Osório (2013, p. 17), “A educação para o envelhecimento e a velhice deve amparar-se na construção de conhecimentos educacionais facilitadores para a longevidade humana que cada vez mais tem conquistado espaço nas áreas biopsicossociais”

Essa visão reforça a importância de implementar práticas educacionais que considerem as necessidades específicas da população idosa, promovendo não apenas

o aprendizado contínuo, mas também o desenvolvimento integral do indivíduo ao longo do processo de envelhecimento.

A Arteterapia e a Biblioterapia, implementadas na Universidade da Maturidade em Araguaína (UMA), emergem como atividades de extrema relevância na vida de cada aluno velho. Essas práticas terapêuticas proporcionam um espaço seguro e acolhedor para que os velhos explorem suas emoções, experiências e potencialidades criativas. Por meio da expressão artística e da imersão na literatura, os alunos são incentivados a refletir sobre suas vidas, a compartilhar suas histórias e a fortalecer seus laços sociais. Assim, a Arteterapia e a Biblioterapia não apenas promovem o bem-estar emocional e a saúde mental dos velhos, mas também contribuem para o enriquecimento pessoal, o desenvolvimento cognitivo e a sensação de pertencimento dentro da comunidade acadêmica da UMA.

SÉCULO XXI: OS VELHOS NA SUA ASSUNÇÃO

O fácil acesso à informação e à educação está promovendo uma mudança significativa na forma como valoriza-se as pessoas velhas. Agora reconhecemos não apenas suas contribuições passadas, mas também sua capacidade contínua de se envolver com seu meio e manter sua integridade valorizada ao longo do tempo.

A criação de uma nova linguagem em oposição às antigas formas de tratamento dos velhos e aposentados: a terceira idade substitui a velhice; a aposentadoria ativa se opõe a aposentadoria; o asilo passa a ser chamado de centro residencial, o assistente social de animador social e a ajuda social ganha nome de gerontologia. Os signos do envelhecimento são invertidos e assumem novas designações: “nova juventude”, “idade do lazer” (Debert, 2004, p. 61).

Nesse sentido, tal mudança dá à velhice nova configuração existencial, como uma forma de vivê-la de maneira ativa e feliz. Começa-se a compartilhar a ideia de ser momento de estabelecer a satisfação pessoal, a concretização dos projetos iniciais já quase esquecidos.

Como resultado e para garantia desse novo perfil da velhice, surgiu o Estatuto do Idoso, que garante os direitos do sujeito idoso em uma velhice dialógica mais movimentada. Resultando, conforme Barros e Castro (2002, p. 66), na “Circulação da ideia de um velho identificado como fonte de recursos – autônomo, capaz de respostas

criativas frente às mudanças sociais, disponível para ressignificar identidades anteriores, relações familiares e de amizade”.

No século XXI, os idosos estão se mostrando mais resilientes, independentes e participativos na sociedade. Eles não apenas consomem mais, mas também têm o potencial de influenciar mudanças econômicas significativas. Diante desse cenário, torna-se imperativo desenvolver políticas públicas que atendam às necessidades dessa parcela da população que está vivendo mais. Essa transformação não apenas demanda um aumento no uso de recursos materiais, mas também implica mudanças substanciais no discurso social sobre o processo de envelhecimento.

Diante dessa nova conjuntura, uma nova perspectiva sobre o corpo emerge, acompanhada de uma busca crescente por tratamentos disponíveis no mercado para a manutenção da juventude. No entanto, essa busca também traz consigo implicações econômicas, uma vez que estudos apontam para os crescentes custos associados à aposentadoria e à assistência médica na velhice, o que pode comprometer os orçamentos a longo prazo.

Nesse contexto, torna-se evidente que as experiências e conhecimentos adquiridos ao longo do tempo conferem poder ao indivíduo, destacando a importância de uma abordagem holística para compreender e enfrentar os desafios do envelhecimento na contemporaneidade.

O poder possibilita a libertação das limitações que levaram as pessoas a se perceberem como inservíveis na velhice. Foucault (2008), faz uma analogia entre essa soberania humana e o aperfeiçoamento de um soldado para a batalha.

Seu corpo é o brasão de sua força e de sua valentia; e se é verdade que deve aprender aos poucos o ofício das armas – essencialmente lutando – as manobras como a marcha, as atitudes como o porte da cabeça se originam, em boa parte, de uma retórica corporal da honra (Foucault, 2008, p. 117).

Nesse sentido, a expressão corporal torna-se uma forma de comunicação do poder e da identidade, onde gestos, posturas e movimentos são carregados de significado, refletindo não apenas a habilidade física, mas também a retórica da honra e da soberania. Essa interação entre poder e corpo revela a complexidade das dinâmicas sociais, evidenciando como o poder se inscreve não apenas nas estruturas

institucionais, mas também nos corpos e nas práticas cotidianas, moldando tanto a percepção individual quanto as relações sociais mais amplas.

A velhice não é lugar para limitações, proibições ou quaisquer outras formas de barreiras, mas um espaço de desafio e aprendizagem, tanto quanto a infância, a juventude ou a vida adulta. Um exemplo disso é o relato de um idoso participante do Projeto *Arteterapia e Biblioterapia: a cor e a emoção como essência da cultura criativa na terceira idade*, que afirma ter sido essa a sua primeira experiência com pintura:

Quero contar um pouco da minha experiência incrível com o Projeto de Arteterapia e Biblioterapia na UMA. Quando me inscrevi, estava um pouco nervoso. Aos 70 anos, nunca tinha tentado pintar, então a ideia era ao mesmo tempo emocionante e assustadora. Mas desde a primeira vez que fui, me senti bem-vindo pela equipe e pelos outros participantes. Aos poucos, descobri que pintar não é apenas sobre cores e pincéis, mas uma forma de expressar emoções. Cada vez que pintava, me sentia livre e esquecia das preocupações. A cada semana, ganhava mais confiança e paixão pela arte. Agora, olhando para trás, é incrível pensar que um dia fui iniciante nesse mundo colorido. A Arteterapia e a Biblioterapia não só me apresentaram à pintura, mas também me mostraram que nunca é tarde para descobrir coisas novas e explorar o que gosto. Sou muito grato por essa experiência e por todos os amigos que fiz (C. A. P.S).

Imagem 2: Aluno da UMA em atividade arteterapêutica.



Fonte: arquivo de imagens dos autores.
Ano: 2023.

Encerrando essa parte, é fundamental combater a estagnação e a fragilidade estereotipadas associadas à velhice, incorporando práticas sociais que valorizem os idosos. É necessário destruir todos os preconceitos e desenvolver novas atitudes e paradigmas que promovam uma sociedade mais justa e empática. Somente assim será possível garantir que os velhos sejam reconhecidos por suas contribuições e potencialidades, vivendo com dignidade e respeito em todas as fases da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é um fenômeno global que, com o aumento da expectativa de vida, requer uma abordagem educacional inovadora e inclusiva. A Universidade da Maturidade (UMA) desempenha um papel importante ao proporcionar um ambiente onde os velhos podem ressignificar suas vidas por meio de programas de Educação Gerontológica. As metodologias aplicadas, como a Arteterapia e a Biblioterapia, são fundamentais para promover o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual dessas pessoas, oferecendo-lhes um espaço para expressar emoções, compartilhar histórias e adquirir novos conhecimentos.

A Arteterapia permite que os velhos explorem suas potencialidades criativas e expressem sentimentos reprimidos, enquanto a Biblioterapia facilita momentos de reflexão e catarse, contribuindo para uma compreensão mais profunda de suas experiências e do mundo ao seu redor. Essas terapias integrativas são ferramentas poderosas na promoção da saúde mental e emocional, fortalecendo os laços sociais e melhorando a qualidade de vida dos idosos.

A inclusão de pessoas velhas em atividades artísticas e literárias não só valoriza suas experiências e conhecimentos, mas também desafia os estigmas e preconceitos associados à velhice. Reconhecer e valorizar a sabedoria acumulada ao longo dos anos é essencial para promover uma sociedade mais justa e inclusiva, onde essa faixa da população têm o direito de voz e autonomia.

Dessa forma, a UMA e outras iniciativas semelhantes desempenham um papel vital na construção de um novo paradigma de envelhecimento, onde a velhice é vista como um período de crescimento, aprendizado contínuo e contribuição significativa para a sociedade. É essencial continuar investindo em programas educacionais que

promovam o respeito, a autoaceitação e a dignidade dos idosos, garantindo que eles possam viver suas vidas plenamente e com satisfação.

Portanto, o integrar a Arteterapia e a Biblioterapia na educação dos velhos, cria-se oportunidades para um envelhecimento mais ativo e significativo, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e valorizadora das diversas fases da vida humana.

REFERÊNCIAS

BEAUVOIR, Simone. **A velhice**. 3. ed. Nova Fronteira, 1970.

BRASIL. Estatuto do Idoso (2003): **Lei nº 10.741 de 2003, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso**. Brasília: Senado Federal, Secretaria Especial de Editoração e Publicações: Câmara dos Deputados, Coordenação de Publicações, 2003.

DEBERT, Guita Grin. A antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade. *In*: BARROS, Myriam Lodovici, F.M.M. (2006, dez.). O idoso e o discurso fílmico tabagista: efeitos de sentido de uma tal aproximação. *In*: **Revista Kairós Gerontologia**, 9(2): 87-112. Apud: Campedelli, M.A. (2009).

DEBERT, Guita Grin. **A Reinvenção da Velhice**: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Fapesp, 2004.

FIGUEIREDO, Regina. **A Arte de Envelhecer**: Arteterapia e Biblioterapia na Terceira Idade. Campinas – SP, Papirus, 2015.

GODOY, Simone Rodrigues de; GOMES, William Bitencourt. A terapia das imagens e a mediação literária como recursos terapêuticos na promoção do bem-estar psicológico de idosos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 34, n. 2, p. 287-296, maio/ago. 2018.

HAESBAERT, Rogério. **O mito da desterritorialização**: do "fim dos territórios" à multiterritorialidade. 4ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2009.

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. Rio de Janeiro: Lamparina, 2015. 64 p. ISBN 978-85-8316-007-6.

NERI, Anita L.; YASSUDA, Mônica S. **Velhice no Brasil**: um breve panorama socioeconômico. São Paulo: Editora Unesp, 2019.

OLIVEIRA, Jocirley. **Tanatopedagogia na Escola**: Práticas Educativas Intergeracionais da Universidade da Maturidade de Araguaína-TO. Palmas, UFT, 2016.

ORTEGA, Francisco. **O corpo incerto: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea**. Rio de Janeiro: Garamond, 2008.

ASSUNÇÃO DO ENVELHECIMENTO NO SÉCULO XXI: DESAFIOS, TERAPIAS INTEGRATIVAS E A EXPERIÊNCIA DA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE EM ARAGUAÍNA – TOCANTINS. Helde Moura Cardoso; Leomaura Miranda de Andrade Soares; Luciana Ribeiro da Cruz; Thatiany Milhomem Timóteo de Oliveira. *JNT Facit Business and Technology Journal*. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281 - FLUXO CONTÍNUO. 2024 - MÊS DE AGOSTO- Ed. 53. VOL. 01. Págs. 316-334. <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculdefacit.edu.br.

OSÓRIO, Neila Barbosa. **Educação de Velhos: Desafios e Perspectivas**. Palmas: Editora UFT, 2013.

Projeto Arteterapia e Biblioterapia. **A Cor e a Emoção como essência da cultura criativa na terceira idade**. Biblioteca Pública Municipal José Anacleto da Silva/Secretaria Municipal da Educação (SEMED). Tocantins: Araguaína, 2023.

SANTOS, Maria da Conceição dos. Envelhecimento populacional no Brasil: um breve panorama. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 512-525, 2018.

SOUSA, Carla. **Biblioterapia & Mediação Afetuosa da Literatura**. Florianópolis: Ed. da autora, 2021.

VANDERLEY, Assis. **Reflexos da Vida** / Gráfica e Editora Tocantins, 2012.