

## **O ENVELHECER A PARTIR DE DIFERENTES OLHARES ARTÍSTICOS**

Camila Miranda de Amorim Resende<sup>1</sup>

### **Dados de Identificação**

Este capítulo versa sobre uma prática pedagógica que articula arte e psicologia desenvolvida por mim, professora Camila Miranda de Amorim Resende, na turma do quarto período do curso de Psicologia do Centro Universitário Geraldo Di Biase (UGB), unidade Volta Redonda (VR), no segundo semestre de 2020, sob a modalidade de ensino remoto devido à pandemia de COVID-19 vivenciada por todo o mundo durante o corrente ano.

A disciplina em que desenvolvi a prática pedagógica em questão foi Psicologia do Desenvolvimento III (Adulto e Idoso). Ministrei esta disciplina no segundo semestre de 2020 pela primeira vez com a primeira turma do curso de Psicologia do UGB-VR. Eu acompanhei esta turma desde o início da graduação e tive oportunidade de ministrar também as disciplinas anteriores de Psicologia do Desenvolvimento – Psicologia do Desenvolvimento I (Infância) e Psicologia do Desenvolvimento II (Adolescência), objetivando a compreensão do desenvolvimento humano como um processo dinâmico e permanente e o sujeito em desenvolvimento como um ser biopsicossocial, integrando diferentes concepções de desenvolvimento. Psicologia do Desenvolvimento III (Adulto e Idoso), por sua vez, busca proporcionar aos alunos a compreensão dos estágios da vida adulta com suas crises e transições previsíveis, bem como estudar o processo de envelhecimento a partir de aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Para iniciar o estudo do envelhecimento, fiz aos alunos a proposta da atividade que ganhou o caráter de tema central deste relato. A proposta consistiu na leitura do

---

<sup>1</sup> Doutora em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social (UFRJ)



# IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



livro “As cores do crepúsculo: a estética do envelhecer” de Rubem Alves (2013) e em uma posterior escolha feita pelos alunos de um dos capítulos do livro para que pudesse inspirá-los a construir uma produção artística (literária, gráfica, cênica, dentre outras) sobre a temática abordada no capítulo escolhido.

## Descrição da Atividade

### Por que unir arte e psicologia em tempos de pandemia?

Vivemos desde o início deste ano de 2020 uma experiência muito diferente de outras que já vivemos: a pandemia de COVID-19. Estamos todos nós, desde março do presente ano, com nossas vidas bastante alteradas, em maior ou menor intensidade, em decorrência dos impactos (diretos e/ou indiretos) desta pandemia. Lidamos com algo desconhecido que, como destaca Joffe (1994), provoca medo e ameaça o sentido de ordem e a sensação de controle que acreditamos ter sobre o mundo.

Este cenário não deixa dúvidas de que a incerteza é o habitat da vida humana, como afirma Bauman (2011). Evidencia que, embora nosso movimento seja no sentido de escapar desta incerteza e adquirir a sensação de controle, todo este movimento não passa de uma falácia.

Diante de tamanho desnudamento de nossas certezas, sentimo-nos desprotegidos, desamparados, angustiados, indefesos. Que impactos estas sensações podem ter para nossas emoções e até para a nossa saúde física?

Sabemos que nosso sistema cerebral é ativado em situações de perigo, de estresse, e que este é um dos principais recursos do corpo para manter seu equilíbrio, denominado homeostase. Quando a homeostase é perturbada, por qualquer fator estressante, como vários decorrentes do momento atual em que vivemos, um repertório de respostas de diversas ordens (especialmente fisiológicas e comportamentais) é acionado para neutralizar as forças perturbadoras e restabelecer o equilíbrio. (FARAH; SÁ, 2008).

O estresse psicológico pode trazer várias implicações para a saúde física e emocional de cada um de nós. Há evidências, por exemplo, que o estresse afeta as



# IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



respostas do sistema imunológico a vírus e bactérias (FARAH; SÁ, 2008). No que diz respeito às interações sociais, tão impactadas no período de pandemia de COVID-19, cabe destacar, novamente com base em Farah e Sá (2008), que elas podem agravar ou diminuir o estresse psicológico. A solidão está associada a uma espécie de “ameaça” ao ser humano, enquanto um ambiente positivo e de apoio formado por amplas redes sociais pode melhorar sensivelmente a saúde de todos nós.

Como sabemos, a pandemia não só nos trouxe a sensação de ameaça e, conseqüentemente, o estresse decorrente desta sensação, como, por conta do isolamento social necessário, nos deixou distantes de pessoas e situações que nos fazem bem, que poderiam ser nossa rede de apoio e proteção emocional. Do mesmo modo, alguns de nossos hábitos saudáveis, como atividades físicas ou culturais, especialmente em grupos e ambientes fechados, precisaram ser alterados.

Diante de um momento de tamanha relevância e angústia e com possibilidades limitadas de expressão e vivência das nossas emoções, senti a vontade de propor aos alunos, como parte da disciplina de Psicologia do Desenvolvimento III, um trabalho essencialmente artístico sobre a temática do envelhecimento.

A obra de arte demanda um envolvimento do sujeito para que ela possa existir. Exige que ele se conecte com sua história de vida, pensamentos, percepções, sentimentos e valores. Proporciona que alcancemos espaços dentro de nós mesmos que talvez não acessaríamos de outra forma (SILVA, 2005).

Cabe também destacar a existência de inúmeros trabalhos no campo da psicologia voltados para a arte, o que é simples de ser compreendido. Como destaca Silva (2005, p. 23):

o contato com a obra de arte aproxima as pessoas das características constituintes da condição humana, como alegria, medo, tristeza, angústia, saudade, esperança. E também não são essas características o material de trabalho do psicólogo?

## Procedimentos

Ainda no início do semestre, na apresentação da disciplina aos alunos, coloquei para eles a proposta da atividade que deveria ser apresentada no início do último bimestre da disciplina. Mais próximo da data de apresentação, retomei a proposta do



# IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



trabalho para relembrar aos alunos e possibilitá-los tirar quaisquer dúvidas que pudessem existir.

A escolha do livro “As cores do crepúsculo: a estética do envelhecer” foi feita já influenciada pela arte. Enquanto, antes mesmo do início da disciplina, montava o curso de Psicologia do Desenvolvimento III e buscava referências bibliográficas que pudessem compor a disciplina, encontrei este livro e por ele me senti tocada. O livro, como o próprio nome diz, trata do envelhecer. Cada capítulo aborda uma temática específica relativa a este tema maior.

A ideia para a proposta deste trabalho partiu da busca por motivar os alunos diante de um cenário tão difícil de pandemia de COVID-19 e aulas remotas. Buscou-se, através da proposta, sugerir algo diferente do que habitualmente trabalhamos em nossas disciplinas de Psicologia do Desenvolvimento. Ao mesmo tempo, a intenção era também que os alunos se aproximassem mais do seu lado artístico e de suas próprias emoções e sentimentos.

Durante a apresentação da proposta à turma, no lugar de dúvidas, surgiram receios, vergonha, falas dos alunos de que eles não seriam capazes de desenvolver algo artístico. Encorajei-os a se conectarem com o seu lado artístico e deixarem fluir uma produção própria, sob a forma de arte que mais gostassem e/ou tivessem maior intimidade, a partir de algo que os tocasse no capítulo que escolheram.

Baseei-me em Winnicott (1975) que diz que criatividade é “o colorido de toda a atitude com relação à realidade externa” (WINNICOTT, 1975, p. 95). Concordo com o autor quando o mesmo destaca que viver criativamente constitui um estado de vida saudável e possível para todos nós.

As apresentações foram marcadas para dois dias de aula, ambos em outubro de 2020, para que não ficasse corrido nem cansativo. Nestes dias, meu lugar foi apenas de chamar a dupla ou o aluno (aluno) para que apresentasse sua arte. A condução da aula transcorreu a partir da produção dos alunos. Alguns compartilharam a apresentação com os colegas, outros abriram suas câmeras para a apresentação, e todos, no geral, se esforçaram para que sua produção fosse bem compreendida pelos colegas que se mostraram encantados pela experiência, seja através de falas no chat ou de comentários após as apresentações.



# IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



## Resultados

Os resultados obtidos no processo ensino aprendizagem a partir da prática pedagógica relatada foram muito além do esperado. Trabalhamos, a partir do material artístico produzido pelos alunos, temas de grande relevância para a compreensão do processo de envelhecimento. Foram, ao todo, um vídeo com dança, narrativa e desenho; duas paródias de músicas bem conhecidas (“Tempos Modernos” – Lulu Santos – e “É preciso saber viver” – Titãs); duas composições musicais; duas dramatizações; seis desenhos; e doze poesias. Importante pontuar que todos os estudantes me autorizaram a publicar integralmente suas produções.

No vídeo (Fig. 1), Isabela Rigueira e Yasmin contam a história de Dina, “pássaro engaiolado” num asilo. Apenas a morte libertou-a a “voar pelo azul”. Sob a forma de desenho (Fig. 2), Jéhssica retratou “o voo dos pássaros à tarde” para ilustrar que o tempo voa e, desta forma, a morte se aproxima. Aline Sales ilustrou que “violinos velhos tocam música” (Fig. 3). Assíria representou em seu desenho o direito que, no Japão, um sexagenário passa a ter de usar um blazer vermelho, cor atribuída aos deuses, por chegar em uma idade tão especial (Fig. 4). Wanderleia destacou a valorização das coisas simples da vida em seu desenho feito em aquarela (Fig. 5). Jane e Júlia ilustraram uma senhora que quer viver muitos anos, como o título do capítulo escolhido (Fig. 6). Pamela e Thalles fizeram um quadro sobre as “tardes de outono” fazendo uma referência ao envelhecer como “outono da vida” (Fig. 7). Cíntia e Fabyele retrataram as diferentes cores do Ipê relacionando-as aos diferentes momentos da vida e suas principais características: tranquilidade; exuberância; paz e esperança (Fig. 8).



# IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



**Figura 1.** “pássaro engaiolado” num asilo



Fonte: Trabalho das alunas Isabela Rigueira e Yasmin

**Figura 2.** “o voo dos pássaros à tarde”



Fonte: Trabalho da aluna Jéhssica

**Figura 3.** “violinos velhos tocam música”



Fonte: Trabalho da aluna Aline Sales



# IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



**Figura 4.** No Japão, um sexagenário passa a ter direito de usar um blazer vermelho



Fonte: Trabalho da aluna Assíria

**Figura 5.** Valorização das coisas simples da vida



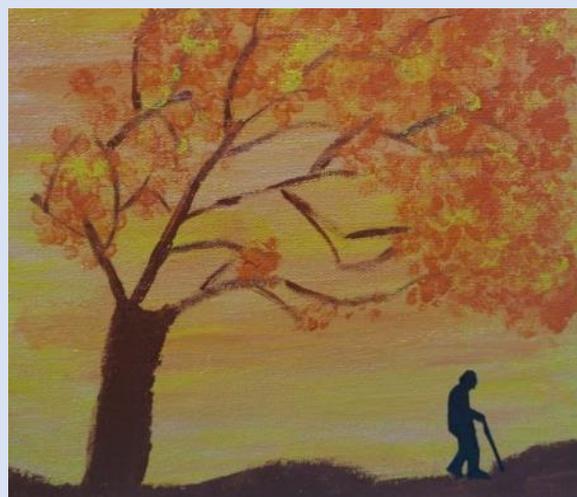
Fonte: Trabalho da aluna Wanderleia

**Figura 6.** Uma senhora que quer viver muitos anos



Fonte: Trabalho das alunas Jane e Júlia

**Figura 7.** As “tardes de outono”



Fonte: Trabalho dos alunos Pamela e Thalles



# IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



Figura 8. Diferentes momentos da vida



Fonte: Trabalho das alunas Cíntia e Fabyele

Uma das paródias retrata a possibilidade de uma nova paixão para o idoso, destacando o exercício da sexualidade nesta etapa da vida. A outra fala sobre nostalgia e saudade.



“(…) Vamos viver tudo que há pra viver  
A paixão, a desilusão e o tesão  
E tudo aquilo que vier” – Bianca e Caroline



“(…) Vejo as fotos das antigas  
Nostalgias vêm gerar  
E com o passar do tempo  
Não podemos mais tocar  
Mas é só sentir saudades  
Pra eternidade reviver  
É preciso saber crescer (…)” – Jorge Paulo e Samuel

Uma das composições musicais trata da oposição entre o sonho de liberdade e a realidade de um aprisionamento em si e a outra fala sobre o incômodo de reconhecer seu envelhecimento através do olhar e gesto do outro.

“(…) quem de nós sonhadores  
acostumados a viver confinados  
seja no espaço ou refém dos torpores  
se lançaria a sorte ao ser libertado? (…)” – Daniele e Diogo

“(…) Maldita gentileza  
Ela me deu seu lugar no metrô  
Maldita gentileza (…)” – Gleydson e Herberti



# IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



A temática de uma das dramatizações foi “A doença que veio para ficar” com o texto das alunas Geovana e Rosária. Consiste em um diálogo entre duas idosas sobre as doenças que as têm acometido. Na outra dramatização, intitulada “Sobre todos os Natais”, de Marcus Vinícius e Marília, um neto questiona a avó se eles poderão passar todos os Natais juntos e a avó, docemente, o explica sobre a finitude da vida. Após uma passagem de tempo, o neto, já crescido, vive o Natal junto com a família sem a presença de sua avó, mas com ela no coração de todos e suas marcas na organização da festa de Natal.

As poesias trataram de temas diversos, como os anos que passam e trazem com ele a velhice (A); o envelhecimento com sua “beleza e escuridão” (B); a solidão que surge “como uma doença idiopática” (C); a proximidade da morte da “rosa murcha” (D); o curso da vida como o de um rio (E); a importância de bem viver e deixar suas marcas na vida, como um pintor (F); a sabedoria dos mais velhos (G); a viuvez (H); a dificuldade de lidar com a aposentadoria (I); a vivência da calma e da “paz com a alma” (J); a proximidade entre avós e netos na “fome de viver” (K); e a existência eterna que o idoso deixa nos olhos de quem o amou (L).

- (A)** “(...) O ano chegou ao fim  
Ficou velho  
E me diz que eu também fiquei  
O tempo  
Cada vez menos me resta (...)” - Layla e Stéphanie
- (B)** “(...) O envelhecer assim como o outono traz beleza e escuridão  
Te convidando a apreciar o abismo e desvencilhar da escuridão  
Te convida a dançar e apreciar a solidão (...)” – Letícia e Lorraine
- (C)** “(...) Não sei explicar, mas é algo inaceitável  
A solidão é para poucos, não é democrática  
Surge como uma doença idiopática (...)” - Alline Vieira e Isabella Coelho
- (D)** “(...) Quando percebo que  
Minha rosa está a morrer  
Está velha  
Murcha  
Sem vida  
Sem tempo (...)” – Carolina e Cristian
- (E)** “(...) Mas um olhar atento vê a vida pulsar.



# IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



Sempre seguindo seu curso, seja em linha reta, sejam sinuosas  
Imponente, majestoso, segue sempre em frente  
Não se permite voltar! (...)” – Maria Helena e Izabel

**(F)** “(...) Sejas como um pintor  
Que na tela branca  
Salpica sua vivacidade no encantar puro da noite iluminada por estrelas. (...)”  
Juliana e Maria Eduarda

**(G)** “(...) Um dia descobrimos que a velhice não é ruim.  
Descobrimos que o tempo é precioso.  
Esse tempo que tão depressa passa é o tempo da sabedoria. (...)” – Raiane e Vitória

**(H)** “(...) Eu chegava a imaginar,  
A dor da solidão que morava lá  
De repente, algo diferente ali vi,  
As três velhinhas ressurgiram e floresceram e mostraram que não adoeceram (...)”  
Évelin e Millene

**(I)** “(...) No início de meus tempos, ainda na flor da idade,  
Fantasiei planos, projetos, sonhos...  
Vivi pelo amanhã, ansioso por esta hora  
Mas foi tanto tempo na gaiola que desaprendi a voar. (...)” – Cláudio e Vanessa

**(J)** “(...) Livre, linda e frondosa  
A árvore solitária  
Está num lugar destacado  
Sem medo, angústia ou temor  
E se entrega aos deuses da idade  
Sem querer ou ter  
Fazendo as pazes com sua alma  
Na sabedoria da calma  
Pelo puro prazer de ser.” - Ana Keller e Luana

**(K)** “(...) Crianças desejando descobrir...  
idosos buscando saborear...  
antes que seja tarde demais.  
Viver por muitos anos?  
Só se for com fome...” – Profa. Camila

**(L)** “(...) Decidi naquele instante que quero envelhecer, e ser refletida nos olhos dos que  
ficarem como um brilho perene; sim, perene, jamais apagado, ressoado, imerso em  
palavras, perfumes e genuínos amores. Todos os amores que couberem e olhos que  
conseguirem se cruzar em estações. (...)” – Isabela Macedo



# IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



## Considerações Finais

A emoção é a palavra que fica desta prática pedagógica. A emergência de tantos sentimentos lindos e profundos, atrelados a uma temática tão sensível como o envelhecer, deixa a clareza do objetivo alcançado. Resultado este que certamente foi facilitado pelo grande vínculo que tenho com esta turma, “meus primeiros filhos do UGB”.

As experiências vividas neste trabalho, desde o momento da produção artística até a hora da apresentação, foram descritas pelos alunos como momentos de leveza e realização, “(...) um alívio lúdico em meio ao ano caótico que estamos vivendo”, como disse Diogo. “Foi o gás que eu precisava para voltar a enxergar a faculdade como algo prazeroso. Durante uma fase de muita desmotivação e desânimo, me trouxe a sensação de que pode sim, ser de novo, leve”, disse Yasmin.

Sobre a produção artística em si, Lorraine disse: “Realizar esse trabalho foi uma ótima experiência, apesar de no início ter pensado que não conseguiria expressar algo artístico.” Neste mesmo sentido, Carolina comenta sobre sua inspiração e a expressão artística da turma: “(...) após ler o capítulo do livro que eu escolhi quase que instantaneamente fui inspirada (...) confesso que me surpreendi imensamente por ver a capacidade de expressão da minha turma (...)”. Marília destacou a emoção de conhecer um pouco melhor seus colegas através da arte e de poder compartilhar com eles emoções e sentimentos.

Lorraine e Juliana enfatizaram que esta prática as aproximou, ainda que em pensamento, de seus avôs, algo tão caro principalmente em tempos de isolamento social. Eu, Camila, também senti a alegria e a emoção de estar “mais perto” de meus avós, pessoas fundamentais em minha vida que já não estão mais “ao alcance dos meus abraços”.

Sobre o envelhecer, Diogo destacou que “(...) viajamos no tempo rumo ao futuro, ao nosso futuro, e entramos em contato com nosso “eu” mais velho.” Rosária colocou que “(...) é importante cuidar de si e do outro para que cheguemos bem nessa fase.” Jéhssica ressaltou que o trabalho a colocou diante de sua vulnerabilidade e provocou importantes reflexões sobre o envelhecer, além de fazer emergir um



# IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



turbilhão de sentimentos em si. Nas palavras dela: “Não mudou somente meus ideais em relação ao envelhecer, como também me deu mais coragem para chegar até lá sem medo.”

Diante de tudo que foi dito e, principalmente vivido e sentido, deixo para meus alunos, meus queridos “primeiros filhos” do UGB-VR, meu imenso agradecimento e profundo carinho por momentos tão especiais e inesquecíveis!

## Referências

ALVES, Rubem. **As cores do crepúsculo**: a estética do envelhecer. [recurso eletrônico]. Campinas, SP: Papyrus, 2013.

BAUMAN, Zygmunt. **A ética é possível num mundo de consumidores?** Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

FARAH, Olga Guilhermina Dias; SÁ, Ana Cristina. (orgs.) **Psicologia aplicada à enfermagem**. Barueri, SP: Manole, 2008.

JOFFE, Hélène. “Eu não”, “o meu grupo não”: representações sociais transculturais da AIDS. In: JOVCHELOVITCH, Sandra; GHARESCHI, Pedrinho (orgs). **Textos em representações sociais**. Petrópolis: Vozes, 1994. p. 297-322.

SILVA, Silvia Maria Cintra. **Psicologia escolar e arte**: uma proposta para a formação e atuação profissional. Campinas, SP: Editora Alínea e Editora da Universidade Federal de Uberlândia, 2005.

WINNICOTT, Donald Woods. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.