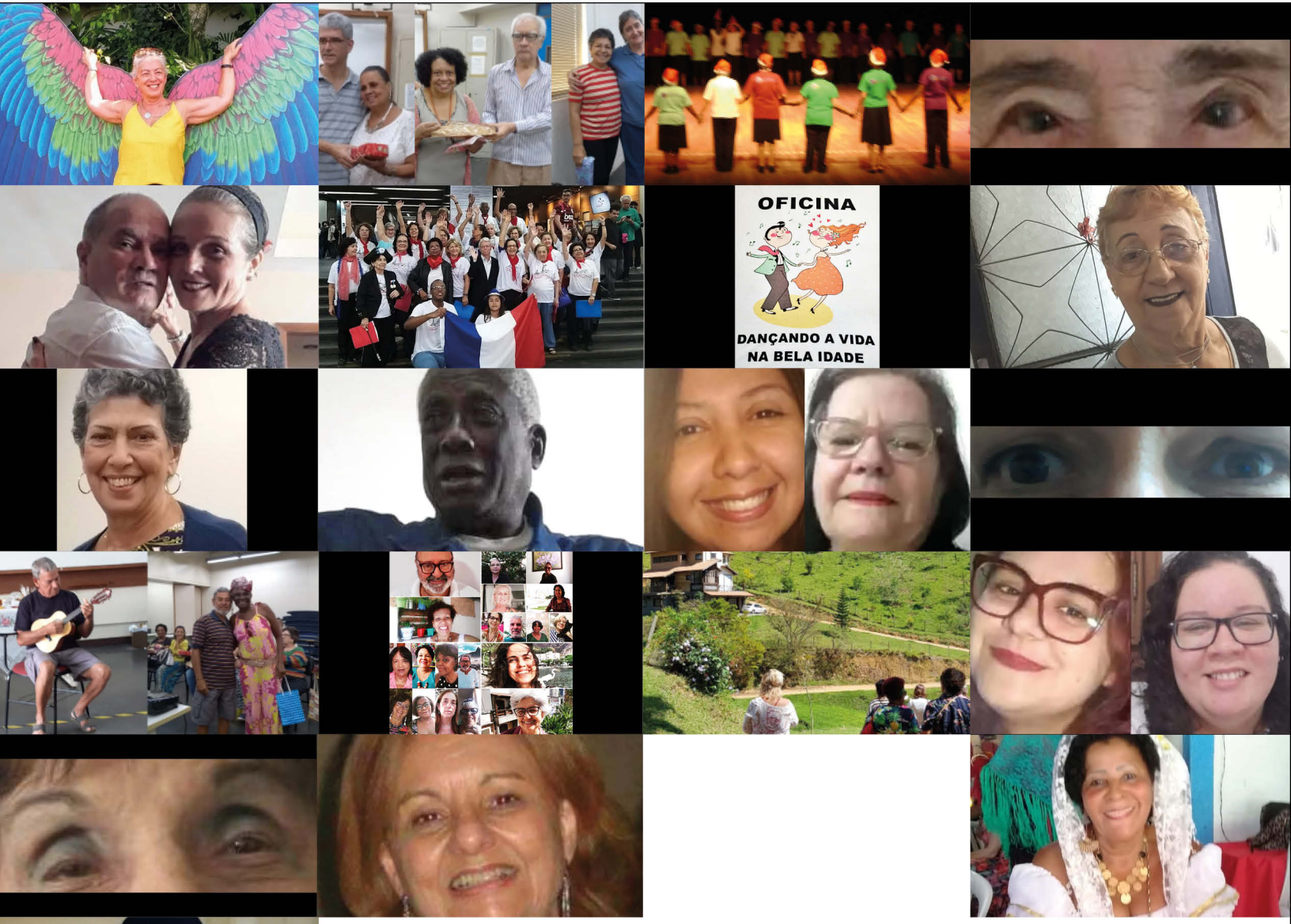

UNATI UERJ

páginas de vida

em tempos de pandemia

ORGANIZAÇÃO: HÉLIDA LOPES

UnATi
Universidade Aberta da Terceira Idade

PR3
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura

UERJ
Universidade do Estado do Rio de Janeiro

70 anos UERJ
1950 | 2020

UNATI UERJ

páginas de vida

em tempos de pandemia

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Reitor
Ricardo Lodi Ribeiro

Vice-reitor
Mário Sérgio Carneiro

Pró-reitoria de Extensão e Cultura
Cláudia Gonçalves de Lima

UnATi
Universidade Aberta da Terceira Idade
Sub-Reitoria de Extensão e Cultura

UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE

Pró-Reitora de Extensão e Cultura da Uerj
Cláudia Gonçalves de Lima

Diretor Geral da UnATI.Uerj
Renato Veras

Vice-Diretor da UnATI.Uerj
Paulo Farinatti

Assessor de Comunicação Social da UnATI.Uerj
Marcos Teodoro

Coordenador do Centro de Referência e Documentação da UnATI.Uerj
Renato Veras

Coordenadora do Centro de Convivência da UnATI.Uerj
Célia Sanches

Coordenadora Pedagógia da UnATI.Uerj
Célia Sanches

Coordenadora de Eventos Educativos e Socioculturais da UnATI.Uerj
Leila Jordão

Coordenadora de Projetos de Extensão da UnATI.Uerj
Sandra Rabello

Coordenadora do Serviço de Geriatria Núcleo de Atenção ao Idoso da UnATI.Uerj
Luciana Motta

Coordenadora da Secretaria da UnATI.Uerj
Graciete América

UNATI UERJ

páginas de vida

em tempos de pandemia

Débora Martins dos Santos

Vera Lúcia de Mattos Ferreira

Cristie de Moraes Campello

Andreia Pimentel

Hélida Lopes

Maria José dos Santos

Katia Regina de Andrade Cargnin

Artur Moreira da Silva Neto

Ilma de Paula Moura Bastos

Renata Richard Couto

Jorge Ricardo Santos de Lima Costa

Conceição de Maria Goulart Braga Cuba

Alzira Tereza Garcia Lobato

Clarissa Martins Teixeira

Wallace Hetmanek dos Santos

Rio de Janeiro
UnATI-UERJ
2020

Copyright © 2020, UnATI

Todos os direitos desta edição reservados à Universidade Aberta da Terceira Idade. É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, ou de parte do mesmo, sob quaisquer meios, sem autorização expressa da UnATI.

Universidade Aberta da Terceira Idade
Rua São Francisco Xavier, 524 – 10º andar – bloco F – Maracanã
Rio de Janeiro – RJ – CEP 20.559-900
Tels.: (21) 2587.7236 / 7672 / 7121 Fax: (21) 2264.0120
e-mail: UnATI@uerj.br
Internet: www.UnATI.Uerj .br

Catalogação na Publicação (CIP)

U54 UNATI UERJ: páginas de vida em tempos de pandemia.

UNATI UERJ: páginas de vida em tempos de pandemia [Recurso Eletrônico] / Débora Martins dos Santos... [et al.]; Hélida Lopes, organizadora. – Rio de Janeiro: UnATI -UERJ; 2020.

241p.: il.

Livro digital

Sistema Requerido: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-65-88481-02-8

1. Universidade Aberta da Terceira Idade – Unati/UERJ. 2. Centro de Convivência. 3. Envelhecimento. 4. Isolamento Social. 5. Pandemia. 6. Atividades Socioculturais. 7. Educação à Distância. I. Dos Santos, Débora Martins. II. Lopes, Hélida. III. Título.

CDU 378.6-053-9

Bibliotecária Gisele Nunes
Capa Saulo Freitas
Revisão Júlia Andrade da Silva Rosa

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus pelo dom da vida, pelas oportunidades de aprendizagem diária, tornando-nos pessoas úteis a sociedade.

Agradecemos aos nossos alunos e aos familiares, pois este livro se concretizou também, graças à participação e efetiva colaboração de cada um de vocês.

Agradecemos *in memoriam* a todos os alunos da UnATI.Uerj que sempre participaram das oficinas enquanto caminharam conosco.

Agradecemos à bibliotecária Gisele de Fatima Nunes da Silva, ao programador visual Saulo Freitas e ao CRDE.UnATI.Uerj pela colaboração na construção deste livro.

Agradecemos à parceria dos colegas professores na concepção deste livro.

Agradecemos à revisora Júlia Andrade da Silva Rosa pela disponibilidade e competência na correção gramatical e estrutural.

Agradecemos também àqueles que tornaram possível a realização deste livro, em especial ao nosso diretor Renato Veras, nossos coordenadores Celia Sanches, Marcos Teodoro e Leila Jordão, que acreditaram e incentivaram este projeto.

HOMENAGEM

THECA DE CASTRO, PRESENTE!

Eu, Engel de Castro (Morena), filha de professora Theca de Castro, agradeço à UnATI.Uerj a oportunidade de minha mãe começar a se reinventar aos 75 anos como atriz, poetisa, declamadora, diretora de teatro, apresentadora de TV e professora da oficina "Mulheres Ciganas, suas Trovas e Poesias". Não poderia deixar de citar e agradecer alguns personagens com as quais eu tive mais contato e sei a grande importância nessa sua caminhada: Prof. Neila, Prof. Nelson Mariani, Marcos Teodoro, Anderson Barreto (Bonde Alegria), o Renato Veras que sempre nos recebeu com muita atenção e carinho. Também à prof. Hélida Lopes, prof. Cristie Campello, Celia Sanches, Leila Jordão, prof. Katia Andrade e todos os demais professores colaboradores deste livro, funcionários da UnATI.Uerj, do teatro Odilo Costa filho e, por fim, às nossas Mulheres Ciganas que sempre nos fizeram viver momentos mágicos! A UnATI.Uerj foi realmente um divisor de água em nossas vidas. Vida Longa,

OPTCHÁ!!!

RELATOS DAS ALUNAS

- ***Silvia Diogo - 75 anos***

  Saudades sem fim…

  Tekinha para sempre em nossos corações...

- ***Edna Souza - 73 anos***

Theca sua Alma Cigana. De brilho reluzente. Deixou pra nós só encanto. E como Estrela partiu de repente.

- ***Maria da Penha Machado - 66 anos***

Eu, Penha, venho de coração aberto mostrar minha gratidão e amor, por minha eterna professora Teka. Quando entrei no grupo cigana, foi por encantamento e identificação, com a professora, amor à primeira vista, bastava me olhar que ela sabia como estava, tinha sempre uma palavra pra me confortar e me fortalecer. Com todas minhas dificuldades na época seguir a dança, me sentia feliz com todo carinho e acolhimento, hoje agradeço a Deus da oportunidade de ter conhecido essa mulher linda e doce, sabia brincar e falar sério quando era necessário, acolhia como mãe a todas com amor. Sei que está bem nos braços do nosso Senhor.

- ***Jordelina Santos – 73 anos***

Ah! Que saudade! Como falava minha saudosa Theca: saudade, sim, tristeza, não. Theca sempre foi tudo de bom em nossas vidas, momentos maravilhosos. Como sempre foi especial, carinhosa, meiga e educada com todas nós, nos tratava como fôssemos filhas.

- ***Iolanda Bernardes - 73 anos***

O Grupo das Ciganas, Suas Trovas e Poesias é muito unido, como nossa mestra e amiga nos ensinou

Gostaria que nossa Oficina continuasse.

- ***Marlí Ramalho - 75 anos***

Theca de Castro, querida amiga e professora da Oficina Mulheres Ciganas, Suas Trovas e Poesias, o que posso dizer sobre você: amor, amor, amor... o que você nos ensinou: amor, amor, amor... "Ser cigana, é viver com paixão, nunca deixar de dançar a dança da vida e nada passar em vão."

- ***Cecilia Serique – 78 anos***

Tcheca, o que falar de você, é muito pouco. És aquela pessoa especial. Que sempre nos aceitou em todos os momentos, com os nossos defeitos. Era aquela pessoa que estava sempre pronta para nos escutar e dar bons conselhos. Você vai ser esquecida e vai ficar na nossa memória para sempre.

SUMÁRIO

PREFÁCIO 14

INTRODUÇÃO 16

1 CURSO ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E TERCEIRA IDADE: AÇÃO EDUCATIVA, VIRTUAL E AFETIVA EM TEMPOS DE PANDEMIA 18

Débora Martins dos Santos et. al.

2 OFICINA: GERONTOPSICOMOTRICIDADE 36

Vera Lúcia de Mattos Ferreira et. al.

3 OFICINA DE PSICOMOTRICIDADE ARTE E MEMÓRIA DA UNATI.UERJ ANTES E DURANTE A PANDEMIA: O PALCO É CLÍNICO 52

Cristie de Moraes Campello.

4 O QUE TE MOVE? ENTRE RELATOS, HISTÓRIAS, LEMBRANÇAS E DESABAFOS 68

Andreia Pimentel.

5 EXPERENCIANDO UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA VIRTUAL NA PANDEMIA: DANÇA SÊNIOR: UMA PROPOSTA DE DANÇAR A VIDA; GRUPO DE VIAGENS; PROJETO DANÇAS CIRCULARES, CELEBRANDO A VIDA EM RODAS 83

Hélida Lopes.

6 OFICINA DANÇANDO A VIDA NA BELA IDADE: EM TEMPOS DE PANDEMIA RECORDANDO MOMENTOS DE GLÓRIAS 100

Maria José dos Santos.

7 MEMÓRIAS DE UMA PROFESSORA DE DANÇA DE SALÃO EM PLENA PANDEMIA 117

Kátia Cargnin.

8 VIAGENS MUSICAIS: RESSIGNIFICANDO A VIDA 133

Arthur Moreira da Silva Neto.

9 A FABULOSA ARTE DA CANÇÃO FRANCESA DE REINVENTAR NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL 146

Ilma de Paula Moura Bastos et. al.

10 OFICINA CRIAÇÃO DE LIVROS: UMA ARCA FEITA DE LITERATURA E AFETOS..... 162

Renata Richard.

11 MORADIA NO ISOLAMENTO: MOMENTOS DE SUPERAÇÃO 175

Jorge Ricardo Santos de Lima Costa.

12 EXPERIÊNCIA EDUCATIVA SÍNCRONA E ASSÍNCRONA COM IDOSOS: AMIZADE INTERGERACIONAL E CIDADANIA..... 192

Conceição de Maria Goulart Braga Cuba et. al.

13 O TRABALHO DO SERVIÇO SOCIAL COM OS IDOSOS COLABORADORES DA UNATI.UERJ E SUAS ESTRATÉGIAS EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL..... 209

Alzira Tereza Garcia Lobato.

14 LONGEVIDADE POSSÍVEL: A ARTE DO BEM ESTAR 220

Clarissa Martins Teixeira.

15 REFLEXÕES SOBRE ENVELHECIMENTO HUMANO: UMA FERRAMENTA DE CONVIVÊNCIA PARA A TRANSFORMAÇÃO ATRAVÉS DO AMOR E DA CONFIANÇA..... 228

Wallace Hetmanek dos Santos.

PREFÁCIO

VIVER MAIS E MELHOR FAZ BEM!

Um ano atípico e muito triste: dezenas de milhares de pessoas perderam a vida. Nós, na Universidade, também sofremos bastante com a impossibilidade da manutenção das atividades corriqueiras.

No entanto, também tivemos agradáveis surpresas, uma delas através da Coordenadora Pedagógica da UnATI.Uerj, Professora Celia de Souza Sanches, Mestre em Educação e Gerontóloga Titulada pela SBGG.

Apesar de todas as dificuldades deste ano, Celia organizou, com seus alunos e professores da UnATI, um livro que conta as histórias e vivências deles nestes meses de isolamento social, relatando tópicos de suas experiência e existência. Há textos sobre a quarentena forçada e necessária, as canções francesas que embalaram alguns idosos, também tem um texto sobre dança, e um outro interessante olhar sobre as residências, ou seja, uma bela síntese sobre suas memórias deste ano anormal.

O que me deixa muito feliz é esta diversidade da UnATI.Uerj, um espaço que fatos presentes são estimulados a fluir, cada um na sua vertente. Enquanto um grupo de pesquisa estava preocupado com a ampliação do tempo de vida, sem dúvida, uma das

maiores conquistas da humanidade, pois chegar à velhice, algo que antes era privilégio de poucos, passou a ser a norma mesmo nos países menos desenvolvidos. Outros grupos se debruçam sobre a assistência à saúde, outros montam novas oficinas, tudo sobre o mesmo eixo: qualidade de vida e participação social.

Essa conquista maior, no entanto, exige um grande desafio: agregar qualidade aos anos adicionais de vida. Na verdade, este pode ser um bom resumo do que é a UnATI: um local que se busca desafios, todos eles voltados para o usufruto com qualidade dos anos de vida que antigamente não havia. Temos um grande compromisso de não desperdiçar esta conquista demográfica!

Obrigado a todos vocês que fazem a UnATI cada vez maior e mais necessária!

Renato Veras

Diretor da UnATI.Uerj

INTRODUÇÃO

É preciso puxar pela memória – ir e voltar nos desvãos da mente -, para lembrar como era o Brasil há exatos cinco meses atrás. De lá para cá, tudo mudou – na saúde, na economia, na política, na educação, na família e nas relações pessoais – a vida é outra, desde que o novo Coronavírus, o vetor da COVID-19 passou a circular entre nós.

O anseio pela retomada do cotidiano é o grande sonho de toda a população mundial. Infelizmente, esse sonho de liberdade ainda vai conviver durante algum tempo com as perdas diárias, até que se alcance o equilíbrio desejado e o vírus contenha em definitivo o seu ímpeto.

Para a maioria das pessoas, ficar isolada e distante da sua família, do seu ente querido, ou mesmo do seu cônjuge e/ou parceiro, significa abolir os contatos físicos, onde apertos de mãos, abraços, beijos passaram a ser evitados.

Podendo, fique em casa! Mais do que conselho, essa frase virou um mantra – e nenhum grupo etário tem ouvido mais essa apelação do que idosos -, desde que a pandemia se materializou em realidade entre nós, jogou luz e trouxe alerta para esta parte da população que, devido a sua vulnerabilidade e risco de contágio, passou a ser monitorada com um maior grau de atenção por parte dos seus familiares e especialistas da área da Gerontogeriatria.

Hoje, seja velho, idoso, 3ª idade, maior idade, melhor idade, 60+ - seja qual for a classificação que a pessoa com mais de 60 anos quiser receber -, a maioria ainda se encontra isolada em distanciamento físico, longe dos seus amigos e muitas vezes dos seus familiares.

A construção deste novo cenário contemporâneo - diante dos desdobramentos da pandemia -, fez com que toda a Equipe do Centro de Convivência da UnATI.Uerj venha

trabalhando de forma remota em *Home-Office* – Coordenadores e Professores dos Cursos/Oficinas ofertados em 2020 seguem monitorando ininterruptamente os seus alunos, seja de forma virtual – pelas redes sociais e/ou através da teleassistência, muitas vezes ajustando e procurando sanar as dificuldades em que muitos se encontram.

São aulas virtuais; debates *on-line;* gravação de vídeos; elaboração de cartas e livros; realização de jogos cognitivos; indicação de *lives*, *e-books*, cartilhas, exposições e visitas virtuais a Museus, Centros de Cultura e Bibliotecas ou mesmo um bate-papo descompromissado – tudo feito com muito afeto, carinho e amor para que a saúde física e mental dos nossos idosos seja mantida.

As ações propostas se materializaram em atividades que proporcionaram relatos emocionantes onde os alunos - dos Cursos/Oficinas do Centro de Convivência da UnATI.Uerj -, descrevem todas suas percepções e transformações vivenciadas durante e sobre a pandemia - essa historicidade transformou-se nesse livro, com o título "UnATI.Uerj - Páginas de Vida em Tempo de Pandemia".

Selecionado entre muitos, o título do livro de sugestão do Aluno Thadeu Carvalho - da Oficina de Canção Francesa do Centro de Convivência da UnATI.Uerj, traduz nitidamente o que o leitor irá encontrar por aqui; já que a maioria das narrativas dos envolvidos não expressam dramas, tristezas nem dores, e muito menos soam como autoajuda, mas ecoam como simples mensagens de alegria e otimismo de que com fé, tudo isto vai passar.

É com esse otimismo que todos nós envolvidos na construção e produção deste livro seguiremos nos reinventando, superando cada qual a sua crise - girando a engrenagem do dia a dia -, inserindo-se, assim, em um novo padrão de normalidade que surge como um “Santo Graal” para garantir a nossa sobrevivência neste admirável mundo novo.

Celia Sanches
Coordenadora Pedagógica

Leila Jordão
Coordenadora de Eventos

Marcos Teodoro
Assessor de Comunicação

1 CURSO ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E TERCEIRA IDADE: AÇÃO EDUCATIVA, VIRTUAL E AFETIVA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Maria Fátima Garcia de Menezes[*]; Débora Martins dos Santos[*]; Eriane da Silva Bahia[**]; Tatiane Cristina Ferreira Martins[**]; Stephanie Giannini Silva[**]; Lorena Fontes Martins[***]; Flavia Regina Costa da Silva Lyra[****]

Alimente-se-Alimente.
Muito bem diariamente.
Tomate. Abacate. Huuum... chocolate.
Sou Nutrição-UnATI!
Fique em casa!
Não morra. Não mate.
ABBRACCI!
Gloria Varella

INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 que, desde fevereiro de 2020 foi detectada no Brasil, exigiu de todos a reformulação das atividades cotidianas, domésticas e profissionais. Uma doença desconhecida pelas autoridades sanitárias e científicas, com alto poder de contaminação e possibilidade de agravamento em boa parte dos casos. Uma grande preocupação era a capacidade instalada do Sistema Único de Saúde de atendimento e cuidado dos casos novos e, em especial, dos que exigissem terapia intensiva. As principais recomendações de mitigação do contágio foram o reforço das medidas de higiene pessoal e do ambiente e o distanciamento social. Os idosos foram considerados um dos grupos de maior risco e a pressão para que não adoecessem foi enorme. Segundo a antropóloga Miriam Goldenberg, vivemos uma espécie de "velhofobia" pois junto ao risco concreto de contágio e agravamento da doença, emergiu e potencializou um discurso preconceituoso e carregado de estigma. Segundo a autora, em entrevista à BBC,

> o que temos visto nesta pandemia são discursos que chamo de velhofóbicos se generalizando. Políticos, empresários e até o presidente da República já disseram que 'não se pode deixar a economia parar' e que os jovens 'têm que voltar a trabalhar'. Ou até que os velhos vão morrer 'mais cedo ou mais tarde'. (Barrucho, 2020)

Dentro desse contexto de angústias e inquietações, resguardando os princípios fundamentais da promoção da saúde e da educação crítica, além da aposta na experiência acumulada (Menezes et al, 2008; Brasil, 2012a,b; Brasil, 2018; Menezes; Morgado e Maldonado, 2019), nós, do Projeto Alimentação, Nutrição e Envelhecimento (PROANE), investimos na escuta ativa, no acolhimento de demandas e no esclarecimento de dúvidas, respeitando os diferentes saberes, problematizando o cotidiano e debatendo diferentes temas em alimentação e nutrição, enfim, uma intensa troca de experiências no novo viver isolado fisicamente com idosos ex-participantes do Curso Alimentação, Nutrição e Terceira Idade (grande maioria das turmas 2018-2019). Foram inúmeras mensagens diárias, individuais e em grupos de *Whatsapp*, além de telefonemas, com um alcance de 50 idosos. Foram também desenvolvidas chamadas em grupo via *Whatsapp* e encontros virtuais temáticos via aplicativo *Zoom* (temas: comida de infância e festa junina). A primeira mensagem data de 26 de fevereiro e é intitulada: “Que produtos de limpeza matam o coronavírus?” (O Globo, 2020) e 12 de março foi encaminhado o primeiro boletim coronavírus UERJ, que informava a suspensão das atividades não essenciais até 31 de julho.

OBJETIVO

Apresentar o trabalho educativo desenvolvido pelo curso alimentação, nutrição e terceira idade, com destaque aos temas e receitas partilhadas.

RELATOS

Nesses meses de isolamento, partilhamos informações de diferentes naturezas:

1. esclarecimentos sobre a doença – dados epidemiológicos de casos e mortes, formas de contágio, sintomas, tratamento, medidas de prevenção;
2. sugestões de programação cultural (*lives* de música, peças de teatro, livros, filmes e séries);
3. sugestões de programação educativa disponível *online* (curso de jardinagem, de horta em pequenos espaços);
4. debate político e de questões atuais, como o racismo, a desigualdade social e a "velhofobia". Esse foi um debate importante no grupo e reproduzo aqui dois trechos significativos:

> Estou querendo criar uma irmandade para nos protegermos, porque se sobrevivermos ao coronavírus, não sobreviveremos às pauladas na rua quando a pandemia passar. Estigmatizaram os idosos como os únicos que podem pegar o vírus, e por conta deles, a economia vai ser destroçada. Os "jovens" de 30/40 anos, estão preocupados de que não haverá futuro para os seus filhos, por culpa dos "velhos" (Glória Varella).

> Esse é o mundão que habitamos!! Tem que ter a bola da vez sempre, no momento somos nós!!!! Cada mente anestesiada pela ignorância e a falta de amor julga o outro por tudo que carrega dentro de si. Vamos sobreviver sim com a Graça de Deus para rirmos muito ainda de toda essa pandemia. Hoje como idosas ocupamos o lugar de resistência. Até o olho de sogra resiste[1] (Glória Ferraz).

5. lembranças de aulas (fotos de várias oficinas culinárias) e de atividades extra (festa junina de 2019, festa de encerramento, visita à Cadeg[2] e Gastromotiva[3]);
6. sátiras, memes e piadas que tornavam mais "leve" esse momento pesaroso;
7. desconstrução de *fakenews*, que ocupou grande parte do trabalho. A Organização Mundial da Saúde declarou que em resposta à pandemia soma-se uma enorme infodemia ("excesso de informações, algumas precisas e outras não, que tornam difícil encontrar fontes idôneas e orientações confiáveis quando se precisa"). O conteúdo era debatido, evidenciados os indícios do porquê era falso, qual a intenção de se produzir tal informação, que interesses estão em jogo, enfim, um estímulo à reflexão e desenvolvimento de senso crítico. Dois exemplos foram as mensagens abaixo, encaminhadas ainda no início de março:

> Olá, sou Laila Ahmadi da China estudante da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Zanjan. O vírus Corona ou COVID-19 chegará a qualquer país

> mais cedo ou mais tarde, e não há dúvida de que muitos países não possuem nenhum kit ou equipamento de diagnóstico sofisticado. Por favor, use o máximo de *vitamina C natural possível* para fortalecer seu sistema imunológico (...). É importante ter maior conhecimento da doença: o professor Chen Horin, CEO do Hospital Militar de Pequim, disse: "Fatias de limão em um copo de água morna podem salvar sua vida". Portanto independentemente do que estiverem fazendo dê uma olhada nesta mensagem e passe para outras pessoas! Limão quente pode matar células cancerígenas! Corte o limão em três partes e colocado em um copo, depois despeje água quente e transforme - a em (água alcalina), beba todos os dias, definitivamente beneficiará a todos. O tratamento com esse extrato destrói apenas células malignas e não afeta células saudáveis. Segundo: o ácido carboxílico do suco de limão pode regular a pressão alta, proteger artérias estreitas, regular a circulação sanguínea e reduzir a coagulação do sangue. Depois de ler a mensagem transfira-a para a pessoa que você ama e cuide da sua saúde pessoal. Conselho: O professor Chen Horin observa que quem recebe essa mensagem tem pelo menos a garantia de salvar a vida de alguém... (Maria Aparecida)

> Isso serve para informar a todos que o pH do vírus corona varia de 5,5 a 8,5. * PESQUISA: REVISTA DE VIROLOGIA, ABRIL DE 1991, PÁGINA 1916 * - Tudo o que precisamos fazer, para vencer o vírus corona, precisamos ingerir mais alimentos alcalinos que estão acima do nível de pH acima do vírus. - Alguns dos quais são: Limão - 9,9pH, Abacate - 15,6pH, Alho - 13,2pH, Manga - 8,7pH, Tangerina - 8,5pH, Abacaxi - 12,7pH, Dente de leão - 22,7pH, Laranja - 9,2pH (Rita)

Reiteramos que se soma à reflexão crítica um estímulo para que cada um buscasse avaliar o que é melhor para si. Valorizar o cuidado de si e a flexibilidade do que se entende por saúde e por bem estar. A fala da Rosilene ilustra de forma clara tal prerrogativa do trabalho:

> Eu na minha idade procuro fazer o que o meu corpo pede: quer descansar, eu vou descansar, quer comer eu vou comer, quer tomar um vinho com queijos eu vou tomar, remédios somente com o controle do meu médico, dieta somente com a minha nutricionista, e outras coisinhas mais. Tenho que na nossa idade tomar muito cuidado, pois são muitas informações. Leio todas, só sigo o que eu quero. *Bjs* (Rosilene)

Especificamente, em relação ao campo da Alimentação e Nutrição, foram debatidos temas de um amplo espectro – questões biológicas, biomédicas, econômicas, ambientais, psicológicas, políticas, sociais e culturais. Podemos citar: agrotóxicos; alimentação e imunidade; vitamina D e imunidade; higienização nas compras; opções de compras *delivery* (incluindo mercados, agricultores, produtores, microempreendedores); “ovo caipira e ovo de garrafa”; alimentação e sustentabilidade; “horta” caseira de temperos; hidratação; publicidade de alimentos nas *lives*; dieta sem glúten; plantas

alimentícias não convencionais (PANCs); cultura alimentar: alimentos regionais e cozinha internacional; temperos naturais na culinária (em especial urucum, páprica e cúrcuma); aplicativo e postagens do “Desrotulando[4]”; e um tema de extrema complexidade e importância: imagem corporal, perda de peso, dieta restritiva e gordofobia. Em mais de um momento e, em especial, a partir de *memes* que ironizavam o “engordar na quarentena”. Em 06/05 uma fala profissional ilustra o debate:

> “tá” demais esse monte de piada sobre engordar na quarentena. A pressão para o corpo magro é grande e continua nesse momento. Só espero que ninguém esteja fazendo dieta restritiva agora hein!? Dieta e imunidade não combinam.

E em 04/06 o diálogo: “Poxa... que maldade!!! É muito meme falando de engordar na quarentena *hehehe* (Fátima Menezes) e a resposta da Ana Margareth: “Esse não é o meu caso. A minha porta é bem larga. Ainda tem folga. *Kkkkkk*”. Segundo Silva e Cantisani (2018) a literatura acadêmica sobre gordofobia ainda é escassa, o corpo gordo é oprimido, estigmatizado e marginalizado e o campo da Nutrição precisa se apropriar dessa reflexão e ter um olhar crítico sobre os conceitos de normalidade e patologia, para que seu discurso não fortaleça e reproduza a gordofobia.

De forma orgânica o tema da culinária emergiu e ocorreu uma demanda crescente para pensar a operacionalização do comer no cotidiano da esfera doméstica, o que resultou em uma rica partilha de pratos, fotos e receitas. Em resposta a proposta de reunir as receitas em uma publicação, a participante Glória Ferraz se manifestou:

> Boa ideia, ocupações culinárias para superar a quarentena!! Gostei!! E vamos assim, levantando o astral e na torcida de momentos melhores!! Não é através da comida que nos reunimos em torno da mesa?? Então em tempos modernos em torno de um celular e muito bom humor. (Glória Ferraz)

Segundo Diez-Garcia e Castro (2011, p. 92), a culinária pode ser entendida como qualquer processo e transformação de alimento cru para cozido e se caracteriza por um “conjunto de aromas e sabores peculiares a uma dada cultura”. Uma atividade que pode parecer simples e corriqueira, mas que se encontra imbricada na vida humana na complexa relação entre natureza e cultura. A culinária articula sobrevivência, aporte de nutrientes e compostos bioativos às regras de aceitabilidade, adequação às situações da rotina e valores simbólicos. E a pandemia trouxe a necessidade ímpar da culinária. Uma

fala da aluna Lia Márcia ilustra bem esse momento “De um dia para o outro a rotina mudou! Tivemos que nos reinventar e nos adaptar as coisas que não tínhamos conhecimento. Aprendi a colocar a cozinha num espaço novo em minha vida...”

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) valoriza a culinária e indica que uma alimentação adequada e saudável deve priorizar o consumo de alimentos *in natura* (aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais, como: frutas, legumes, verdura, ovos) ou minimamente processados (os que foram submetidos à alterações mínimas, como: cereais e leguminosas empacotados, cortes de carnes resfriados ou congelados, leite pasteurizado) e preparações culinárias. Destaca como uma dificuldade a fragilidade das habilidades culinárias, em especial das novas gerações. O documento expressa a importância do cozinhar e afirma:

> Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (“sopas de pacote”, “macarrão instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas) e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas. (2014 p.50)

Na riqueza de cozinhar e partilhar essa vivência no cotidiano surgiram:

- Utilização de alimentos “diferentes” (feijão manteiguinha de Santarém, farinha Panko, “limão doce”, casca de maracujá, risone, pitomba, rambutão, pitaya, “farinha multiuso” e a mistura de grãos da Glória Varella – arroz integral sem casca, arroz integral vermelho, trigo sarraceno, girassol, lentilha, painço, quinua, amaranto, chia, linhaça);
- Variedade de equipamentos e utensílios (mini liquidificador, *airfryer*, panela de barro, ralador, micro-ondas, “Amo *yakisoba*, mas tem que comer com *rachi* - será que é assim que se escreve!? *rs*, ah é de “pauzinho” mesmo *kkkkk*” – Regina Coeli);
- Dicas culinárias (“Aprendi na quarentena que a tampa do fermento em pó é um medidor! A tampa cheia corresponde a uma colher de sopa!!” – Fernanda);
- Uso de diferentes técnicas de pré-preparo (higienização de alimentos, farinha de rosca caseira, remolho das leguminosas, congelamento de alho, de frutas para sucos e sobremesas e leguminosas só hidratadas e depois serão cozidas no vapor para saladas – Carlinhos de Lima). Os exemplos de suco a partir de ingredientes congelados e a

higienização da banana ilustram: “Eu costumo fazer com 2 frutas e água de coco... tenho já congelado banana, manga e abacaxi” – Glória Ferraz e “corto deixando o toquinho e lavo uma a uma; estendo em um pano de prato até secar” – Neide;

- Dúvidas ou sugestões no preparo de alimentos. Aqui foram muitos exemplos: Maria Aparecida pergunta: “Pessoal! Preciso da ajuda de vocês! Comprei uma proteína de soja, mas nunca fiz! Fiz outras coisas, mas carne, não! Alguém poderia me ajudar com receitas? Obrigadão!” A Ismália pergunta “Quero fazer um leite de inhame. Vi algumas em sites. Mas não gostei de nenhuma. Você tem alguma? Como aproveito melhor? Cru ou cozido?” e Glória Varella responde:

> Há muitos anos que não faço "leite" de vegetais e de grãos, eles são trabalhosos e devem ser consumidos no máximo em três dias. No caso do inhame, por ele ter uma leve cica, eu faço suco com frutas ou legumes não ácidos e preferencialmente doces, como a beterraba, a maçã, a cenoura e a manga e, com água de coco. Tudo cru (Glória Varella).

Outro exemplo: “Sobremesa para a preguiça de plantão! Cocada com 2 ingredientes” Lia Márcia. E ainda o hambúrguer vegetal da Glória Ferraz:

> Eu procuro fazer sempre com dois ingredientes. Lentilha mais ervilha. Lentilha mais grão de bico. Grão de bico mais berinjela cozida com cebola. E sempre acrescento muitos temperos, cominho sempre. E aveia e farinha de trigo para dar o ponto.

Por fim, a técnica de fazer o quiabo sem baba da Maria Aparecida: “O meu quiabo não tem baba! Rodelinhas finas, e não coloco água!”, que rendeu várias manifestações;

- Memórias de receitas de família: camarão na moranga da Glória Ferraz, torrada de panela da Rosilene, torta de sardinha da Lia Márcia, bolo de pamonha da Dayse e a gemada da Glória Varella “Exatamente assim! Bater muito e depois adicionar o leite fervendo e a canela”.

Todo esse trabalho instigou a equipe a refletir sobre o que estávamos vivenciando. Os sentimentos de pertencimento e afeto, para além das questões técnicas e profissionais resultaram em muito debate e estudo e resolvemos expandir nossa atuação ocupando o espaço emergente das mídias sociais. Assim, foram criados o *Instagram*

@proaneoficial (https:///*Instagram*.com/proaneoficial?igshid=1sy8c7ft0xaby) e reativado o Facebook proaneuerj (https://www.facebook.com/proane.uerj.3) para que parte do trabalho pudesse ser divulgado. As etapas de seleção de temas, desenvolvimento do conteúdo, escolha de imagens, criação do *design* e monitoramento das publicações vem impondo novos aprendizados e habilidades e tem gerado resultados positivos: interação ampliada com outros profissionais, idosos e público em geral; maior visibilidade do projeto e compreensão do potencial da ação educativa mediada pelas mídias sociais. Foram desenvolvidos os temas “Proane dentro da quarentena contra o coronavírus”; “Alimentação e Imunidade”; “Vitamina D e coronavírus”, “Ervilha que parece feijão, limão que parece laranja – E você já comeu um alimento “diferentão”?”; “Como higienizar em tempos de COVID-19?”; “Para você se cuidar... gerenciando o estresse do COVID-19”; “Comida é cultura”; “Deguste: músicas e comida”; “Comensalidade”, “Gordofobia não é piada”, “Doce: história e afeto” e “Comer emocional”, divulgada a festa junina virtual, realizada homenagem ao dia dos avós e publicadas diferentes receitas (cookie de banana e aveia, iogurte natural, bolo de banana, pão de hambúrguer, lasanha de berinjela com sardinha, bolo de milho, caldo verde, canjiquinha doce, bolo de milho salgado, cuscuz de tapioca, queijadinha, bolo de amendoim, pudim de tapioca, doce de abóbora, bolo de aipim e doce de batata doce.

A seguir, apresentamos algumas das receitas partilhadas, priorizando aquelas que utilizam alimentos *in natura* e minimamente processados, a inclusão de diferentes participantes e a praticidade. O formato da apresentação da receita foi padronizado e fizemos somente pequenos ajustes buscando resguardar a receita original. Selecionamos receitas para grandes e pequenas refeições. Experimente e deguste!

Receita 1 – “Ensopadinho” de legumes com carne moída
Glória Varella em 27/03

Inicialmente era uma caponata de berinjela e abobrinha, mas resolvi misturar um pouco de carne moída que já estava pronta, e virou um ensopadinho. Não é uma "receita", descrevi como fiz hoje, se for fazer semana que vem, com certeza será diferente.

Ingredientes:

- 1 cebola grande picadinha
- 10 ou 12 dentes de alho picadinhos na faca
- 1 tomate maduro
- Óleo vegetal (talvez 3 colheres de sopa)
- 1 berinjela média em cubos
- 2 abobrinhas médias em cubos
- Pimenta branca moída
- Sal
- 1 xícara de carne moída já pronta
- 1 talo de cebolinha para finalizar

Modo de preparo: Refoguei a cebola, acrescentei o alho, depois o tomate. Tudo bem refogado, adicionei a abobrinha, a berinjela, o sal e a pimenta, misturei tudo e tapei a panela. Alguns minutos depois, misturei e conferi se já estava cozido, coloquei a carne moída, misturei, e dois minutos depois desliguei o fogo e salpiquei a cebolinha. Tapei a panela, e uns cinco minutos depois já estava saboreando.

Receita 2 – Cookie de banana e aveia - Glória Ferraz em 30/03

Segue o lanchinho da tarde. Nota: as passas em um e os confetes no outro já é a mania de mudar a receita. Muito bom!!!

Ingredientes:

- 1 banana amassada
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de manteiga
- ¼ xícara de chá de aveia em flocos
- 1 ¼ xícara de chá de farinha de aveia
- Canela a gosto
- ½ colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes. Moldar os cookies e assar em tabuleiro untado.

Receita 3 – Brevidade

Dayse em 31/03

Fiz para passar o tempo. Não leva fermento

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de amido de milho
- 1 xícara de chá de açúcar
- 5 ovos
- Baunilha ou raspas de limão (eu coloquei o limão)

Modo de preparo: Bater as claras em neve bem durinha, acrescentar as gemas, o açúcar e o amido. Bater só um pouquinho. Eu coloquei nas forminhas de silicone, fogo brando, não deixe escurecer.

Receita 4 – Bolo de iogurte – Fátima Menezes em 21/04

Direto do meu caderno de receitas, receita de uma vizinha querida! Eu usei o iogurte natural integral e acrescentei uma colher de chá de baunilha. Vê se dá para entender!!!! Tudo é medido no copinho do iogurte. E quem fizer manda aqui a foto e o que achou...

Bater no liquidificador:

- 1 copo de iogurte natural integral
- 3 ovos
- ½ copo de óleo vegetal (a medida é o copo de iogurte)

Colocar em uma tigela e misturar 2 copos de açúcar, 2 copos de farinha de trigo e 1 colher de sopa de fermento em pó. Misturar devagar para não empelotar. Levar ao forno médio em forma untada e enfarinhada por mais ou menos 20 minutos. Tirar do forno e acrescentar açúcar com canela ou calda de limão com açúcar.

Você também pode usar o iogurte caseiro:

Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 1 copo de iogurte natural

- 6 colheres de sopa de leite em pó (para ficar consistente)

Modo de preparo: Colocar o leite para aquecer (não pode esquentar muito, testar se é suportável com o dedo). Misturar o leite em pó e o copo de iogurte natural. Embrulhar em uma toalha e guardar no forno desligado. Aguardar por volta de 12h. Armazenar na geladeira.

Receita 5 - Lasanha de berinjela com sardinha
Rosilene em 25/04

Ingredientes:

- 1 berinjela grande ou 2 médias (dependendo do número de pessoas)
- sal a gosto
- Molho de tomate; 2 colheres de sopa de azeite, 2 dentes de alho amassados; 1 cebola média picada; 4 tomates maduros, sem pele e sem semente; 1 lata de sardinha (a gosto e a que tiver na dispensa) *kkkk*
- 1 1/2 xícara (chá) de queijo Minas ralado

Modo de preparo: Cortar a berinjela ao seu gosto, com casca, coloque em uma peneira e salpique sal. Numa frigideira doure os pedaços da berinjela dos dois lados. Molho de tomate: aqueça o azeite e doure o alho, junte a cebola e refogue até dourar. Acrescente o tomate, tudo em fogo baixo e panela tampada, os tomates têm que desmanchar. Montagem, amigas, vocês já sabem: 1 camada de cada em um refratário bem bonito. Forno 180graus/20 minutos. A berinjela tem que deixar de molho com água e sal para amenizar o seu amargo. Podemos fazer com abobrinha ou chuchu. Ok, beijos.

Receita 6 – Bolo de pão de queijo
Maria Aparecida em 25/04

Ingredientes:

- 5 ovos
- 3 copos (grandes) de polvilho doce
- 1/2 copo (grande) de óleo
- 1 copo (grande) de leite
- 1 copo (grande) de queijo ralado (coloquei *mozzarella* ralada no ralador grosso)
- 1/2 colher de sobremesa de sal ou a gosto

Modo de preparo: Bater bem e por último, acrescentar 1 colher de sopa de pó Royal. Bater ligeiramente e levar ao forno pré aquecido 180 graus, fôrma de anel untada com óleo, por mais ou menos, 25 a 35 minutos. Quando estiver dourado (não muito! Da cor do meu! Teste do palito! Ficou muito gostoso! Bjs!!!

Receita 7 – Bolinho de batata baroa
Fátima Menezes em 01/05

Ingredientes:

- 4 batatas cozidas e amassadas
- meia cebola crua picada
- 3 colheres de sopa cheias de queijo meia cura e parmesão ralado
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo
- 1 ovo
- cheiro verde picado e sal a gosto

Modo de preparo: Misturar bem todos os ingredientes. Fazer os bolinhos utilizando duas colheres. Fritar em óleo quente.

Receita 8 – Pão Hambúrguer/Cachorro-quente – Carlinhos de Lima em 07/05

Ingredientes:

- 140ml de leite em temperatura ambiente
- 5g de fermento biológico seco (15g se for fresco)
- 2 colheres de sopa de açúcar (cristal ou demerara)
- 1 ovo (levemente mexido)
- 300g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 30g de manteiga

Modo de preparo: Misture o leite, o açúcar e o fermento. Aguarde 10 minutos (até começar a borbulhar). Adicione o ovo (ligeiramente batido). Em outra vasilha, adicione sal ao trigo e incorpore. Adicione os líquidos aos secos. Misture até formar uma bola. Adicione a manteiga e misture até a massa ficar homogênea. Faça uma bola. Coloque em um recipiente oleado e deixe fermentar por 2 horas em temperatura ambiente. Retire. Porcione em 20/25g. Boleie. Coloque em tabuleiro oleado (papel manteiga). Deixe fermentar por 60 minutos. Pré-aqueça o forno a 205ºC. Pulverize água. Asse por 25 minutos ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar sobre uma grade.

Receita 9 - Bolo de laranja inteira
Érika Basílio em 12/06

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 laranja inteira
- 3 ovos inteiros
- 100 ml de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico

Modo de preparo: Corte a laranja em quatro partes, retire as sementes e a

parte branca do meio. Bata no liquidificador o óleo, ovos, leite e a laranja cortada. Transfira o líquido para uma vasilha e acrescente o açúcar e a farinha de trigo. Por último o fermento. Coloque em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C.

Calda:

- suco de uma laranja
- 3 colheres de sopa de açúcar

Leve em fogo médio até engrossa

Receita 10 – Torta de sardinha
Lia Márcia em 01/07

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de leite
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 colher (chá rasa) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio:

- 2 latas de sardinha
- 1 lata de ervilha
- 2 tomates picados
- 1/2 xícara de azeitona picada

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes da massa no liquidificador, menos o fermento. Bata bem, depois coloque o fermento e ligue a tecla pulsar. Unte uma travessa (35x20) com óleo e farinha. Coloque a metade da massa, espalhe o recheio, depois o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos.

Receita 11 – Sagu com uva

Glória Ferraz em 06/07

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de sagu
- 2 1/2 xícaras de chá de suco de uva
- 11/2 xícara de chá de açúcar
- 7 xícaras de chá de água -
- 4 cravos da índia

Modo de preparo: Deixe o sagu de molho em 2 xícaras de água por umas 2 horas. Misture o suco de uva, o açúcar, os cravos e 5 xícaras de água e leve ao fogo até ferver. Junte o sagu e deixe cozinhar até o sagu ficar transparente. Coloque em taças, quando esfriar leve à geladeira. Sirva gelada

Receita 12 – Suflê de cenouras

Regina Coeli em 22/0

Ingredientes:

- 1/2 kg de cenoura cozida
- 4 ovos
- 2 copos de leite
- 100 g de parmesão

Modo de preparo: Bata bem. Unte o tabuleiro. Asse em forno pré-aquecido em temperatura média para alta até que doure... Dica: prove o sabor ainda no liquidificador, talvez possa precisar de mais queijo ralado (às vezes a marca altera o sal). Pode colocar mais um pouco. Bom apetite.

REFERÊNCIAS

BARRUCHO, Luis. Pandemia de coronavírus evidência 'velhofobia' no Brasil, diz antropóloga. Entrevista em 02 de maio de 2020. Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/brasil-52425735. Acesso em 17 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Educação Popular em Saúde. Brasília: O Ministério; 2012a

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS/ Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; 2012b.

DIEZ-GARCIA, Rosa Wanda; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. Ciência e Saúde Coletiva. V16, n1, 2011, p.91-98

MENEZES, M. F. G.; SANTOS, D. M. ; TAVARES, E. L. ; FERNANDES, L. P. ; SANTOS, MS; TRINDADE, P. L. . Metodologia participativa com idosos: experiência do curso Nutrição e Terceira Idade. In: Anais do VI Seminário de Metodologias para Projetos de Extensão – SEMPE. Livro Eletrônico Metodologia para projetos de Extensão: Apresentação e discussão. São Carlos: Cubo Multimídia, 2008. p. 359-368.

MENEZES, M.F.G; MORGADO, CM; MALDONADO, LA. Diálogos e práticas em educação alimentar e nutricional. Rio de Janeiro: Rubio, 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Entenda a infodemia e a desinformação na Luta contra a COVID-19. Folheto informativo n5. 2020.

G1 – GLOBO. Que produtos de limpeza matam o coronavírus. Disponível em: https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/02/26/que-produtos-de-limpeza-matam-o-coronavirus.ghtml. Acesso em: 21 jul. 2020.

SILVA, BL; CANTISANI, JR. Interfaces entre a gordofobia e a formação acadêmica em nutrição: um debate necessário. Demetra, v13, n2, 2018, p.363-380.

NOTAS:

* Professora do Departamento de Nutrição Social do Instituto de Nutrição da UERJ
** Graduanda do Instituto de Nutrição, voluntária do Projeto de Extensão Alimentação, Nutrição e Envelhecimento (PROANE)
*** Graduanda do Instituto de Nutrição, bolsista do Projeto de Extensão Alimentação, Nutrição e Envelhecimento (PROANE)
**** Nutricionista, voluntária do Projeto de Extensão Alimentação, Nutrição e Envelhecimento (PROANE)

[1] Doce tradicional da culinária brasileira, ícone trabalhado no evento anual de encerramento das oficinas 2019, inserido na temática Anos 60: a década que mudou também a comida. Evento de extensão cadastrado na SR3 UERJ, n 2221.

[2] Centro de Abastecimento do Estado da Guanabara. Trata-se de um mercado municipal, que foi planejado dentro da proposta de modernização da cidade do Rio de Janeiro pelo prefeito Pereira Passos, para funcionar como um grande centro de distribuição de produtos agrícolas. Foi inaugurado em 1962 em substituição ao antigo mercado que foi desativado em função da reurbanização do espaço para criação do elevado da Perimetral. Hoje abriga um grande galpão que comercializa flores e uma enorme variedade de lojas que comercializam frutas, legumes e verduras, além de restaurantes e lojas de bebidas, *delicatessen*, cereais e mercearia, laticínios e frios, descartáveis etc. Para maiores informações consulte o site https://www.cadeg.com.br/mercado-municipal-rj

[3] Projeto de gastronomia social, fundada em 2006 pelo chef e empreendedor social David Hertz. É uma iniciativa que se propõe a articular práticas em torno do potencial transformador da comida. Parte do princípio de que a fome, o desperdício, a falta de oportunidades e a má nutrição são desafios globais e demandam ações conjuntas. No Rio de Janeiro a fundação do espaço no Centro da Cidade data de 2013 e funciona com a oferta diária de refeições à população vulnerável do entorno e cursos de formação na área da gastronomia, na perspectiva de profissionalizar ou empreender. Para maiores informações consulte o site: https://gastromotiva-site.azurewebsites.net/

[4] Desrotulando é um aplicativo desenvolvido por uma nutricionista e um empreendedor, apaixonados por alimentação saudável e tecnologia. Iniciaram um blog em 2012 com a proposta de auxiliar as pessoas a conciliar a dieta a vida social. Posteriormente, resolveram ampliar o trabalho comparando a rotulagem nutricional de produtos e em 2016 lançam a primeira versão do aplicativo. Para maiores informações consulte o site https://desrotulando.com.

Agradecimentos:
Esse capítulo é uma construção coletiva, desenvolvida a muitas mãos e vozes. Foi muito difícil em meio a tanta conversa e relatos ricos e íntimos, que nos faziam rir, emocionar, pensar, pesquisar, responder e, também, cozinhar. E foi muito aprendizado! Cada um experenciou esse momento do seu jeito, com suas dificuldades e criatividade, mas com certeza mais fortes porque estávamos juntos, mesmo que cada um na sua casa. Em especial gostaríamos de agradecer aos muitos alunos participantes do curso Alimentação, Nutrição e Terceira Idade, de diferentes anos, e em destaque aos que foram mencionados de forma literal no capítulo: Ana Margareth, Carlinhos de Lima, Dayse, Fernanda, Glória Ferraz, Glória Varella, Ismália, Lia Marcia, Maria Aparecida, Neide, Regina Coeli, Rita, Rosilene, Sylvia.

Também agradecemos as graduandas Julliana Ayres e Érika Basílio nos temas Gordofobia e Doces: história e afeto e receita do bolo de laranja. As alunas são integrantes do PROANE, já participaram diretamente das ações educativas presenciais com os idosos e estão atualmente desenvolvendo trabalho de conclusão de curso com o tema doces.

2 OFICINA: GERONTOPSICOMOTRICIDADE

Maria Jose dos Santos*
Vera Lucia de Mattos Ferreira**

Toda pedagogia que não se renova, esclerosa-se rapidamente…
André Lapierre e Bernard Aucouturier

O presente capítulo apresenta os relatos das alunas da Oficina da Gerontopsicomotricidade que nós, professoras Maria José Santos e Vera Lúcia Ferreira, ambas com 21 anos de Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI) e com Especialização em Psicomotricidade, Geriatria e Gerontologia, reunimos durante o período de isolamento social a que todos foram submetidos, devido à pandemia do COVID-19. O convite para fazer parte dessa construção foi estendido a todos os alunos e alunas do curso.

Nós rapidamente percebemos o quanto eles estavam animados, estimulados e aptos para viver mais um capítulo na vida deles, que já caminham entre os seus 70, 80 e 94 anos. Através de seus escritos e seus olhares atentos, eles relataram brevemente suas histórias com a Universidade Aberta da Terceira Idade UnATI.Uerj e, também, suas percepções sobre a pandemia, desde março/2020, início de um momento muito difícil para todos, e que foram imediatamente excluídos dos encontros presenciais. Por outro lado, tornou-se importante registrar como foi a experiência vivida por eles nesse período de afastamento social e distanciamento dos seus afetos e prazeres.

Neste capítulo, resumimos os relatos das alunas que, apesar do caos e da tristeza instalados repentinamente, superaram as primeiras dificuldades com sabedoria e criatividade, além de descobrirem que nunca é tarde para aprender. A vida demonstra que é bom ouvir a voz da experiência também para sobreviver.

O trabalho da UnATI? Consiste na perspectiva do corpo, estimula a remodelação dos sentidos e sentimentos do idoso, de forma a motivá-lo a entender os processos de maturação, a reprogramar imaginários negativos sobre si mesmo, a retardar a evolução (ou mesmo o acontecimento) de doenças, tanto emocionais

quanto físicas, e mesmo reabilitar ligeiros problemas emocionais, cognitivos, físicos e sociais. Ações e atitudes sempre fortalecidas pela ludicidade, alegria e interações sociais de qualidade.

Gerontopsicomotricidade é uma ciência que saiu da gerontologia e da psicomotricidade, trabalhando o processo de envelhecimento com atividades que envolvem habilidades psicomotoras, por meio de relações humanas e afetivas, com um olhar no cuidado da qualidade de vida, respeitando sempre o tempo e a singularidade de cada idoso.

As Oficinas Gerontológicas têm o caráter socioeducativo e possibilitam uma estimulação sensório-motora e cognitiva, além de oportunizarem o convívio sociocultural dos participantes. Nos encontros semanais, os idosos encontram um espaço de trocas preciosas de informações, impressões, ideias, memórias e afetos, com liberdade de expressão; além da possibilidade de sugerirem atividades e eventos que lhes interessem.

A UnATI é muito importante na vida dos idosos. Ao ingressarem em suas Oficinas, eles acabam se tornando mais ativos e empoderados**,** principalmente, em suas atividades de vida diária. Para ter a oportunidade de participar desse projeto, que permite a vivência e a experiência de cuidar do corpo, da mente, dos afetos, da memória, da integração social e intergeracional, e ter uma vida mais ativa e saudável, o idoso precisa ter 60 anos completos. Muitos idosos, a partir desse projeto, por exemplo, têm a oportunidade de realizar o sonho de entrar em uma universidade. Outros tantos, que ainda não conseguiram completar seus sonhos, tem a oportunidade de atualizar seus desejos e criar, fortes e verdadeiros vínculos.

VERA FERREIRA & MARIA JOSÉ – Olhos Interrogativos e observadores

OS RELATOS DOS NOSSOS QUERIDOS MESTRES DA VIDA.

- **ANM – 88 anos – Olhos de esperança**

“Frequento a UNATI há alguns anos. Tenho uma experiência de convívio ótima. Quando entrei para a Oficina da Gerontopsicomotricidade, eu estava

deprimida por motivo de falecimento do meu marido e tive sequelas como esquecimento e perda de equilíbrio decorrente de acidente vascular cerebral **(**AVC). As excelentes atividades de equilíbrio, memorização, raciocínio e o convívio alegre da professora e colegas da Oficina proporcionaram melhoras no meu estado emocional. Durante a quarentena da coronavírus, eu me sinto mais triste com a falta do convívio dos colegas e da alegria da Professora. Mas esta vem realizando reuniões virtuais e exercícios de raciocínio muito bons. É uma alegria de rever a todos. Estou torcendo para que a quarentena acabe e recomecem as aulas para reencontrar as colegas e a professora. Nesse período, eu aproveitei para cuidar da minha nova horta, em casa, com muito amor e carinho. Não perdi o colorido da natureza e, principalmente, da vida e dos meus familiares.

- **GSSS – 72 anos – Olhos de fé**

Quero agradecer o carinho que você, professora da Gerontopsicomotricidade, tem comigo e não me esquece. A UnATI é qualidade de vida. Lá eu renasci, me reencontrei e já divulguei esta experiência às outras pessoas. Todos precisam conhecer esse trabalho rico dentro da UERJ. Eu não quero sair tão cedo da UnATI. A pandemia chegou e nos paralisou dentro de casa, precisei cuidar da minha mãe de 94 anos e do meu marido de 74 anos, mas, logo em seguida, fomos transformando nosso cantinho, cantando, dançando, fazendo comidas e quitutes diferentes para sair da zona de conforto, com muito afeto**.** Nossa fé e união foram essenciais para esse momento. Minha gratidão pela sua energia que é maravilhosa!

- **EMSS – 73 anos – Olhos de ressignificação**

Morei 21 anos fora do Rio. Quando retornei em 2016, entrei em contato com a UnATI.Uerj, que já conhecia desde os meus anos de Pedagogia nessa Universidade. Fui muito bem recebida e ali começou um aprendizado de novas relações de carinho, companheirismo, cultura, projetos e o mais importante: muito calor humano. As Oficinas que frequentei me aproximaram de pessoas da melhor importância. Foram manhãs e tardes de muitas trocas e muita emoção vividas no

ambiente UNATI. Em 2018, após aprovação**,** Laura, Delmary e eu iniciamos a Oficina de Artesanato Sustentável em que convivemos com pessoas criativas e bastante comprometidas com a causa do respeito a Mãe Natureza. Nas mãos de Vera Lucia, Zezé, Wallace e Katia mergulhei no meu Universo interior, que muitas vezes não entendemos. Pretendo continuar a conviver com tantos aprendizados e colegas. Cresci emocionalmente e espiritualmente na UnATI.Uerj. E essa pandemia veio nos colocar em casa, para novos aprendizados e ressignificações! Até 2021, quando a UNATI vai retornar com toda sua equipe e todo seu AFETO!

- **LTM – 72 anos – Olhos de descoberta**

Minha relação com a UnATI, começou com a leitura de uma matéria sobre a Terceira Idade. Eu acabara de completar meus 60 anos. Foi imediata minha relação com as alunas do grupo. Fiz algumas matérias, como nutrição e outras, e me apaixonei pela aula de Gerontopsicomotricidade. Grande admiração e respeito pelo trabalho das professoras Vera Lúcia e Maria José. Nesse período da quarentena, nós tivemos que ficar em casa**,** por sermos de risco, iniciou-se uma nova etapa em minha vida. De um lado**,** ele trouxe dor, medo e angústia; de outro, foi fonte de crescimento. A professora Vera Lúcia começou a oferecer exercícios e trabalhos lúdicos, dando-nos apoio com palavras de fé e força. Ela é um ser humano único, pois nos deu segurança e suporte, de forma incansável. Sou grata e aguardo, do fundo do meu coração, que a UnATI volte logo…

- **MNMMZ - 69 anos – Olhos coerentes**

A UnATI é a minha segunda casa. É ótimo para minha mente. Lá eu tenho a oportunidade de interagir com professores e amigas. Quanto à atuação das Oficinas, sinto falta delas, ainda bem que os professores estão sempre presentes, tentando minimizar nosso isolamento social. O retorno seria bom, mas com responsabilidade. Enquanto não sair a vacina contra o vírus, não vale retornar, para não gerar pânico em cada um de nós. Aguardo o retorno da UnATI no ano de 2021....

- **GAMS - 80 anos – Olhos de acolhimento**

A UnATI, para mim, foi uma grande descoberta que tive na UERJ. Um lugar que muito me acolheu quando mais eu precisava, que foi o período do falecimento do meu marido. As aulas me fortaleceram. Agora, com a chegada desse vírus no planeta, nossa liberdade de ir e vir foi impedida. Eu quase fiquei sufocada: faltavam 7 dias para os meus 80 anos, tive que cancelar tudo e acabei comemorando o meu aniversário presa em uma caixinha dentro do computador, pode isso?! Nunca vivi essa situação durante a minha vida toda. O pior é que agora só vivo andando com máscara e álcool em gel. Nos tornamos prisioneiras pela falta de respeito da humanidade com o nosso planeta Mãe. Uma coisa boa**:** meus vizinhos ficaram mais amigos e solidários. A UnATI, representada pelas professoras da Gerontopsicomotricidade, que não me faltou. Nós **r**ealizamos vídeos de aniversários, bate-papos, atividades cognitivas, piadas, orações e outras coisas… sinto-me presa e com falta dos amigos. Espero que a UnATI volte logo para poder matar a saudade de todos!

- **MCS – 86 anos – Olhos de expectativa**

A UnATI é importante para mim pelos benefícios pessoais que ela me proporciona e pelo convívio com as pessoas na Terceira Idade. Durante a pandemia, estou em casa, aguardando e respeitando a quarentena. Espero que a UnATI retorne logo, estou aguardando para reencontrar os amigos. Aproveitei para fazer muitas coisas gostosas na cozinha, dicas que peguei com as amigas virtuais. Realizamos alguns encontros virtuais, inclusive consegui me comunicar com meus familiares. Quem teve a oportunidade de passar pela UnATI, sabe que não estamos desamparados. Que venha 2021!

- **MJPL – 91 anos - Olhos de animação**

Há meses atrás, vim visitar minha filha por uma semana. Com a pandemia**,** nós ficamos em isolamento e não pude voltar para minha casa. Minha filha segurou-me aqui porque sou idosa e seria perigoso. Estou com minha filha, genro, neta e uma bisneta, logo é mais fácil, mas imagino como estão as colegas que moram

sozinhas. Com certeza, elas estão com muita tristeza e melancolia. Senti muito o não funcionamento da UnATI por motivo dessa pandemia. Estamos sem nossos encontros, trabalhos, aulas e nossos professores presenciais. Nós, idosos, precisamos muito desses encontros pois a UnATI sempre nos proporciona afetividade. Eu já participo da mesma há 25 anos, eu a considero a minha segunda casa. Esse isolamento nos deu oportunidade para refletirmos e apreciarmos melhor a vida. Estou numa casa ampla, cercada de muitas árvores, muitos verdes e posso apreciar pássaros cantando, ver borboletas esvoaçando e até o galo do vizinho cantando, pois há muito tempo não o escutava. Agora, eu dou valor para um abraço ao vivo e o *Whatsapp* não se encarrega disso. Elevo meu pensamento a Deus pedindo misericórdia para que essa pandemia logo passe e que possamos voltar à nossa vida normal. Com certeza, nós voltaremos com outra maneira de pensar e daremos mais valor a coisas que estavam perdendo força, como o amor ao próximo. Durante essa pandemia, eu consegui interagir com meu grupo da UnATI, participando de confraternizações virtuais de aniversários, realizando atividades cognitivas passadas para os nossos grupos, aprendi novas possibilidades de acessar o mundo da informática, assistindo a *lives* realizadas pela Sandra Rabello e podendo interagir, o que muito me deixou feliz! Tenho bodas de prata com a UnATI: 25 anos.

- **DCV – 79 anos – Olhos cheios de possibilidades**

A UnATI teve e tem uma grande importância na minha vida, após a minha aposentadoria. Lá eu aprendi coisas novas e aumentei a minha autoestima. O convívio social com as colegas me fez muito bem. A Oficina de Gerontopsicomotricidade, por exemplo, nos traz muitas alegrias. Você, Vera Lúcia, é uma professora muito dedicada, competente e nos trata com muito respeito e carinho, o que é muito importante. A pandemia nos isolou presencialmente, mas não nos separou dos nossos afetos, eles permaneceram virtualmente, possibilitando-nos novas ressignificações e aprendizados nesta altura da vida. Como digo: Sempre temos algo novo para aprender, basta se permitir. Por isso que venha 2021 trazendo uma nova UnATI ressignificada!

- **SMA – 74 anos – Olhos guerreiros**

O significado da pandemia é uma reflexão para nossa vida. Devemos olhar, com muito cuidado e analisar as situações correntes durante este período tão difícil para todos os países do mundo. A meu ver, devemos encarar o problema de acordo com duas óticas: uma que envolve o fator sentimental e a outra que deve ser vista pelo lado objetivo. Essa pandemia fez com que olhássemos para dentro de nós mesmos, para nossa família e para o nosso próximo. Passamos a dar valor às coisas mais simples e mais importantes da vida, como amizade e o convívio familiar e a vida. Isto tudo nos proporcionou um crescimento pessoal. E, mesmo sem a nossa percepção, pudemos analisar nossas falhas e tentamos nos transformar em seres humanos melhores. Do lado objetivo, devemos enaltecer o trabalho incansável de várias pessoas, pertencentes aos mais variados segmentos da sociedade. São muitos os que merecem, por este motivo, todo o nosso respeito e admiração. Sem a nossa UnATI, as pessoas foram isoladas do convívio com outras, gerando, aumento de trabalho incansável dos professores em ajudar os alunos, fazendo *lives*, palestras *online* e tem ajudado muito. São os nossos Guerreiros, neste momento! Parabéns UnATI! Complementando o meu pensamento, como é que o mundo será no futuro? Depois desse tsunami denominado corona vírus passar...vamos ver como fica!

- **DG – 85 anos – Olhos confiantes**

A UnATI representa, para mim, um oásis. Quando me aposentei, eu me senti “nua”, porque deixei para trás, uma vida muito ativa. Eu era diretora adjunta de uma escola municipal, era muita responsabilidade, lidava com professores, pais de alunos, alunos e todos os profissionais que desempenhavam tarefas na escola. Então, eu estava sempre em ebulição, aí surgiu a aposentadoria, o que vou fazer agora? Tinha perdido um grande amor. E agora, José? Foi então que uma prima estava entrando em depressão e a filha dela, me procuraram e me falaram da UnATI.Uerj. Eu, então, fui ao encontro com a minha prima e aí vimos que era sadio para a nossa vida. Fizemos várias oficinas, de segunda à quarta, e conhecemos pessoas que nos cativaram como diz o pequeno príncipe: "Tu te tornas eternamente

responsável por aquilo que cativas!" (Antoine de Saint-Exupéry). Umas se tornaram colegas e outras ficaram amigas até hoje. E aí aconteceu a pandemia: ficamos em casa! Mas Deus é tão maravilhoso e me deu uma família maravilhosa. Tenho sobrinhos, netos e eles já me presentearam com sobrinhos bisnetos. Moramos juntos e passamos horas nos divertindo muito. Às vezes, fico triste, porque não podemos sair e ver os outros parentes, a não ser por vídeo, o que é bom. Eu acredito que, para o ano, já vamos poder frequentar a UnATI devagar, com segurança. Deus está no controle! E pelas *lives* que a Sandra Rabello nos brindou, estou confiante que vamos ter uma UnATI bem ativa, cuidadosa, consciente em mostrar atividades que nos permita sermos felizes!

- **NR – 78 anos – Olhos de gratidão**

A UnATI.Uerj é muito importante para mim. São onze anos de convivência com pessoas maravilhosas. Considero minha segunda casa. Sou muito grata pelo carinho e a atenção das minhas professoras, principalmente nesse período difícil que estamos passando, pois tem me dado força e coragem para seguir em frente. Agradeço a Deus pela oportunidade de entender o que ele quer nos mostrar, enviando essa pandemia. Tenho fé e esperança de que um dia todos vão também. Tudo na vida tem o lado negativo e positivo; e eu procuro priorizar o lado positivo, porque, apesar das perdas e as saudades que às vezes chega a doer, isso tudo serviu como aprendizado. As famílias e os amigos estão mais unidos. Eu estou aprendendo a superar meus medos, minhas inseguranças, a ter mais paciência, resiliência, a reclamar menos e aceitar as diferenças e dificuldades, a perdoar, e aprendendo nas minhas orações a pedir menos. Esse depoimento é sincero e verdadeiro, saiu do fundo do meu coração. Nessa pandemia, construí uma caixinha da gratidão, onde deposito todo dia o que de bom aconteceu naquele dia. Esse é o meu novo exercício, para entender que depois da tempestade vem a bonança e eu quero ficar com as coisas boas que construí nesse caos pandêmico. Gratidão sempre!

Que 2021 chegue logo!!

- **ZRA - 74 anos – Olhos de afeto**

UnATI.Uerj, para mim, representa saúde física e mental, ambiente saudável de amizade e alegria com professores dedicados. Fiquei muito assustada com a COVID-19, sem chão, mas minha família trouxe-me para a casa dela e fiquei tranquila. Faço artesanato para preencher a mente, me ocupo com os exercícios enviados que são muito importantes para manter a cabeça ativa. A volta vai ser muito diferente com muitos cuidados.

- **IDS**– **72 anos – Olhos ligados**

A UnATI.Uerj, para mim, é um complemento na minha aposentadoria. Conheci novas pessoas, há trocas de opiniões com divergências, eu acho legal, porém, respeitando a opinião de cada um. A Gerontopsicomotricidade é uma oficina que trabalha o corpo e ajuda a memória, deixando o idoso mais ativo. A UnATI se renovou no período da pandemia, fazendo *lives*, mantendo os idosos ligados e não excluídos. Que venha 2021 para acabar com essa saudade!

- **RT** – **94anos – Olhos de valorização**

Completo 95 anos em janeiro de 2021, considero a UnATI um local de encontro de trocas de experiências e ideias, onde aprendo e me divirto com as minhas colegas. Sinto muita falta das pessoas e de nossos encontros presenciais durante a pandemia. Espero que a UnATI reinicie suas atividades em breve para que continue proporcionando esse convívio agradável que valoriza as pessoas idosas.

- **LT – 83 anos – Olhos de agradecimento**

Já se foram 4 meses dessa pandemia, e continuamos vivendo este horror, com pessoas ainda morrendo e perdendo os seus empregos. No meu caso, esta fase também não tem sido fácil. Fiquei muito tempo sem sair, parei o pilates e as Oficinas da Uerj. Semana passada, retornei ao pilates. Estou feliz, pois estou com muita dificuldade para andar e o pilates melhora a minha caminhada. A UnATI, para

mim, é alegria e vida renovada. Está fazendo muita falta ir à UnATI, rever as minhas amigas e exercitar o meu corpo e a minha mente.

- **VTC – 73 anos – Olhos de fé**

A UnATI, para mim, é tudo que eu procurava: uma oficina para atuar a minha mente, preencher um vazio que na Terceira Idade eu sentia. Os filhos se casam, cada um na sua casa, graças a Deus! A UnATI é a minha companheira, um lugar onde conheci pessoas da minha faixa de idade, faço amizades, exercícios com uma professora carismática, alegre, divertida e com uma paciência incrível, sempre com um sorriso e uma palavra amiga! Nesta pandemia, estou achando as *lives* muito interessantes, apesar de não conseguir assistir a todas. E o futuro a Deus pertence! Mas tenho fé que poderemos voltar no ano que vem para dar continuidade às nossas aulas! Obrigada por ouvir os nossos relatos e mostrar que somos muito ativas!

- **TMP – 74 anos – Olhos abnegados**

Gratidão é a palavra que posso expressar, referente à UnATI, junto aos idosos. Ali tem idosos precisando de ajuda, de acolhimento, de entretenimento e de saber. Quando mais jovens, alguns idosos não tiveram a oportunidade de frequentar uma Universidade. Temos a chance de aprender línguas e oficinas diversas. Muitos idosos têm a UNATI como um refúgio e fazem amizades duradouras, além de participarem de passeios coletivos, fóruns e outros. Entrei como ouvinte na aula de inglês, sou grata ao professor Paulinho que me permitiu ficar. Usufruí das Oficinas da Memória, Psicomotricidade, Gerontopsicomotricidade e outras, o que nos leva a corpo são e mente sã. Eu que não sou do Teatro, mas acabei fazendo uma peça, o que elevou muito a minha autoestima. Passamos por várias situações na UnATI, mas nada comparado com essa situação pandêmica, que nos isolou e muitos colegas ficaram deprimidos. Afinal, ali é um lugar de muita interatividade, onde entramos tristes e saímos revigorados pelos excelentes professores, que ali trabalham em prol da qualidade de vida de todos nós. Espero que ela volte com força total. Não sei quando, porque fica difícil colocar todos os alunos juntos. Torna-

se difícil com essa pandemia que ainda está em vigor, mas eu tenho fé que isso tudo vai passar e que as pessoas possam retornar; e outras possam chegar. Esse ano já foi, mas o ano de 2021 vai ser só para comemorar. Que venham as boas festas Juninas, as palestras nos auditórios e as apresentações de final de ano, para nossa valorização. A UnATI está muito bem representada pelo corpo docente, que é competente, incansável, afetivo e não nos deixa entrar em depressão. Parabenizo todos os professores da UnATI.Uerj pela nossa qualidade de vida! Que essa pandemia termine logo, pois somos seres sociáveis e não podemos ficar isolados. Abnegação e paciência para lidar com o idoso, precisa estar bem calcado para saber ser um bom mediador para melhor qualidade de vida. Base da UnATI.Uerj. Respeito mútuo!

- **GSR – 86 anos – Olhos de libertação**

Eu era uma pessoa muito fechada por motivos pessoais. Quando duas amigas da ginástica me levaram para a UnATI para assistir às aulas do Professor Wallace como ouvinte. A princípio, me mantive calada, só observando, e ele sempre me estimulando, até que no final do período eu já me comunicava, porém sempre retraída. Já no final do ano, eu participei do sorteio, aí começou a minha libertação. Participei de muitas oficinas que marcaram a minha vida, nunca abandonando o Wallace, que se tornou meu amigo. A outra Oficina que marcou a minha mudança foi a Gerontopsicomotricidade da Professora Vera Lúcia. Ali encontrei aconchego, carinho e uma grande amiga. Acabei nesta pandemia mudando para Saquarema, um lugar igual à música… um lugar de mato verde… ou como a do Lulu Santos: como uma onda no mar... Amizade com os colegas, apesar da pandemia, continua forte! Assim que tudo passar, espero voltar e receber aquele abraço que só você**s** sabem dar. A UnATI foi um divisor em minha vida e tenho certeza que de muitas colegas também! Aguardo ansiosamente 2021 chegar, para dar, pessoalmente, um abraço bem apertado!

- **MCRB - 89 anos – Olhos da dignidade**

Sou aluna da UnATI desde 1994. Tomei conhecimento da UnATI através de um programa de televisão e fiquei muito feliz em conseguir uma vaga. A UnATI é, para mim, uma escola de vida, a qual pretendo frequentar por tempo indeterminado. Considero também um local de respeito à dignidade dos idosos. Na UnATI, vivi momentos felizes e conheci pessoas maravilhosas. Nesse período de pandemia, fiquei em casa respeitando as orientações das ciências e da OMS. Tenho feito alguns exercícios, em prol da minha saúde, aguardando ansiosa o retorno da nossa querida UnATI.

- **DMNV - 77 anos – Olhos de aprendizado**

Cheguei na UnATI.Uerj através de uma amiga. Já tem dez anos que faço parte dessas Oficinas maravilhosas. Não tenho nem como falar os momentos que passei com os professores, todos muito especiais. Estou passando por um período turbulento na minha vida, que nunca imaginei passar. Presa há quatro meses em casa por conta dessa pandemia, que não termina. Sigo esperando o nosso reencontro, para que possamos ficar juntos novamente. Vamos voltar, se Deus quiser, com mais amor e dedicação. Isso tudo está sendo um grande aprendizado. Que 2021 venha logo trazendo boas notícias como a vacina para esse vírus.

- **MFF – 86 anos – Olhos sempre ativos**

Eu, Marlene Freire Fernandes, Esposa, Mãe, Avó e Bisavó. Ingressei na UnATI.Uerj há 20 anos, durante este período participei junto com meu marido Paulo Fernandes de 20 oficinas. Tive a oportunidade de participar do concurso “Talentos da Maturidade” com uma pintura (tela), patrocinado pelo Banco Real, através da Oficina de Criatividade. Eu e Paulo também participamos de um programa “Globo Repórter em 2001”, quando participávamos de uma Oficina de Sexo na Terceira Idade e a de Biodança. Fizemos várias participações dentro e fora da UnATI, principalmente com o “Grupo Ritmando a vida de Percussão Voz e Teatro”. Sob o comando do professor Luiz Carlos Bastos, Luizão. Com o material que tenho sobre este grupo, conquistamos o certificado do “II Prêmio Inclusão Cultural de Pessoa

Idosa" – "Edição Inezita Barroso em 2010". Como alunos da Oficina de Psicomotricidade, eu e Paulo realizamos uma pesquisa sobre a Rádio Nacional em 2008. Pesquisa esta que gerou um trabalho com várias fotos e texto que foi exposto em um evento em um auditório na UnATI.Uerj. Convivi com muitas pessoas e construí belas amizades, que perduram todos esses anos. Com essas lembranças na companhia de meu marido Paulo, filhos netos e bisneta. Fazendo meus artesanatos, cuidando das plantas, das calopsitas Juracy e Clara, mantendo contato com meus amigos, dedicando-me à elaboração de vários tipos de pães (doces e salgados) vou passando por essa quarentena. Aguardando ansiosa tudo isso passar, aí então poderemos retornar aos nossos encontros tão agradáveis.

- **JJLAD – 89 anos – Olhos pacientes**

Tomei conhecimento da UnATI, através das consultas do meu marido, que frequentava o ambulatório. Após o seu falecimento, eu passei a frequentar as Oficinas. A UnATI é a extensão da minha casa, digo que é a minha segunda casa, onde colecionei novas amizades, onde fui muito bem acolhida pelos professores. Iniciei na Oficina de Psicomotricidade. Em seguida, entrei na Oficina de percussão do meu saudoso amigo professor Luizão que tinha um coração enorme e uma alegria e energia contagiante. Também participei da Oficina de artesanato, dentre outras. Durante esta pandemia, fiquei muito assustada no primeiro momento, mas, logo fui acolhida pelas colegas e pela professora Vera Lúcia da Gerontopsicomotricidade, que me liga todos os dias, e pelo NAI serviço da UnATI que me liga toda semana para fazer meu acompanhamento médico. Apesar de não ter um celular com câmera, consegui me comunicar com o telefone normal, tudo por causa da minha baixa visão. No momento estou me sentindo um casulo, aguardando o retorno da nossa querida UnATI, para eu poder abrir a minhas asas e voar como uma linda Borboleta.

- **MBC – 82 anos – Olhos de acolhida**

O que dizer da UnATI? Ela foi e tem sido tudo de bom na minha vida. Lá fiz amigos, me encontrei e me reinventei. Descobri que era capaz e sou capaz de fazer

coisas que, apesar de já gostar, não imaginava ser capaz. Participei de peças teatrais na Oficina de Teatro, criei personagens na Oficina de Psicomotricidade da professora Cristie, momentos inesquecíveis que guardo com muito carinho em meu coração. Nesse triste momento em que todos estamos passando de pandemia, mais uma vez a UNATI se faz presente, nos ensinando e nos ajudando a passar por ela com esperança de dias melhores, nos mostrando que ainda temos mais o que descobrir e reinventar. As amizades que fiz lá tem uma importância muito grande em minha vida. Juntas descobrimos o quanto é bom e necessário, o calor humano e a acolhida nas horas tristes, descobrimos o valor de um sorriso. Descobrimos que, mesmo separadas, podemos estar juntas, através de videochamadas e *lives*. Na UnATI, eu aprendi que tudo que nos ensinaram sobre ser idoso estava equivocado, toda essa teoria se tornou obsoleta. Descobri que não somos velhos como muitos nos classificam, mas sim idosos produtivos com disposição e sabedoria para tocar a vida com intensidade e com muita alegria. É assim que sinto. Espero ansiosa pelo término disso tudo, para que possamos nos reencontrar e comemorarmos juntos com imensa alegria a reabertura da UnATI, o reinício das Oficinas. Que possamos trocar energias positivas através de um abraço bem forte, e retornarmos as atividades e a vida de forma saudável. Sou muito grata a todos que fazem parte da UnATI e da minha vida.

CONCLUSÃO

Os profissionais da UnATI precisaram se recriar para atender às necessidades dos idosos. No início da pandemia, foi muito difícil entender como não perder o contato com os nossos alunos. Nós buscamos possibilidades de contato, para não se sentirem excluídos da sociedade e dos afetos. Era importante deixá-los ligados na rede afetiva da UnATI e motivá-los para que pudessem manter preservadas suas capacidades físicas e cognitivas, durante a pandemia.

De maneira geral, nós estamos nos afastando do nosso corpo e deveríamos ter uma melhor consciência corporal. Precisamos ter atenção ao nosso corpo, observar melhor a respiração, fazer uma pausa para continuar a caminhada e, com

isso, o nosso corpo vai otimizando as sensações e percepções. A vida nos proporcionou caminhos interessantes e fomos obrigados a fazer uma pausa para vivenciar e experimentar situações completamente inusitadas.

No início foi um grande desafio, novos olhares deixando o corpo receber novas sensações e percepções, e, aos poucos, conseguimos ganhar confiança. Fomos respeitando o corpo e percebendo que ainda nos restava a tecnologia. Ela, que tanto nos afastava, agora, passou a nos unir. Assim, os alunos começaram a se sentir olhados, acolhidos e respeitados em suas singularidades.

Atualmente, nós nos tornamos profissionais mais humanos pelas trocas ricas que construímos ao longo desse projeto que, com certeza, não vamos encontrar nos livros e nem na academia.

O livro da vida é único e cada ser humano nos ensina o valor e a sabedoria de viver e saborear a vida, nos momentos mais fáceis e mais difíceis. Nossa gratidão aos nossos queridos mestres-alunos, que já passaram por nós e deixaram suas marcas registradas em nossas memórias e em nosso corpo com os abraços que não serão nunca esquecidos. Lembraremos ainda dos muitos “presentes”, que nos alimentaram com as imagens, risos, ligações e videoaulas que tivemos durante este período da pandemia.

A gente muda o mundo. Mudando a atitude da gente! (Chorão, Charlie Brown).

REFERÊNCIAS:

FERREIRA, Carlos Alberto de Mattos (org.). Psicomotricidade da educação infantil à Gerontologia: teoria e prática. 2ª ed., rev. e atual. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2020.

LAPIERRE, André. A simbologia do movimento**:** psicomotricidade e educação. Porto Alegre, Artes Médicas, 1986.

SILVA, Arthur Moreira e FERREIRA, Vera Lucia de Mattos. Gerontopsicomotricidade – corpo e mente do sujeito idoso em ação a caminho da velhice. IN.FERREIRA, Carlos A. de Mattos (org.) .Psicomotricidade da Educação infantil a Gerontologia – teoria e pratica. 2 ed.,ver.,e atual..Rio de Janeiro – WAK editora 2020, p. 311-327

NOTAS:

***Maria Jose dos Santos** – Enfermeira – Gerontóloga – Psicomotricista – Docente do Ensino Médio e Superior- Enfermeira dermatológica no Envelhecimento Tegumentar – Coordenadora na Oficina Dançando a vida na Bela Idade UNATI.UERJ – Coordenadora no Grupo Gerontoteca – Estimulação Cognitiva/HUPE – Supervisora de Estagio na Pós-graduação em Geriatria/Gerontologia UNATI.UERJ – Fundadora do Curso Gerontovidas - RJ para atualização de Cuidadores de Idosos.

****Vera Lucia de Mattos Ferreira** – Graduada em Fonoaudiologia – Pós-graduada em Educação Psicomotora pelo IBMR/RJ – Pós-graduada em Geriatria e Gerontologia pela UNATI.UERJ – Pós-graduada em Docência do Ensino Superior pela UCAM/RJ – Sociopsicomotricista Ramain –Thiers – Docente da Oficina de Gerontopsicomotricidade da UNATI.UERJ – Psicomotricista do Espaço Carmen Ximenez - Formanda Aion de psicomotricidade.

3 OFICINA DE PSICOMOTRICIDADE ARTE E MEMÓRIA DA UNATI.UERJ ANTES E DURANTE A PANDEMIA: O PALCO É CLÍNICO

Cristie de Moraes Campello*

INTRODUÇÃO E RELATOS DAS CARTAS PANDÊMICAS

Após, quase três meses de “parada” (as “famosas e esperadas férias”) de final e início de ano, voltamos às aulas na Universidade Aberta da Terceira Idade na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UnATI.Uerj). Era uma segunda feira do mês de março de 2020. Que alegria! Rever os amigos, os professores! Durou pouco. Paramos de novo. Dessa vez por conta de um acontecimento inesperado e inusitado: uma pandemia. Isso aconteceu em função da presença de um vírus mortal, o COVID-19, conhecido como o “coronavirus”. Já faz mais de quatro meses que os idosos[1] estão afastados das atividades presenciais da UnATI.Uerj. Foram classificados como “grupo de risco” e, por isso, obrigados a ficarem isolados em suas casas. Estão cumprindo o chamado “isolamento social”. O que isso significa para eles? Essa é uma questão que não sabemos responder. Precisamos escutá-los.

De súbito ingressamos num mundo novo, opaco, onde não encontramos explicações, assim como, não estamos preparados para lidar com todo esse inexplicável da catástrofe. Já chegamos nela. Um vírus mortal revela o desastre: social, político, econômico e moral.

A partir disso, ao longo da pandemia, na Oficina, fomos propondo vivências, experiências, trabalhos para que os alunos pudessem passar com mais alegria esse momento tão delicado na vida deles. Uma dessas vivências foi um encontro que sugerimos para os participantes da Oficina, num primeiro momento, no qual eles pudessem escrever cartas para idosos em isolamento social. Essa proposta depois foi estendida para todos os alunos da UnATI.Uerj. Essas cartas foram todas lidas por mim numa *Live*. O tema do encontro foi: **Quando fala o coração. Carta para um idoso em isolamento social. Cartas escritas pelos alunos dos**

cursos/oficinas do Centro de Convivência da UnATI.Uerj. Idades que variam de 60 a 94 anos. Foi um momento muito emocionante!

Vamos a alguns trechos das cartas:

“Nunca é tarde para uma mudança positiva, superar nossos medos e inseguranças, perdoar, outras coisas mais, ainda temos muito que aprender. O que está difícil é superar a dor da saudade que é grande demais.” (aluna Norma Rangel).

“Isso tudo vai deixar um legado de melhora no ser humano” (aluna Darci Vianna).

“Sinto uma grande tristeza. Sem contar com a saudade da presença física dos meus filhos, netos e bisnetos” (aluna Maria Dolores B. Fortuna).

“Morrer após o envelhecimento é um privilégio” (aluna Celina Reis O*live*ira).

“Pois como disse Mahatma Gandhi: ‘vocês podem me prender e até acorrentar meu corpo, mas jamais a minha mente’” (aluna Lucimar P. Cantero).

“Queremos tão somente subsistir e continuar desfrutando o melhor presente que Deus deu a nós” (aluno Jaime Ramos).

“De um dia para o outro a rotina mudou! Tivemos que nos reinventar e nos adaptar às coisas novas. Estamos tendo que superar a saudade dos familiares, netos e amigos. Devemos cuidar do corpo, da mente e da alma e assim, criando soluções uma de cada vez” (aluna Márcia Saint Clair).

“Que volte logo nossa liberdade para encontrarmos os amigos e amigas” (aluna Mariza Csouza).

“À noite vou olhar a janela e vejo as ruas vazias. É uma via sem você. Imagina na torre do castelo, esperando uma oportunidade de sair. Não tem ninguém nessa floresta. Só uma pergunta: será que você volta? Fica em casa!” (aluna Marisa Tavares).

“Meus amores, eu creio que o Coronavírus, está aí para que aprendamos a valorizar tudo o que temos e até o que não temos. Aproveitem para fazer algo que gostem como pintar, cantar, dançar, contar histórias, bordar e dar boas gargalhadas” (aluna Marlene Brandão).

A partir dessas cartas pandêmicas, propomos reflexões: será que apenas após essa parada brusca nos é dado acessar um leque de possíveis, criar novos

sentidos e novas memórias para a vida dos idosos? Podemos imaginar outras saídas até agora inimagináveis para eles? Propomos uma possibilidade de saída que apresentamos a seguir: a *Oficina de Psicomotricidade Arte e Memória da UnATI.Uerj: o Palco é clínico.*

DESENVOLVIMENTO E RELATOS DOS IDOSOS SOBRE A OFICINA

Apresentamos a experiência da *Oficina de Psicomotricidade Arte e Memória*, da Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI) na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). É uma prática de 23 anos com pessoas, cuja idade varia de 60 anos a 94 anos. Na Oficina utilizamos, primeiramente, a arte do cinema como um instrumento para evocar a memória dos idosos uma vez que ela pode ser encarada como proposta para refletir sobre uma nova possibilidade de envelhecer.

A partir de cenas de filmes, os alunos vão se sentindo afetados, trazem suas memórias, seus objetos de memória, falam das suas experiências e se emocionam. Com isso, se inspiram para criar personagens que são apresentados no Palco, que é qualquer lugar onde eles tenham a possibilidade de atuar: um teatro, uma rua, uma escola, um pátio, um asilo, uma casa geriátrica, uma sala. A importância não é o lugar físico, mas um espaço de intensidades onde as relações de forças da vida estejam presentes e possibilitem aos idosos a criação de memórias e de novos sentidos para a velhice.

A cada apresentação no Palco, a partir de cada personagem e de cada objeto que compõe a cena e as vestimentas, eles são reconhecidos, valorizados pelo público que os assiste e, assim, vão transformando a sua velhice e criando sentidos para o seu envelhecimento. Essa é a importância do Palco para despertar nos idosos o desejo de estar vivo. Sugerimos um Palco aberto e interativo em que o público também se contagie pelo espetáculo e se sinta afetado pela alegria do que está assistindo.

Na *Oficina de Psicomotricidade Arte e Memória*, da UnATI.Uerj, o trabalho se dá com a arte do cinema, mas também com a literatura, a música, para motivar os

aspectos expressivos e criativos, e com a memória dos idosos. A partir dessas artes, ao serem afetados por elas, eles evocam suas memórias, falam das suas experiências, se emocionam e se inspiram para criar personagens que são apresentados em diversos espaços onde eles têm a possibilidade de atuar.

Na Oficina, os alunos assistem a filmes clássicos norte-americanos dos anos 1930, 1940 e 1950, como *E o vento levou*, *Suplício de uma saudade*, *Casablanca*, *Tarde demais para esquecer,* entre outros, além dos filmes de Chaplin, com seu personagem Carlitos, e das comédias nacionais dos anos 1940, 1950, 1960, o denominado cinema-chanchada. Outros filmes são exibidos, inclusive alguns atuais, com temáticas sobre o envelhecimento, de forma que os próprios membros do grupo também possam escolher. Nesse ponto, percebe-se a relevância da questão da memória no grupo e nas atividades desenvolvidas, pois suas escolhas estão profundamente ligadas às lembranças marcantes de outras épocas, talvez dos tempos de sua juventude e maturidade. Geram-se muitos comentários, debates e inquietações, já que rever esses filmes permite aos participantes não somente retomar as suas lembranças, mas atualizá-las de forma alegre e intensa.

Ao longo de todo processo da Oficina, percebemos que muitas coisas novas surgiram, e que os idosos estavam profundamente motivados, gerando novos sentidos, novas atitudes. Numa de nossas aulas, quando os alunos me receberam risonhos e, em um primeiro momento, não me deixaram entrar na sala de aula, fiquei aguardando do lado de fora até eles me chamarem. Pouco tempo depois, uma aluna me convidou para ingressar na aula e, com muita surpresa e alegria, percebo que o espaço havia se transformado, nada menos, que em uma sala de cinema. Um dos alunos atuava como *lanterninha*[2] do cinema. Tudo estava escuro e vi um telão no fundo da sala. De repente, ouve-se a música do Chaplin, *Limelight*, do seu filme *Luzes da Ribalta*. Subitamente, detrás da tela, surgiu uma das alunas mais entusiastas, Dulce, que, na época, tinha 85 anos, vestida de Carlitos, com sua bengala, encarnando o célebre personagem, rodando de forma permanente a bengala, mexendo com o seu bigode, enquanto brincava com todos na sala. Nesse momento de tanta emoção, todo o espaço da Oficina tornou-se um Palco, no instante de criação, de alegria e de leveza, proporcionado por um grupo de idosos

que, com seu ânimo lúdico, desafiava a cronologia e mostrava que todo momento é bom para a criação. Dulce, atualmente, com 94 anos e, ao longo de todo esse percurso na Oficina e no Palco, tem seu corpo trabalhado pela Psicomotricidade a ponto de, em sua idade atual, apresentar um corpo jovem, saudável e leve.

Após a belíssima apresentação desse personagem, outros surgiram. Alguns integrantes da Oficina escolheram, a partir das cenas de cinema que projetávamos no curso, relembrar seus artistas preferidos, nesse Palco, entendido como espaço/lugar de criação de novos sentidos e novas memórias. Nesse processo que foi surgindo, ao longo da Oficina, os próprios alunos nomearam: *a fábrica de talentos*. Esse espaço/lugar que como falamos, pode ser qualquer lugar, no qual se produz a transição, a ruptura dessas existências com memórias pesadas, para vidas leves, alegres, artísticas; quase afirmaria, aqui parafraseando o filósofo Nietzsche, que esse grupo de idosos, quando atua no Palco da Oficina apresentando os seus talentos, torna-se, como nos antigos rituais dionisíacos, um “coro de transformados”, no qual se rompe o ordinário e eclode o extraordinário. Após muitas conversas com os alunos da Oficina, escutando eles falarem entusiasmados, quase extasiados, do Palco, do momento mágico e ritual que é, para eles, atuarem nesse grupo, em qualquer espaço, em qualquer recanto da UERJ ou em outros lugares, não podemos deixar de lembrar as palavras nietzschianas, quando em O nascimento da tragédia, comenta a transmutação dionisíaca daqueles que “conservam seus nomes civis”, mas se transformam ao atuarem no coro ditirâmbico, que é “um coro de transformados, para quem o passado civil, a posição social estão inteiramente esquecidos; tornaram-se os servidores intemporais de seu deus, vivendo fora do tempo e fora de todas as esferas sociais” (1992, p. 60).

O trabalho com a Psicomotricidade na Oficina e no Palco tem uma importância relevante nos *corpos velhos*, possibilitando que envelheçam com naturalidade, afirmando esse tempo da velhice com alegria, tonificando o ato motor e intensificando a força vital. Neste instante do Palco observamos que eles vivem um estado quase de êxtase, um ritual, como diz o filósofo, onde a velhice ordinária, representada por um corpo social que a desampara e a deforma, se transforma numa velhice extraordinária.

Assim o Palco aqui referido (assim mesmo: Palco com a letra P maiúscula) não se trata, na interpretação que aqui sustento, de qualquer palco, um lugar específico produzido para a realização de espetáculos. Na minha ótica, e conforme a fala de muitos integrantes do grupo refere-se a um espaço criado por eles: único, próprio, que não se restringe às tábuas cênicas, a um âmbito previamente demarcado para uma atividade interpretativa. O Palco pode ser qualquer lugar, qualquer âmbito: rua, escola, sala de aula, refeitório, pátio e qualquer outro lócus onde eles se expressam. No Palco surgem inéditas possibilidades de criação. Trata-se de uma multiplicidade dinâmica de configurações de forças que transbordam em transformação, transmutação. Os idosos chegam de uma vida muitas vezes dura e rotineira ou complexa e dolorosa do convívio familiar ou mesmo da solidão, e, ao ingressarem na sala de aula, mudam de atitude. O espaço da aula é um Palco, um lugar de outras vivências, de outras possibilidades, de outros valores, até de outras memórias. E, nesse momento, eles se esquecem do tempo cronológico, de limitações físicas, ou dos muitos abandonos do cotidiano da velhice; no espaço do Palco eles são, eles se acham, se manifestam, se criam, se recriam, numa fase da vida em que isso pareceria interditado, impossibilitado. Vejamos como encontramos as condições de ser e se achar, com muita clareza, no depoimento de Dulce, a aluna com 94 anos atualmente. Dulce é um dos talentos desse Palco clínico se apresentando com seu Carlitos, personagem inesquecível de Charlie Chaplin.

> Eu ali eu me acho. Eu sou. Eu sou Carlitos. Eu faço aquilo com amor. Já faz mais de dez anos. Eu criei aquela roupa toda. Eu criei o meu Carlitos. No meu aniversário de 90 anos, as minhas colegas se vestiram e tudo e eu as chamei de meus Carlitinhos. Coisa mais linda dos meus Carlitinhos. Pois é, você vê uma coisa desta. Eu no palco da UERJ, eu me sinto ali [...]. Vou com minha bengalinha lá, não estou vendo ninguém. Sou eu que estou ali. Quero nem saber. Adoro Palco. (Aluna Dulce)

Podemos considerar, assim, que a experiência do Palco produz um efeito instantâneo e potente: o presente surge como momento singular que permite aos discentes viver as intensidades e as forças vitais. No momento do Palco da Oficina, o corpo deles passa de uma “motricidade pessoal” a um movimento “supra pessoal” que vai além dos seus movimentos individuais, que se dirige não mais a uma

experiência de uma simples apresentação, mas a uma vivência excepcional no seio do coletivo.

Na relação com o Palco da Oficina, os idosos, primeiramente, se inspiravam, para fazer suas cenas, em artistas do cinema. Atualmente, a partir das repetições que manifestam no Palco, cada personagem se transforma neles, ou seja, não há mais “fora da cena”. A cena pertence a cada um, é cada força expressa no Palco, nas intensidades da vida, a exemplo da aluna da Oficina, Dulce, que apresenta o personagem Carlitos. No início, ela apresentava uma cena do artista, agora, ela é o próprio Carlitos, na sua leveza, na sua dança, na sua alegria. Ela cria novas expressões para o personagem. Ela vive o personagem como obra de arte na sua vida. Quando ela apresenta o Carlitos, seus gestos adquirem um frescor, uma graciosidade e observo que seus movimentos chaplinianos proporcionam aos que a assistem um encantamento que possibilita uma transformação de uma vida banal para uma vida extraordinária naquele exato instante.

É nessa perspectiva que o Palco é um espaço clínico, psicomotor, no qual, de acordo com as palavras de Barrenechea, “nada é execrável, a vida, na sua totalidade, é uma festa; festa digna de ser continuamente comemorada.” (2014, p. 40). Por esse motivo, na construção dos alunos de uma proposta artística, da qual formo parte, que designam como Palco em que vemos que todos os aspectos do espectro vital podem ser celebrados: até o passar do tempo, até a decrepitude, até as limitações físicas, até a proximidade da morte. O espaço clínico do Palco, como nos antigos rituais dionisíacos, rompe com todas as polaridades, como se rompe toda polaridade na afirmação simultânea de saúde-doença, juventude-velhice, plenitude-limitação etc. O *Palco dos velhos* é múltiplo, diverso, fundamentalmente alegre e criativo, clínico e psicomotor.

Como práticas psicomotoras, para a atuação no Palco, além do cinema, também utilizamos os recursos da música, dança, poesia e objetos tais como panos, máscaras, adereços e bolas, que proporcionam aos idosos momentos de muita ludicidade, alegria, leveza e criação.

Outro aspecto da Oficina são os estudos e as leituras de textos e de autores da Psicomotricidade e da Filosofia, que possibilitam que a relação entre esses dois

campos se realize a partir das propostas apresentadas, tanto teóricas como práticas.

A Oficina acontece uma vez por semana, no período de duas horas a cada encontro e o Palco acontece na vida, para além dos muros da Oficina. “O Palco é clínico” é uma expressão de uma das alunas da Oficina, que se apresenta no Palco.

A partir do personagem Carlitos, de Dulce, vários outros personagens surgiram: Ângela Maria, Carmem Miranda, Lisa Minnelli, Dalva de O*live*ira, Maysa, Clara Nunes, as cantoras e os cantores do rádio, as Frenéticas e outros. No início, eram apenas apresentações a partir de cenas de filmes, de músicas e artistas da época deles. Com o tempo, a repetição desses personagens no Palco deixou de ser uma apresentação apenas e os idosos começaram a incorporar na existência deles as expressões e a força que essas atuações foram significando para eles.

Assim, afirmamos que o Palco é clínico, é psicomotor, porque transforma vidas invisíveis, apagadas, inúteis e pesadas, em que a única saída possível é a proximidade da morte, em vidas alegres, leves, criativas e desejantes, em que a morte deixa de ser um peso porque a vida é vivida a cada instante com toda a intensidade.

Dessa forma, o Palco da Oficina abordado neste trabalho tem como característica ser um lugar de exposição, de apresentação, de efetivação, e não apenas um espaço de tábuas cênicas, onde a ação não se limita a um quadrado cênico, mas é o lugar onde ela acontece, onde se rompe o ordinário e eclode o extraordinário. O Palco é onde os idosos esquecem ressentimentos e vivem o instante. O Palco como espaço onde tudo é celebrado, um espaço de intensidades, um espaço de alegria e afirmação da vida. O Palco como um ato motor na vida deles. O Palco é um lugar do encontro. O encontro é o lugar do afeto. O afeto que está para além de qualquer muro, de qualquer espaço cênico, de qualquer palco. O afeto é uma força que está nos encontros que fazemos na vida.

Esquecer as mazelas da vida, o ressentimento. Recordar as obras que potencializam e os encontros que trazem alegria. O presente como o instante mais importante para os idosos. Que futuro eles têm? Que passado não interessa e o que interessa lembrar? Só é possível criar no presente, libertando-se de um

passado de amarguras, perdas e para redimi-lo numa dimensão em que o novo surja e possibilite a criação de memórias e de novos sentidos na velhice. Isso só pode acontecer por meio de uma ação motora que fortaleça, transforme e dê saúde ao *corpo velho* ou aos *corpos dos velhos*.

Para justificar os futuros, redimir os passados e ir fundo nos presentes é preciso que os idosos ganhem tônus, medula, “alegria nas pernas”. Será isso possível nos encontros que eles realizam nos espaços da Oficina e do Palco e para além desses espaços, a partir das atividades psicomotoras?

Para colocar vida em todo esse pensamento sobre a Oficina e o Palco clínico trago alguns relatos dos alunos:

- **Tiana Simplicio**

Sou aluna da professora Cristie Campello desde o ano de 2003 quando entrei para a UnATI.Uerj... somos um grupo de idosos que tiveram a curiosidade de saber o que é a Psicomotricidade, quando ninguém sabia de sua existência e que graças aos conhecimentos que nos foi ensinados pela professora nos tornamos pessoas idosas que aprenderam a usar o seu próprio esquema corporal e sua imagem corporal para viver uma vida longa e saudável.

- **Olga Yeda**

A professora Cristie faz o curso de Psicomotricidade, matéria que leva para os alunos a noção de reerguer dentro das necessidades psicológicas que tenham. Com a Psicomotricidade consegui reagir aos problemas que tinha, sou até uma escritora

- **Maria Hilza Evangelista da Silva**

Através dos ensinamentos da professora Cristie Campello com a Psicomotricidade, aprendemos a ter melhor qualidade de vida física e mental nos libertando do estigma social que velho não pode, não deve e não sabe. Como não sou velha e sim idosa, posso, devo, faço, sei e quero...nós seus alunos somos as imagens vivas desse trabalho da imagem corporal.

- **Dulce Santos**

Faço parte da Oficina de Psicomotricidade Arte e Memória há cerca de 20 anos na UnATI.Uerj. Dizer o que aprendi com essa Oficina, não saberia expressar, tem sido uma aprendizagem todos os dias... descobrir a arte de se relacionar e se expressar através do corpo e do sentimento com a orientação de mestres e amigos.

- **Wanda Taranto**

O estudo da aula que eu considero é a liberdade do corpo que se move e se expressa livremente, do que surge!...Ela fez de mim uma grande transformação até subir num Palco e representar. Com certeza melhorou a minha qualidade de vida. Faço tudo com muito amor e dedicação.

- **Paulina Kelstelman**

Minhas impressões. Além de estimular o coletivo, formação de amizades, possibilidade de desenvolver o social, todos os aspectos ligados ao corpo e a mente são abordados...despertando em cada um de nós itens, atitudes e mudanças positivas, muitas vezes adormecidas. Pesquisas sobre afeto, gratidão, alegria e outras são vividas em sala...Sou muito grata em pertencer a esse grupo.

- **Lilia Bohrer Monteiro**

A Psicomotricidade entrou na minha vida como um revigorante. Após dois infartos agudo do miocárdio, resolvi, com orientação médica, conhecer a Psicomotricidade e principalmente nossa amada Professora e Doutora Cristie Campello. Fiquei maravilhada! Amo todas as amizades ali conquistadas. Obrigada Professora Cristie. A Psicomotricidade é o Palco da minha vida.

- **Lucy Gabra**

A primeira vez que ouvi falar da sua aula foi em uma festa junina em Angra dos Reis, por uma pessoa que conheci naquele dia...Isso foi em 2004 e estou até os dias atuais. Passamos juntas por grandes mudanças...Por sua causa estou na

UnATI até hoje. Sou viciada em você e em sua aula. Estou dando uma grande prova de afeto com o meu vício.

- **Maria da Penha da Silva**

Frequento as Oficinas da UnATI há mais de 10 anos. Mas, somente em 2019 descobri a Psicomotricidade Arte e Memória. Foi num dia de sorteio dos cursos que a professora Cristie me chamou a atenção. O universo conspirou a meu favor e lá estava eu! Aprendendo a me soltar, a gostar mais do meu corpo, a entender melhor a importância das relações afetivas. Cada aula é um presente semanal que recebo.... Meu sonho? Ter saúde para frequentar as aulas enquanto a vida permitir.

- **Aliete de O*live*ira Tangerini**

Sou aluna da Oficina de Psicomotricidade Arte e Memória da UnATI.Uerj. Há cinco anos participo das aulas e, logo no primeiro dia, pude constatar que seria muito importante saber que o corpo e a mente (psicomotricidade) representariam para mim um grande aprendizado em todos os aspectos...Através das aulas, pude observar certas mudanças no meu cotidiano. Minha mente me levou a querer aprender mais, reaprender, procurar coisas novas e, dentro desse contexto, comecei a escrever, juntar coisas que já havia escrito há algum tempo e estou pensando em passar para o computador... Agradeço a Professora Cristie por ter conhecido a Psicomotricidade.

- **Isabel Cristiana R. Gralhóz**

Ao conhecer o trabalho da professora Cristie Campello pude perceber o valor que é o trabalho da Psicomotricidade para o adulto, porque, até então, eu só conhecia o seu valor para a criança. A Oficina levou-me novas experiências, novo aprendizado e reconhecimento do Palco clínico como uma ferramenta de saúde, bem estar e lazer.

- **Nirson Tangerini**

Sou aluno da Oficina de Psicomotricidade Arte e Memória da professora Cristie na UnATI.Uerj. Conheci um universo mágico que mexeu com meus neurônios que estavam um pouco acomodados. Rejuvenesceu e reorganizou meus pensamentos e energizou meu corpo, elevando a minha autoestima. Se nada acontece, o sistema fica acomodado. A rotina é inimiga de mudanças.

- **Geny Sut Fernandes**

A Psicomotricidade é a ciência do corpo e da mente. Trabalhando o movimento, buscando lembranças e espelhando-se em imagens, a Oficina de Psicomotricidade Arte e Memória da professora Cristie Campello funciona como verdadeira empresa onde, embora o corpo seja a principal matéria prima, outros fatores como a mente, a sensibilidade, a memória, a percepção, a cognição e o afeto, entrosados de modo harmonioso, conduzem ao produto final que é a saúde física e mental. Foi assim, pelo conhecimento obtido, através desse processo, que se concretizou a "fábrica de talentos" na qual muitos alunos têm a oportunidade de revelar sua face artística, o que se transformou num grande sucesso.

- **Marlene Freire Fernandes**

Eu, esposa, mãe, avó e bisavó, ingressei na UnATI.Uerj há 20 anos, durante esse período participei junto com meu marido Paulo Fernandes de 20 Oficinas. A Oficina de Psicomotricidade tinha o nome de Cinema na Relação. Participamos de muitas apresentações dentro e fora da UnATI.Uerj. Fiz máscaras para o "baile de máscaras" e *Cat's* adornos para cabeça em "Gueixas". Paulo tinha muitas tiradas em sala, como por exemplo: "oxigenei meu cérebro", "Psicomotricidade é o cérebro do idoso em movimento", lia texto nas apresentações. Temos o trabalho feito sobre a Rádio Nacional. Ele fez o capitão em Gueixas e o Gato em *Cat's*. Espero que tudo isso acabe para retornarmos em breve.

- **Celina Reis O*live*ira**

Frequento a UnATI desde que ela foi inaugurada, e lá se vão 27 anos. Lá eu aprendi a viver só sem me sentir solitária. Frequentei várias oficinas e em todas acumulei conhecimentos. Atualmente, estou na Oficina de Psicomotricidade Arte e Memória onde adquiri conhecimentos e renovo minhas energias, tenho uma convivência saudável e, com tudo isso, tenho entusiasmo para viver mais e melhor. Isso é um envelhecimento feliz.

- **Cleonice Bezerra Gonçalves** *(in memoriam)*

Cheguei aqui pela dor. Aqui encontrei carinho e calor humano.

Após todos esses depoimentos podemos constatar a importância de um trabalho de Psicomotricidade que utiliza a arte do cinema como ferramenta para despertar a memória dos idosos. E a partir dessas memórias que eles atualizam no presente, a partir de suas expressões artísticas e suas emoções que eles vão se permitindo a criação de novos sentidos e novas memórias para sua velhice. O Palco é clínico porque proporciona no instante em que eles se apresentam que vidas ordinárias se transformem em vidas extraordinárias.

CONCLUSÃO

A partir destas considerações, dos textos de base e dos relatos dos idosos da Oficina, que variam entre as idades de 60 e 94 anos, para a construção deste capítulo, podemos refletir que uma pessoa é *velha* não porque seu organismo envelhece, sobretudo porque assim é decretado socialmente. As representações da velhice mostram o distanciamento social dos *velhos*, do pouco envolvimento da sociedade em relação à velhice e a falta de aceitação dela para com os sentimentos deles. Assim, a velhice é diversa de acordo com o contexto social em que ela é representada: não existe uma velhice, mas uma velhice dos ricos e outra dos pobres, uma masculina e uma feminina, uma do empresário e uma do funcionário

público, dentre outras. A outra imagem da velhice não é representação, mas é vida que repete suas experiências, suas histórias, suas dores e, a partir dessas repetições, cria uma imagem da velhice: uma velhice que não é cronológica, mas é puro fluxo de vida. Aqui, algumas perguntas são incentivadas: quando uma pessoa se torna *velha*? Aos 20, aos 30, aos 40, aos 50, aos 60, aos 70, aos 80, aos 90, aos 100 anos? Será que o *velho* não carrega tudo aquilo que a sociedade impõe a ele? A velhice proposta, após todas as reflexões apresentadas, é uma velhice afirmada e ligada ao fluxo da vida, à alegria e à criação e não às representações sociais.

As inquietações e reflexões que me levaram a escrever esse capítulo em relação à velhice não foram resolvidas nem respondidas, mas as compartilho com os leitores, porque não é pretensão deste texto encontrar soluções, resultados, curas para as questões da velhice. Ao contrário, ir ao fundo desse tema, escavá-lo e voltar à tona com mais questões, mas acima de tudo, o que espero, partilhando essa escrita, é propor uma afirmação total da velhice. Seguindo a proposta filosófica de Nietzsche: amar a totalidade da existência, amar o destino, amar o acaso, amar as dores, os sofrimentos e as alegrias da vida.

Escrevo esse capítulo de um lugar para além da professora, da gerontóloga, escrevo como alguém apaixonada pelo tema, que vivencia o que escreve, não separa teoria da vida. A idosa que sou e que aprendo ser com os idosos da Oficina, me leva a busca a alegria na velhice, a porta para a alegria, o meu Palco. O Palco clínico. Palco psicomotor. Palco transformador de uma velhice ordinária numa velhice extraordinária. Iniciei este trabalho na juventude e hoje afirmo a idosa que sou, com toda potência, intensidade, alegria, afirmação e poder de criação.

Durante esses anos de prática com a Oficina e depois com o surgimento do Palco vivi muitas perdas, tive também muitos ganhos. O percurso foi trágico e alegre ao mesmo tempo. Afirmei cada momento dele. Tive e tenho grandes mestres de vida que me ensinam a arte de envelhecer: *todos* os meus alunos da Oficina e do Palco: ensinam a viver no Palco da vida! Grata a *todos* eles!

O vivido no espaço do Palco da Oficina, como no término desse capítulo, não tem início nem fim, não se desvanece, não se dissipa, é uma força que está por toda parte: no Palco e para além do Palco. É um jogo de forças que está na vida,

na existência de cada idoso e na minha existência, como professora, pesquisadora, gerontóloga, *velha* e mulher.

Portanto, em matéria de conclusão, deixamos claro que não pretendemos chegar a um ponto final. Por isso, estas considerações não são finais, pois é sempre recomeço, uma busca permanente, apontando novas direções, novas possibilidades, novos sentidos e criação de memórias para o processo do envelhecimento, não só de uma maneira geral, mas, especialmente, para os idosos que frequentam o Palco da *Oficina de Psicomotricidade, Arte e Memória* da UnATI.Uerj e os que se apresentam para além do Palco, para além da UERJ, transformando suas vidas em instantes extraordinários.

A partir disso, ficam novas questões para reflexão: o que há de singular nos idosos do Palco da Oficina? Será que nesse espaço da Oficina eles criam e desejam sua existência, fazendo com que viver seja um triunfo? Será que sua vida é construída no Palco como obra de arte? Será que a velhice do Palco pode ser sugerida como uma nova velhice? É possível cada velhice ser única e singular? E a sua, caro leitor?

Porém, neste momento em que uma pandemia está mudando todo o curso de vidas no planeta, não podemos deixar de lado algumas reflexões: como viveremos o pós-pandêmico? Quais serão as consequências desse novo cenário?

A morte, o medo, a angústia e a solidão são questões recorrentes da pandemia. Estamos defrontando como nunca com a finitude, com a morte nossa e a dos outros. O que, num tempo pós-pandêmico, poderemos ter aprendido com tudo isso para não queremos mais pensar na morte diariamente, mas sim, afirmar e celebrar a vida em sua totalidade? Será que a velhice será a mesma? A UnATI.Uerj será a mesma? Os *velhos* serão os mesmos? A Oficina de Psicomotricidade Arte e Memória será a mesma? O Palco ainda será clínico? E nós seremos os mesmos? E você caro leitor é o mesmo?

REFERÊNCIAS

BARRENECHEA, M. Angel de. *Nietzsche e a alegria do trágico.* Rio de Janeiro: 7Letras, 2014.

CAMPELLO, C. M. A criação de memórias na velhice a partir da perspectiva nietzschiana. *Tese de doutorado.* Orientadores: Prof. Dr. Sergio Luiz Pereira da Silva e Prof. Dr. Miguel Angel de Barrenechea. Programa de Pós-graduação em Memória Social. Centro de Ciências Humanas e Sociais. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. RJ, dezembro de 2019.

NIETZSCHE, F. N. *O nascimento da tragédia*. São Paulo: Companhia das Letras, 1992.

NOTAS:

*Gradução em Comunicação Social (especialização em cinema); Psicomotricista; Gerontóloga; Mestre em Memória Social; Doutora em Memória Social; Professora da Oficina de Psicomotricidade Arte e Memória da UnATI.Uerj

1 Neste texto utilizamos o termo idoso numa relação com a Oficina e o termo velho numa referência com o tema da velhice. É importante marcar essa diferença adotada no capítulo.

[2]Lanterninha era um funcionário de tempos antigos dos cinemas que tinha como atribuição recepcionar os espectadores que entravam na sala escura do cinema, com uma lanterna, indicando e iluminando os lugares onde deveriam sentar-se.

4 O QUE TE MOVE? ENTRE RELATOS, HISTÓRIAS, LEMBRANÇAS E DESABAFOS

Andreia Pimentel*

"O que me interessa não é como as pessoas se movem, mas sim o que as move"
Pina Bausch

Sexta-feira, 13 de março de 2020. No meio da segunda aula que encerrava a primeira semana de aulas do novo ciclo de atividades da UnATI.Uerj, vem o comunicado: Atividades suspensas por tempo indeterminado devido ao aumento de casos de COVID-19 na cidade do Rio de Janeiro. Tensões, dúvidas, protocolos, medos, incertezas. Isolamento social. Uma nova prática para um povo que, culturalmente, vive e sobrevive em aglomeração. "Fique em casa" tornou-se a nova ordem, ou pelo menos deveria ser, e nesse contexto trago a reflexão de que casa é corpo. Fiquem em corpo. Em si.

Resolvi iniciar esse capítulo com a provocação casa-corpo porque falo do lugar da dança. Esse é meu campo de trabalho e meu modo de existir. Corpo em dança. Movimento. E é a partir desse pensamento que são orientadas as oficinas Dança, Corpo e Memória, Danças Populares, Dança e Fortalecimento Muscular, Dança a Dois, Dança Criativa e Coreografia que ministro na UnATI.Uerj. Cada oficina tem um recorte específico, mas trazem em comum, além dos benefícios de bem-estar e desenvolvimento das valências físicas, a ampliação da escuta do corpo e a criação de um espaço compartilhado de experiência e produção de um saber da experiência através do ensino da dança. Abordo aqui o conceito de experiência defendido por Bondiá Larrossa que diz:

> A experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que se passa, não o que acontece, ou o que toca. A cada dia se passam muitas coisas, porém, ao mesmo tempo, quase nada nos acontece. (BONDIÁ, 2002 p.21)

A pandemia está acontecendo, mas o que está nos acontecendo nesse período? Para construção desse capítulo, e também como uma atividade dentro do planejamento da oficina durante o período de isolamento social, fiz algumas

provocações para que os alunos e alunas construíssem seus textos. O que te move? Onde começa sua dança? Como era a sua relação com a dança antes do isolamento social e o que mudou? O que mudou na sua relação corpo, espaço, movimento nesse período? Quais mudanças foram percebidas nessa adaptação ao novo modo de se relacionar com seu corpo, sua casa, a cidade e outras pessoas? Descobriu algo novo? Quais são suas expectativas?

Essas perguntas não eram para ser respondidas como uma entrevista, mas sim, para servir como o gatilho de uma fala livre. De todas as provocações, cada um escolheu uma ou mais para desenvolver e deixar fluir uma escrita/movimento. Criar um espaço para a história que seu corpo está com vontade de contar. A dança emergindo como uma experiência de escuta de si e compartilhamento. Pensar a dança pelo viés da presença, do movimento que se expressa na existência de cada um com suas alegrias, lembranças, dores, contradições e o que mais compõe sua corporeidade.

> A comunicação do corpo presente propicia a experiência no sentido amplo de vivência e fruição da dança como forma de expressão da comunidade humana. O meu corpo sou eu, não é o meu instrumento de trabalho, de aprendizagem, de comunicação e de expressão. (MILLER, 2014 p.105)

Daí a natureza diversa dos textos que se seguirão. Tão diversa quanto nós mesmos e a capacidade de afetar e ser afetado de cada um.

Convido o leitor a mergulhar nesses relatos, desabafos, histórias, poesias, memórias e imagens pelas entrelinhas. Se apropriar do movimento que costura esses corpos/casa que, pegos de surpresa pela condição de isolamento social, fez transbordar em palavras parte da biografia de cada um e também da própria UnATI.Uerj.

Viva a potência do encontro!

RELATOS

- **Corpo Árvore - Fernanda Moreira da Cruz, 69 anos**

Considerando pertencer ao “grupo de risco”, e sendo de uma idade que podem chegar esquecimentos, confusões, nosso corpo vai apresentando limitações e não responde na mesma velocidade do nosso pensamento. A visão diminui, a audição também diminui, dificuldades na locomoção, na memória, nossas limitações são bem visíveis.

Temos que nos associar com os nossos limites, vencer nossas dificuldades para chegarmos a uma robusta e jovem velhice com vida, harmonia, alegria e sem sofrimentos. Fazendo mais de 120 dias no isolamento social, afastada da minha vida, dos meus afazeres sociais, da minha família, “escondidos” do inimigo que estava por toda parte.

Buscando proteção, sozinhos, confusos, cada hora nos davam informações diferentes. Isso foi se tornando um horror, insegurança, medo, terror. Não estávamos preparados para isso. Como encontrar forças se elas não existem?

Precisamos nos reinventar a cada dia. Meu corpo parecia uma árvore que a cada dia era podada e as folhas caiam soltas. Era preciso ver a dança nas folhas. Sentir que a dança seguia o pensamento da árvore, segurar a esperança que a move até as raízes e perceber esse movimento vivo junto ao corpo que se fortalece.

O que me move é tudo que me comove, que é vida, força. É a alma que impulsiona, que dá cor e sabor.

“Tudo que move é sagrado
E remove as montanhas
Com todo o cuidado...
E ser todo
Todo dia é dia de viver
Para ser o que for
E ser tudo...
E alimenta horizontes
O tempo acordado de viver
(Amor de Índio – Beto Guedes)

- **Em caminhada - Maria Helena da Silva, 68 anos**

A dança, aliada a música, é o tempero da vida. É o que dá alma e cor a nossa caminhada. Uma e a outra são como a primavera, ou ainda como a flor, ou a fruta da época. Estão ao alcance de todos e nunca envelhecem.

Penso que o que há de bom nesse período da pandemia é que estou viva e com saúde, que é o meu bem maior. Estou pronta para recomeçar.

- **Prazer, Ana Lúcia - Ana Lúcia da Silva de Almeida, 69 anos**

Eu sou Ana Lucia da Silva de Almeida, tenho 69 anos e sou aposentada do IBGE desde 2012.

Durante o período em que trabalhava, fazia yoga e participava de um Coral. Depois da aposentadoria, queria participar das oficinas da UnATI, mas não conseguia, até que em 2018 consegui ser sorteada e me inscrevi no Curso de Inglês I e Dança Sênior. Trabalho também como voluntária na Igreja Católica.

Por volta de setembro, foram abertas inscrições para diversos cursos de dança e consegui também me inscrever, pois foi divulgado nas redes sociais. Me inscrevi então nos cursos de dança a dois, dança e fortalecimento, dança criativa e coreografia e deixei de fazer dança sênior, pois os outros cursos tinham mais a ver com minhas necessidades e os horários eram conflitantes. Deixei também a Yoga e o Coral.

Foi um período maravilhoso, pois as aulas levavam muita integração entre os alunos e todos íamos felizes para as aulas, até durante o período de férias para completar as horas necessárias para os cursos, uma vez que os mesmos começaram após o período normal.

Tudo ia muito bem, os alunos mais tímidos já estavam entrosados e as aulas tinham excelente rendimento, até que chegou o isolamento social. Felizmente a professora Andreia Pimentel nos dá muito apoio e manda vídeos para que possamos fazer os exercícios em casa. Não é a mesma coisa que o presencial, pois não temos obrigatoriedade de horário e eu nem sempre os faço, mas faço caminhadas e exercícios na praia.

Estranhei muito ter que ficar em casa, pois sou muito ativa. Eu passava os dias fora e, de repente, me vi prisioneira. Como não consigo ficar parada, comecei a fazer muitas coisas no computador para outras amigas que não têm conhecimento de *internet* e a organizar minha casa, pois não tinha tempo para isso.

Agora com alguns estabelecimentos abertos, já estou saindo um pouco, mas com restrições, pois faço parte do grupo de risco e pretendo viver por muitos anos ainda, por isso faço tudo como manda o protocolo. Já retornei aos trabalhos da Igreja, pois fica perto de minha casa.

Minha expectativa é de que as aulas retornem logo, sinto muitas saudades dos professores e amigos, mas sei que para isso ainda teremos muitas coisas para serem resolvidas. Por enquanto, temos que seguir o protocolo. Continuo minhas caminhadas e ginástica na praia, ajudando os amigos e assistindo aos maravilhosos vídeos da professora Andreia, que se desdobra para se adaptar às novas necessidades e está se saindo muito bem. Assim os dias passam rápido. Apesar de me adaptar bem ao novo normal, quero muito voltar ao normal.

- **O Novo Normal - Cida Moraes, 62 anos**

Ninguém poderia imaginar que teríamos que passar por tudo isso que está acontecendo desde meados de março. Se bem que tínhamos notícias de que a pandemia do novo Coronavírus já estava com índices de altas taxas de mortalidade na China.

No início, foi uma mistura de sentimentos de muito medo e pânico em contrair essa doença extremamente perigosa para os idosos com comorbidades. A divulgação de informações pelos órgãos de saúde contribuiu para nossa segurança e adaptação a esse novo normal.

Sendo assim, para sobreviver a este novo cenário mundial, percebi que precisava organizar um cronograma de atividades preferidas diárias para aproveitar melhor o tempo me conscientizando que só poderiam ser feitas no espaço de casa.

Podemos perceber o quanto a *internet* está sendo um instrumento valioso para adquirimos novas habilidades e foi através da mesma que a professora Andreia

Pimentel pôde ministrar algumas aulas de danças contribuindo para amenizar saudades da UnATI.Uerj e para o nosso fortalecimento muscular.

Apesar do cenário crítico político vivido no nosso Brasil, quero acreditar que sairemos dessa pandemia mais fortalecidos, valorizando mais os amigos e familiares e as ações de compartilhar com o próximo para termos um “novo normal” mais digno.

- **Sonho, Música, Dança - Maria José da Cruz Machado, 73 anos**

Na minha vida sempre sonhei de uma maneira tão clara que parecia realidade, tornando os sonhos possíveis. O tempo passou, mas não mudou esse meu jeito de ser. Hoje tenho 73 anos e vivo uma realidade muito triste, pois nos meus sonhos não havia tragédias. O sonho, a música e a dança me ajudam a tornar tudo mais leve. No dia a dia as coisas foram mudando. Marido em casa, os cursos da UERJ parados, não há compromissos de horários, não há filhos nem netos presentes.

Descobri que tem muitas coisas dentro da minha casa que ajudam a compensar a falta de outras, tais como: minhas plantas, minhas flores, adoro cuidar e tirar fotos delas, mais tempo para ver filmes, ouvir música, “regar o subconsciente com alegria e sonhar”

A Páscoa foi um momento marcante. Para mim a Páscoa é um dia religioso. A família sempre se reúne para comemorar junto. Esse foi um momento muito difícil que eu passei. Para suprir a falta dos filhos e netos, colocamos os porta-retratos com a foto de cada um ocupando um lugar na mesa e um fundo musical lindo. Assim foi nosso almoço de páscoa. Um sonho se fazia presente. Não consigo descrever a emoção que eu senti.

- **A Gaiola Dourada - Eda Dionysio Machado, 77 anos**

Digo graças a Deus por estar protegida nestes cinco meses. Sem necessidade de sair de casa, em uma gaiola dourada, com conforto e acesso à *internet*. Está sendo possível estar em contato com coisas de variados interesses como palestras, entrevistas, *lives* de cantores famosos, filmes, onde minha

preferência recai sobre os franceses, que após o final, precisa refletir, para entendê-los totalmente.

O abraço é o que mais falta me faz, além do contato diário com a minha amada UnATI.Uerj às quartas no coral com o maestro e professor Mário Assefi, às terças na percussão com o professor Rafael Camacho.

No primeiro mês (março) fiquei bem inquieta por não poder sair às ruas, sem entender bem a gravidade deste vírus. Logo depois, fiquei muito triste também por perdas irreparáveis para este COVID-19, de parentes e amigos queridos. Fizemos encontros *onlines* de despedidas e missas, mas nada aplaca a dor de não poder visitar. A gente fica meio perdida sem o ritual da despedida a que fomos acostumados.

Aos poucos, fui me acalmando, procurei me afastar dos noticiários alarmantes, que nos aterrorizava mais. Fui buscar consolo rezando. Procurando me espiritualizar mais e me conhecendo melhor. Assisti a palestras e consegui passear pelos meus amados livros que aguardavam sua leitura. Me entretive também com artesanato, comecei a crochetar, pintar toalhas, cuidei e decorei vasinhos para meus cactos e suculentas. Aprendi a assar e cozinhar novas e práticas receitas. Muito me ajudou também a professora Andreia Pimentel da oficina de dança a dois. Muito atenciosa e preocupada com a paralisação abrupta da sua turma, nos tem enviado sempre vários exercícios para o equilíbrio, o físico e a respiração. A professora Kátia Andrade da oficina de dança de salão nos reúne às terças com encontros onde festejamos aniversários e outros. Fazemos brincadeiras e também nos envia exercícios de coordenação motora, onde pede que façamos vídeos e retornem a ela. Assisto também às *lives* da coordenação de projetos de extensão da UnATI.Uerj mediados brilhantemente pela professora Sandra Rabelo.

Chamo esta época de constatação ou revelação de pessoas que, em plena pandemia continuam fazendo festas com amigos, passeiam de bicicleta pela orla, vão a banhos de mar (proibidos) e ainda postam nas redes sociais. Impressiona a falta de humanidade, podendo transmitir a seus parentes de risco ou idosos. Você pode ser assintomático, mas transmitir este vírus terrível. Um desembargador, entre outros, rasgando a multa recebida por estar sem máscara obrigatória para não

contágio, humilhando o agente de fiscalização, com arrogância, demonstrando a impunidade no país. Muito difícil estas pessoas que não respeitam as regras de proteção contra o COVID-19. Acham que para eles a lei não vale nada. Tudo isso quando estão morrendo uma média de mil pessoas por dia no Brasil.

Este "recolhimento de pandemia", me fez prestar mais atenção aos meus desejos e projetos. Estou me conhecendo melhor e me conciliando com a minha parte espiritual, diminuindo muito minha ansiedade.

Estou ficando em paz.

- **É movimento. É passageiro - Zilda Chaves de O*live*ira Schemiko, 69 anos**

O trabalho que está sendo desenvolvido com a dança, neste período de pandemia que estamos vivendo, está me ajudando bastante. Estou conseguindo melhorar minha coordenação motora e os meus movimentos. Desenvolvendo minha necessidade de uma vida melhor. Dando ênfase às habilidades de agir e pensar que são imprescindíveis em minha vida.

É muito perceptível, para mim, a diferença no meu corpo quando faço as atividades e quando não faço. Estou muito grata pelas aulas de dança terem me proporcionado prazer, movimento, nesse período de pandemia que estamos vivendo. Isso me deixa mais tranquila, saber que estou bem e que tudo passará.

- **Aquecendo o coração - Julieta Meirelles, 77 anos**

Através da amiga Lúcia do grupo Renascer do HUGG, tomei conhecimento do fantástico trabalho das oficinas da UnATI.Uerj para idosos a partir dos 60 anos. Logo na semana seguinte, fui até a secretaria da UnATI, isso em outubro de 2019 e, na ocasião só tinha as oficinas de dança a dois e dança criativa e coreografia com inscrições abertas. A funcionária que me atendeu me deu a maior força para participar e foi a melhor coisa que me aconteceu em 2019.

Assisti a primeira aula e logo de pronto me apaixonei com os movimentos, com a professora Andreia, uma menina atenciosa, cuidadosa, amorosa, gentil de

uma paciência do tamanho do mundo, a ela só gratidão. Fui recebida com muito carinho e aconchego por todos. Ganhei uma família.

A dança melhorou muito a minha vida. Eu estava num período muito angustiada, triste, sem muito entusiasmo, às vezes até depressiva. Depois que comecei a fazer as oficinas de dança virei outra pessoa. Uma pena que, com a chegada dessa pandemia e do confinamento social, tivemos que nos afastar. Mas logo de imediato a nossa menina Andreia preencheu lindamente com seus vídeos de exercícios excelentes e que tem ajudado muito.

A dança traz muitos benefícios a nossa saúde física e mental e para todas as faixas etárias, qualquer ritmo aquece o coração, a dança é uma atividade leve, divertida e muito prazerosa

- **Dança: Uma Arte Muito Prazerosa - João Baptista de O*live*ira, 82 anos**

O tema “dança” remete-me, de pronto, à minha adolescência. Aos quatorze anos, eu estava cursando o Ginásio (Ensino Fundamental) e enamorei-me de uma adolescente das redondezas. Com autorização da sua família, começamos a sair juntos. Com ela, participei de alguns bailes no meu colégio, sediado em Vila Isabel. Eram festinhas para arrecadação de dinheiro para a formatura. Assim, a dança iniciou-se para mim com o despertar do amor.

Eu já estava no Curso Científico (2º Grau) quando chegou a época de alistamento para o Serviço Militar. Conforme os preceitos legais, pude alistar-me no CPOR (Centro de Preparação de Oficiais da Reserva/ Curso de Cavalaria). Entrementes, o namoro continuava e ela acompanhou-me na Festa de Formatura do Curso.

Eu já estava estudando na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras do Instituto La-Fayette na Tijuca (Curso de Letras Neolatinas), onde meu saudoso professor e poeta Tasso da Silveira, falando sobre *Arte*, ensinou-nos que “Arte é a descarga de vivências, em determinada matéria, produzindo formas significativas”. Uma conceituação bem simples, enriquecida de muitos exemplos.

Mostrou-nos o ilustre e querido professor que, se a matéria fosse o *espaço,* era a arquitetura; se fosse a *massa*, a escultura; se a *linha e a cor*, a pintura; se o

som, a música e o canto; se o *ritmo*, a *dança*; se a *palavra*, a literatura – tudo isso tanto no popular quanto no clássico. Jamais me esqueci de suas explicações com os mais variados exemplos.

No ano de 1989, tendo ido trabalhar numa instituição, na Praia Vermelha, pertencente à UFRJ, conheci o Restaurante *Roda Viva*, aos pés do Pão de Açúcar, um local romântico, onde, em companhia de uma nova amiga, jantamos e dançamos bastante e pude descobrir que a dança era uma arte muito prazerosa! Ela aproxima e envolve as pessoas.

Em 2019, quase sessenta anos após ter concluído o Curso de Letras Neolatinas na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras do Instituto La-Fayette, que, unida às faculdades de Medicina e de Direito dariam origem à Universidade do Distrito Federal – UDF (depois UEG e UERJ), entrei para a UNATI e vejo-me participante de oficinas de dança, cuja professora, muito atenciosa, talentosa, empática, simpática, ensina-nos o *beabá* dessa *arte*, com exercícios de fortalecimento muscular, criatividade e outros. É uma jovem muito querida de todos nós!

Indagado, no início do curso, sobre que atividades físicas praticava, confessei-lhe que eu era cem por cento sedentário. Sou meio ermitão, moro sozinho, há muitos anos, e passo muito tempo sentado diante da TV ou do computador. A professora, durante a quarentena da COVID-19, tem-nos enviado tarefas para desenvolvermos em casa. É uma jovem muito experiente, alegre e dá-nos, aos idosos, muita atenção, apoio e estímulo. Isso tem me tirado um pouco da ociosidade. Procuro fazer as tarefas com muita seriedade. Todos nós gostamos muitíssimo dela!

No início do mês de novembro de 2019, a professora convidou a turma para uma atividade externa. Levou-nos a um evento muito encantador no SESC de Ramos. Alguns dos colegas esbaldaram-se logo no alegre baile que acontecia no local. Eu preferi ficar sentado a uma mesa, como mero espectador, por não me atrever a dançar em meio a dançarinos bastante experientes, que se exibiam para a plateia.

Minha expectativa é que, reiniciadas as atividades dos cursos/oficinas de dança da UnATI, eu consiga vencer a timidez e ousar participar dos bailes dos salões a que eu comparecer, como os do Club Municipal, na Tijuca, do qual sou associado há quase cinquenta anos e conselheiro nato. Serei sempre muito grato a minha professora Andreia Pimentel, que tanto se esmera no seu trabalho com idosos.

- **Para ficarmos juntos - Onilda Alves Izidoro Ferreira, 68 anos**

Isolamento social. uma situação imposta por uma pandemia anunciada e que, infelizmente, não foi evitada a tempo pelo descaso com vidas humanas. Como viver entre algumas paredes sem ter o direito de ir e vir? Como passar mais de vinte dias sem ter o direito de ir ao hortifruti escolher as frutas e legumes que mais gosto, de poder sair de casa e poder tomar um banho de sol com minha mãe de noventa e quatro anos, mas lúcida?

Quero voltar a passear com ela na área comum do condomínio, no espaço da Praça Mauá que ficou lindo e irreconhecível após as obras. Será que isso ainda será possível com esse novo normal? Clamo por respostas! E o que fazer para tornar nosso dia-a-dia com aparência de "normal"? O que fazer para distrair uma idosa que fez da corrida pelas estradas afora, seu lema de vida e que após 86 anos de idade trocou as corridas pelo passeio com a família?

A princípio tentei levar a vida como se nada estivesse acontecendo no mundo lá fora, mas logo me dei conta de que nem tudo seria simples assim: as dispensas ficando vazias, as consultas médicas presenciais sendo canceladas, a TV sempre dando as notícias de contaminação e mortes, as filhas e netos em completo afastamento com medo de trazer a doença para nós. Através de uma reunião em vídeo, resolvemos pôr um basta no isolamento familiar e fomos todos para o primeiro distrito de Angras dos Reis, onde ficamos em uma casa com bastante espaço, terreno gramado, tudo perfeito para minha mãe idosa e para meus netos que se distraíram pegando grilos, vendo os pássaros e colhendo frutos.

A filha mais nova era a única que se arriscava saindo às compras para conseguir os suprimentos, mas tomando todos os cuidados possíveis. Ainda não havia nenhum caso de COVID-19 na região. Estávamos vivendo uma vida normal, minha mãe em sua cadeira de rodas fazendo palavras cruzadas, antenada com o mundo, sempre na *internet* e fazendo seus lanches com muita disposição. Minha neta de oito anos se divertindo ao ajudar na limpeza da varanda, pegando grilos no gramado e fazendo suas videoaulas. Meu mais novo neto com dias de vida estava engordando a cada dia, uma benção de Deus, pois nasceu em plena pandemia e tudo corria bem, até que uma das pernas de minha mãe ficou muito inchada e voltamos para o Rio de Janeiro, onde foi diagnosticada com trombose.

A partir daí, só repouso, medicação e cuidados redobrados. A pandemia junto ao tratamento nos separou mais uma vez e voltamos ao isolamento. Nossa diversão é basicamente as *lives*, onde participo cantando e dançando, é o que mais gosto de fazer e minha mãe sentada se distrai com o *karaokê*.

Que venham as vacinas para que possamos voltar as nossas aulas de danças populares.

- **Da janela para dentro - Márcia Sain´t Clair**

A vida nos dá possibilidade de nos renovar. Nesse período de isolamento social, em que tive de me afastar dos familiares e amigos, foi imposto uma nova rotina em minha vida. Percebi como o abraço, o afeto e a liberdade são tão valiosos.

A leitura, os exercícios, as *lives,* a música e a dança me fizeram encarar esse período com tranquilidade e equilíbrio, mesmo com o aumento das tarefas domésticas.

Percebi que eu era uma hóspede em minha casa e agora me tornei uma moradora, pois antes do isolamento eu era uma pessoa com muitos compromissos, em que dividia meu tempo, muito bem organizado, conseguindo cumprir tudo da melhor maneira possível, porém com muita correria, e esse isolamento me fez refletir que preciso diminuir meu ritmo.

Meu espaço não é muito grande, mas é aconchegante, confortável e com boa acessibilidade, sem perigo de quedas.

Minha cozinha ganhou mais relevância na minha vida, como também minha janela, onde pude descobrir coisas notáveis, e é de onde faço meus agradecimentos nos dias atuais.

Notoriamente meu corpo não teve uma mudança significativa, apesar de ter emagrecido um pouco. Como não posso frequentar academia, perdi massa muscular, justamente por falta de exercícios supervisionados por um profissional. Até tento manter uma rotina em casa de exercícios, mas o resultado não é o mesmo.

Tenho dançado escutando músicas, assistindo a *shows* e *lives*, enquanto preparo o almoço. A dança me traz uma sensação gostosa, pois meu corpo está em dia comigo mesmo, melhorando a noção de espaço, a atenção, a percepção, o ritmo e a flexibilidade. Além disso, queima calorias, combate ao estresse, aumenta a sensação de bem estar, e também é uma forma de libertação e reflexão, um meio de expressar meus sentimentos.

A dança é a linguagem escondida da alma.

CONCLUSÃO

Os relatos revelam a força da possibilidade de descontinuar. Amparados nas respostas automáticas do cotidiano, muitas vezes deixamos escapar outros arranjos que ampliam nossa potência de agir ou mesmo nos colocam em estado de inércia.

> O corpo humano pode ser afetado de muitas maneiras, pelas quais sua potência de agir é aumentada ou diminuída, enquanto tantas outras não tornam sua potência de agir nem maior nem meno**r.** (SPINOZA, 2013, p. 99)

Sem desconsiderar a dor e o desconforto que vivemos hoje, percebemos a importância de retornar ao nosso corpo/casa de forma criativa e reinventar novas maneiras de estarmos juntos.

No Princípio[1]

No princípio soou como corte
Que sangra, machuca
Mas depois se revelou com poda
Que permite que algo novo brote
E move e comove

No princípio soou como morte
Mas da janela
Era prevista a chegada da primavera
Flores e frutas da época
Dando cor e sabor aos novos ciclos
E move e comove

No princípio soou como sorte
Estar protegida em uma gaiola dourada
Falta abraço, amigos, família
Mas é também tempo de se reconectar consigo mesma
E move e comove

No princípio ficamos sem norte
Nas vezes que nos sentimos prisioneiros
Encontramos o prazer no corpo que se movimenta
E a certeza de que passará
E move e comove

No princípio era preciso ser forte
Encontrar as possibilidades que cabiam na sala e na cozinha
O ritmo que aquece o coração
A dança que revela o amor
E move e comove

No princípio a procura era por algo que conforte
Organizar as atividades preferidas
Encontrar momentos de alegria em meio a pandemia
Compartilhar de outras maneiras e renovar
E move e comove

No princípio faltou suporte
Mas não faltou sonhos
De que nos encontraremos novamente
Em passeios na Praça Mauá
Bailes no Club Municipal
Almoço de Páscoa
Aulas de dança
UnATI.Uerj
Karaôkes
E no que mais aumentar a potência dos nossos corpos
Que transbordam vida
E se movem e se comovem

REFERÊNCIAS

BONDIÁ, Jorge Larrosa. *Notas sobre a experiência e o saber de experiências*. Universidade de Barcelona. Disponível em: https://pecdan.wordpress.com/pecdan-indica/textos/ Acesso em Ago. 2020.

ESPINOSA, B. *Ética/Spinoza.* 2a edição. Tradução de Tomaz Tadeu. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2013.

MILLER, Jussara. *O corpo presente: uma experiência sobre dança-educação*. ETD – Educ. Temát. Digit., Campinas, SP, v. 16, n. 1, p. 100-114, jan./abr. 2014. ISSN 1676-2592. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/etd/issue/view/115>. Acesso em Ago. 2020.

NOTAS:

*Professora de dança da UnATI.Uerj. Bailarina e produtora cultural. Bacharel em dança (UFRJ). Pós graduanda em Produção Cultural (UCAM) e Geriatria e Gerontologia (UnATI.Uerj).

[1] Poema criado pela professora Andreia Pimentel a partir dos relatos dos alunos e alunas.

5 EXPERENCIANDO UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA VIRTUAL NA PANDEMIA: DANÇA SÊNIOR: UMA PROPOSTA DE DANÇAR A VIDA; GRUPO DE VIAGENS; PROJETO DANÇAS CIRCULARES, CELEBRANDO A VIDA EM RODAS

Hélida Lopes*

INTRODUÇÃO

Tudo começou na UnATI.Uerj em agosto de 2002 com Dança Sênior, uma proposta de dançar a vida, aulas presenciais e com recursos para aumentar a resistência física, através de movimentos ritmados e alegres, onde os idosos resgatam não só a autoestima e a vontade de viver.

Baseada e adaptada de danças de folclore e de populares de diversos povos, a Dança Sênior foi criada pela alemã IlseTutt em 1971. A dança em pé com os movimentos suaves e alegres contagia a todos. A dança sentada integra no convívio de um grupo maior, contagiando inclusive idosos com limitações, mesmo em cadeira de rodas.

Instigada pelos encontros da Dança Sênior® e pelos meus alunos a participarmos dos eventos de danças, começamos em 2004 a viajar para municípios próximos ao Rio de Janeiro, com muita alegria, determinação e empenho em fazer uma boa apresentação de dança. O principal foco das viagens era desfrutar dos eventos da Dança Sênior®. Com o passar dos anos, começamos[2] a ampliar e a participar de Fóruns das UnATIs em território nacional com alunos de toda UnATI.Uerj, seus parentes e amigos fora do muro da Uerj. Concomitante a isso, proporcionamos as benesses da atividade turística local e das cidades vizinhas.

Em março de 2012 começa o projeto dançando em rodas. Desde o início dos tempos, os povos se reuniam em círculo para compartilhar notícias, resolver problemas, tomar decisões e comemorar. Através do movimento dançante em conjunto os grupos entravam em sintonia para se preparar para o trabalho, para agradecer pelas conquistas, para celebrar as estações do ano, a colheita ou para festejar suas vitórias. Foi Bernhard Wosien, bailarino clássico, coreógrafo, pedagogo e pintor, que na década de 50 percorreu o mundo recolhendo e resgatando as danças de diferentes povos e em 1976 iniciou um trabalho na

Comunidade Findhornna Escócia. A partir daí, as Danças começaram a ser difundidas pelo mundo inteiro e out[ras] foram ressurgindo, inclusive as danças brasileiras.

OBJETIVOS

Incentivar, através de movimentos rítmicos, o despertar do próprio corpo; explorar todas as articulações do corpo humano, respeitando os seus limites; estimular através das coreografias a identificação com a vida, a alegria, a autoestima e cooperação; expressar movimentos em círculo para proporcionar conexão entre as pessoas, compreensão e aceitação das diferenças; promover uma viagem cultural através de danças que são originárias de todos os continentes; ampliar percepções espaço-tempo-corporais; melhorar a coordenação motora e a memorização; promover viagens aos alunos da UnATI para participarem de Encontros de danças e de Fóruns da 3ª idade; conhecer as diferenças culturais, étnicas, sociais e econômicas em diversas regiões nacionais e internacionais; melhorar a socialização e a solidariedade;

2020 – EXPERIENCIANDO A NOVA CONVIVÊNCIA

As Propostas foram seguidas na sua íntegra em média por 17 anos e 6 meses. As atividades eram oferecidas para turmas presenciais e heterogêneas, com ou sem autonomia e sinestésica. Nosso ano letivo começou no dia 09 de março de 2020, com muita alegria e saudades após o período de férias (3 meses). Nossa proposta curricular para 2020 era plena de desafios com mais apresentações em asilos, encontros de danças fora do Rio de Janeiro, mais passeios a lugares nunca visitados pelo grupo e estrutura de um grupo de solidariedade dançante em rodas. De repente tudo parou, as aulas foram suspensas por tempo indeterminado por causa da pandemia e ninguém sabia ao certo o que era e suas consequências. **O que fazer?** Dançar e celebrar a vida é fundamental para experenciar os

conhecimentos e as intuições. As danças com linguagens corporais, emocionais e espirituais instigam a alegria, os vários sentidos sensoriais, resgatam o companheirismo e a comunicação da vida. E principalmente a celebração da vida com a comunhão entre as pessoas. As viagens coletivas ficaram inviabilizadas com as rodovias, rodoviárias e aeroportos fechados. Após 15 dias percebi que o distanciamento físico começava a contaminar os ânimos. Resolvi enviar exercícios corporais, cognitivos e danças em lugar das conversas por celular, seus aplicativos e redes sociais. O efeito foi animador. A participação nas mensagens aumentou e as palavras de otimismo, bom humor e solidariedade imperaram. Até festa junina realizamos virtualmente. As viagens ficaram na lembrança, as fotos e vídeos ajudaram a aquecer a alma. A dança e as viagens são socializantes e tem um excelente efeito terapêutico ao reintegrar o idoso.

Novos tempos com aprendizados e paradigmas, agora com 18 anos de UnATI executando projetos. O futuro promissor é o virtual. Já estamos engajados, fazendo e nos divertindo cada dia mais. Algo inimaginável antes de 12 março de 2020, como os relatos dos meus alunos o dizem.

RELATOS

- **Marília Massa - 82 anos**

Atualmente, morando em São Paulo. Durante quase 19 anos frequentei as oficinas da UnATI.Uerj. Comecei aprendendo italiano, também fiz Dança Sênior, psicomotricidade e outras. A UnATI se tornou minha segunda casa, entrava às 9:00 horas e chegava em casa às 17:00 horas, morava do lado. Conheci pessoas maravilhosas, professoras, amigas, que me ensinaram, que me fizeram ser o que sou hoje, mais forte, mais amiga, mais cristã, valores estes enraizados na minha alma e que neste atual momento estão sendo de grande valor. Não está sendo fácil para todos nós, ver nosso país, o mundo, nossos amigos, familiares, passando por este momento tão difícil, mas, vai passar!! Fiquemos em casa!! [...] Qual a minha proposta? Todas as universidades da terceira idade terão que se reinventar de

alguma maneira, buscando alternativas para com os idosos, talvez um foco maior nas aulas digitais, pensei em fazerem aulas de dança ao ar livre, combinando nas salas e em alguns lugares dentro da própria Uerj. [...] É desafiante para todos, mas acredito que, quando a vacina estiver pronta, tudo vai entrar no eixo. Obrigada!!

- **Sonia Nogueira – 68 anos**

A UnATI foi para mim a certeza de que poderia viver sem o meu trabalho (aposentar?). O medo de ficar deprimida e sem objetivo fez com que adiasse a minha aposentadoria. Mas tão logo decidi me inscrevi nas oficinas da UnATI. Foi o melhor que fiz! Ali o meu tempo foi preenchido por novos amigos (idosos como eu), novas descobertas e desafios. Meu corpo e minha mente continuaram a trabalhar. Foi só felicidade!! Mas aí vem a pandemia, o medo e a insegurança. E como me ocupar e jogar esses sentimentos para longe? Aí vieram as *Lives* das oficinas, os vídeos, as conversas e trocas no *zap*. E novas descobertas vieram, como o artesanato e até na cozinha!! Controlando a ansiedade e vivendo um dia de cada vez. E principalmente estando saudável. Para pós pandemia sugiro bate-papo, vídeos, música, dança e teatro em locais abertos com pequenos grupos na forma de revezamento. Por exemplo, na concha acústica da Uerj.

- **Erceny dos Santos – 81 anos**

A UnATI.Uerj é muito importante para os idosos. Já participei de vários cursos. Atualmente faço Dança Sênior com a professora Hélida Lopes onde trabalhamos a nossa mente e a coordenação motora, e reforço muscular com a professora Andreia. Todos os cursos que fiz foram muito importantes para mim. Através dos cursos fiz muitas amizades. Tenho gratidão a UnATI por ter professores como você. Falar da Dança Sênior: estou deslumbrada desde 2010. Professora Hélida, com toda paciência acalma nossos corações. [...] Será que gosto da UNATI? sem falar das viagens maravilhosas, passeios nos asilos etc. Saudades. Todos os dias durante a quarentena mantenho contato com as amigas do grupo da UnATI pelo *zap* e pelo das professoras. Falo por telefone com antigas amigas, minhas filhas e outros parentes.

- **Clotilde Dias – 78 anos**

Ao me aposentar assisti às aulas na UnATI. Desde junho de 2018 sou aluna da Proalfa, também muito bom. Sugiro os idosos terem aulas em andares baixos ou prédios anexos. Viajei 2 vezes com o grupo da UnATI, uma vez para Tocantins e a outra para Aracaju. Gostei das duas. Agradecemos por terem vindo juntas com o grupo. Palmas (Tocantins) foi 100 por cento. Isso tudo faz parte da vida. Se fortaleça como o Sol a Lua o Dia a Noite. A Pandemia é passageira, desvie o foco, poderosas são as orações que religiosos de vários credos se unem em Fé e Esperança. Acredito que sinais de vitórias são diários. Construir algo novo faz se necessário, destruir o antigo, breve seremos presenteados.

- **Custodia Virgilia Dias - 78 anos**

Sou aluna da Psicomotricidade e faço parte do Grupo de viagens. UnATI é responsável de mostrar aos idosos um mundo novo. Vivendo só como cuidadores da família, alargaram os horizontes em oficinas viagens e comemorações. A quarentena trouxe medo, insegurança, isolamento social, mas resgatei atividades esquecidas e espero, quando ela passar, o meu crescimento como ser humano. Sugiro oficinas de bordar, desenho e grafite. Viagem aérea emociona; conheci Palmas (Tocantins), Aracaju (Sergipe), mais uma vez curti Fortaleza. Ter alguém conduzindo, tudo gratifica.

- **Scila Paiva – 78 anos**

“Minha vida na UNATI antes da pandemia”. A vida era praticamente calma, quase todos os dias tinha uma atividade, tornando a mente bem ocupada. Era bem divertido, almoçávamos juntas ou parte da tarde nos reuníamos para lanchar e só retornávamos para casa às 18hs. Saudades. Era muito bom, mas há de voltar!!! Durante a “pandemia”, muito estresse por tantas notícias desagradáveis e tristes com perdas de amigos. O que salva hoje é a facilidade de comunicação! A minha opinião é que esse ano não haverá nenhuma atividade! Só em 2021. Nossa professora Hélida está sendo muito atenciosa conosco, pois já fizemos exercícios para a memória, *Live*, Dança Sênior, festa junina e outras atividades online. Assisti

à *Live* de outros professores, inclusive do prof. Renato Veras, todas muito boas para o momento difícil e que nos ajudam muito a enfrentar! Proposta para UNATI, não me arrisco, o problema ainda não tem solução! Abraços!

- **Gloria Machado - 81 anos**

Queria fazer parte das aulas da UNATI, um dia fui convidada para o sorteio e consegui, senti uma alegria imensa, quando fui a primeira aula de Dança Sênior, com a prof. Hélida Lopes, fiquei maravilhada, era tudo que queria. Não saí mais e lá vão muitos anos. As professoras são ótimas, dedicadas. A prof. Hélida é muito importante, capacitada, ama a sua profissão. Andando pelos corredores da Faculdade, me emocionei lembrando que meus dois filhos foram formados pela UERJ, e agora, com a idade que estou, cruzo com pessoas importantes. Diretores, Coordenadores, Professores... Nós temos o Fórum[1] de 2 em 2 anos e é uma maravilha: viajamos e nos apresentamos, tem nossos bailes, as festas juninas, viagens às fazendas. Não paramos. Teve a greve e ficamos tristes, agora a Pandemia. [...] Saudades dos amigos de todos da UnATI, ela é nossa vida lá não sentimos a idade chegar. UnATI é só Alegria!!!

- **José Vicente Machado – 81 anos**

Durante a Pandemia tive muita atenção dos Professores da UERJ. De você Hélida, do Marcos Theodoro. Dos Coordenadores e da Diretoria. Estou com saudades dos Amigos, da Convivência, das Danças e dos Passeios e Viagens. Se Deus quiser, este mal que está nos afetando vai se acabar e voltaremos a nos encontrar e poderemos nos abraçar. Beijos.

- **Maria da Penha da Silva - 76 anos**

Minha vida na UnATI, que frequento há dez anos, antes da pandemia, preenchia minha semana, ainda que, só tenha aula na segunda-feira. Ali, conseguia conviver bem com as (os) colegas, dar risadas, sentir o carinho e dedicação de cada professora com seus alunos. Às vezes, lá chegava entristecida ou irritada, mas saía com outra sensação: a de que estava fazendo algo por mim, olhando para mim, me

gostando. Minha vida com relação à UnATI durante essa pandemia está triste e vazia. Sinto falta da convivência com colegas e mestres. Preciso estar com outras pessoas que não sejam as de casa! Leio livros, fico grande tempo na *internet*, vejo filmes na TV, além das costumeiras tarefas caseiras, mas falta algo de muito importante: ir para a UnATI, onde só tenho ganhos. Minha vida na UnATI depois dessa pandemia, certamente vai ser mais proveitosa do que era antes. Espero sim, que o Senhor me proteja, aos colegas, aos professores e funcionários da UnATI, a fim de que possamos sobreviver a tudo isto que estamos passando e, de alma renovada, retornarmos aos nossos encontros com a sensação de que teremos saído vencedores!

- **Miriam Bandeira - 66 anos**

Oi pessoal meu nome é Miriam estou na UnATI desde 2019. Há muito tempo que queria entrar, mas perdia os sorteios ou estava viajando nesta época. Enfim consegui e foi muito bom, só tenho coisas a agradecer, conheci pessoas maravilhosas, senhorinhas assim de 90, 95 anos com alegria de viver que me ensinaram tanto, tanto que eu só tenho coisas boas para falar da UnATI. Cheguei lá para fazer Dança Sênior e Danças Circulares. [...] Com o folclore mundial, participamos de danças do mundo inteiro. Foi muito bom. Fiz grandes amigas, conheci pessoas muito especiais. [...] E chegou 2020 eu mais empolgada ainda me inscrevi em outras Danças. Foi uma semana de aula quando chegou essa pandemia. Nós só convivemos o ano passado, e mais bonito é o carinho que continua entre nós, continuamos trocando ideias mandando notícias, histórias, vivendo exercícios de danças e dando força, dando carinho pelo *zap* do grupo de Danças Circulares. Isso para mim representa a UnATI, isso é o que a UnATI fez e representa na minha vida. Sinto muita falta de cada uma de minhas amigas, sinto falta das professoras e professores. Sinto falta de tudo, até da minha caminhada que não é pequena para chegar na UnATI.

- **Zelia Jansen - 68 anos e Maria Rosangela Gonçalves - 64 anos**

Iniciamos na UnATI em 2019 no Curso de Italiano, Dança Sênior e Danças Circulares. Impressionante o Clima e a Energia que a UnATI tem para unir as

pessoas. Em apenas um ano, o fortalecimento da amizade nos levou a momentos - além da UnATI - de excelente qualidade. Se aprendemos a dançar e começar a falar italiano, foi porque tivemos a oportunidade de termos mestras atenciosas, queridas e competentes. Devemos valorizá-las pelo trabalho voluntário. O convívio com idosos animados, dispostos e que valorizam a Vida é o ponto alto da UnATI. Na festa de Fim de Ano até o Erasmo Carlos nos presenteou com um vídeo parabenizando a UnATI pela “Festa de Arromba”. Nossa integração nos ensaios, escolha de figurino, coreografias, músicas e até alguns desentendimentos que só serviram para temperar ainda mais a amizade. Um momento inesquecível em nossas vidas. De repente um vento viral nos levou para longe da UnATI. Em 2020 tivemos apenas uma semana para nos encontramos e matar as saudades. A alegria de conseguirmos vagas em Oficinas tão desejadas cessou com a ordem “Ficar em Casa”, sem encontros, abraços ou beijinhos. Nos restou “O Toque” das Redes Sociais. [...] Os idosos da UnATI, Guerreiros como sempre, passaram a viver 2020 com Perdas e Danos irreparáveis. A Esperança nos desafia a seguir em frente! nosso desejo é um só: ver a UNATI renascer. Desejamos que a volta seja marcada com um encontrão, onde ao menos nossos olhares se encontrem, se abracem e se beijem afetuosamente. Continuar com nossas Oficinas e seguir em frente, sempre em frente. Quais são os nossos projetos? Já que existe a Oficina de Canções Francesas, porque não uma Oficina de Canções Italianas. A Música Italiana além de belíssima é considerada: “Il canto piú bello del bel paese”.

- **Fausta Oliveira - 71 anos**

Sou aluna da Dança Sênior. Nossa! A UnATI.Uerj na minha vida é tudo de bom, faço parte de uma grande família. Durante essa pandemia que estamos vivendo, a UnATI não deixa seus alunos desamparados, sempre mandando mensagens pelo telefone. A professora Hélida sempre mandando mensagens de carinho e sempre pergunta se estamos bem pelo telefone. Quando essa pandemia acabar, a UnATI podia fazer um evento: Fazer um agradecimento a Deus pelo retorno das atividades das oficinas e lembrarmos das pessoas que se foram por causa do COVID-19 que eram da UnATI.Uerj e por todas as pessoas do mundo.

Segure nas mãos de Deus e vamos seguir a vida. Seja uma pessoa de ação, procure voar mais alto. Viver e nunca desistir.

- **Antonio Menezes – 76 anos**

Gente, nessa vida de apressados tenho como referência minha ida à UnATI. Foi assim... Tendo minha irmã que já frequentava a Uerj, ela me convidou a assistir às aulas lá. Ora, eu já frequento na Fiocruz a Dança Sênior. Então lá fui eu dar meu passo incerto, que foi gratificante porque lá tem poucos homens, então me entreguei de corpo e alma junto com as senhoras de lá. Digo que a coordenadora foi paciente comigo nas primeiras aulas. Olha, eu não sou bom bailarino, mas engano bem, já que possuo alguma prática de Dança Sênior. Fiquei triste por não participar das outras atividades em razão do meu outro compromisso. Gosto dos passeios, aulas, reuniões, festas, bate-papos, enfim, sou agradecido pelo o bem-estar. Frequento a UnATI.Uerj há dois anos e meio. Sou Feliz com todos os outros alunos. Agradecido à Hélida.

- **Leda Cunha - 74 anos**

Faço essa oficina e mais duas. Lá me sinto acolhida pelas colegas e professores. Sem falar na professora Hélida, que é nossa segunda mãe, sempre preocupada com o bem estar dos alunos. Sinto falta da hora do almoço. Era uma farra só, cada uma queria ir para o restaurante de um andar, mas no final nos entendíamos e íamos alegres e jogando conversa fora. Participamos do fórum de Aracaju, em que todos se empenharam em dar o melhor de si. No final do ano, teve a festa de encerramento que foi um sucesso. Mas veio a pandemia e tivemos que nos afastar. No meio desse isolamento social, perdi meu irmão para uma bactéria que pegou no hospital quando foi realizar uma cirurgia na coluna. Mesmo assim me sinto agradecida a Deus, as colegas e a professora Hélida por me ajudarem a estar melhor em minha casa e com saúde.

- **Thadeu Carvalho – 78 anos**

Quis o acaso, que no verão de 2004, eu soubesse, através do noticiário da TV, da existência da Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI) que também

promovia inúmeras atividades socioculturais. Fui à Itália, quando um grupo de estudantes se hospedou na RAS[3], tivemos visitas guiadas às ruínas de Pompéia, Herculano, a cidade de Nápoles e outros lugares. A cada dois anos, a UnATI.Uerj participa dos fóruns nacionais das UNATIs. Participei de três deles. Neste ano de pandemia, as atividades presenciais da UnATI.Uerj foram suspensas, mas continuaram na modalidade on-line, transmitidas em diferentes plataformas [...]. Assim, discussões sobre a temática do envelhecimento têm sido realizadas através de relatos e trocas de experiências sobre a situação dos idosos nesse período. Novo fórum deverá ser realizado em outubro de 2021 em Teresina. Esperamos que até lá exista uma vacina eficaz ou um remédio que nos permita voltar às atividades presenciais. Mesmo que ainda não haja essa viagem, é preciso conjugar esforços, utilizando a tecnologia, para convivermos através de encontros em locais ao ar livre e troca de experiências sobre os acontecimentos, com a ajuda de uma equipe multidisciplinar para preservamos esse legado.

- **Maria Ziuná Pinto – 84 anos**

Entrei para a UnATI logo que iniciou a Dança Sênior, deve ter 16 a 18 anos. Foi uma época difícil da minha vida. Quando tudo parecia sombrio, abriu-se uma porta e a certeza de que dentro de mim havia muito para conquistar: fez-me renascer, fazendo-me ver que viver é um eterno recomeçar. Fiz vários cursos, muitos amigos, muitos passeios e viagens com a turma. Fui concluindo os cursos e continuei na Dança Sênior. Nossa turma era muito unida, estávamos sempre juntas, formávamos uma família. Estou afastada há dois anos por motivo de saúde e quando ia voltar surgiu a pandemia e o retorno foi adiado. Mesmo assim o contato e o carinho, embora virtuais, são presentes e não nos sentimos tão sozinhos. Através das mensagens, áudios, vídeos, *Lives*, sinto que o nosso afastamento é só físico. Tudo o que vivenciamos, os momentos alegres, criaram raízes tão profundas que os seus frutos germinarão enquanto existirmos. [...] É difícil não lembrar com carinho tantos momentos lindos que vivemos na Dança Sênior. UnATI – UERJ: acolhimento, visão ampla da continuidade e beleza de viver apesar dos anos. Seremos sempre jovens!

- **Felisbella Mazzoni – 85 anos**

Eu Belinha frequento a aula de Dança Sênior da prof. Hélida e isso é tudo de bom na minha vida, fortalece meu corpo e alma. Nesse período de isolamento que estamos vivendo o que nos salva são essas *Lives* que estão dando oportunidade de todos participarem. Assistirei na sexta-feira. a palestra e a *Live* da Dança Sênior. Que outras novidades surjam. E proponho e tenho certeza de que a UnATI formalizará nosso retorno com toda segurança e estima como sempre nos oferecem. Aguardo um retorno breve, tenho certeza de que é o desejo de todas. Eu sugeria que após a pandemia as aulas fossem presenciais, porque tem mais calor humano, sendo que com todas as precauções. Mas se de todo não puder, virtual já é uma vitória. Agradeço e que outras oportunidades surjam.

- **Vilma Freitas - 79 anos**

Comecei na UnATI em 2011, convidada por uma amiga querida, para o curso Academia da Vida. Fiquei lá durante muito tempo! Fazíamos passeios e éramos muito unidos. Eram palestras sobre temas atuais. Mas, nós ficávamos horas debatendo sem sair do lugar. Então, minha amiga, Erly, que sabia da minha agitação, me chamou pra Dança Sênior, para ver se iria gostar. Fui contagiada pela alegria do grupo e "mergulhei de cabeça". Eu frequento o Proalfa há muito tempo. Adoro ver os bolsistas trazendo os ensinamentos para nós, idosos. [...] Infelizmente, tudo foi interrompido com esta pandemia que abalou todo o nosso planeta. Tivemos muitas perdas e a vida parou. Mas, tenho fé e rezo muito para que passe essa fase ruim para podermos curtir nossa UnATI e voltarmos a nos encontrar, dando um gostoso abraço!

- **Georgina dos Santos – 80 anos.**

Boa Noite querida Professora Hélida, é com muito prazer que venho falar da minha vida na UnATI, que só me deu alegria e satisfação de conviver com todo o grupo. Uma excelente Professora dedicada às alunas, que são muito amigas e divertidas, foi um momento muito especial em minha vida. Depois que apareceu essa pandemia: muitas preocupações e medos. Espero que se vá logo embora,

para que possamos dar continuidade às nossas vidas normais, com muita paz e alegrias, os nossos abraços e sorrisos, saudades!!!! Muita Gratidão por tudo!!!

- **Maria José Prado – 84 anos**

É possível parar o relógio. Difícil é parar o pulsar lento e suave do nosso próprio coração, registrando incansavelmente o passar dos anos, quando eu passei a frequentar a UnATI há mais de 20 anos, começando pela oficina da fotografia e com a minha Oficina da Dança Sênior (na qual sou apaixonada) e outras oficinas, isso me deixa cheia de orgulho. Mas o meu coração bate feliz, marcando o passo das nossas vidas.

- **Olga Yeda – 90 anos**

Tenho como professora a Hélida, amiga inteligente que nos orientava tudo que era necessário. Com ela, tínhamos a possibilidade de fazer vários passeios, para conhecermos lugares belos do Brasil. Fomos para Conservatória, Passa Quatro e muitos outros. É a oportunidade que juntas fazermos amizades, relações boas e nos proporcionarmos a união e a socialização. Hoje sinto falta destes encontros e imagino pós-pandemia, o retorno com um protocolo, como pequenas reuniões em café da tarde ou almoço ou até, na escola. Esse passo teria que ser acordado entre os participantes, pois tudo seria ótimo. O que é muito importante para UnATI.

- **Celina de Oliveira – 89 anos**

De dois em dois anos tivemos o privilégio de participar de reuniões interestaduais em fóruns onde nos confraternizávamos com idosos, professores e diretores das UnATIs de todo o país reivindicando atenção e benfeitorias, supervisionadas pela professora Hélida que nos proporciona sempre segurança e boa estadia, muitas foram as excursões em 27 anos perdi a conta. Boa são as recordações!

- **Iaracy Lamenha – 89 anos**

Sou aluna da UnATI-Uerj, uma senhora Universidade que proporciona aos seus alunos tudo de bom para termos boa qualidade de vida. Vamos falar dos Fóruns que são realizados de dois em dois anos: é o encontro das UNATI de vários estados do país onde são apresentados trabalhos dos nossos excelentes Professores. Professora Hélida organiza toda viagem, que leva 10 dias, 4 dias do Fórum os demais dias para passeios turísticos onde está sendo realizado o evento. Em 2019 fomos a Aracajú (SE), foi um passeio inesquecível. [...] Que venham mais esses passeios, os Idosos querem cultura e entretenimento. Sendo uma pessoa de muita FÉ nesse momento da Pandemia ela muito me ajuda trazendo a esperança a calma e até a força para resistir a tudo principalmente o afastamento físico da minha família e amigos. Resolvi fazer um trabalho de solidariedade com algumas amigas mais fragilizadas que chamo de formiguinha, procurei trazer a cultura através de leitura, poesia e música enviando mensagens bem selecionadas, reflexões e músicas, principalmente da nossa época. Sinto que ajuda e está dando certo não só para elas, mas também para mim.

- **Maria José Santos – 70 anos**

Bem... amigos, professores e toda direção. Este ano se não tivéssemos professores maravilhosos, em especial professora Hélida: os exercícios da Dança Sênior ajudavam em todos os sentidos, minha memória. Ahh! Um dia parecia que estava na aula, com meus amigos, mas infelizmente era sonho, não estava na UnATI. Se Deus quiser, não vai demorar. Obrigada, Hélida pela sua dedicação. Saudade.

- **Ariadne Rodrigues - 79 anos**

A Dança Sênior foi para mim muito boa, pois me tirou de uma falta do que fazer para ter uma vida saudável e ativa. Um grupo unido com uma boa professora alegre e amiga de todos. Os passos bastante movimentados e voltados para o equilíbrio mental e corporal. Um verdadeiro “sacode a poeira e dar a volta por cima”. O grupo muito unido, um cuidado com o outro e sempre com muito carinho. Durante a pandemia, fomos forçados a parar e depois o cuidado vai ser maior, teremos que

ser mais rigorosos com nossos cuidados. Minha querida professora, poderia dizer que gostei de todas as mensagens e exercícios. Só que não fiz nenhum exercício. Peço mil desculpas. Amo você. Tenho certeza de que tudo foi da melhor forma possível, confio no seu amor pela profissão. Não tenho a menor ideia do que será a UnATI após pandemia. Não sabemos quando vai passar. Só Deus sabe!!!

- **Helena Olaso - 74 anos**

Sou jovem! Frequentava uma das melhores Universidades do país. Frequentava?... É, de repente tudo parou. Um vírus chegou e nos colocou em casa! Mas o que é isso? Não sou mais aquela jovem que ia toda semana para UnATI.Uerj ver as amigas, dançar e aprender coisas novas? Tive que parar, mas de uma coisa tenho certeza: "tudo passa"...e esse momento ruim também vai passar. Estaremos de volta: abraços, danças, estudos, viagens e o convívio com nossos professores voltarão e mais do que nunca a UnATI será o nosso lar. Tudo vai voltar e serei novamente uma jovem universitária. Alguma proposta pós-pandemia na UnATI? Eu acho que não, ela já é tão boa. Se mexer pode estragar. Acho, porém, que o governo poderia regularizar o trabalho de todos os professores que tanto amor nos oferecem.

- **Marília Bastos - 78 anos**

Pandemia e a falta que sinto da UnATI. Antes da Pandemia eu usava muito do meu tempo aprendendo e me socializando através dos cursos da UnATI. Com a Pandemia me vi privada desse aspecto fundamental para a minha estabilidade física, emocional, mental. Me auto isolei assim que começaram a noticiar que o vírus estava no Brasil. Passei a cuidar da casa sozinha e a cozinhar. Além da ginástica, a subir e descer a escadaria do prédio várias vezes. Depois de um tempo passei a evitar noticiários e a assistir programas que me fizessem bem. Mantive contato com o mundo exterior (*rsrsrs*) através da câmera ou só do celular. Procuro me manter estável neste momento tão difícil que estamos atravessando através da meditação e ajudando, na medida do possível, os necessitados. [...] Que as pessoas passem a respeitar a natureza e que a solidariedade continue após a Pandemia. Que a UnATI retorne com força total pois necessitamos muito dela.

- **Aurea Leite – 61 anos**

Sou Aurea, enfermeira obstetra aposentada e professora da pós graduação da Estácio de Sá, ainda em exercício. A UnATI pra mim é muito importante porque me possibilita abrir meu leque de relacionamentos. Esse afastamento pra mim não está sendo muito fácil, acabei de ser avó pela segunda vez e estou muito preocupada com a questão da pandemia e da importância do aleitamento materno nesse momento. Não posso participar desse momento de perto, e à distância fica muito complicado. Outra preocupação minha é lidar com os cuidados dos meus pais idosos de 90 anos que não moram comigo e não falhar em nenhum item de higiene, seguindo à risca os protocolos do Ministério da Saúde. Enfim, o que me alivia são as mensagens otimistas e de entretenimento que trocamos nos grupos da dança circular e do grupo de italiano, e também a crença em Deus de que isso tudo vai passar e poderei retornar às atividades da UnATI que me dão tanto prazer em participar.

- **Maria José Pereira – 85 anos**

Doces lembranças do convívio com a UnATI. Ingressei nos programas da UnATI.Uerj em 1996. Faz, portanto, vinte e quatro anos que participo de suas diversas atividades, onde sempre encontrei a possibilidade de fazer ótimas amizades seja com colegas, seja com professores, todos muito dedicados e atenciosos. Gosto muito deles. [...] Participei de várias edições dos Fóruns, que me permitiram viagens a Recife, Foz do Iguaçu, Manaus, Florianópolis, Belém, Palmas, Sergipe, ensejando-me o conhecimento das universidades locais e ampliando minha visão do território brasileiro e criação de novas e alentadoras amizades. [...] A quarentena determinada pelas autoridades governamentais, devido à Pandemia do COVID-19, interrompeu nossas atividades na UERJ, desde o mês de março, mas não nos afastou de todo porque o Setor de Comunicação da UnATI mantém-nos informados sobre as diferentes palestras apresentadas por meio de *Lives*, todas muito interessantes e enriquecedoras. Acredito que, como eu, todos os participantes da UnATI.Uerj estejam ansiosos pela retomada das atividades, pois o convívio com professores e colegas cria um ambiente muito prazeroso, saudável,

benfazejo e vivificante para todos nós que vivenciamos a terceira idade. Não poderia encerrar este texto sem meus calorosos aplausos aos dedicados dirigentes, professores, funcionários dessa instituição tão indispensável a uma faixa etária ainda desassistida em nossa sociedade. O idoso carece de muita atenção, carinho, apoio e estímulo. PARABÉNS à UnATI.Uerj!!

CONCLUSÃO

É importante conviver em grupos de família, amigos, lazer e orientação religiosa, pois verifica-se o aprimoramento do crescimento pessoal e coletivo. O sedentarismo propicia agruras a serem mitigados por todos, o isolamento do idoso exacerba a tristeza. Buscar soluções mais rápidas é imperativo, melhorando a qualidade de vida dos idosos. Sem pretender enclausurar a questão, conclui-se que ler e ouvir os relatos dos idosos contribui para se sentirem mais acolhidos e confortados em seus lares neste período de distanciamento físico e social.

REFERÊNCIAS

ASTORINO, C. Mercados emergentes para o agenciamento. In: BRAGA, D.C.. Agências de viagem e turismo. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

FREITAS, E. V. et al. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002: p. 929-934.

FROMER, B.; VIEIRA, D. D. Turismo e terceira idade. São Paulo: Aleph, 2003 (Coleção ABC do Turismo)

MINISTÉRIO DO TURISMO, 2014. Disponível em <http://www.turismo.gov.br/turismo/noticias/todas_noticias/20131001-1.html> Acessado em 26 de ago. de 2020.

SÊNIOR®, D. Cadernos didáticos de Curso Básico, Básico Complementar, Progressivo A e B, Avançado A e B – Pirabeiraba, 1999/2001.

VIANNA, K. em colaboração com CARVALHO M. A. A Dança. 3ª ed. São Paulo: Summus, 2005

WOSIEN, B. Dança: um caminho para a totalidade. Edição de WOSIEN, M. G.; tradução de Rodenbach, M. L., Júnior R. H. São Paulo: Triom, 2000.

NOTAS:

*Professora de Educação Física com Especialização em Estudo do Envelhecimento, Especialização em Geriatria e Gerontologia, Dirigente Habilitada em Dança Sênior e Focalizadora de Danças Circulares Sagradas. Agente de viagens autônoma. Coordenadora das oficinas de Dança Sênior e Danças Circulares na UnATI-Uerj.

[1]Forum Nacional de Coordenadores de Projetos da Terceira Idade de Instituições de Ensino superior. (FORUMNCTI)

[2] Moacyr Waldeck. Psicólogo. Guia de turismo com cadastur, parceiro na organização das viagens do Grupo de viagens. Co-revisor final deste capítulo.

[3]Restoring Ancient Stabiae Foundation, instituição que promove estudos das peças arqueológicas de sítios de Pompéia, Herculano e San Marco, dentre outros na Itália.

6 OFICINA DANÇANDO A VIDA NA BELA IDADE: EM TEMPOS DE PANDEMIA RECORDANDO MOMENTOS DE GLÓRIAS

Maria José dos Santos*

INTRODUÇÃO

No primeiro semestre de 2020, o dobrar dos sinos das notificações no celular e dos anúncios nos jornais são uníssonos, a gravidade da pandemia de COVID-19 é a realidade que assola todos os países do mundo, os números de infectados e mortos pelo novo Coronavírus são alarmantes e, no Brasil, seguem crescentes até o momento.

Anunciou-se um tempo em que é necessário um esforço coletivo para frear o avanço da doença. Mas observamos que a luta contra essa pandemia não nos tem chamado a todos enquanto coletividade, e que as mortes que se referem ao "grupo de risco" parecem aceitáveis.

Uma não tão nova relação entre morte e velhice se dissemina e se impõe como um problema de gravidade maior que uma pandemia, porque usa este evento de saúde pública como justificativa natural para algo que é histórico.

Desde que passei a fazer atividades com idosos, optei por trabalhar com a positividade, a autoestima e a altivez, trazendo mais colorido em nossas vidas, para que aprendamos a cultivar uma vida mais leve, com esperança, procuramos estimular a criatividade através do potencial e o individualismos entre nós, sem perder o entusiasmo.

O esperançar nos indica que podemos fazer, não se acomodar, esperando que o outro faça por nós. Um dos pontos que destaco e que percebo - é a importância da sociabilidade, e é exatamente em seus grupos sociais e de atividades que encontram motivação para os dias.

E a pandemia causada pelo COVID-19, trouxe escancaradamente à tona, com este isolamento, questões antigas, como; a incerteza do futuro, a sensação iminente de morte, a proibição de estar com seus ente queridos, mesmo que estes

nunca tenham sido presentes ao longo da vida, e que nesse momento se faz necessário.

Visto que muitos dos nossos idosos vivem e moram só, e que por si só enfrentam a solidão, daí a importância do convívio social, que é onde liberam suas angústias, seus conflitos. Sabemos que vivemos em um País em envelhecimento acelerado e a nossa preocupação é quanto o aumento da solidão, dos maus-tratos, dos abusos financeiros, tudo isso antes da pandemia já existia e nos preocupavam bastante, neste momento estas questões tendem a crescer.

Outro fator de preocupação é quanto o acesso às tecnologias, como: o uso do celular para comunicar-se em casos de abusos e alguma emergência, o uso do computador não querendo dizer que a regra é geral, pois sabemos que temos grupos seletos que felizmente não vivem esta situação, e é a partir desta perspectiva que nos impulsiona, já que temos como melhor nos comunicar com alguns, e destes que nos valemos para nos ajudar, juntos podemos impulsionar a comunicação e o contato com o outro através de um telefonema e, etc.

Desde o início da pandemia, causada pelo COVID-19, observei uma certa inquietação, manifestada pelos meus alunos. Natural, visto que estava instalando em nossas vidas uma sensação de incertezas geradas pelo caos no mundo com a notícia inesperada de que, a partir de agora todos, todos mesmo, teriam que começar a fazer isolamento, afastamento, mudanças radicais em nossos hábitos, em nossas atividades da vida diária, em nosso cotidiano.

O que nos deixa um pouco confortáveis é que alguns de nós, idosos, temos bastante resiliência, conseguimos nos ressignificar, conseguimos impulsionar em meio ao caos e ver uma luz no fim do túnel, e isso nos ajuda a lidar com os outros mais fragilizados emocionalmente. Usando as nossas capacidades de instrutores que somos, sabemos que não fazemos nada sozinhos, temos a consciência e a humildade de saber que assim como eles, nossos alunos, precisam do nosso apoio, nós também precisamos deles e juntos, obteremos estratégias para passarmos com mais leveza esses momentos.

Todos somos protagonistas da situação, cada um dentro de suas caixinhas. Eu como profissional, me sinto no dever de dar voz, estimular a conversa, exercer

a escuta ativa para com todos. Já estamos sedentos de vontade destas realidades, este comportamento, esta conduta profissional, é um fator de proteção, uma forma de cuidado intrínseco e extrínseco, é o serviço a favor do servir. Além do próprio dever, usar a nossa simpatia e empatia para que tornemos cada dia menos enfadonho.

Lembrando que somos uma geração que já não temos tanta versatilidade e é por meio de nós, seus professores, que os alunos esperam esses fatores de proteção. sinto o dever de cumprir o meu papel de profissional e amiga assim como ser caridosa comigo e com o outro. Estabelecendo metas e desafios como parte importante na elevação da nossa autoestima.

Segundo Luciano Marques de Jesus. Professor da Escola de Humanidades da **(**PUCRS) março (2020). Vontades, simples atos, como abraçar, ter contato familiar, confraternizar com amigos, viajar, muitos são os desejos compartilhados frente a quarentena. Essa falta de liberdade em razão do isolamento social tem nos levado a muitas reflexões, a analisar o sentido da vida.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é saber o quanto estamos nos reinventando em tempos de isolamento social, em que aspecto o momento de COVID-19 tem interferido em nossas vidas.

Eu, Professora Oficina Dançando a Vida na Bela Idade, juntamente com os meus alunos, repensaremos no presente momento que tem nos deixado mais convencidos de que o olhar multidisciplinar e multidimensional sobre a problemática em questão nos levará a construir uma nova forma de comunicação fundamental para a nossa sobrevivência e união.

Observarmos até onde a nossa casa planetária, que chamamos de mundo, irá influenciar na nossa casa física, que chamamos de corpo, e o quanto seremos capazes de acompanhar e contribuir com estas mudanças, conscientes de que somos parte deste todo, desta composição.

E juntos, a forma de percepção neste novo modelo e estilo de vida amenizará o nosso sofrimento, neste momento de grande reflexão, queremos trabalhar para que tenhamos um melhor olhar, além da COVID-19. Objetivamos contribuir com nossos conhecimentos para que possamos lidar com este “novo” velho mundo, em prol de uma vida melhor.

Deveremos aceitar e conhecer as diversidades, respeitar cada um com suas diferenças. Assim ao saber que podemos contribuir para a transformação deste cenário, sabermos que somos pessoas sensíveis, que vivemos em grupos e com a força atribuída aos grupos, nós construiremos estruturas, alicerces para voltarmos com entusiasmo de vencedores.

“REVÉRBERO SOCIAL” UnATI.Uerj: A LUZ QUE REFLETE EM NOSSOS OLHOS.

Segundo Maria de Lourdes Baptista Quaresma (2020)**.** A velhice é apreendida numa dicotomia profundamente redutora: a dos autônomos e a dos dependentes. O valor da velhice varia em função do grau de autonomia e a “dependência,” verdadeira ou falsa, produz clivagens, estigmatiza, desvaloriza. A velhice é percepcionada como um encargo cada vez mais pesado, que a crise provavelmente reforçou.

O que nos caracteriza como seres humanos é a nossa realização de valores, para o nosso trabalho valoroso de voluntariado como vivências experiências, amizade, amor, arte, a música, nossos valores atitudinais, que são as nossas atitudes diante dos sofrimentos inevitáveis. Não podendo modificar a realidade que nos circunda, está nas nossas mãos mudar a nós mesmos.

Estamos passando pela maior crise contemporânea mundial e humanitária. Vivemos em um momento nunca visto por muitos de nós, onde tudo é um desafio e temos que ter ciência que a nossa união será a solução. Chegou o momento de revelar a verdadeira essência humana. Saber que podemos contribuir para transformar este cenário, que somos pessoas sensíveis, vivemos em grupo e a força

destes grupos é que nos fortalece e estrutura os nossos alicerces para voltarmos com o entusiasmo dos vencedores.

Sabemos que é no momento de dor e sofrimento que nos transformamos, que nos ressignificamos, descobrimos novos sentidos, novos rumos para as nossas vidas, este é o momento de nos unirmos em um só coletivo, e a Oficina Dançando a Vida na Bela Idade do Centro de Convivência UnATI.Uerj junta-se a este coletivo, imbuídos em fazer a diferença.

Na medida em que enfrentamos e superamos os desafios impostos pelo momento, a capacidade inerente a nós, seres humanos, de querer bem uns aos outros, de solidariedade é muito sadia, pois nos ajuda a dar sentido à vida. Nós como pessoas, quando buscamos, diante de situações adversas um motivo para viver, aumentamos a nossa capacidade de resiliência, sentimos uma força interior que nos impulsiona para frente.

Inscreve-se aqui a lógica de uma cultura de envelhecimento ativo padronizada desde os anos 90, com claros efeitos na valorização das competências e interesses dos reformados/pensionistas. E saber, assim, dos seus papéis na sociedade, que são muitos, na família, na cultura, nos serviços em geral. Pese embora o efeito perverso a que deu lugar, marcando uma clivagem entre gerações pós reforma (os idosos e os seniores). Os idosos associados à fragilidade e dependência, os seniores autônomos, participativos, culturalmente diferenciados, numa lógica dos novos reformados. Hoje faz toda a diferença.

> As opções individuais dependem em muito das oportunidades que, de forma organizada, são oferecidas no contexto em que cada um vai construindo o seu percurso e a sua identidade. Envelhecer permanecendo ativo só pode ser entendido na perspectiva de “uma vida inteira” **(Walker, Alan, 2002)**

Os velhos estão entre o grupo mais suscetível às complicações e à letalidade do novo Coronavírus como declara a Organização Mundial da Saúde. No terreno virtual das redes sociais, eles aparecem também como o grupo mais suscetível aos memes e piadas preconceituosas, não exclusivos do “*zeitgeists* corônico”.

A chacota “*walking* velho” é a discriminação de idosos que ocupam o espaço público repaginado. A troça com a teimosia e a necessidade de uma “gaiola pra

velho” é a reedição da intolerância ao ver idosos exercendo seu direito de ir e vir no transporte público em horário de pico, ou na fila do banco em horário de almoço, ou ocupando vagas exclusivas em shoppings e supermercados. Afinados a estas jocosidades, apenas aparentemente inocentes, estão discursos e posturas mais graves que, somados aos preconceitos estruturais de cor/raça, classe e gênero, fazem parecer aceitável submeter vidas à exclusão, à violência, à desigualdade e à morte.

Quando figuras sabidamente influentes em nosso país relativizam a gravidade da pandemia ou a importância das medidas restritivas e de isolamento social recomendadas por especialistas de todo o mundo, fazendo uso do argumento de que setores da economia não podem ser prejudicados por causa de alguns milhares de mortos inevitáveis, quando os sinos da iniquidade estão dobrando por todos nós.

A lógica da produtividade, que desvaloriza a existência daqueles que produziram por toda a suas vivências é uma condenação à morte em vida. A mensagem que coloca lado a lado “gripezinha” e “velhinhos”, nos diminutivos que denotam a diminuta importância da doença e das pessoas para as figuras de poder, reverbera com clareza a expressão máxima da soberania que determina quem pode viver e quem deve morrer.

A Necropolítica é um termo que vem ganhando destaque a partir da obra do filósofo camaronês Achille Mbembe, que propõe este conceito, juntamente à noção de “necropoder”, para destacar as formas contemporâneas de relação entre política e morte que subjugam a vida.

Defender a garantia de políticas públicas de proteção e inclusão social, zelar pela participação e pela vida dos idosos é um chamado que diz respeito a todos nós, pois a garantia de nossos direitos fundamentais deve ressoar atemporalmente.

> [...] obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (Art. 3.º do ESTATUTO DO IDOSO.)

O envelhecimento humano é estudado em três vertentes: biológica, social e psicológica e, assim, há a necessidade da desconstrução da ideia predominante dos modelos biológicos, que nos levam a enxergar o envelhecimento apenas como sinônimo de doença e finitude iminente. Para que entendamos o envelhecimento como processo natural da vida e, portanto, mais uma etapa do desenvolvimento humano, repleta de descobertas e possibilidades. viveremos mais, fato esse incontestável, motivo pelo qual precisamos garantir que no pós-pandemia um cenário mais promissor e fortalecido para os idosos.

> Aprender ao longo da vida em contextos não formais e até informais de aprendizagem traduz-se num acumular de experiências que, se refletidas e integradas de forma significativa, se traduzem na sabedoria dos anciãos, reconhecida e enaltecida nas sociedades mais primitivas. Torna-se importante dar atenção aos adultos idosos e às suas necessidades educativas [...]. **Fragoso (2017, p. 57).**

PROTAGONIZANDO RELAÇÕES HUMANAS EM MEIOS AO CAOS SOCIAL COM AS LENTES DOS OLHOS DA HUMANIDADE

A Organização Mundial da Saúde (OMS), relata que esta Pandemia pelo COVID-19 trouxe desafios para toda a humanidade, e sobre a importância de serem minimizados qualquer risco enfrentado pela população idosa (OMS). O momento no qual vivemos nos desafia a cada dia a descobrir um novo sentido. Podemos ajudar a todos e fazer a nossa parte ficando em casa, e quando não conseguirmos mudar a realidade externa, podemos mudar a nós mesmos.

Culpar os idosos por onerar o sistema público de saúde e rejeitar comportamentos e atitudes dessas pessoas que têm gestos de intolerância são algumas das tendências que se acentuaram com a pandemia do novo coronavírus. As tensões impostas pela pandemia, como o medo de contaminação e a falta de recursos, fizeram emergir alguns debates, entre os quais os idosos têm sido considerados uma das principais preocupações. Considerados como grupo de risco para a doença, o preconceito contra eles apareceu ou, de acordo com alguns especialistas, foi acentuado.

Segundo Anita Neri**,** professora da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (FCM/Unicamp), o contexto atual é de pico do chamado etarismo, definido por ela como forma de intolerância que se reflete em comportamentos e atitudes com relação aos idosos.

> A vida inteira observamos o acesso desigual dos mais velhos à participação social, oportunidades e direitos, simplesmente com base na idade cronológica e no conceito de que os velhos são todos iguais, frágeis, desamparados, dependentes e improdutivos. (NERI, Anita)

com a pandemia de COVID-19, estamos vivendo também um surto de etarismo que contribui para agravar essa divisão secular entre velhos e jovens, entre "nós e eles". O PANDÊMICO. Anita Neri**,** (FCM/Unicamp).

> Também se acentua a culpabilização dos idosos por estarem onerando o sistema de saúde e desviando recursos que melhor caberiam ao atendimento dos mais jovens que produzem riqueza, ao invés dos velhos, que são inativos. Isso não é novo, mas está aflorando com toda a força nesse momento" (NERI, Anita)

Em (01/05/2020), segundo Antônio Guterres, secretário-geral das Nações Unidas, expressou-se preocupação com os efeitos da pandemia sobre os idosos. A COVID-19 está causando "medo e sofrimento incalculáveis para pessoas idosas em todo o mundo". E publicou no dia 1° de maio um relatório a respeito do impacto da pandemia sobre as pessoas idosas. O site das Nações Unidas Brasil destaca algumas recomendações para essa faixa etária, entre elas, que nenhuma pessoa, jovem ou velha, é dispensável, e que os idosos têm os mesmos direitos à vida e à saúde igual a todos os outros. Além disso embora o distanciamento físico seja crucial, não se pode esquecer que o mundo é uma comunidade e que todos estão ligados. Todas as respostas sociais, econômicas e humanitárias devem levar em consideração as necessidades dos idosos, desde a cobertura universal de saúde à proteção social, trabalho decente e pensões. O secretário também disse que o mundo não deve "tratar as pessoas mais velhas como invisíveis ou impotentes" (Nações Unidas Brasil, 01/05)

No contexto geral, para sabermos se estamos no caminho certo, nada melhor que receber os depoimentos dos alunos através dos recursos tecnológicos

de alguns e dos telefonemas pelos aparelhos fixos de outros. O aprendizado é constante, diário e infinito, e assim vamos passando os dias, atingindo a nossa meta e, logo, logo, chegaremos ao fim desta jornada vitoriosos, com a certeza de que é possível alcançar nossos objetivos, saber que deste “confinamento” sairemos mais fortes, com bom-humor, a cada encontro, a cada fala. Agradeço muito a todos, peço para que agradeçam a oportunidade que estamos tendo de crescer e aprender, estamos praticando dentro de nós o exercício de amor ao próximo que em muitos estavam esquecidos. Lembrar de envelhecer e chegar bem ao fim da jornada é uma grande conquista.

VALORIZANDO A ESCUTA ATIVA DOS NOSSOS IDOSOS

Para norteá-los, por sugestão deles, formulamos algumas perguntas, assim como a preservação da identidade de cada um, sendo representados pelas iniciais de seus nomes. Foi-lhes perguntado as seguintes questões.

1 – Gostaria de saber quem tem acesso a plataformas da *Internet*, como: *Zoom, Google-meet, Hangout, Facebook,* Youtube, ou celulares com acesso a *Whatsapp*, *Instagram*, onde, neste momento de pandemia pelo COVID-19, estamos mantendo o afastamento social, e são por estas plataformas que estamos nos comunicando?

2 – Como estão vivenciando este momento de pandemia que estamos passando?

3 – Qual potencial descobriram em vocês neste momento de reflexão e isolamento, que estava adormecido e despertou-te trazendo surpresa e alegria?

4 – O que vão guardar com carinho, como bagagem, entre sabedoria, vivência e aprendizado?

5 – Antes e depois da pandemia, descreva o que a UnATI.Uerj representava e vai representar na sua vida?

- **A.R., 83 anos**

Eu estou bem na medida do possível, quanto atender telefone e escutar celular, para mim, mesmo com o aparelho, no momento é impossível, não consigo entender o que falam, mas o tom de sua voz eu entendo, aguardando o término desse isolamento, com muitas saudades de você e do grupo, até breve se Deus quiser. Quanto às plataformas, eu não tenho acesso, voltei a fazer artesanato. Não tenho nada para guardar de bom. UnATI.Uerj, era onde eu encontrava as amigas e participava de atividades, a minha audição está cada vez mais difícil.

- **A.M.P.M.B., 76 anos**

1) Tenho acesso as Plataformas *Google meet, Zoom* e *Instagram* e estou fazendo uso produtivo e cada vez mais intenso delas, nesse tempo de isolamento social.

2) No que concerne à como estou vivenciando este momento de pandemia, é difícil exprimir vivências tão intensas e fortes como estas de isolamento social. São tantas emoções e sentimentos vividos, no início expressando tristeza pelo fato do nosso país não haver se preparado para adotar os protocolos e as medidas sanitárias de controle e combate a pandemia, recomendados pela OMS. Assim, continuamos sofrendo as consequências. Isto causa medo e ansiedade já que, para mantermos o equilíbrio e evitarmos o pânico, precisamos de muito apoio, fé, força, amor e oração.

3) O que tenho tentado colocar em prática é o hábito diário da Gratidão. Dedicando mais tempo para cuidar do lar, da família e de mim mesma, contemplar a natureza. Descobri que o autoconhecimento é o meu grande desafio para toda a vida e que o isolamento é sempre uma oportunidade de (re)descobertas. A meditação está se tornando uma atividade diária, tenho intensificado o hábito por boas leituras e recomecei o meu gosto por escrever. Refletir sobre a minha trajetória de vida, silenciar, parar, dar um passo atrás, ficar só, meditar, e identificar o que pode e deve ser mudando em meus comportamentos, atitudes e ações, me harmonizar, física, emocional, espiritual e moralmente. Refletir sobre o quanto

somos interdependentes, somos o resultado de uma vivência coletiva e estarmos unidos em torno de um interesse comum nos torna mais adaptáveis e flexíveis.

4) O aprendizado das pequenas coisas, o que tenho aprendido com tantos ensinamentos, assistindo a palestras, cursos, *lives*, lendo/relendo ótimos livros, minhas preces de gratidão é o que levarei na minha bagagem, com menos peso. Tudo na vida é aprendizado, vale mais agradecer do que reclamar.

5) A UnATI é lugar onde o idoso é acolhido, respeitado, valorizado e ouvido, é onde encontramos oportunidades de participar de várias Atividades e OFICINAS, atendimento no NÚCLEO DE SAÚDE, além de palestras, conferências, seminários que são oferecidos, gratuitamente a seus alunos. Há que ser ressaltado o patrimônio mais valioso da UnATI: é seu quadro de Professores Voluntários, com valiosa qualificação profissional e, sobretudo, pessoas de grande sensibilidades humanas, de braços abertos a nos acolher, e carinhosamente nos encorajar com seus abraços afetuosos, nos ensina a ganhar autoestima e nos mostrar que ainda temos muito que aprender, viver felizes, apesar de tudo. A grande variedade de Oficinas multidisciplinares oferecidas pela UnATI nos permite escolher aquelas com as quais nos identificamos e/ou atendam as nossas necessidades em termos de saúde física e mental. Até breve, queridos professores e amigos, quando do nosso reencontro na UnATI. Gratidão UnATI!!!

- **E.L.A., 80 anos**

Gosto de cuidar das pessoas, servir, ser útil, cozinhar para elas, e vou voltar menos exigente, não tenho muita necessidade de sair de casa. A gente não é nada, não temos domínio de nada, seja de que classe social for, sofremos o mesmo, aqui nada é da gente, só estamos aqui de passagem, a UnATI foi para mim deixar de me sentir só, e ter amigos, companhia, um dia útil e feliz, na volta vou sentir o mesmo, e as boas amizades, a maravilhosa professora e amiga, aprendizado e distração.

- **ALUNA I.C., 90 anos**

Da UnATI.Uerj. Nesse momento triste de confinamento, mas sendo uma pessoa de muita fé, ela me traz esperança, calma e até força. Estou fazendo um trabalho de formiguinha de solidariedade com as amigas mais fragilizadas.

- **M.S.B.S., 80 anos**

1 a) – Só faço uso do *Instagram*. **b)** Estou vivenciando este momento como um grande aprendizado, ocupo o meu tempo ocioso, com leituras diárias, exercícios diversos vindos do grupo Dançando a Vida na Bela Idade, da academia, onde eu pratico hidroginástica, faço todo o serviço de casa, preparo as minhas refeições diárias.

2) Eu não descobri nenhuma habilidade nova, nenhum potencial que esteja escondido em mim nesse momento que possa ser utilizado como novidade no dia a dia pós pandemia.

3) Após passar essa pandemia, vou guardar na memória a questão da solidariedade, que a união de todos é a força, a honestidade o respeito ao próximo é o caminho para se construir uma sociedade mais humana e justa.

4) Antes e depois da pandemia, a UnATI.Uerj é uma instituição de fundamental e importância no trabalho com os idosos a partir dos 60 anos, ela representa vida, alegria, felicidade.

- **ALUNA M.A.R., anos**

Aprendi a amar a UnATI.Uerj através dos meus netos, pois meus netos cursaram a UERJ. Conheci a UnATI através da minha neta em 2009, comecei na Biodança, só deixarei quando não puder mais me locomover. Foi lá que aprendi muitas coisas boas, tenho uma professora maravilhosa, nos orienta a nos cuidar, faz passeios maravilhosos que nos tira do tédio. Neste momento de pandemia dentro da minha casa, eu pratico tudo que ela nos orienta, dos passinhos a higiene que a nossa professora maravilhosa nos ensina tanto física quanto emocional. Na UnATI, a gente começa a partir dos 60 anos em diante, estou de quarentena por causa da doença que assola o mundo esperando voltar à sala de aula, a UnATI com

meus queridos colegas, até lá peço a Deus que me dê vida e saúde para desfrutar da UnATI que tanto amo, e voltar as apresentações no grande teatro no final do ano. A UnATI é a minha segunda casa e a minha segunda família. Amo tudo, amo a UnATI de coração e sou muito grata a minha professora. Quem não conhece não sabe o que está perdendo. Sou agradecida do reitor até o mais simples funcionário.

- **N.C.A.S., 80 anos**

Com certa preocupação, acompanhando e rezando, com fé para que o nosso pai dê ciência e ilumine a mente de nossos cientistas para a fabricação de uma vacina.

2 – Lembrei-me com saudades dos meses de setembro e dezembro, quando meu pai, com ajuda de todos nós, pintava a casa para as festas de fim de ano (eu pintava as janelas e portas), só que agora não dá mais, (alegria) a cheiro de tintas). Mesmo assim, fiz modificações em casa, li bastante, fiz doações, graças a Deus.

3 – Levar experiências, que (somos um barco à deriva, somos todos iguais sem distinção), aprendizados para termos mais amor e solidariedade.

5 – Antes da UnATI, colaborei com a minha filha tomando conta do meu neto: ao ir a UERJ, haveria um sorteio para o colégio da universidade, caminhei até o 10º andar, avistei algumas senhoras no corredor, foi quando conheci uma professora, e passei a frequentar a UnATI. São aulas que nos eleva e emociona, pois são maravilhosas estas convivências e novas amizades, e com certeza de dias melhores através do carinho, sabedoria e paciência da nossa professora.

- **ALUNA R.C.B.S., 80 anos**

A primeira pergunta não tenho nada que você falou, descobri que tenho muita paciência para passar este “pandemônio", eu espero procurar esquecer essa fase, estou sim, sentindo falta das nossas aulas e das meninas, mas falo com elas todos os dias, espero que voltemos o mais breve possível para nos encontrarmos novamente. Só espero que isso que nós estamos passando nos sirva de lição e que sejamos mais humildes, não aprendemos com amor, estamos aprendendo com a dor, Deus é misericordioso, mas é pai e tem todo o direito de nos punir, te garanto

que ele não gostaria de fazer isso, mas a gente procurou, nós reclamamos de tudo, principalmente de tempo. agora ele deu para nós e não reclamamos mais. Quanto a UERJ, estou com saudade das nossas aulas e de você.

- **S.S.S., 80 anos**

1ª) Quanto ao uso da *Internet*, utilizo o *Zoom*

2ª) Vivenciando, lendo, falando com familiares, reorganizando a casa e limpando, cozinhando, fazendo pães, geleias, inovando os sabores, exercitando frequentemente em casa, rezando o terço.

3ª) Descobrimento, paciência de ver os dias passarem, cozinha com mil sabores e formatos, união da família, principalmente os distantes, carinho de alguns amigos, a dor solitária da despedida de um ente querido, sem o calor dos corpos dos que acalentam.

4ª) Guardar na bagagem o exercício da paciência, valorização das experiências vividas, o amor, a família, fé, os amigos queridos. Comprar somente o necessário, vivemos e somos felizes com poucas coisas, a doença atinge a todos. Somos frágeis diante da doença e da dor. Valorização da saúde física e mental.

5ª) UnATI, antes da pandemia, uma busca de socialização, conhecimentos e vivência durante a pandemia, um suporte emocional com novos amigos e professores. Depois o reencontro dos amigos e professores na socialização e vivências criativas.

- **S.M.V., 80 anos**

O nosso bate-papo em sala de aula para mim é muito bom, nós conversamos sobre várias coisas e isso é muito bom, eu vejo os seus vídeos e acho muito bom, pode colocar, às vezes quando é para adivinhar e tem umas que eu acerto. É uma distração ótima.

- **S.M.V., 80 anos**

1ª) Estou com saudades das nossas reuniões, doida que volte, estou jogando baralho, não tenho saído, tenho feito palavras cruzadas, no mais não tenho feito nada.

2ª) Triste, pois muita gente morreu com essa doença, peço a Deus que nos guarde, perdi há 4 meses uma prima, e graças a Deus o resto da família está bem.

3ª) Há 15 anos na UERJ, gosto de todos, meus professores, amigas. Me sinto bem, parece que estou em casa, saudades dos passeios, parece uma família.

4ª) Espero que, no próximo ano, quando voltarmos, seja ou esteja melhor que antes, pelo tempo que passamos lá espero que seja tudo de bom, fazer nossas aulas gostosas, que possamos estar juntas, nossa convivência que continue acontecendo.

CONCLUSÃO

Ao fim deste trabalho, pude concluir que a tarefa realizada ampliou satisfatoriamente as minhas expectativas acerca do momento que estamos passando, percebi que, em sua maioria, tentamos contribuir para que estes momentos de desafios sejam os mais suaves possíveis.

Também está sendo possível aprender a lidar com as nossas emoções e sentimentos relatados pelas companheiras e alunas, mensagens expressadas de amor e agradecimentos pelos momentos vividos na UnATI.Uerj.

Um dos fenômenos que marcaram os últimos anos do século 20 foi a democratização com a ampliação da tecnologia, que passou a fazer parte do nosso cotidiano doméstico nos permitindo, nestes tempos de afastamento social de estarmos mais juntos dos amigos e dos nossos entes queridos. É possível ver nossos idosos, através destas ferramentas, a disponibilidade carinhosa em relatar os momentos que estão vivendo, quais estratégias criadas para se reinventarem, para tornar o momento tão sofrido para muitos em aprendizado, refletindo para o fortalecimento espiritual, com esperança em um futuro pós-pandêmico mais

fraterno, exercitando o amor, a caridade, o desapego e o desejo de um mundo “diferente”.

Gratificante ouvir e ler os relatos das companheiras, incentivando as outras que por motivos próprios sentem-se deprimidas, desesperançosas. Muitas que já não tinham mas, que no momento de carência afetiva, era suprido pelo abraço, o sorriso do amigo, e que também não tem a aproximação o afeto da família. Eu, Enfermeira/Gerontóloga/Psicomotricista, sinto-me muito honrada, grata, e feliz pela oportunidade que a UNATI.UERJ confiou-me para realizar junto com as minhas queridas alunas e parceiras da Oficina Dançando a Vida na Bela Idade este trabalho edificante, de profunda reflexão e reforma íntima, onde aprendo todos os dias o verdadeiro significado da palavra resiliência.

> Sou muito grato às adversidades que apareceram na minha vida, pois elas me ensinaram a tolerância, a simpatia, o autocontrole, a perseverança e outras qualidades que, sem essas adversidades, eu jamais conheceria”. (**HILL, Napoleon)**
>
> *“Nas nossas vidas diárias, devemos ver que não é a felicidade que nos faz agradecidos, mas a gratidão é que nos faz felizes”. (CLARKE, Albert)*

REFERÊNCIAS

AFP. ONU pede ao mundo a não negligenciar idosos na luta contra a COVID-19. UOL - Economia. 01 mai. 2020. Disponível em: https://economia.uol.com.br/noticias/afp/2020/05/01/onu-pede-ao-mundo-a-nao-negligenciar-idosos-na-luta-contra-a-COVID-19.htm#:~:text=Na%C3%A7%C3%B5es%20Unidas%2C%20Estados%20Unidos%2C%201,%22%20e%20sua%20%22dignidade%22%20. Acesso em 28 ago. 2020.

FRAGOSO, V. et. al. Gerontologia e Transdiciplinaridade I. São Paulo: Portal Edições - Envelhecimento, 2017.

GZH. Pandemia faz emergir "o porco e o santo" em cada um de nós, define professor da PUCRS: *Docente na Escola de Humanidades e coordenador do curso de Filosofia da universidade, Luciano Marques de Jesus avalia isolamento social: "Nem todos aprenderão com a atual experiência".* GZH – Comportamento. 27 maio 2020. Disponível em: https://gauchazh.clicrbs.com.br/comportamento/noticia/2020/05/pandemia-faz-

emergir-o-porco-e-o-santo-em-cada-um-de-nos-define-professor-da-pucrs-ckapo2wwe00f9015nfxta4kj5.html . Acesso em: 29 ago. 2020

MBEMBE, Achille. Necropolítica. 3. ed. São Paulo: n1 edições, 2018. 80 p.
NERI, L.A. et. al. Qualidade de vida na velhice – enfoque multidisciplinar. 2.ed. Campinas: Alínea, 2011.

QUARESMA, Maria de Lourdes Baptista. Crise, Envelhecimento, Velhice. Sinais de algum mal estar civilizacional? **Rev. Longeviver**, São Paulo, v. 7, p. 9-12, 07 jul. 2020. Disponível em: https://revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/840/900. Acesso em: 28 ago. 2020.

WALKER, Alan. A strategy for active ageing. International Social Library. Vol.55, ed. 1. Janeiro/março de 2002, p.121-139. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1468-246X.00118. Acesso em: 28 ago. 2020

NOTAS:

*Maria José S. /Enfermeira/Gerontóloga/Psicomotricista / Docente do ensino Médio e Superior/Enfermeira/Dermatológica no Envelhecimento Tegumentar. Coordenadora, na Oficina Dançando a Vida na Bela Idade/UNATI.UERJ. Coordenadora, no Grupo Gerontoteca /Estimulação Cognitiva/HUPE. Supervisora de Estágio na Pós-Graduação em Geriatria/Gerontologia/UNATI.UERJ. Fundadora do Curso Gerontovidas-Rj/ para Atualização de Cuidadores de Idosos.

7 MEMÓRIAS DE UMA PROFESSORA DE DANÇA DE SALÃO EM PLENA PANDEMIA

Katia Cargnin*

INTRODUÇÃO

Enfim 2020, um ano como outro qualquer: isso era o meu pensamento até meados do mês de março. De repente tudo parou, como assim? Aquela rotina de vida diária que durante muitos anos fazia parte dos meus dias, simplesmente estava bem perto de se transformar em algo que eu jamais sonharia. Na televisão, começamos a ouvir tristes notícias, fomos pegos de surpresa, logo descobrimos que o final do mundo estava começando. Pelo menos, meu mundo estava acabando.

Aquela rotina de aulas de dança de salão, tão comum para mim, há mais de trinta anos, não seria mais possível, não poderia acontecer. Ninguém sairia mais de casa, muito menos para dançar. E eu que ensino dança a dois, (contato, Corpo a Corpo) nem pensar. Que desespero! Ainda mais meu público, que são pessoas com mais de sessenta anos, esses não poderiam sair de casa de jeito nenhum, pois na sua grande maioria apresentam comorbidades (doenças), pré-existentes, são do grupo de risco, mais propensos a pegar o vírus. (Coronavírus, COVID-19). Um vírus invisível, onde o seu local de preferência é o pulmão, que rapidamente leva a pessoa para UTI.

Que UTI? Não temos UTI para todo mundo, o único jeito é se isolar dentro de casa, forçando todos a uma mudança radical de hábitos, lavar as mãos o máximo possível, usar álcool em gel. Que álcool em gel? Começa a correria atrás do tal álcool em gel, correria aos supermercados para estocar comida e muita oração. O vírus morre com água e sabão mais não tem remédio nem vacina para derrotá-lo, meu Deus! Muitas notícias, algumas verdadeiras, outras mentirosas, o que fazer? Preciso trabalhar, eu vivo da Dança, e agora?

Os grandes artistas começam a fazer *Lives* (transmissões ao vivo pela *internet*), mas acontece que eu não faço parte da geração que domina a *internet*,

nem tenho suporte para fazer o mesmo, nem meus alunos têm experiência com as plataformas digitais, o que fazer? Não posso, nem quero deixá-los só neste momento crítico, pergunto daqui e dali, peço ajuda e começo uma nova experiência no mundo virtual. Será que meus alunos vão aceitar? Afinal, estão mais assustados do que eu, a minha vontade de aproximação com meus alunos era imensa, tinha que fazer algo, como a vida é feita de adaptações, eu tinha que começar a me adaptar à nova vida, a vida da Tecnologia, entrar na “moda” da *Internet*. Assim comecei, no início, muito modestamente começo a fazer contato com eles (alunos) e, para minha surpresa, muitos começaram a embarcar nesse mundo (virtual) junto comigo.

Algo surpreendente acontece: muitos dos alunos têm internet e sabem utilizá-las melhor que eu, passam a me orientar, dão sugestões e, juntos, vamos construindo o nosso “novo normal”, aulas pela *internet*, brincadeiras, muita dança e a alegria volta a reinar entre nós.

Não estou dizendo que está sendo fácil, apenas estamos nos entendendo. No início, levei um susto. No primeiro contato com o grupo, todos ansiosos falavam ao mesmo tempo, saía dos encontros com uma enorme dor de cabeça, porém pensei: “estou no caminho certo”. Eles precisavam de mim e eu deles, o caminho era esse, o tempo foi passando, lá se vão mais de cem dias e estamos mais tranquilos nos nossos bate-papos pela *internet.*

Todos nós precisávamos falar, nos ver, nos ocupar, nos exercitar, como fazer isso? Passei a enviar vídeos sugerindo tarefas a serem estudadas, depois enviadas de volta para mim. Assim está sendo feito. Brincadeiras como “adedanha”, vídeos com exercícios em forma de dança, sentados em sua maioria para a proteção de cada um, já que não sei exatamente como estão de saúde, e a adesão foi muito melhor do que eu imaginava, claro, muitos ainda não estão à vontade nesta novidade, cabe a mim mediar esses bate-papos, e trazer cada um deles para participar das nossas conversas.

Acreditem! Nestes encontros virtuais, até comemoramos aniversários, falamos das nossas alegrias e dos nossos medos, estou reparando que a cada encontro eles estão mais à vontade e se preparam para esses encontros, estão

sempre bem vestidos, apresentam comidas e bebidas, enviam os vídeos com as tarefas efetuadas de forma satisfatória. Já se apresentam com uma carinha melhor do que no início com isso, agradeço primeiramente a Deus e a cada querido(a) amigo(a), que incentivou a aventurar-me nesse universo que jamais imaginei entrar.

Descobri que posso ajudá-los de forma inesperada, e claro, estou aprendendo que posso me reinventar. Ainda não cheguei a todos eles, mas, a passos de formiguinha, estamos nos entendendo, aprendo com eles a cada encontro e consigo chegar em cada um deles de uma forma carinhosa, que é exatamente o que estamos precisando neste momento.

Muitos destes alunos estão sozinhos em suas casas, já outros, mesmo acompanhados, estão sós. Sabe como é... nem sempre ter alguém ao seu lado significa estar amparado. Estamos todos muito estressados, sem tempo e vontade de ouvir o outro, aí chega uma professora de dança de salão para doar um pouco do seu tempo para eles, é isso que eu penso que estou fazendo, sem contar que passo muitas horas do dia fazendo vídeos e ligações para eles lembrando dos dias das nossas aulas, dando atenção e recebendo carinho de volta.

Eu, enquanto pessoa, estou com medo, tenho uma irmã de 70 anos e moramos juntas, esta irmã ajuda nas despesas da casa, estamos sempre juntas, uma apoia a outra e tudo mais. Às vezes me pego pensando, como será minha vida daqui para frente? Logo, tento viver um dia de cada vez, afinal, nunca imaginei que passaria por dias tão nebulosos como os que estamos vivendo, sem ter perspectivas do futuro.

Apaixonada pela Dança de Salão, pelo fato de ser uma Arte que sempre me proporcionou prazer e satisfação, depois de muitos estudos, adotei como Profissão. É desta Arte que recebo meu salário para o sustento diário, mesmo com todas as dificuldades agradeço a Deus todos os dias e pelo Dom que ele me deu. Nestes tempos de COVID-19, tenho aprendido muito, tenho muito mais nesta vida para aprender. A vida é uma troca constante, é um aprendizado que eu jamais teria em uma universidade. A experiência que eu estou vivendo agora é mais uma de tantas que eu já vivi, convivendo com pessoas que eu não encontraria se não fosse a dança de salão na minha vida.

Viver não é uma tarefa fácil para ninguém, mas convivendo de perto com pessoas que já passaram por tantas experiências, ajuda bastante a gente a ultrapassar dificuldades que são corriqueiras, quando pensamos que só acontece com a gente.

Voltando ao coronavírus, acho que não estamos passando por isso à toa, muito menos, que se essas pessoas estão junto conosco, significa que temos muito a aprender com cada uma delas. Estamos enfrentando as incertezas que o COVID-19 nos traz, o que se torna inevitável na vida individual e até coletiva na história do país e do mundo, agravada pelo medo que tomou conta da humanidade. Adaptar-se a esta nova sociedade é remodelar as nossas relações com os nossos idosos, nos induz a reforma dos nossos pensamentos, a reorganização das compreensões sobre eles, e esta reforma é ampla diante dos momentos vividos, as dificuldades econômicas, de saúde, sociais, culturais, éticas e morais envolvidas estão afloradas por esta repentina pandemia, exigindo mudanças de paradigma.

Quem sabe estas mudanças sejam o caminho da esperança para novos tempos, promovendo o olhar “extradisciplinar”. A realidade social está em constante evolução e transformação, a pandemia trouxe modificações nas nossas vivências, no Brasil e no mundo, assim como na sociedade como um todo. Desenvolver a aprendizagem implica um ritmo sem precedentes *a priori*, quebrar as barreiras sobre as relações verticalizadas, e a reumanização das relações inclui o seio familiar e da sociedade, neste ínterim destaco o respeito e o zelo com o idoso, incluindo compreensão sobre as alterações da senescência e da senilidade.

A exacerbada consideração de liberdade para espaços de compreensão e afeição inclui o envolvimento coletivo, apesar de que, geralmente, os idosos são fortes e detêm sabedoria de vida, além de experiência em diversos âmbitos do viver humano. Esta relação simbiótica pode ser emancipadora para todos, conduzindo a dignidade humana. É de importância capital a reflexão e compreensão para com todos, assim como mantermos a solidariedade e a fraternidade, respeitando as diferenças e complexidade de cada, além de estratégia para inclusão dos idosos em atividades lúdicas no seu cotidiano de interação que lhe possibilita uma vida social integrada, com abertura de novos horizontes.

Lembremos que vivíamos em universo permeado pelo princípio da agitação, dispersão, desordem, no qual a reorganização permanente inclui a luta para enfrentar as incertezas, como esta pandemia do COVID-19. Sabemos que as duplas nas danças não são numéricas, mas qualitativas e relacionais de evolução humana. Acredito que a defesa central alinhada às vivências dos idosos, até o momento, incitam necessidade de remodelação de relações para melhor envelhecer, na qual a “cultura do envelhecimento” promove a possibilidade do viver digno e saudável, arrancando a apatia, resignação e um pensamento unificador compreendido como cidadão e protagonista do seu viver com respeito e proteção, no qual, juntos, formam elos que possam promover o caminho da esperança ressignificando frente às vivências durante a pandemia.

O protagonismo do idoso propicia desenvolvimento de conhecimentos contextualizados, críticos e reflexivos visando a superação de estigmas e a incorporação de atitude de compromisso com a vivência do pensamento complexo e parcelado, pois reduz e simplifica o contexto de vida e isolamento do seu meio ambiente. Antes do período pandêmico, não despertávamos o repensar e nem o pensamento para novos tempos, nos quais os pensamentos que envolveram as vivências não se separam do contexto planetário, mas situam o idoso nele.

Espero que tudo acabe logo, não quero isso para sempre, prefiro estar em sala de aula, com todos olhando olho no olho, e dizer: Saímos dessa juntos, e vencemos juntos o coronavírus (Inimigo Invisível). Mas, até lá, continuamos juntos, eu e meus alunos, trocando experiências, conhecimentos, apoiando e aproximando um dos outros, recebendo o carinho, a solidariedade de todos eles.

Não é o fim, é o começo dos relatos de uma professora de Dança de Salão. Agora que começo a entender o motivo desse Dom Maravilhoso que Deus me deu, que é DANÇAR.

OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo principal saber como os alunos das oficinas da UnATI.Uerj estão enfrentando essa pandemia de COVID-19. Eu, Professora

Katia Cargnin, professora na Oficina de Dança de Salão, solicitei aos alunos que enviassem pequenos textos relatando suas vivências neste momento de pandemia, para que pudéssemos entender como cada um está enfrentando esse momento tão difícil para todos nós.

Não me admirei quando, em resposta, recebi relatos tão surpreendentes de cada um deles. Apesar de estarmos falando de pessoas com mais de sessenta anos, não observei, em seus textos, nenhum sofrimento, muito pelo contrário, me responderam com otimismo e muita fé em um futuro próximo feliz.

Eu, no início - e acredito que todos nós -, ficamos muito assustados com as notícias que recebíamos pela imprensa vindas de cada canto do mundo, porém, a cada dia fomos nos reinventando e começando a entender que não poderíamos nos perder.

Por sugestão de uma aluna, comecei a fazer bate-papos virtuais e, aos poucos, outros alunos foram entrando. Então, o que seria só bate papo, para minha surpresa e alegria, a cada encontro, foram surgindo mais sugestões, e as aulas foram dando lugar a brincadeiras e muita dança.

Com a certeza do dever cumprido, de que o nosso objetivo em executar medidas que visem cooperar a promoção e o resguardo da capacidade funcional do grupo visando buscando meios para manter nossos idosos incluídos no seu grupo social, de forma livre e independente, daremos continuidade as nossas tarefas em grupos como uma forma de mantê-los ativos e evitar, por conseguinte, a solidão. Acreditando que atividades coletivas e individuais fazem parte da saúde, com este fim, objetivamos um envelhecimento de forma ativa e saudável.

Nesse sentido, compreendemos que as práticas integrativas e complementares nos convida a ter novas condutas, a aprender e a praticar ações que nos envolvam positivamente em nossas práticas singulares e próprias, extremamente biológicas da saúde. Acreditando que a dança é uma das formas mais antigas e integrativas do ser humano, nós expressamos nossos sentimentos e emoções através de movimentos livres e espontâneos, que fluem do nosso interior e que podem revelar nossa realidade, nossos desejos, nossas necessidades e nossos limites. Enfim, podemos afirmar que, em todo o decorrer da história da

humanidade, o homem dançou, mesmo que com diferentes objetivos (ZATOVICI, 1999).

A dança de salão é uma prática que vai muito além do que aprender um novo passo, ou apenas promover o bem estar entre as pessoas. Existe, também, nessa prática, outros fatores importantes como sua contribuição para que os nossos objetivos sejam alcançados para a melhoria em nossos relacionamentos sociais e humanos.

Mesmo longe, estamos perto, e isso está mantendo nosso otimismo em alta. Todos são unânimes em dizer que a nossa presença enquanto professores está facilitando muito para que nos mantenhamos fortes para quando tudo isso passar.

RELATOS

- **Claudionor Sanches Vieira.**

A seguir, de acordo, e em respeito os termos de consentimento, apresentarei transcrevendo na íntegra os sentimentos e a visão do momento através dos relatos de cada aluno da Oficina de Dança de Salão da UnATI.Uerj.

Eu e minha esposa começamos o isolamento social no dia 15 de março de 2020," pressionados" por minha filha mais nova que dizia: "pai, tem que ficar em casa, nada de rua", e completava: "somente em maio esta situação deverá mudar". Achei que exagerava, mas logo percebi que era algo que iria se prolongar por um bom tempo. Tratei, então, de me amoldar a obra divina. Não foi fácil, mas creio que foi uma experiência muito interessante, mesmo privado de dançar nos bailes, nadar, caminhar no calçadão, frequentar a academia, jogar na loteria, ir ao banco, mercado etc. Em casa, continuei ajudando nos trabalhos domésticos, vendo filmes, fazendo exercícios físicos, dançando com minha mulher, e participando de *lives* toda semana, com meus amigos da dança de salão, com supervisão da nossa professora Kátia, que foi por demais gratificante, já que amenizava bastante a saudade que sentíamos uns dos outros, proporcionando, também, um ganho na parte tecnológica, usando o computador e o celular de uma forma mais abrangente, para

facilitar a comunicação. Enfim, tudo foi um aprendizado que só poderá gerar bons frutos a minha existência pós pandemia.

“O período de maior ganho em conhecimento e experiência, é o período mais difícil na vida de alguém.” (Dalai Lama)

- **Eda Machado**

Me conscientizei em ficar na minha “gaiola de ouro”, para o bem de todos desde 12 de março de 2020. Distribuo os dias com várias tarefas caseiras, agora só, sem minha amiga diarista, troquei locais de peças dos armários, facilitando acesso. Lavei todos os sapatos, botas, rasteirinhas. Limpei interior de armários da casa. Na varanda, curto s amadas suculentas e cactos (são os que posso cultivar por causa do sol e vento intensos) que, em troca, me devolvem viço e flores. Participei de saudosas homenagens póstumas a primos e amigas que não resistiram ao COVID-19, e em belos encontros de aniversários, páscoa, festas juninas e o grupo de dança de salão da prof. Kátia... Nos encontramos todas as terças-feiras. Pelo *whatsapp* a prof. Andreia de dança a dois nos manda, desde o início, vários vídeos de exercícios e sequências com músicas. Exploro o maravilhoso *youtube,* em cursos, palestras de conteúdos variados, como aulas com *personal* (o que incentiva muito) de exercícios de alongamento com bastão, exercícios para memória, *kung fu, qi gong, lian gong/ tai chi chuan*, exercício para saúde e equilíbrio. Também com tutoriais de autoconhecimento, meditação, cuidados pessoais, comportamentos, vestuários e bijus. Na cozinha, com novas receitas, me divirto com bolos de abacaxi, banana, maçã, casquinhas de laranja cristalizadas, geleias. *Lives* espetaculares dos cantores preferidos, assisto a bons filmes do sofá = *Netflix*, “telecine”, *looke* (só filmes franceses). Rezando muito para que descubram a VACINA, para retornarmos ao convívio diário com familiares e amigos. Estou tentando ficar sempre bem.

Abraço carinhoso.

- **Maria Osmarina Rodrigues Porto**

A minha rotina, durante a quarentena, resulta em meus afazeres diários que são: Levanto às 7 da manhã, tomo meu café, depois vou cuidar das plantas, organizo a cozinha e arrumo a casa. Às 10 horas faço ginástica online, durante 40 minutos e, após o meu banho de sol, que é sagrado, vejo minhas mensagens no celular. Preparo o almoço e, ao ficar pronto, tomo meu banho e vou almoçar e em seguida faço a minha cesta. À tarde preparo o lanche e assisto a TV. À noite, por volta das 19 horas, preparo o jantar, vejo TV e faço pesquisas no computador sobre diversos temas, e vou dormir por volta das 23 horas. Uma vez por semana lavo a roupa da casa, uma vez por mês vou ao banco. Toda terça-feira temos reunião *online*, um bate-papo descontraído do grupo de dança de salão da prof. Kátia. Lá compartilhamos experiências, fazemos festas, comemoramos aniversários e, claro, também tem muita dança para nos divertir. Mas é claro que seria muito melhor se estivéssemos dentro da nossa querida UnATI. Aquelas reuniões semanais, para aula de dança de salão, com nossos colegas e a orientação da nossa professora Kátia faz uma tremenda falta, principalmente aqueles momentos alegres e descontraídos. Espero que muito em breve possamos retornar às nossas atividades na UnATI.

- **Marli Ramalho**

Quarentena???? Sou uma pessoa ligada em *220 volts*, nunca pensei ficar em casa tanto tempo. Tenho feito muitas atividades para o bem do meu corpo e da minha mente, inclusive com agenda para não perder nada. Atividades bancárias, ensaio do coral, várias *lives*, encontro semanal com os amigos da dança de salão da professora Kátia, aulas de ginástica, tudo *online.* Com muita dor, aprendi a conviver com perdas inesperadas de amigos(as) queridos(as). Descobri a meditação, e isto, está me ajudando muito, estou mais segura de mim.

- **Nair Dantas**

Professora Kátia, aqui em casa tivemos o vírus, mas foi brando, um dia de febre, não sentia o gosto de nada, nem o cheiro. Minha filha trabalha em hospital e aprendeu muitas coisas. Eu fazia, um dia, chá de boldo, no outro chá verde, inhame,

em três semanas ficamos todos bem. O Jair, que não sai da rua, pegou o vírus e ficou bem ruinzinho. Como não tinha quem cuidasse dele, pedi que viesse aqui para casa que eu cuidaria dele, e assim foi feito. Em uma semana já estava bom e retornou para casa dele. Fiquei isolada em casa por quatro meses, minha filha cuidava de tudo. Agora que estou bem, já vou à rua para resolver questões importantes, porém, com todos os cuidados necessários. Ainda não considero que esteja tudo normal, mas graças a Deus estamos todos bem. Fiquei muito feliz ao reencontrar os amigos(as) da dança de salão da professora Kátia através dos encontros virtuais, espero reencontrá-los ao vivo e em cores na UnATI o mais breve possível.

- **Nelmir de Andrade Madeira**

Tenho 71 anos de idade e sou aluna da UnATI na oficina de dança de salão da prof. Kátia. Sou uma mulher independente, gosto de bailes, samba, cervejinha com as amigas, e de repente veio o coronavírus, um inimigo invisível que nos trancou em casa por tempo indeterminado. Pela primeira, vez me senti impotente. Ficar trancada em casa passou a ser uma obrigação, justo eu que não gosto de depender de ninguém, agora teria que transferir meus afazeres para outra pessoa. Vamos combinar que, na maioria das vezes, pedir a outra pessoa que faça as coisas pra gente, não é igual a nós mesmos fazermos, não é mesmo? Porém, não tinha outro jeito, minha irmã mais nova passou a ir à rua para mim enquanto eu ficava em casa tentando me adaptar ao tal “novo normal”, e assim foi: comecei a relembrar de coisas que eu fazia quando mais nova, como tricô, crochê, costuras e etc... Pensei: se era obrigatório o uso de máscaras, eu poderia fazer, por que não? Comecei a entrar no *youtube* e descobri um mundo virtual que eu não conhecia, e não é que eu gostei?! Comecei a fazer máscaras de todo tipo para mim e minha irmã, entrei em contato com meus amigos(as), participei de *lives* e, claro, toda terça-feira estou firme e forte no encontro virtual da dança de salão da prof. Kátia. É um encontro muito divertido, todos nós falamos ao mesmo tempo, brincamos, dançamos e ainda tem trabalho de casa para apresentar para a professora. Faço todos! Morro de rir nas gravações das coreografias, erro mais que acerto, mas sei

que o mais importante é se exercitar, se divertir e aguardar a vacina para que nossa vida volte ao normal e que a gente volte a se encontrar na UnATI, que é nossa casa do coração.

- **Neusa Brasil**

Minha rotina ficou diferente por conta de um vírus chamado COVID-19. Nesta quarentena, tive mudanças que não esperava em meu dia a dia. Estou em casa e ocupo meu tempo com várias atividades. Preparo mudas de rosas, faço ginástica *online,* tenho encontro virtual semanal com os colegas da oficina de dança de salão da professora Kátia e em nossos encontros, além de muito bate-papo, fazemos jogos, festas comemorativas como aniversários, festa junina com direito a comidas típicas e claro muita alegria. Assim estou passando por esse período com boa saúde física e mental, embora afastada momentaneamente dos meus filhos e netos. Certa de que tudo isso vai passar, aguardo ansiosa o retorno às aulas de dança de salão da prof. Kátia na UnATI.

- **Paulo Laurindo**

Não considero isolamento social ter que ficar em casa ao lado da minha família. Isolamento é o que os doentes graves estão vivendo. Pare de dizer que está chateado por não poder sair de casa, enquanto tudo que aqueles doentes que estão no hospital querem é voltar para casa. Devemos agradecer a Deus, devemos ficar em casa, afinal, com dinheiro ou sem dinheiro, com emprego ou sem emprego, você está no melhor lugar, cercado por seus entes queridos, enfim, tenha um novo olhar da situação que está vivendo. Faça da tua casa um lugar festivo, cante, dance, ore, louve a Deus, agradeça, suplique, leia, escreva, desenhe, pinte, estude, aprenda, ensine, arrume, organize, decore, venda, doe, pratique delícias na cozinha, arrisque várias iguarias gostosas como eu estou fazendo. Estou me aventurando na cozinha, fazendo iguarias deliciosas como: Moela com arroz e milho, pão de queijo com linguiça, carne de segunda com cuscuz e queijo, tortilha, carne de segunda com couve mineira etc. Coma, prove, plante uma horta ou limpe seus vasos de plantas. Segundo Fernando Sabino, “depois de tudo ficaram três coisas: A certeza de que estamos sempre a começar; a certeza de que é preciso continuar; a certeza de que

podemos ser interrompidos antes de terminar”. Por isso, devemos fazer um novo caminho, da queda um novo passo de dança, do medo uma escada, do sonho uma ponte, da procura um encontro.

Temos que valorizar nossos momentos juntos em casa, temos que aproveitar o máximo de nossa vida e descobrir que toda queda é um motivo para se levantar. Aproveitar o máximo da vida é perceber que mesmo que tudo pareça errado, novos tempos sempre virão. Aproveitar o máximo da vida e encontrar, em cada desafio, uma nova chance de recomeçar. Não seja velho, valorize a vida.

- **Rosa Maria Sendim**

No início foi muito triste. Perdi meu marido e tive COVID-19. Aos poucos fui me recuperando e aceitando a situação. Comecei a arrumar as coisas em casa e fazer máscaras. Faço algumas atividades físicas. Às terças-feiras, são bem agradáveis com a professora Kátia da dança de salão da UnATI.Uerj, nossos encontros virtuais são bem alegres e temos a possibilidade de reencontrar os colegas de turma. Conversamos sobre todos os assuntos, fazemos brincadeiras, exercícios, isso nos proporciona momentos felizes. Aguardo com ansiedade o retorno das aulas da UnATI, as quais me fazem muita falta.

- **Sergio dos Santos**

Sem dúvida alguma, a UnATI, com todos os seus profissionais envolvidos, faz um excelente trabalho de convivência e socialização. Seu quadro de atividades, divididos em várias áreas do conhecimento humano, são perfeitos. Mostram-se sempre atualizados e de olho nas novidades que surgem no correr dos dias. Os avanços tecnológicos não param. O terror de alguns em manusear um aparelho de celular e conhecer seus recursos, tornam-se corriqueiros nas aulas desta atividade. As aulas de dança de salão ensinam aos frequentadores a não ficar só no “dois pra lá, dois pra cá” de um bolero, ou de qualquer outra modalidade, tais quais: soltinho, samba, tango, forró etc. Os passos ensinados pela professora, no meu caso, tornam-se mais elegantes e bonitos aos olhos de quem vir um casal, girando pelo salão de baile. A turma da nutrição atenta aos benefícios da alimentação saudável. O curso de canção francesa, relembrando sucessos dos tempos de juventude de

muito dos frequentadores, traz alegria e levanta a moral de todos. O colorido das roupas ciganas, os enfeites, fazem esta atividade de dançar ser bem alegre. As apresentações no teatro, com temas determinados, mostram a capacidade de todos os envolvidos, alunos e mestres. É o momento de mostrar tudo que é feito e existe nos cursos da UnATI. Sem dúvida, ela faz parte da vida de muitas pessoas, melhora autoestima, realiza a convivência e faz-nos sentirmos úteis, somos vovôs, vovós, e até bisavós. Somos um exemplo para os familiares. Pandemia, triste momento, fomos mundialmente atingidos por este vírus COVID-19 foi ignorada por muitos, achando tratar-se de uma gripezinha. A UnATI, sabiamente, fechou as portas, em meados de março de 2020, para que ficássemos resguardados. A quarentena, voluntária ou não, mostrou-se ser a melhor forma de prevenção, aliada ao uso de máscaras e higienização das mãos e dos objetos. Todos tiveram de mudar seus hábitos. Como lidar então com essa pandemia? No meu caso, a professora Kátia, não nos deixou esmorecer, cria trabalhos para fazermos e nos cobra o resultado. Sem dúvida quando tudo passar, teremos acrescentado mais conhecimento a nossa vida. Sem a equipe da UnATI realizando atividades virtuais, ficaríamos a mercê do destino, com baixa autoestima e mais suscetível a doenças.

- **Virginia Pegado Gonçalves e Marcio de Souza Fontes.**

O confinamento chegou quando meu marido estava com uma cirurgia marcada para o fim de março. Isso não foi nada bom, pois a cirurgia evitaria um possível AVC. Ficamos apreensivos durante quatro meses e alguns dias até que, finalmente, no dia 27/07/2020 ele passou pelo procedimento cirúrgico e está passando bem. Excetuando esse fato, estamos atravessando esse confinamento sem transtornos. Tentamos extrair desse isolamento só os momentos positivos. “FIQUE EM CASA” é um comando que não nos apavora. Eu e o Marcio sempre gostamos muito de ficar em casa, portanto, para nós, tem sido um período de muitas conversas, brincadeiras, risos, orações, filmes, novelas, sempre tudo “a dois”. Nos unimos mais, ficamos mais juntinhos, estamos nos compreendendo melhor. Dividimos todos os serviços domésticos desde a faxina da casa, passando pela desagradável limpeza com álcool e/ou sabão de todos os produtos que chegam de fora, até as tarefas de lavar e passar roupa. Nunca fui de cozinhar, mas aproveitei

o tempo ocioso e a falta de restaurantes à quilo para pesquisar quitutes gostosos em sites de receitas. E, juntos, preparamos vários pratos doces e/ou salgados bem saborosos. A ausência do bate-papo com os amigos, temos compensado através das redes sociais, vídeos e telefonemas. Inclusive, a professora Kátia Cargnin, de dança de salão, da UnATI.Uerj, organizou um encontro semanal virtual por videoconferência, com todos os alunos de suas turmas. Nesses encontros, que duram aproximadamente duas horas, conversamos, trocamos e atualizamos informações e jogamos vários jogos. Mais interessante ainda, é que nos intervalos entre esses encontros, temos sempre uma tarefa: fazer uma apresentação de dança, caracterizados de acordo com a música, e filmar a apresentação. Claro que durante a semana precisamos ensaiar e pesquisar a origem da música, e os trajes a vestir. Ao final, a professora fica encarregada de compactar todos os vídeos e os apresentar em um único vídeo. Fica um *SHOW*!!! E assim, não temos tempo para pensamentos negativos e não damos oportunidade a aproximação da tristeza e da depressão. Além, naturalmente, de exercitar a mente e movimentar o corpo. Mas não podemos deixar de citar o lado negativo dessa pandemia, que nos parece ser comum a quase todos: a perda financeira, tendo em vista a impossibilidade de trabalhar (no nosso caso, o Marcio é motorista de aplicativo) e a dor da perda de grandes amigos. Já se foram alguns muito queridos. Triste também é a saudade imensa do abraço do nosso netinho de 7 anos e do aconchego das nossas mães de 91 anos. Oramos todos os dias por nós, pela família, pelos amigos e por aqueles que ainda permanecem doentes. E agradecemos todos os dias pela nossa vida. Cada dia é uma vitória!!!

CONCLUSÃO

Através deste trabalho, pude constatar a capacidade do ser humano de se reinventar sempre que necessário. Eu mesma nunca me imaginei trabalhando com o virtual, e a tirar por mim, não podia acreditar que meus alunos teriam essa vontade de se reinventar, viajar pela *internet*, no entanto, pude comprovar que todos nós somos capazes de qualquer transformação, se chamados e incentivados ao novo.

Não somos nativos digitais, somos imigrantes digitais, porém, não somos alienados. Estamos no início de um processo, que com certeza, nos fará avançar nessa viagem digital, aproximando as gerações e os corações.

Ainda não chegamos à descoberta da vacina, o que nos traria muito mais tranquilidade para voltar à vida “normal”, porém, com o que temos até o momento, já podemos nos inserir no que chamam de novo normal. Não estamos mais isolados, apenas distanciados daqueles que amamos, essa diferença é muito grande, estamos nos comunicando com todos através da internet, e isso traz uma sensação muito mais leve do que aquelas do início de tudo isso.

Em quase sua totalidade recebi relatos bem conscientes da pandemia que se instalou no mundo inteiro, a partir daí, descobrimos juntos que não é o fim, trata-se do início de uma nova forma de comunicação, que precisamos trazer para nossas vidas, nos aprimorando cada vez mais, para que a comunicação se multiplique, nos tornando mais independentes. Não importa a idade, o que precisamos é nos aventurarmos sem medo no novo.

Estamos nos cuidando, vivendo a vida com alegria e apoio dos amigos que nos incentivam a cada dia, levantar da cama, fazer nossa higiene pessoal, colocar uma bela roupa, uma maquiagem que valorize nosso visual e viver cada dia mais feliz e agradecidos por mais um dia vivido com felicidade, saúde e muito amor: a nossa saúde e a saúde de cada um que amamos. A reflexão sobre as mudanças que tem gerado tantas angústias ampliando teoricamente o campo do desenvolvimento no envelhecimento entre nós idosos, o que resultava nesta rica vivência é o que o envelhecimento nos proporciona, onde as perdas também fazem parte do nosso desenvolvimento.

Para mim, ficou muito marcado positivamente esta busca incessante, determinante e saudável em nossos encontros. Discutimos alguns conceitos, de forma a enfatizar o quanto este momento será importante para o nosso aprendizado e, com certeza, para um envelhecimento saudável.

Sendo assim, a conclusão deste presente trabalho foi demonstrar que, um envelhecimento saudável, todos nós podemos ter, independente do momento e das situações apresentadas, desde que haja interesse, propósito, doação e dedicação

entre todos e principalmente um coordenador dedicado. E que possamos retornar a nossa querida família UNATIANA que tanto amamos e está nos ajudando através da boa vontade de nossos colegas, professores para sairmos de tudo isso ainda mais fortalecidos.

REFERÊNCIAS:

ALDWIN, C. M. Stress, coping and development: an integrative perspective. Nova Iorque: Guilford, 1994.

MARSISKE, M., & BALTES, PB (1995). Resiliência e capacidade de reserva na idade adulta: Potenciais e limites de desenvolvimento ao longo da vida. Em D. Cicchetti & DJ Cohen (Eds.), Série Wiley sobre processos de personalidade. Psicopatologia do desenvolvimento, vol. 2. Risco, desordem e *adaptação* (p. 801–847).

SABINO, Fernando. O encontro marcado. Rio de Janeiro: Record, 2005.

ZATOVICI, S. A. Dança-educação: uma experiência vivida. *Conexões: educação, esporte, lazer.* Campinas, n. 3, p. 119-128, dez. 1999.

NOTAS:

*Profª; Pedagoga / Gerontóloga / Especialista /UNATI / UERJ. Coordenadora: Oficina-Dança de Salão/UnATI.Uerj

8 VIAGENS MUSICAIS: RESSIGNIFICANDO A VIDA

Arthur Moreira da Silva Neto*****

INTRODUÇÃO

Em 2013, nossa oficina **Viagens Musicais** surgiu na UnATI da UERJ, graças ao reconhecimento dos diversos e inesgotáveis benefícios e propriedades socioeducativas e terapêuticas decorrentes das experiências e vivências mediadas pela música (Silva Neto, 2017)

Assim como o “o longeviver é muito heterogêneo” (Silva Neto, 2019, p. 6), o público da nossa oficina é bastante diversificado em múltiplos aspectos. Havendo gerontes exigentes e muito curiosos, decidimos também apresentar nos nossos encontros a biografia e a produção musical dos compositores, instrumentistas, cantores, intérpretes e autores abordados.

Nossos encontros são semanais e duram aproximadamente 90 minutos, acontecendo nas quintas-feiras pela manhã, entre março e junho e agosto e novembro, período letivo oficial da UnATI da UERJ.

Utilizamos diferentes tipos de músicas na nossa oficina: do erudito ao popular, do sacro ao folclórico, há diferentes estilos musicais, contemplando épocas distintas e obras de diversas regiões brasileiras e estrangeiras.

Há peças apenas instrumentais, instrumentais e vocais e, em número reduzido, músicas apenas vocais. As instrumentais, eruditas na sua maioria, quase sempre são apresentadas exclusivamente para audição dos participantes. Privilegiamos a apresentação audiovisual, sempre que possível, com a utilização do videoprojetor (*datashow*), evitando-se a apresentação apenas em áudio.

Sempre que possível, são apresentadas através de vídeos tanto as biografias como a produção musical dos intérpretes abordados. Quando não encontramos material videográfico, recorremos aos textos impressos distribuídos aos Viajantes Musicais. Nas peças musicais que possuem letras, os participantes têm liberdade

para cantá-las, simultaneamente à sua audição, sendo as letras facultadas em papel ou com via *datashow*.

Devido ao interesse demonstrado pelos participantes da nossa oficina, temos abordado noções básicas de teoria musical; jargão musical; constituição de orquestras; tipos de instrumentos musicais; classificação de vozes num grupo vocal/coral; história da música brasileira e da música popular brasileira.

Além da possibilidade do canto durante algumas de nossas atividades, é permitida a participação instrumental dos integrantes, sempre que possível, nomeadamente, com pequenos instrumentos de percussão, de sopro ou de cordas e de pequeno porte, já que não dispomos de outros nas instalações que utilizamos semanalmente.

É importante sublinhar que alguns relatos demonstram nitidamente os efeitos socioeducativos e terapêuticos da UnATI e suas oficinas e, mais especificamente neste capítulo, os benefícios da música em geral. O Psicólogo Wallace Hetmanek dos Santos, especialista em Geriatria e Gerontologia pela UERJ e titulado pela SBGG ressalta que não é raro lidarmos na UnATI da UERJ, e nos centros de convivência gerontológica em geral, “senhoras que encontraram significado de vida para reescrever a sua trajetória, após ficarem viúvas, ou se servirem de tais instituições “como uma estratégia de apoio na recuperação de processos depressivos” (Santos, 2019, p. 186).

OBJETIVOS

Eis os objetivos da oficina Viagens Musicais desenvolvida semanalmente na UnATI da UERJ:

1) Despertar memórias, reminiscências, sentimentos e sensações dos participantes através da audição de peças musicais diversificadas, escolhidas pelos participantes e/ou professor.

2) Possibilitar a ressignificação de fatos e vivências que marcaram o percurso de vida de cada um ao assistir à execução de composições vocais e/ou instrumentais em vídeos de músicas populares, eruditas, folclóricas, tanto brasileiras como estrangeiras.

3) Discutir e partilhar impressões e sensações despertadas pelas obras musicais apreciadas.

Embora o nosso propósito inicial fosse mais lúdico e de despertar memórias e reminiscências dos participantes, a oficina Viagens Musicais agregou diversas atividades que atendessem aos interesses e sugestões do seu público-alvo. Como frustrar outras aspirações demonstradas por parte dos participantes, estando as mesmas relacionadas às atividades musicais desenvolvidas na oficina?! (Silva Neto 2017, p. 143).

Ao longo dos anos, nossas Viagens Musicais têm alcançado suas metas, segundo os relatos e comentários de nossos Viajantes Musicais. Como poderão verificar a seguir.

RELATOS DOS VIAJANTES MUSICAIS:

- ***Chega de Saudade* de Vinícius de Moraes, o "Poetinha" que nos deixou num tristonho 9 de julho... - Eliana da Cunha Lopes, 71 anos.**

Chega de Saudade... do convívio harmonioso da UnATI.Uerj. Vai minha tristeza e diz para esta epidemia que a realidade sem o convívio do professor Arthur de Viagens Musicais e dos amigos de turma só há saudade, não há paz e não há beleza! É só tristeza e a melancolia que não sai de nós, alunos e professores da UNATI.UERJ , não sai de nós, não sai de nós... Mas, quando esta pandemia acabar e voltar O convívio... que coisa linda... e, haverá menos peixinhos a nadar no mar do que a alegria, os abraços apertados, os milhões de beijinhos que serão trocados entre nós!!!! Haverá carinhos sem ter fim. Só para acabar com esse negócio de nós vivermos angustiados e deprimidos. E para acabar com esse negócio de professores e alunos viverem sem o convívio harmonioso da UnATI.Uerj...

- **Viajando pela música NOITE CHEIA DE ESTRELAS de Martinho da Vila - Valderes Leite de Castro, 71 anos.**

Escrevo sobre a música NOITE CHEIA DE ESTRELAS do Grande Martinho da Vila. Acredito ainda, ao contrário do que muitos pensam, que a música popular Brasileira é de extrema importância para a história da música e acredito que devemos deixar um pouco esse complexo de vira-lata para trás e nos agarrar à arte brasileira. Então, vou enviar minha singela homenagem.

Neste período de pandemia, precisei de um colo, de um abraço, de um carinho e, principalmente, de companheirismo. A música foi um fator primordial para passar por isso com uma boa saúde mental. Afinal, ainda não existe máquina do tempo para podermos voltar ao passado nem avançar para o futuro. Mas a música fez isso... e fez tão bem, que percebi que sem ela não teria chegado tão bem onde estou... Minha companheira de dias tristes... alegres... dias de paz e até mesmo reflexão. Então, vou usar essa poderosa máquina do tempo que é a música para contar um pouco de como passei por isso.

Neste período de pandemia, recorri a ela várias vezes: umas para sentir o abraço de minha mãe e outras para sentir o amor de meu falecido marido. Esta música me transporta até a roça... até aquele cheiro de grama molhada pelo sereno de terra fértil, bem difícil de ser achada hoje na cidade...

E, lá no fundo, ouço uma voz...

- Menina! Vem para dentro! Vai ficar resfriada. - Era a minha amada mãe brigando preocupada com uma velha senhora hoje.

- Mãe! Já vou! Estou tentando ver São Jorge na lua! Você disse que ele olha a gente de lá! - Eu respondia brava e curiosa.

- Ele só olha pra gente quando estamos dormindo para nos proteger. Agora, entre Valderes.

E eu seguia porta adentro.

Novamente... apertei o *play* do celular para ouvir novamente a música... dessa vez era um passado mais próximo...

A lua entrava pela janela do meu apartamento, debruçada no peitoril da janela, eu ouvia uma voz mais rouca e forte:

- Valderes, onde tá a panela de arroz? - Perguntava meu marido que remexia incansavelmente a geladeira para jantar.

- Está na parte de baixo. É só procurar direito. - Respondi me virando e indo até a cozinha para ajudá-lo.

Essas lembranças... essas pessoas... mesmo longe..., bem longe..., seja em memória ou corpo, me ajudaram a passar por esse momento difícil de pandemia... e, por um breve momento, mesmo por uns minutos, Martinho da Vila me ajudou a não chorar, mas sim a abrir um largo sorriso.

Novamente, aperto o *Play*, dessa vez, para pausar a música, olhar para a televisão e ouvir.

- A vacina contra o Coronavírus foi descoberta. Será entregue aos postos pela manhã. É o futuro sobrevivendo mais uma vez.

- **Memórias da Infância na Rádio Nacional do Rio, em meados da Década de 50 - Vera Lúcia de Araújo, 74 anos.**

Desde criança, sempre gostei de música e de cantar. Continuo gostando até hoje. Em meados dos anos 50, na época de ouro do rádio, a Rádio Nacional era muito importante em todo o país. Todas as quintas-feiras, era folga da escola e uma vizinha que era do fã clube da Marlene, me levava para assistir ao Programa Manoel Barcelos.

Em casa ficava cantando as músicas que ouvia lá. Me lembro que as crianças ficavam sentadas no chão, em frente ao palco. Víamos os cantores bem de perto. Marlene, Ângela Maria, Cauby Peixoto, Francisco Carlos, que tinha o apelido de *El Broto* por ser o mais bonito, Dalva de Oliveira, Ademilde Fonseca e outros. Os meus preferidos eram Lana Bitencourt e Lúcio Alves. Muitos deles já não estão entre nós. Talvez todos, não sei.

Hoje, gosto de cantar Bossa Nova e MPB, mas algumas músicas daquele tempo ainda estão na minha memória. Um tempo feliz da minha infância. Fazer o Curso de Viagens Musicais com o Prof. Arthur Moreira da Silva, na UnATI da Uerj, é ótimo, tanto para mim como para todos os alunos. Ele sempre nos traz músicas que fazem parte da nossa lembrança e as boas recordações voltam a nossa memória. Estou na UnATI da UERJ desde 2005.

- **Viagens Musicais e seu Ritmo durante a Pandemia do Coronavírus em 2020 - Neuza Dias da Silva, 77 anos.**

A cada encontro semanal dos participantes da Oficina "Viagens Musicais" da UNATI, venho para ser um passatempo, ou seja, distração que dá energia ao cérebro, bem como aliviar minhas dores físicas dos músculos. A citada Oficina proporciona vários comentários sobre a diversidade musical exercitada por diferentes culturas, em várias épocas, bem como informações sobre a valorização da música erudita, inclusive a música popular brasileira, disputando a memória, sentimentos e sensações de todos nós participantes, através de vídeos e audição de peças musicais diversificadas, escolhidas pelos alunos e/ou professor.

Ao término de cada Oficina, realizada toda quinta-feira do mês, o resultado são os sorrisos dos integrantes, em face ao poder calmante das canções e vídeos apresentados e consequentemente, estimulando e concretizando uma visão sobre a importância social junto à humanidade.

- **Música: Bálsamo na Minha Vida - Maria de Jesus Silva Cassiano, 75 anos.**

A música, para mim, é um bálsamo na minha vida. Incontáveis bênçãos se manifestam diariamente através da música, pelas quais sou profusamente agradecida. A música, para mim, é amor, é paz, é esperança, é sonhar e até viajar.

- **A Música é um Grande Remédio para a Alma - Arilza Leal Ferreira Correa, 83 anos.**

Estou feliz por escrever estas poucas linhas sobre o nosso querido curso Viagens Musicais, o qual nos traz horas de lazer, recordações, alegria e conhecimento. A música é um grande remédio para a alma. As aulas são administradas com muita dedicação, competência, amor e respeito. Nas aulas aprendemos sobre vários instrumentos, inclusive eu nem sabia que existiam vários tipos de flautas. Nesta época tão triste de pandemia, suas aulas estão nos fazendo muita falta! Espero que volte logo!

- **A Música Mexe Muito com a nossa Memória Afetiva - Lucy Mello Gabra, 80 anos.**

Na sua oficina obtemos muita informação. É agradável, proveitosa. Porém, nada disso nos daria tanto prazer, não fosse você a pessoa que é: educado, gentil e sempre disposto a tirar nossas dúvidas. A música é uma dádiva de Deus. Sempre gostei de aprender letras. Decorava bem. Agora fica difícil. *Kkk*

A música mexe muito com a nossa memória afetiva. Momentos que achávamos perdidos na nossa memória, são revividos ao ouvirmos alguma música que fez parte do nosso passado. Quando conheci a sua oficina, logo percebi que você é aquela pessoa que veio para ficar na minha vida e de todos os seus alunos.

- **Viagem ao Tempo Musical - Lilia Bohrer Monteiro, 73 anos.**

Frequento a turma do Prof. Arthur Moreira em "Viagens Musicais". Adoro a música quando o Prof. Arthur, carinhosamente e com os alunos, transforma sua aula numa viagem ao tempo musical.

Com maestria, leva músicas e sua história (cantores, compositores etc.) para conhecermos ou relembrar os tempos idos. Volto à infância, adolescência e fase adulta com as músicas e aprendo com as que eu não conhecia.

Minha gratidão ao Prof. Arthur, por tanta beleza musical que nos faz bem à alma, ao corpo, à mente e ao espírito.

- **Viagens Musicais: um programa de Higiene Mental - Tiana Simplicio, 87 anos.**

Viagens Musicais é o nome de uma das mais interessantes oficinas da UNATI. Eu a frequento há dois anos, mas posso assegurar que tenho feito grandes viagens guiadas por esse grande Mestre Prof. Arthur.

Não possuo nenhuma habilidade com instrumentos musicais, mas tenho bons ouvidos para apreciar a boa música. Posso ressaltar que a cultura do nosso Prof. Arthur não é só no clássico, mas também no popular e conosco ele divide essa cultura. Com ele aprendemos muito sobre música e sobre quem nos a oferece.

Estou com 87 anos de vida e considero esta oficina como um programa de higiene mental, pois a boa música sempre fez parte da minha vida.

- **Recordar é Viver - Angelica Conte, 82 anos.**

Sou representante geral dos alunos da UnATI há seis/sete anos e aluna da Oficina Viagens Musicais ministrada pelo nosso querido Professor Arthur.

Como é bom relembrar autores e cantores do tempo antigo nos levando para uma época muito feliz de nossas vidas.

- **Recordações Musicais - Marlene Roxo, 80 anos.**

Sou aluna do Professor Arthur, mas aulas Viagens Musicais. Gosto muito desta oficina e do Professor.

É uma aula de recordações musicais e da vida de vários autores.

É uma aula alegre e de recordar é VIVER. Parabéns Professor!!!

- **Cantei *As Rosas Não Falam* numa Viagem Musical sobre o Cartola - Celina Reis de Oliveira, 88 anos.**

Sou muito grata à UnATI da UERJ, minha segunda casa, pois estava viúva há mais ou menos um ano antes de sua inauguração. Estava muito abalada com o falecimento do meu marido e já não saía de casa para nada. No entanto, há 27 anos, fui salva da depressão e de todo aquele desânimo graças ao surgimento da UnATI com todas as suas atividades.

Até o surgimento desta pandemia, frequentava e participava de diversas oficinas na UnATI durante toda a semana, aproveitando que moro próximo.

Numa das aulas de Viagens Musicais, aproveitando que falávamos sobre o grande Cartola, aproveitei para cantar sua linda canção *As Rosas Não Falam* para a turma e o Prof. Arthur.

- **Com distanciamento e sem Viagem Musicais, optei pelo Grego Moderno - Edison Lourenço Molinari, 76 anos**

Impossibilitado de frequentar as aulas de Viagens Musicais, na UnATI da UERJ, sem poder ir às livrarias, museus e centros culturais, decidi estudar sozinho o grego moderno, até que possa matricular-me no curso do LICOM (Línguas para Comunidade) também na UERJ.

Espero ir à Grécia sabendo falar sua língua oficial, desejando também conhecer seus ritmos musicais nacionais.

- **Viagens Musicais: Enriquecimento Intelectual e Musical Através dos Tempos - Maria Piedade Cavalheiro Fernandes, 72 anos**

Tomara que tudo isso passe logo, e possamos nos reencontrar nas nossas aulas. Saudades. Alguns parágrafos sobre Viagens Musicais: - excelente matéria da UnATI, maravilhosamente ministrada; - fonte de enriquecimento intelectual e musical através dos tempos; - possibilidade de viajar aos mais recônditos lugares

da nossa imaginação; - forma de interação social entre os participantes do grupo. Maravilha!!!

- **Saudades das Nossas Viagens Musicais - Lucia Vittorino, 74 anos.**

Saudades das nossas Viagens Musicais, pois este ano só tivemos uma aula. Agora nem sabemos quando retornaremos. Este ano não teremos formatura nem festas. Estão querendo deixar as aulas para mais adiante. E aí já serão férias...

Agora para não ficar perdida, estou marcando na folhinha ao final de cada dia. Saudades da turma, das amigas e de tudo, graças a esse “bonito” do Coronavírus e essa pandemia sem graça! Nem posso levar o seu lanchinho, Professor!

Quando voltarmos às aulas, poderemos fazer uma peça teatral sobre essa longa quarentena que nos tem privado das aulas e de nossas Viagens Musicais!

- **A Emoção de Sentir e Conhecer um Pouco da Vida dos Nossos Artistas... - Antônio dos Reis Gonçalves, 67 Anos.**

Antes de mais nada, gostaria de ressaltar a admiração e o orgulho que tenho por essa instituição pública, que é a UERJ. Uma, das nossas Universidades Públicas, que tem cumprido seu papel social no nosso Estado.

O curso Viagens Musicais, dentre os vários cursos oferecidos aos alunos da terceira idade, surpreendeu a mim pelo conteúdo apresentado e pela capacidade do professor Arthur Moreira que soube conduzi-lo com maestria, tolerância, interação e, sobretudo, conhecimento.

Viagens Musicais, na verdade, é a história da nossa riqueza cultural, que é a nossa música, nosso maior patrimônio, apreciado e conhecido em todo o mundo.

É difícil resumir em poucas palavras a emoção de sentir e conhecer um pouco da vida dos nossos artistas, dos quais muitos e muitas além de cantores e cantoras, são poetas, compositores, atrizes, atores...um exemplo de encantamento!

Já na primeira aula de 2019, por exemplo, o professor contou um pouco da vida de Bibi Ferreira. Nesse dia tivemos o prazer de assistir a um show dela interpretando *La Traviata* de Verdi, com a letra adaptada de Noel Rosa e, em seguida, *O Barbeiro de Sevilha* de Rossini, com letras de compositores clássicos, dentre eles, Lamartine Babo, Braguinha, Ari Barroso, David Nasser, Luiz Iglesias e, por fim, Pixinguinha.

Não é fantástico isso?!

- **Viagens Inesquecíveis Através da Música - Helenira Fontenelle, 76 anos.**

Viagens Musicais é um lugar onde devemos levar Passaporte... Porque nos proporciona viagens inesquecíveis através da MÚSICA... ambiente propício para o nosso deleite...

Na cadência do samba...da valsa ...do forró...da música lírica...

CONCLUSÃO

Os idosos e idosas participantes da Viagens Musicais têm testemunhado dos benefícios em diferentes áreas de suas vidas e do grande contributo sociocultural das atividades musicais desenvolvidas semanalmente em nossos encontros. De maneira lúdica e significativa, nossa convivência tem sido reparadora, construtiva e animadora! Há um clima cordial e de ótima interação entre os diversos integrantes (Silva Neto, 2017, p. 144).

Ao longo dos últimos anos, observamos o importante papel de mediação da música no processo de integração da pessoa idosa consigo e com as pessoas que estão ao seu redor (Santo *et al*., 2019, p. 75).

O trabalho socioeducativo prioriza a estimulação sensório-motora e cognitiva, otimizando o convívio sociocultural, havendo liberdade de expressão num espaço de trocas preciosas de informações, impressões, ideias, memórias e, acima de tudo, afetos (Silva Neto & Ferreira, 2020, p. 325).

Em 2015, nossa experiência na coordenação e desenvolvimento da oficina Viagens Musicais foi partilhada fora do Brasil, num curso pós-graduado sobre envelhecimento na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (Portugal).

Em 2017, tornou-se o tema de um capítulo de um livro multinacional (Brasil, Portugal, Espanha e outros), publicado pela Portal Edições de São Paulo.

Em 2020, foi abordada em outro capítulo de livro alusivo à Psicomotricidade, em coautoria com a Fonoaudióloga e Psicomotricista, especialista em Geriatria e Gerontologia, Vera Lucia Mattos Ferreira.

REFERÊNCIAS

SANTO, Fatima Helena do Espírito; LEAL, Eliseu Lemos Nogueira; SOUZA, Fernanda Figueiredo de Souza e & SILVA NETO, Arthur Moreira da. Práticas Integrativas e Complementares no Cuidado ao idoso. In: Assoc. Bras. de Enfermagem Alvarez, Angela Maria; Caldas, Célia Pereira; Gonçalves, Lucia Hisako Takase, orgs. *PROENF: Saúde do Idoso*, Ciclo 1. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2019, p. 61-88.

SANTOS, Wallace Hetmanek dos. Centro de Convivência: uma Modalidade de Integração Social. In: Maria Angélica Sanchez, Renato Peixoto Veras e Roberto Alves Lourenço. *Formação Humana em Geriatria e Gerontologia*. 3ªed. Thieme Revinter Publicações, 2019, p. 183-186.

SILVA NETO, Arthur Moreira & Ferreira, Vera Lucia de Mattos. GerontoPsicoMotricidade: corpo e mente do sujeito idoso em ação a caminho da velhice. In: Carlos Alberto de Mattos Ferreira (org.) *Psicomotricidade da educação infantil à Gerontologia: teoria e prática.* 2ª ed., rev. e atual. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2020, p. 311-327.

SILVA NETO, Arthur Moreira da. Conceitos Gerais no Envelhecimento. In: Maria Angélica Sanchez, Renato Peixoto Veras e Roberto Alves Lourenço. *Formação Humana em Geriatria e Gerontologia*. 3ªed. Thieme Revinter Publicações, 2019, p. 3-6.

SILVA NETO, Arthur Moreira da. Viagens Musicais: Benefícios da Música na Pessoa Idosa. In: Vitor Fragoso & Margarida Sotto Mayor. *Gerontologia Transdisciplinar,* vol 1. São Paulo: Portal do Envelhecimento, 2017, p. 131-144.

NOTAS:

Pedagogo. Doutor em Educação (UPT-Portugal/ UERJ); Especialista em Geriatria e Gerontologia (Univ. Aveiro); Especialista em Gerontologia Social (UPT)l; Extensão Universitária em Naturopatia (ISCINA/FACHA); Especialista em Socioterapia (IPSP/FAHUPE); Prof. Adjunto da E. Sup. de Educação de Fafe (IESF, Portugal); Prof. Convidado da Pós-Graduação em Geriatria e Gerontologia (UnATI-UERJ); Prof. Convidado da Especialização em Enfermagem Gerontológica e do PACCS (EEAAC/UFF). Coordenador e Professor da Oficina Socioeducativa Gerontológica Viagens Musicais, na UnATI-UERJ. Responsável pela Oficina Gerontológica Viagens Musicais (Espaço Avançado UFF). Prof. da UnATI da UVA.

9 A FABULOSA ARTE DA CANÇÃO FRANCESA DE REINVENTAR NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Ilma de Paula Moura Bastos*; Júlia Rosa**; Kricia Helen de Lima***; Layla Carvalho**; Vinício Ferreira**

"Hier encore J´avais vingt ans
Je caressais le temps et jouais de la vie"
Charles Aznavour

INTRODUÇÃO

Introduzir o estudo do idioma francês através da canção francesa tradicional, como ferramenta de circulação e potencialização do ritmo de aprendizagem do idoso, estimulando a observação e a reflexão dos alunos e promovendo a inclusão social: esse é o intuito da oficina *Curso de Canção Francesa Tradicional*, promovida pela Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UnATI.Uerj). Há 11 anos, de maneira lúdica, seu programa une o ensino de uma língua estrangeira – o francês – e a música, usufruindo do espaço da arte para fomentar o conhecimento sobre a cultura francesa. Em sua proposta pedagógica se inclui também a oferta e o estímulo à participação em atividades de lazer e cultura, explorando possibilidades para novas experiências que contribuem para melhorias psicossociais em pessoas com mais de 60 anos.

Por integrar a UnATI, parte-se do conceito de naturalização do fenômeno da velhice e da sua compreensão como categoria social – cuja construção atravessa níveis biológicos, psicológicos e sociais –, respondendo a vulnerabilidades e potencialidades que se abrem no trabalho com este público. O olhar diferente sobre o envelhecimento demanda o desprendimento de estratégias ordinárias rumo ao extraordinário, traço comumente encontrado no campo da arte

No entrelaçar com a arte é que nasce tal projeto. A associação da música e do canto com a aprendizagem de um novo idioma tem se demonstrado uma ferramenta eficaz tanto na qualidade do processo primeiro que se propõe quanto na

promoção da saúde do público ao qual se destina, agindo na prevenção do *déficit* cognitivo que atinge, especialmente, essa faixa etária ao estimular a atividade mental e o exercício da memória, criando oportunidades para o idoso prosperar durante esta fase de sua vida.

As relações afetivas com a música funcionam como facilitador do aprendizado e despertador de memórias que trazem implicações sociais a esse grupo relegado às margens da sociedade, resgatando a vida na busca pela longevidade qualificada.

Contudo, o estudo em sala de aula, no que tange o ensino de outro idioma, foi interrompido na primeira semana do ano letivo da UERJ, em março de 2020, em função de uma pandemia mundial devastadora que resultou em um longo período de isolamento social – ainda mais intenso para a Terceira Idade, considerada grupo de risco para o novo vírus. Em um momento de medos e incertezas, em escala mundial, a educação foi uma das atividades mais afetadas. Durante esse período, a insegurança, aos poucos, deu espaço à reflexão e à ressignificação de diversos processos, dentre os quais o de ensino-aprendizagem.

Vislumbrando o contexto da oficina aqui relatada, o ditado popular: “Quem canta os seus males espanta” se insurgiu ante os desafios. Afinal, a vida é muita bela, uma compreensão que seria o mote da primeira música trabalhada na retomada das aulas, ainda no confinamento: *La vie est belle, le monde est beau* (A vida é bela, o mundo é bonito).

OBJETIVOS

Desenvolver o estudo do idioma francês através da canção francesa tradicional junto a terceira idade, despertando o interesse dos alunos pela civilização francesa e ampliando suas experiências e a fluência da língua. Assim, diante de um cenário que demandava reinvenções, o trabalho realizado com os alunos em aulas dentro e fora de sala, individualmente ou em grupo, se transformou e invadiu as redes digitais. De forma remota, a oficina se metamorfoseou, dando origem a *A fabulosa arte da Canção Francesa de reinventar no período de isolamento social*,

que intitula este capítulo. O nome foi construído e escolhido em conjunto com a turma, em uma referência ao sentimento transmitido pelo filme francês “O fabuloso destino de Amélie Poulain”[1] (2002), dirigido por Jean-Pierre Jeunet. A obra incita o espectador à preocupação com o outro, a ter um olhar carinhoso e a entender que é preciso reagir sempre. Ressalta também a possibilidade de melhoria pessoal constante, principalmente quando se compartilha com os outros, quando se é altruísta.

Tal sentimento conversa muito com a vivência do grupo durante este período singular da vida. Imersos nessa nova versão da oficina, foram superadas as dores e as barreiras do isolamento social, permeando-o com muita música, em uma relação prazerosa na qual a arte, como uma mágica, reelabora agenciamentos outros, influindo por toda a vida dos participantes. Sua influência se expande do auxílio na aprendizagem do idioma francês ao desenvolvimento cognitivo como um todo. Como na canção *La vie en Rose* (A vida cor de rosa), desperta-se para a cor da vida e as várias possibilidades de trabalhar a inserção social do idoso, considerando suas diversas habilidades. O lúdico e o amor assumem posição primaz na metodologia. Recordando Edith Piaf, tão querida pelos alunos que passaram pela oficina: “Il me dit des mots d’amours” (Ele me diz palavras de amor), e são palavras assim recheadas que mexem com o ser e o impulsionam a novas sensações. “Quand il me prend dans ses bras/ Il me parle tout bas/ Je vois la vie en rose/ Il me dit des mots d’amours/ Des mots de tous les jours/ Et ça me fait quelque chose”. (*La vie en Rose – Edith Piaf)*

Em formato similar à oficina presencial, além do canto e encanto da própria música como instrumento pedagógico, *A fabulosa arte da Canção Francesa* utiliza também, como ferramenta de trabalho, o estudo da biografia de autores, textos compatíveis com os temas das músicas, poesias e leitura de livros didáticos. São realizados exercícios de compreensão, exercícios gramaticais de forma assistemática e exercícios fonéticos, tudo feito de forma interativa, incluindo filmes, jogos, vídeos, programas, *shows* e, claro, as *lives* – um marco do “novo normal”. Aplicativos[2] que congregam turmas inteiras, que permitem o compartilhamento de

conteúdo e que aproximam uns dos outros, virtualmente, tornaram-se acréscimos imprescindíveis nesta etapa.

Em tempos de confinamento, as mídias digitais vêm sendo percebidas como importantes aliadas na aprendizagem. Curiosamente, há uma percepção do senso comum de uma dissociação entre a Terceira Idade e a tecnologia; entretanto, como comprova o curso, tal concepção se mostra falha e as ferramentas digitais têm sido fundamentais tanto na integração e comunicação do grupo quanto na própria estratégia de aprendizado já há algum tempo. Porém, os desafios da transposição integral do ensino do idioma para o mundo *online* alcançam a todos e vencê-los é essencial para a qualidade da educação objetivada.

Além da dificuldade inerente a uma relação mais íntima com a tecnologia, o acesso à *internet* e a qualidade da conexão – que variam por localização e posição social –, o acesso às diversas plataformas de ensino que as instituições e profissionais de educação tem priorizado e o aprendizado demandando para seu uso pleno, a adaptação às reuniões *online* e a disponibilização de estar frequentemente *online* – o que conduz a um novo gerenciamento do tempo – são questões que emergem na atualidade e que devem ser tratadas em todo trabalho que busca o envolvimento real dos participantes e, consequentemente, eficácia no processo de ensino-aprendizagem. Mesmo em meio a tais obstáculos, é notório que as novas mídias despontam como um suporte cada vez mais atraente e é imperioso que qualquer proposta de educação para a Terceira Idade não ignore isso, colaborando para o desenvolvimento de aspectos psicossociais desse grupo.

A estratégia de ensino-aprendizagem do curso abrange essa necessidade. Considerando as dimensões já elencadas, a equipe de professores, composta de um professor de francês, especialista em gerontologia, e coordenador do curso, dois professores voluntários de francês (ex-estagiários do curso) e duas estagiárias do curso de Letras Português-Francês da instituição, propõe-se a identificar e a explorar possibilidades para mudanças e criar condições para que o idoso possa continuar a desenvolver suas potencialidades durante esta fase da sua vida, conquistando o respeito e a inserção na sociedade.

Ressalta-se o benefício de contar com relações intergeracionais, com a inclusão de estagiários jovens, algo que acompanha o curso desde o seu início e que adquire maior realce na manutenção de trocas intermediadas por tecnologias que se renovam velozmente. A OMS afirma que a “interdependência e solidariedade entre gerações [...] são princípios relevantes para o envelhecimento ativo” (OMS, 2005, p. 13).

CONCLUSÃO

Percebe-se, então, que o curso vai ao encontro da desconstrução de ideias de improdutividade e incapacidade do idoso e de um estereótipo de encargo social, reformulando “padrões tradicionais de envelhecimento” (VIEIRA, 2005, p. 103).

Mas, por que ensinar uma nova língua? Em um mundo globalizado, marcado pelo desenvolvimento tecnológico e intensas relações entre diferentes culturas, o conhecimento de línguas estrangeiras torna-se um imperativo para enfrentar os novos desafios. A opção pela música em particular, contribui para uma melhor pronúncia (especialmente no que diz respeito à prosódia), desenvolve fluência, facilita a compreensão e a memorização de vocabulário e estruturas gramaticais e promove a conscientização da cultura-alvo. Recorrer a ela, portanto, encontra razões sociais, linguísticas, cognitivas, culturais e pedagógicas, em sobreposição.

Ao viabilizar a opção de aprendizagem de outros idiomas, a UnATI segue com a proposta de inserir o idoso neste novo mundo, que envolve e atinge a todos, independentemente de sua idade cronológica. Soma-se a tal questão os benefícios cognitivos, que vão do desenvolvimento da memória, agilidade de raciocínio a retardo de doenças, como o Alzheimer.

A Educação desponta, portanto, como recurso indispensável na exploração de uma vida plena no lugar de uma sobrevida ao idoso, respondendo à parte de suas necessidades enquanto cidadão revestido de direitos e com aptidões que não devem ser ignoradas. Naturalmente, atua no sistema cognitivo, no resgate da valorização do idoso e na reformulação de seu papel social.

As afirmações apresentadas até aqui encontram ressonância nos depoimentos dos alunos, dos estagiários e voluntários. Ao expressar seus sentimentos e opiniões corroboram com os fatos levantados e constituem motivo de grande satisfação com a proposta do curso enquanto projeto de educação permanente inserido em uma Universidade Aberta da Terceira Idade. Por isso, optou-se por priorizá-los neste trabalho, de modo que o leitor possa ter ampla compreensão da função social exercida e alcançada por atividades como esta. Desse modo, as vozes daqueles que mais importam seguem transcritas em anexo. Ouvi-los é um meio de aprender a construir o melhor e de reavivar a esperança no caminho que se escolheu. Rememorando a Pedagogia da Esperança de Paulo Freire, é preciso juntar forças para compor o contínuo embate na recriação do mundo.

RELATOS - Depoimento dos alunos[3]

- **Claudete Monteiro Sant Anna**

Professora Ilma, no momento conturbado no Brasil, canções francesas detinham, por algumas horas, o enjoo causado por tais "turbulências" e de repente, o mundo se assombrou tomado por um vírus conhecido e de assustadora cara nova, entramos na pandemia! Ficamos sem abraços e beijos vividos, passamos para o virtual e mais uma vez, o curso de Canção Francesa, UnATI.Uerj, sob sua batuta e seus auxiliares Júlia Rosa, Kricia, Laila e Vinícius dá o remédio fortalecedor e revigorante: aulas nas plataformas *Zoom* e *WhatsApp*. A tecnologia deu espaço para que a juventude de vocês fizesse renascer a juventude adormecida em muitos de nós.

Sala de aula é lugar de magia e muitos como vocês, sabem fazer a mágica acontecer! Solidão, para mim, é momento que passa; tenho o "francês" para me acompanhar no café virtual com os amigos. Quando a dor da saudade sentida por muitos brasileiros, chega, eu rezo e ajudo no que posso.

Professora Ilma, Júlia Rosa, Laila e Vinicius, Peço a Deus, Nossa Senhora, Santos e Anjos que nossos netos, sobrinhos netos e bisnetos, ao verem que não aceitamos a imposição da cadeira de balanço e nos reinventamos, escolham, algum

deles, serem para vocês, quando nessa etapa da vida, o que vocês foram para mim e acredito que para colegas/amigos do curso Canção Francesa da UNATI, os incentivadores da alegria de ser outra vez aluno!

- **Eliana da Cunha Lopes**

"Je vous parle d'un temps..." Um tempo de angústia e saudades pela falta de convivência harmoniosa com os professores e colegas do curso de "Canções Francesas "da UNATI / UERJ causada pela pandemia. Je vous parle d'un temps" ... dos grandes abraços e dos aconchegos, das canções francesas cantadas nos corredores, dos infindáveis ensaios para a festa de encerramento do ano letivo e da alegria das comemorações dos aniversariantes do mês que nos faziam felizes!!!!! "Maintenant" ... somente a tristeza, a depressão e a angústia são nossas companheiras. As tardes de terças e quintas-feiras ficaram sufocadas em nossos dias. Não cantamos mais "Sous le ciel de Paris", "La Ballade des Gens Heureux", "F. Comme Femme" ... "Hier Encore", "Dansez Maintenant"!

"Je vous parle d'un temps" onde existia a felicidade! Mas esta felicidade nos foi devolvida através dos encontros virtuais realizados durante a pandemia entre os professores do curso de Canção Francesa Tradicional e os alunos. Nesses encontros *on-line*, os trabalhos diversificados, programados pelas professoras, nos deram mais entusiasmos, nos reergueram para que vencêssemos a angústia, a depressão, a saudade dos tempos felizes e do convívio harmonioso das aulas presenciais. A dedicação dos professores, para não nos deixar sucumbir durante a pandemia, visto sermos alunos da terceira idade, foi de grande ajuda. Cantamos e ultrapassamos com alegria este momento difícil para todos. Cantamos e nos divertimos com canções que nos deram mais ânimo. "L'Amitié" que "Dans leurs coeurs est graveé une infinite tendresse" das nossas professoras Ilma, Júlia e Kricia que nos tornou mais fortes e nos fez esquecer as lágrimas, as depressões e as tristezas do momento pelo qual estávamos passando!

- **Fortunée Cohen Barros**

Venho, através desta carta, manifestar meu enorme agradecimento a você e sua equipe (queridas Kricia e Júlia), que oferecem atualmente este curso de Canção Francesa Tradicional - UnATI, na forma *online*, que para mim, está sendo uma experiência bastante proveitosa, porque nos aproxima dos colegas de classe e ao mesmo tempo, interagimos e nos divertimos com o conteúdo passado, o que está sendo muito importante neste momento delicado de isolamento social por causa da pandemia do coronavírus.

Eu adorei!!!! E estou gostando muito de participar do curso!!!!!!!!!! Esse momento de pandemia, traz muita insegurança, me sinto deprimida, solitária e triste, sem contar que estou com o dedo da mão fraturado...que me limita mais ainda. E estar participando através dos exercícios, leituras de texto e fábulas, letras de músicas, clipes musicais e aulas *online* na plataforma *Zoom*, tem sido uma valiosa forma de me sentir ativa e ao mesmo tempo, despertar uma vontade de aprender. Eu fico muito feliz quando chegam os materiais para acompanhamento das aulas, me desperta o auxílio do dicionário, de uso de livros para aprimorar a gramática e o enriquecimento do vocabulário. Parabéns, profa. Ilma, pela sua dedicação com seus alunos, suas aulas nos fazem muito bem, nos sentimos felizes! Muito obrigada.

- **Henriete Aparecida de Azevedo Tiago**

Sou aluna da UNATI, meu nome é Henriete Aparecida de Azevedo Tiago. Tenho 73 anos e frequento aulas dos cursos desde 65 anos. O que tenho a declarar sobre este momento tão difícil que é a Pandemia, é que eu ainda estou sem sair do meu apartamento desde 30 de março de 2020. Mas seria muito mais difícil se não tivesse conhecido a UNATI onde fiz diversos cursos.

Com os nossos cursos interrompidos, a nossa professora Ilma não deixou que nós esmorecêssemos. A vontade dela de nos manter ocupados foi tão grande que a fez criar diversas maneiras de nos estimular a não desanimarmos e desistir de tudo. Conseguiu nos manter ativos através de vídeos, fábulas, fotos das famílias no intuito de nos conhecermos um pouco mais de cada um etc.

Sem falar das lindas canções francesas que continuamos a estudar e interpretar os textos, a cantar e nos encontrarmos através do aplicativo *ZOOM* duas vezes por semana. Estes encontros ajudam a ampliarmos nossos conhecimentos e nos faz sentir mais próximos uns dos outros e assim podemos até nos abraçarmos virtualmente.

Agradeço a UnATI por manter a nossa amada professora ILMA como parte desse quadro de funcionários tão eficientes e altruístas que atuam mesmo ainda durante a pandemia. Não se esquecendo de citar os estagiários tão dedicados que a acompanham sempre apoiando e ajudando nessa missão tão linda e exemplar. São jovens tão bem tratados com carinho e dedicação pela ILMA que é a nossa amada professora do curso de “OFICINA DE CANÇÃO FRANCESA”.

- **Ivone Malta**

E o carnaval passou... O ano de 2020 ia realmente começar! Novas metas, novos objetivos e a expectativa, quase juvenil, do início da Oficina de Canção Francesa. Encontrei novos amigos e uma turma já entrosada e realmente animada, com a professora Ilma e a assistente Kricia mantendo o alto astral. Ao término do meu primeiro dia de aula, saí super animada, como uma colegial dos anos 60… daí veio a pandemia! O mundo parou... Inacreditável! Pausa para repensar novas formas de comunicação através das redes sociais, cada vez mais ativas em tempos de quarentena.

E assim o grupo Canção Francesa UnATI se formou no *WhatsApp*. Fábulas, interpretações, canções (muitas!), vídeos e muita, mas muita integração. Um alento para o desalento que pairava no ar, mas sem conseguir invadir o espaço nesse grupo tão vivo, tão cheio de energia. Só posso agradecer por esses momentos vividos e ainda a viver, me imaginando.

Só posso agradecer por esses momentos vividos e ainda a viver, me imaginando, daqui a algum tempo, retornando à sala de aula, na UnATI.Uerj, para comemorar “la vie en rose!”

- **O Idoso e a pandemia - João Baptista de Oliveira**

A quarentena determinada pela Pandemia do COVID-19 impondo-nos o “isolamento social” lembrou-me, de pronto, a aposentadoria compulsória imposta ao servidor público ao alcançar os setenta anos. A interrupção brusca das atividades teve a mesma repercussão para mim, levando-me ao mundo insosso da ociosidade e do tédio.

Sou ex-aluno da UERJ. Em 2019, quase sessenta anos após ter concluído o Curso de Letras Neolatinas na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras do Instituto La-Fayette, na Tijuca, entrei para a UnATI, inscrevendo-me no Curso de Canção Francesa Tradicional. Redescobri, então, a alegria de ser e de viver, na companhia de colegas igualmente idosos e a liderança estimuladora da Professora Ilma e seus estagiários.

Minha antiga faculdade, unindo-se às faculdades de Direito e de Medicina, constituíram a antiga Universidade do Distrito Federal – UDF, depois UEG e UERJ. Nesse retorno, em novo endereço, senti-me como diria o poeta Luiz Guimarães Junior – “Como a ave que volta ao ninho antigo”. O ninho mudara de endereço, mas a Instituição era a mesma, de saudosa lembrança.

Sou e serei sempre muito grato à professora Ilma por ter-me permitido, num dos trabalhos de aula, homenagear a memória da inesquecível mestra e amiga Dirce Côrtes Riedel, um dos baluartes da Faculdade de Letras da UERJ e filha do ilustre e memorável educador La-Fayette Côrtes.

A suspensão das atividades da UNATI só não foi mais traumática porque passamos a receber vários exercícios *online* para a prática com canções francesas e convites de nossa professora para aulas *online* pelo *ZOOM*, além de convites do Setor de Comunicação da UNATI para diversas *lives*.

Apesar de pertencer a uma família numerosa, vivo sozinho há muitos anos, como um ermitão. As atividades externas de nossa turma, seja no corredor do 10º andar, seja no saguão dos elevadores, no térreo, contribuíram bastante para atenuar minha timidez.

Tenho estimulado meus amigos e companheiros, igualmente idosos, a entrarem para a UnATI por oferecer gratuitamente atividades de apoio e estímulo à terceira idade e proporcionar-nos a ampliação do quadro de amizades.

Aguardo, ansiosamente, o fim dessa quarentena para reinício das atividades tão prazerosas e reencontro com o ambiente tão salutar das aulas de Canção Francesa. Embora graduado também nessa disciplina (Francês) e tendo estagiado no Colégio de Aplicação da UERJ, só a lecionei no início dos anos 60 e por pouco tempo; por isso, faço questão de continuar nessa turma.

- **Lilia Garcia**

Em tempos de Pandemia quem teve a oportunidade de usufruir da Oficina UnATI da UERJ, se deu muito bem, assim como eu por exemplo que participei de *Lives* com a turma e professores, Ilma sempre muito criativa, com Leituras e Interatividade via *Whatsapp*. De bobeira, jamais! Tudo muito prazeroso! MERCI, ILMA!!

- **Maria Amélia Menezes Ramos**

Durante a pandemia do Coronavírus, tenho sentido muita falta das aulas presenciais da turma Canção Francesa da UnATI. Mas, graças ao empenho da nossa professora Ilma, estamos tendo aulas *on-line* pelo *WhatsApp* através de fábulas, músicas, vídeos e exercícios, com a participação dos estagiários Vinício, Layla, Krícia e Júlia. Fizemos também ligações de vídeos para as colegas do curso e postamos fotos de nossos familiares. Com isso, a quarentena torna-se mais leve.

Grata!

- **Maria da Luz Baptista de Oliveira**

Na pandemia que estamos vivendo, sinto-me confortável participando das aulas *on-line* da Oficina Canção Francesa. Houve a novidade das Fábulas com exercícios. As canções foram bem escolhidas. Os comentários dos colegas sobre assuntos diversos e belíssimos vídeos também. A professora Ilma é muito especial, pelos incentivos dados a todos os alunos. Os estagiários dando carinho a todos. É bom ter esse convívio nesse tempo difícil, trazendo leveza e equilíbrio! Amei!!

- **Neide Martins de Aguiar**

Neste período de "isolamento", que completa 4 meses, posso dizer que estou tranquila. Moro sozinha e, saio 1 vez por semana para ir à feira ou mercado, sempre de máscara e gosto de retornar para casa. Sinto aconchego no Lar Doce Lar.

A Oficina de Canção Francesa, me estimulou a investir mais no aprendizado do idioma. Com o envio das fábulas de La Fontaine, fui ao *YouTube* para assistir vídeos sobre as várias fábulas e histórias infantis. Com o desejo de compreender melhor o idioma, vejo filmes e séries na Netflix, com legenda em francês. Também, ocupo meu tempo lendo romances em francês.

Recentemente, fiz minha inscrição para participar das Conversações, quinzenais, da Biblioteca da Maison de France. Assisto, frequentemente, a vídeos de aulas, com conteúdos gramaticais, através do *YouTube,* gratuitamente.

Nosso grupo de alunos, professora Ilma e estagiários da Oficina de Canção, mantêm intensa e constante comunicação. Está Agendado, nosso Encontro virtual, para amanhã, para cantarmos. Todos estamos aprendendo a utilizar essas novas "ferramentas" da *internet*.

Resumindo: a Oficina de Canção Francesa me motivou a aproveitar esse tempo ocioso, de uma forma útil e prazerosa, através do estudo e treinamento, num idioma que sempre tive vontade de ter fluência. Agradeço a UnATI e Equipe de Professores e Estagiários pela dedicação e estímulo.

- **Rosaly Bergamini de Souza**

Está sendo muito difícil passar este momento de isolamento, que trouxe muita tristeza com a perda de pessoas próximas. Felizmente temos a UnATI, que sempre defino como VIDA, para ajudar, promovendo *lives* semanais.

A querida professora Ilma e seus estagiários Júlia, Krícia, Layla e Vinício, da oficina de Canções Francesas, têm trazido diferentes temas, procurando preencher nosso tempo de maneira agradável. Estudamos francês através de fábulas, exercícios, canções, reuniões de vídeo, o que nos faz digerir melhor estes meses tão desgastantes. Tenho certeza de que, em breve, surgirá a vacina e retornaremos às atividades. Um grande abraço a todos e muita saúde.

- **Thadeu Antonio Carvalho**

Sou Thadeu Carvalho, viúvo, 78 anos, morador do Rio de Janeiro. Vivo na Tijuca com uma filha, um neto e uma empregada.

No início de 2004, tomei conhecimento da UnATI.Uerj através de noticiário da tv. A partir de então, frequentei muitas de suas oficinas, até que em 2010 foi criada a de Canção Francesa Tradicional que me deu a oportunidade de conviver com pessoas admiradoras da língua e cultura francesas e, também, de recordar o vocabulário e uso a língua francesa, aprendida no Colégio Pedro II e alhures e, ainda, cantar preservando assim minha saúde física e mental.

Logo na primeira semana do ano letivo de 2020, as aulas da UnATI foram suspensas, pois a pandemia do novo coronavírus havia chegado ao Rio e, por sermos grupo de risco, entramos em quarentena.

Todos os alunos foram aconselhados a cumprir rigoroso isolamento social e, por isso, desde 17 de março me encontro trancado em casa com os meus.

Devido a essa conjuntura, que já dura hoje 145 dias, tenho mantido contato com os colegas através da rede social *whatsapp*, tomando conhecimento do que acontece no mundo através das mídias: “Et moi, comme tout l’monde/J’assiste à ces drames/Du matin au soir” *(La Fête Continue* – Edith Piaf)

A pandemia tem ressaltado para além dos dramas pessoais, a realidade do quanto somo desiguais, uns adoecem, outros passam fome, outros são poupados. Também nos ensina prioridades e a principal é de que temos que construir um jeito novo de viver, num “novo normal”, já que o que acontece de mal no outro lado do mundo atualmente pode atingir a humanidade inteira.

E essa construção já começou conosco, alunos da Oficina de Música. Hoje nós vivenciamos um novo caminho, longe da sala de aula.

O novo caminho para estudar a canção francesa vem através da tecnologia e do empenho da professora Ilma e seus estagiários que nos incentivam... Aproximamo-nos, igualmente, através da leitura diária dos posts dos colegas que gentilmente não esquecem o “Bonjour” nem a “Bonne Nuit”, pelo estudo das fábulas de La Fontaine e exercícios de interpretação de texto e gramaticais. Comemoramos a queda da Bastilha no 14 de julho. Entramos em contato telefônico com os colegas,

mostramos fotos da nossa família e de nosso cantinho de casa preferido. Nas últimas semanas temos nos encontrado virtualmente por aula no *Zoom*. Além disso, debatemos sobre o vírus e seu controle, informamo-nos sobre filmes, respondemos a exercícios, postamos receitas, orações e muita música.

Eu, particularmente, tenho lido os poetas Paul Éluard e François Cheng, tenho orado a Deus pedindo-Lhe pelos doentes e pelo fim da pandemia, sem esquecer de manter contato com meus amigos e parentes pela *internet.*

Temos esperança de voltar a cantar de novo sem medo da morte. Dave, na canção Dansez Maintenant, é categórico: “Quand l’hiver sera venu.../ Vous danserez mains dans la main/ En attendant l’été prochain” (*Dansez Maintenant,* Dave).

Depoimento de Estagiários e Voluntários/Ex-estagiários

- **Júlia Andrade da Silva Rosa**

[...] “Claro que esse “contato com o outro” não está sendo conforme é normalmente. Nosso calor, nossa euforia nas aulas não se comparam a uma conexão de internet, mas, nosso objetivo é passar esse calor e essa euforia com músicas que tenham um significado forte, de esperança. Mesmo com todos os desafios de conseguir acesso às plataformas - além dos óbvios, que o confinamento proporciona a todos nós -, os alunos estão conseguindo se reerguer de alguma forma. Termino este relato com uma frase do filme. “Les temps sont durs pour les rêveurs” (O tempo é difícil para os sonhadores), mas acho que a união dos nossos meninos da Canção Francesa supera qualquer tristeza” [...]

- **Kricia Helen Silva de Lima**

[...] “Apesar da situação, eu e todos os envolvidos nas aulas de Canção Francesa continuamos as aulas, de forma on-line, uma coisa que é necessário ressaltar nessa experiência de aulas a distância é que além do amor pela língua francesa, o curso também é repleto de carinho, os alunos buscam além do idioma

também a afeição, isso é muito evidente quando estamos nas aulas on-line, onde todos ficam muito emocionados ao ver uns aos outros” [...]

- **Vinício Ferreira**

[...] “Não é possível fazer pelos caros alunos tanto quanto eu gostaria, mas, na medida do possível, crio atividades relacionadas ao idioma. Isso me acrescenta bastante como pessoa e como profissional. Nossas aulas através do aplicativo *Zoom* são prazerosas e divertidas. O reencontro com os alunos me afasta dos pensamentos relativos à pandemia e é uma das poucas coisas que me proporciona alegria neste doloroso período que vivenciamos. “Cabe salientar a gratidão e o carinho que tenho por meus queridos ex-alunos e por minha querida ex-orientadora Ilma, pessoas de suma importância em minha formação. [...]”

- **Layla Lima**

[...] “As atividades são fundamentais não só porque promovem o ensino de uma língua estrangeira, mas permite que os alunos se conheçam e possam formar ligações de amizade e de preocupação uns com os outros. Percebi também que, às vezes, tão necessária quanto a explicação de uma determinada matéria, é a atenção que a professora e os estagiários proporcionam aos alunos. Eles sentem muita falta de estar em conjunto, de sair de casa e de passear. Em alguns casos, palavras de conforto são essenciais para que o momento não seja tão difícil. [...]

- **Ilma Moura Bastos**

[...] “Enfim, superamos todo esse período com a união da turma. Trabalhamos juntos compartilhando todas as atividades, com criatividade, os sentimentos de alegrias e tristezas, destacando-se neste cenário, sobretudo, a convivência na melhor idade. Tal exemplo constitui em grande motivação para o meu crescimento profissional. Agradeço aos alunos e a equipe de professores por estes momentos vividos e superados tão importantes em nossas vidas. *Merci mes amis!*

REFERÊNCIAS

ARLEO, A. Music, Song and Foreign Language Teaching. *Cahiers de l'APLIUT*, Paris, v. 19, n. 4, p. 5-19, 2000. Arts et langue de spécialité. Disponível em: https://www.persee.fr/doc/apliu_0248-9430_2000_num_19_4_3005. Acesso em: 2 jul. 2019.

BASTOS, M. P.I. *Aprendizagem do idioma francês através da música francesa tradicional na Terceira Idade*: uma experiência prazerosa e desafiadora. TCC (Especialização em Gerontologia) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019.

MURPHEY, T. *Music and song*. Oxford: Oxford University Press, 1992.

O FABULOSO destino de Amélie Poulain. Direção: Jean-Pierre Jeunet. Intérpretes: Audrey Tautou, Robert Gendreu, Clotilde Mollet. França: France 3 Cinéma et al., 2002. (2h00min).

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Envelhecimento ativo:* uma política de saúde. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005.

VIEIRA, C. M. S. S. Práticas Pedagógicas para Terceira Idade: a casa da UnATI. *Interagir: pensando a extensão*, Rio de Janeiro, n. 8, p. 103-110, ago./dez. 2005.

NOTAS:

*Professora de francês (UFRJ); Coordenadora/Professora da oficina: Curso de Canção Francesa Tradicional/UnATI.Uerj); Coordenadora de EIC Cetreina/UNATI-UERJ; Especialista em Geriatria e Gerontologia (UnATI-UERJ); Especialista em Metodologia e Didática do Ensino Superior (UNESA); Especialista em Administração de Recursos Humanos (FABES); Pós graduação em Facilitadores de Educação Permanente em Saúde(ENSP/FIOCRUZ).

** Ex-estagiários e professores voluntários formados em Letras (português/francês) pela UERJ.

*** Estagiária estudante de Letras (português/francês) UERJ

[1] Originalmente: *Le Fabuleux destin d´Amélie Poulain*.

[2] Destaque para a plataforma *Zoom* e para o, já utilizado, *WhatsApp*.

[3] Depoimentos coletados em julho/2020

10 OFICINA CRIAÇÃO DE LIVROS: UMA ARCA FEITA DE LITERATURA E AFETOS

Renata Richard*

INTRODUÇÃO

Sim, o momento é delicado, complexo. O isolamento imposto para o mundo abriu um oceano a nossa frente! Mas somos grandes navegadores!

Em março, iniciei minha oficina de Criação de Livros na UnATI.Uerj para 20 alunos, e depois da primeira e única aula presencial, a pandemia chegou. Quando percebi, os 15 dias haviam se transformado em 2 meses.

Então, resolvi criar um barco, um barco virtual. Desde maio, toda terça-feira, por duas horas, eu e meus 20 alunos embarcamos numa viagem cheia de emoção, aventura, conhecimento e transformação, através do vasto universo das nossas memórias, histórias, e sob a poderosa luz das práticas literárias.

Juntos, avistamos novas terras, desembarcamos em ilhas mágicas e mergulhamos fundo nas nossas experiências, sempre compartilhadas com afeto, cumplicidade e acolhimento, por todos nós! Nesse barco, estamos muito próximos e nos abraçando mutuamente a cada instante. Nas risadas, na dor, no luto, nas esperanças, nas incertezas e na certeza que vai passar!

Os tripulantes são marinheiros de longas viagens e sabem se guiar pelas estrelas nessa escuridão! São os verdadeiros donos dessa embarcação, chamada sala de aula.

Essa fantástica aventura, rendeu desdobramentos e multiplicou conexões, saberes e afetos dos alunos com os colegas, amigos, familiares e com a oficina e a instituição. Os alunos participaram da criação e desenvolvimento do livro coletivo "Memórias de Quintal, escrito por eles e do sarau literário ao vivo promovido pelo Humano Possível e, agora, participam do livro da UnATI.Uerj, com esse capítulo de incríveis relatos de bordo!

Agradeço a oportunidade de fazer parte da família UnATI.Uerj, de ser

determinada e pescar meus alunos desse afogamento que é o isolamento e agradeço a cada um deles, que entraram nessa nau de peito aberto e assumiram o timão! Fizemos da distância, um lugar que não existe!

Estamos juntos, vai passar!

RELATOS

- **MOMENTO DE CRESCER - Ângela Maria**

Nesses últimos meses de isolamento para preservação da nossa saúde, descobrimos um outro lado nosso, aquele do qual foi liberado a poesia, a amizade e a dedicação.

Foram momentos construtivos, liberamos nossos sentimentos, dividimos alegrias expusemos nossos familiares, falamos de nossas vidas.

Orquestrado pela nossa professora, conseguimos interagir e, de maneira mais fácil, relatar através de contos e poemas nossas vivências que estavam guardadas nas caixas de nossas memórias.

Resgatamos também peças, objetos, paisagens que falam de nós, de nossos amigos e familiares.

Nesse contexto, o isolamento para nós não foi um caos, está sendo um crescimento.

- **SILÊNCIO DA MADRUGADA - Aparecida Maria**

Em 17/03/2020, noticiário: Rio restringe circulação de ônibus intermunicipal e isola Região metropolitana para conter Coronavírus.

Neste momento, olhando pela janela do quarto, me senti isolada, rua vazia.

O meu despertador de todas as manhãs não despertou mais a partir deste dia, às 4:30.

O ônibus da linha Caxias Usina, que todos os dias parava neste horário para pegar alguém antes do ponto, próximo da minha janela, não parava mais.

Eu comecei a sentir falta daquela freada brusca, no silêncio da madrugada.

- **PANDEMIA E ISOLAMENTO - Carlos Duarte**

Gramaticalmente, são palavras substantivas, feminina e masculina, respectivamente. A primeira, tem suas origens, na antiga Grécia. Enquanto uma delas espalha, dissemina; a outra se retrai e por vezes nos amedronta e nos fragiliza.

Intrinsecamente, por si só, a palavra Pandemia nos causa torpor; pois que é abrangente e elástica quanto ao seu poder de contaminar e se disseminar rapidamente, podendo atingir uma região inteira, um estado, um país, um continente. Exemplo disso é a COVID-19.

Dentro do mais rígido e cuidadoso critério de disciplina: essa é a condição para sobreviver a Pandemia que assola o nosso País e outros Continentes; porque o “Vírus” que mal consegue ser visto pelos mais potentes microscópios, não tem compaixão nem de “gregos”, nem de “troianos”. Se assim não agisse, talvez não estivesse escrevendo essa sinopse.

- **A COVID CONVIDA - Edna Santos**

Cada dia cai (Neruda). Há de se olhar para dentro desta turbulência pandêmica ceifadora de vidas que nos assola, apesar de que ascendeu dor, amor e compartilhamento familiar e até na divisão do pão ao próximo.

Hoje, para nos comunicarmos, usamos as janelas da alma, e como são lindos! Há muito não eram observados, olhos eram relegados, pois o tempo era curto. Mais curto que hoje?

Já nossos sorrisos foram confiscados pelas máscaras. Mais uma máscara dentre tantas que usamos, criando um diálogo com nossos próprios personagens. Segredos sagrados representados neste novo personagem que surgiu. Nossos abraços apertados, sentidos dentro da alma, acotovelam-se com receio da morte.

Mas imensamente feliz, com alguns casais apressados, que nem conheciam os próprios filhos, descobriram o materno-paterno. Mesmo entre gritos e beijos. E eu olhei com muita alegria, desespero e paz para este presente recebido. Pois ainda estou aqui! Descobrir uma mulher negra, que sempre serviu, pois acredita na lei

Universal e quer para você o mesmo que quer para si, amando suas fraquezas.

Cantávamos em multidões, um sambinha no quintal do Zeca, práticas religiosas lotadas, abraços, beijos. Eu era feliz e não sabia.

A COVID convida. A vida é bela! Seja suave e tenha bons pensamentos.

- **FLORAIS, *REIKI*, ESTUDO E MEMÓRIAS - Fátima bastos Cândido da Silva Bastos**

Esse período de isolamento não foi bom para mim. Eu era uma pessoa muito ativa com muitas responsabilidades, resolvia tudo em casa e na rua, de repente tive que ficar isolada sem poder sair. Nas primeiras semanas foram experiências de como seria, e foi passando o tempo e comecei a sentir angústia, ficar nervosa e com síndrome do pânico. Consultei minha terapeuta e passei a usar florais para meu equilíbrio. Procurei sair dessa situação fazendo as minhas orações, *Reiki* e o estudo do meu grupo do Frei Luiz no *Zoom* dos livros espíritas.

Foi positiva a convivência, mais tempo com a família e com os filhos, um ajudando o outro. Gostei da oportunidade de fazer a oficina Criação de Livros nessa pandemia que estimulou a despertar a criatividade para escrever as minhas memórias e fez ocupar a minha mente com atividades prazerosas.

- **RELATO DE UM TEMPO SOMBRIO - Ignez Olivieri**

Pandemia é sinônimo de isolamento, mistura de sentimentos sombrios que nos ensinam a ser mais fortes. Aprendemos a observar as coisas mais simples e descobrir que ali se esconde uma beleza nunca sentida.

É no isolamento que minhas janelas me falam através das imagens refletidas. Uma pipa colorida passeando pelo céu me leva à infância. Uma bandeira do Brasil fincada no alto da colina, dançando ao vento, me traz a esperança de um país melhor com mais empatia, solidariedade e amor. Carros nas garagens esperam, pacientemente, a liberdade de rodar novamente pela cidade. A criança debruçada na janela do outro lado da rua me faz pensar, debruçada na minha, que há vida lá fora e me faz ter a esperança de que tudo vai passar.

As janelas emolduram, como quadros, o nascer e o pôr do sol que aprendi a

admirar com mais tempo e atenção. Procurar os mais diversos caminhos para amenizar a solidão que nos é imposta pela pandemia é o caminho.

A Oficina de Criação de Livros foi e está sendo um alento. A empatia do grupo, a união e o trabalho que a oficina nos envolve fazem o tempo passar com arte e nos faz acreditar que tudo vai passar.

Um abençoado arco íris de muita luz virá depois da tempestade, vai renovar nossas esperanças e com certeza teremos um mundo melhor.

- **EXPERIÊNCIA COLETIVA, SENTIMENTOS, ANGÚSTIAS E APRENDIZADO - Ismália Edna Coelho**

16 de março de 2020, este dia jamais será esquecido na minha memória, ora gostaria que ele não existisse, ora tenho a certeza de que entrará para a minha história com uma mistura de azeite e água. Metade de mim tenta se organizar para que o psicológico não absorva tantas tristezas e angústias vividas neste período, a outra metade luta para retirar da tempestade de granizo - aquilo que a criança gosta, a guerra de gelo e o sorriso inocente sem saber se existe perigo ou não.

Nesse misto, chegamos aos dias de hoje, 24 de agosto de 2020 e aqui estou colocando, neste texto, um pouco das minhas experiências para essa fase que prefiro chamar de retiro. Confirmei que o ser humano ainda é o ícone entre Deus e o imaginário. Desafio alguém a me dizer que previu e se preparou para tal momento.

A fé, dentro do meu isolamento, me levou a acreditar que ainda podemos e temos que ter esperança na humanidade. Pude viver isso que falo, além de tanta generosidade vista pelos meios de comunicação pelo mundo todo, a cumplicidade dos meus colegas e professora de uma chamada OFICINA CRIAÇÃO DE LIVROS da UnATI.Uerj, isso tornou esse período bem mais ameno.

- **ODE A VIDA - Jucelia Lapa e Silva**

Chegamos na Barra de São João no dia 16 de março com a inocente intenção de ficarmos até o fim do mês. Não poderíamos estar mais enganados. Essa pandemia nos acertou em cheio. Um novo normal se iniciou. A voracidade por notícias nos consumia.

O isolamento nos privou da companhia da família e dos amigos queridos. Viagens canceladas. Amigos se foram sem despedidas. O medo de sair devido a invisibilidade de um vírus letal, o inimigo para o qual o mundo não tinha armas para combater.

Abraços, beijos, afagos, encontros, tudo proibido sem que houvéssemos nos preparado, além do desafio para enfrentar a banalização da doença. O planeta estava atônito!

Mas, durante várias semanas, todas as terças-feiras, eu tive a sensação de burlar todos esses protocolos impostos à nossa revelia, e me reunia com pessoas maravilhosas onde a troca de experiências, recordações, lembranças de épocas importantes nas nossas vidas me enchiam de esperanças. Renata, a mestra, regia com precisão essa orquestra e extraía de cada um de nós o tom mais harmonioso. Benditas terças-feiras!

- **FELIZ VIDA NOVA - Lilia Reis**

De repente o mundo parou, os dias cresceram e as pessoas diminuíram... com medo… com estranheza. Tidos tivemos que aprender a conviver com um vírus, que sabe pouco ainda hoje, e que ainda estamos tateando em obter mais informações.

Uns dizem que tudo isso vai mudar as pessoas na forma de ver este mesmo mundo, talvez uns mais que outros, os que não ligam para nada, que tanto faz, nada mudou.

O que se sabe é que o único medicamento eficaz que foi adotado e funciona é o isolamento físico e social. E olha que são mais de milhão de metros da comunidade científica mundial envolvida nas pesquisas… Eu particularmente, adorei estar só e não ter que pedir desculpas ou me justificar.

Tive algumas muitas saudades, mas foi de ver o mar. Da floresta e dar um mergulho!!!! E óbvio de você, meu Amor. Vê se pode, logo eu dando mergulho nestas águas geladas cariocas!!!

Os movimentos solidários que surgiram pipocando aqui e acolá, também são coisas muito caras e formidáveis que aconteceram. Este ficará com certeza… fica

porque tem muita gente boa à beça nas lideranças e fazendo os movimentos. Eu também fiz e voltarei.

O estar isolada é um ganho com a gente mesmo, é uma oportunidade incrível a reflexão, com a qual a vida em geral e a nossa própria. Ainda cabe ficar tantas horas, deixando a família para trás, os filhos aos cuidados de outro alguém e perder esta convivência rica e única? E você e seu filho que um dia se conhecerão?

Precisa mesmo de tanto dinheiro assim acumulado e mal curtido? E a VIDA? e o todo DIA e a SAÚDE?

Viva o Humano! Vivamos nós que, para quem é mais sensível, teve aprendizado e sacou o barato. Mudou pacas, e mudará principalmente o conceito sobre a vida e os viveres. E o que importa para nós AGORA nesta vida? Já sabem responder????

Feliz Vida Nova para Quem Topou Mudar!!!!!

- **ABRAÇADEIRA - Maria das Graças Santos**

Aquele dia 13 de março. Jamais vou esquecer aquele dia. Já estava ouvindo notícias sobre a epidemia, mas não julguei que fosse se avolumar tanto. Isso mostra como me faltou empatia, infelizmente. Talvez apesar das notícias preocupantes achei que não chegaria aqui. E chegou. Não só aqui, o mundo parou! Ninguém entendia direito o que estava acontecendo.

Tudo mudou!! Não pode abraçar!! Como assim? Adoro abraçar!!!! Sou uma abraçadeira. Surgiram os suportes, as *Lives* com os artistas, as pessoas cantando em janelas, parecia um outro mundo. E era!!! Até que, no mês de maio, recebi um convite muito animador. Era um recado da UnATI! Sim o curso em que havia me inscrito iria acontecer!!!!! Muita alegria, curiosidade... Como seria?

E aconteceu!!!! A professora, a Renata, muito generosamente e corajosamente comprou o nosso barulho e, a partir daí, surgiram outras expectativas sonhos, desafios. Comecei muito timidamente, sem saber bem do que se tratava, mas logo nos conectamos.

Nossos anseios e sonhos eram parecidos, nossas memórias, por sermos de uma mesma geração se entrelaçavam. E ali, naquela sala virtual, mas tão próxima

de cada um de nós, fomos abrindo nossos corações, trocando sorrisos, lágrimas, saudades dos nossos, aprendendo e aprendendo.

- **ISOLAMENTO DURANTE A PANDEMIA - Maria Alice**

Sou uma mulher dos anos 50, o que me coloca em momentos da história onde o isolamento Involuntário aconteceu e o medo do inimigo invisível foi o indesejável companheiro. Em março de 2020 fui pega de surpresa com o comunicado oficial de que ficaríamos em nossas casas sem contato físico com outras pessoas para evitar contágio do COVID-19. Mas as atividades laborais passariam a acontecer *on-line*. Sem formação para tal, ou sem os devidos equipamentos, “FICA EM CASA” seria apenas um pesadelo.

MAS, aquele outro lado sempre existe. O Curso que tanto desejei participar sobre Criação de livro na UNATI não parou, porque nossa Professora Renata se colocou *online* e dessa forma criou um grupo maravilhoso de pessoas que escrevem e desejam escrever. “Escrevivências” como define a escritora Conceição Evaristo. Revitalizei meu projeto antigo de escrever memórias e ainda pude ler e ouvir lindos textos de uma turma mais que especial.

Descobri que A MEMÓRIA É QUASE DONA DAS NOSSAS PALAVRAS, POR ISSO A CADA DIA QUERO MAIS E MAIS ENCHER DE MEMÓRIAS MINHAS PALAVRAS, QUE COM CERTEZA VOCÊS FAZEM PARTE.

- **UMA VIAGEM INSÓLITA - Maria Catarina**

Acordei hoje com o som do telefone tocando. Atendi ansiosa. "- Ok, já vou!" - respondi preocupada. Uma arriscada aventura me aguardava. Escolhi as armas da minha inusitada missão. Havia um adversário perigoso e eu não podia correr riscos. Roupas especiais e outros apetrechos de proteção cobriram por completo meu corpo, deixando-me com aparência não sei do quê. Mãos trêmulas, protegidas por luvas, pegaram a chave do meu retiro compulsório.

Pronta para o enfrentamento, num ato de coragem, abri a porta. Espiei os dois lados do corredor de acesso às escadas. Ninguém à vista. Deixei o meu cativeiro e parti. Ignorei os elevadores e dei início à descida pela escadaria.

Cautelosamente, um degrau de cada vez. Eu sabia da força e da virulência do meu perseguidor.

De repente, ouço vozes ao longe. Meu coração disparou. "- É gente!" - pensei aterrorizada. Após um minuto, que mais pareceu uma hora, percebi os ruídos sumindo ao som de uma porta batendo. Respirei aliviada e prossegui descendo os andares.

O silêncio do prédio me acalmava, não havia riscos visíveis. Mas, a tranquilidade durou pouco: passos de alguém subindo ameaçavam minha paz. Clamei a todos os santos. - "Coragem!" - pensei. Rapidamente, me espremi contra a parede mais próxima, levantei os braços como um cidadão rendido e imóvel, esperei a duvidosa criatura passar.

Retornei, então, à minha espantosa caminhada. Determinada, alcancei o pavimento térreo. Ao apertar o botão de saída, abriu-se a porta automática. À minha frente, uma jovem mascarada entregou-me a encomenda que me livraria da fome e da depressão. Seus olhos risonhos transmitiam esperança.

Olhei para o céu. Todo azul; impoluto. Peguei os pacotes e rapidamente, conferi os víveres. - "Maravilha!", ele também estava lá.

- Bendito chocolate!

- **SABOREANDO A CALMARIA - Miriam Da Silva**

Quando me dei conta, estávamos enfrentando uma pandemia, senti medo, angústia e me vi isolada do mundo exterior. Parei diversas vezes para pedir um milagre de Deus e que ele nos protegesse a todos. Me reclusei em muitos momentos para fazer minhas orações.

A convivência com os meus mais novos (grupo da UnATI) e velhos amigos à distância foi me fazendo recobrar os sentimentos de paz e esperança. Avancei em meus conhecimentos tecnológicos e literários. Minha relação conjugal tornou-se mais forte e o convívio sem qualquer interferência me fez saborear dias calmos, dias de muito companheirismo e de amor!

- **CANTINHO DOS PÁSSAROS - Nádia Teixeira**

No início da pandemia eu estava começando a fisioterapia do ombro que quebrei no carnaval, às 10:30h. Quando a Renata começou o curso *online,* foi um presente para todos, experiência maravilhosa com os colegas. Eu ainda sem saber como começar a escrever, criando coragem dentro da caixinha, escrevi o Cantinho dos Pássaros. Foi muito engraçado quando alguém escreveu: "Nádia sai da caixinha!".

Perdidinha, eu pensei: vou escrever as histórias familiares dos meus amigos. Até que comecei a ler as histórias do quintal dos colegas de curso e, com o apoio da querida Renata, consegui colocar para fora a minha própria história do quintal da minha casa. Agradeço muito a todos pelo carinho recebido.

- **QUARENTENA - Paulo Cid**

A ciência estabelece que nós, humanos, somos animais sociais. Então precisamos de outros seres humanos para nos completar. Não basta a parceria conjugal e familiar. Precisamos de outras vozes, ter sentimento de grupo e de pertencimento.

Todos nós temos algo a dizer, algo que mostre ao mundo que existimos, pensamos, rimos, choramos, temos momentos de revolta, mas também de esperança, enfim que estamos vivos e queremos botar o bloco na rua.

E aí, quando não temos liberdade de ir sem receio ao encontro do espaço aberto e do abraço das pessoas queridas, ficamos como sem chão. Neste momento a UnATI apresenta-nos as oficinas *online* devolvendo-nos o chão perdido.

Na oficina Criação de Livros, organizada pela professora Renata Richard, um grupo heterogêneo encontrou ambiente receptivo para farta produção de textos, tendo como material suas próprias histórias de vida. Aos poucos foi criado um espaço fraternal em que talentos e sentimentos adormecidos vieram à tona. Pessoas desconhecidas entre si sentiram-se unidas nas emoções e demonstrações de carinho e afeto. E reforçamos nossa união, com a professora bem no meio, com um grande abraço virtual coletivo.

- **DIÁRIO DE BORDO DE 2020: UM LIVRO EM CONSTRUÇÃO E SEM FIM DEFINIDO - Sandra Fantini Aybar**

11 de março - Sabemos que foi decretado o estado de pandemia. Não sabemos nada ao certo, só que o choque é brutal. Quero dizer mundial.

23 de março - As notícias são desencontradas, pouco ainda se sabe sobre a transmissão deste vírus. Só sei que a morte se alastra e estou trancada aqui com meu medo.

31 de março - Foi meu aniversário, agora estou 4 dias mais velha, mas continuo presa ao silêncio e a algo que não nomeio.

Abril - Um verdadeiro inferno: caos em tudo que vemos. Siga o protocolo!!! Sobreviva!!

5 de maio - Renata, professora da oficina de Criação de Livro da UnATI faz contato. Me pergunta, nos pergunta, se queremos dar prosseguimento à oficina. E, assim, a partir deste dia, uma boia me resgata destas turvas águas do sinistro.

12 de maio - Primeira Aula pelo *whatsapp.* Não sei muito bem como entrei e o que espero desta oficina? A conexão foi imediata e, como se não soubéssemos de que maneira, já éramos velhos conhecidos. Uns espelhos dos outros, uns se reconhecendo na história do outro. Cada 3ª feira era um marco tão esperado. Um oásis neste deserto! Transformando em emoção cada quintal, cada Mãe e cada Irmão compartido. E com nossas profundas experiências de vida e morte que nos acompanhavam, voltei a escrever! Voltei a respirar! Nunca esperei tão pouco pelo tanto que recebi!

Ps: nem a melhor terapia do mundo me proporcionaria o que todos vocês conseguiram! Só posso dizer que nunca poderei esquecer vocês, pois já fazem parte de minhas memórias!

- **QUE NOVO NORMAL É ESSE? - Sérgio Alves Couto**

Entretido nos meus afazeres domésticos, ao me dar conta de que estava com o pano de prato no ombro, pensei: este é o novo normal? Acredito que não será provisório e, assustado, liguei para um amigo.

- Ei, cara! O que você está fazendo?

- Ele respondeu – "Aspirando a sala" – desliguei no ato.

- Continuando assustado, liguei para outro e fiz a mesma pergunta e a resposta foi – "Botando a roupa pra lavar!" – Desliguei mais assustado, decidi ligar pra mais um.

Ele atendeu e ouvi gritos e pensei "*aha*! O cara tá revoltado". Não esperei ele responder e falei - "Isso aí, tô contigo", - e ele responde:

- Tá maluco! Estou na feira discutindo com o feirante, o preço do tomate está um absurdo e não vou levar.

Apocalipse, final dos tempos, tudo perdido. Sentei-me no sofá quase na hora do *Cozinha Prática da Rita Lobo*. Não perco um. Levantei-me de repente. Me lembrei de uma coisa importante…

Esqueci de limpar o fogão.

- **NOVOS CAMINHOS - Solange Senna**

E o mundo parou, as ruas se esvaziaram, voltamos para casa, acuados. O inimigo invisível, o vírus mortal foi estendendo seu domínio, deixando um rastro de dor, preocupação e medo.

O isolamento físico é imposto, iniciamos um tempo de reflexão, de novas formas de trabalho, de aprendizado do uso da tecnologia, intensificamos os encontros virtuais, a natureza teve um alívio da nefasta ação dos homens, o valor da fraternidade, ficou evidente, as orações, nossa união com o divino essencial.

Os novos caminhos surgidos me levaram ao embarque na nau da Oficina de Criação de Livros. Que enriquece e dá sentido a essa quarentena, o isolamento foi transmutado. Nossos encontros e trocas de experiências é Luz que aquece e traz conforto a minha alma, nesse triste momento de tantas incertezas. Privilégio, sorte, destino, o encontro de vinte almas agora vinte e três, marcado nas estrelas, histórias de tantas vidas, lindas vivências, encontros profundos, com quem jamais fisicamente encontrei que significam meus dias, me emocionam rompem a tristeza do momento trazendo alegria de viver.

Gratidão, capitã Renata, gratidão, amigos de nossa Nau, vamos continuar descobrindo novos caminhos e nos reencontrando.

NOTAS:

*Pós-graduanda em Literatura Infantil e Juvenil, roteirista, artista visual e co-fundadora do coletivo Humano Possível. Coordena e leciona a oficina “Criação de Livros: Memórias e Manufaturas”, na UnATI-UERJ.

11 MORADIA NO ISOLAMENTO: MOMENTOS DE SUPERAÇÃO. REPENSANDO A MORADIA E O MUNDO

Jorge Ricardo Santos de Lima Costa*

“Lar e prazer da pele se transformam
em uma associação indissociável.”
Juhani Pallasmaa

A oficina "A moradia e a cidade na vida do idoso", sob a coordenação do arquiteto e urbanista, doutor em Psicologia Social, Jorge Ricardo Santos de Lima Costa, em atividade desde o ano de 2018, tem como objetivo apresentar o estado atual da moradia e da cidade na vida do idoso. As condicionantes físicas, legais, sociais, culturais e econômicas são objeto de investigação para diagnosticar o impacto na saúde e propor iniciativas que possam otimizar o cotidiano do idoso na busca de uma melhor qualidade de vida. O projeto pretende desenvolver a visão crítica e o espírito de empreendedorismo sobre os temas abordados instituindo, assim, o protagonismo como uma forma de aquisição de saúde e participação social.

Diante da proposta do Centro de Convivência da UnATI.Uerj em editar uma publicação referente à crise sanitária mundial e o impacto na vida dos idosos (longevos), foi elaborada uma contribuição no tocante ao objeto de investigação da oficina – a moradia e a cidade. Apresentamos, neste capítulo, os depoimentos (os escritos) de dez aluno(a)s da oficina sobre o espaço de moradia em seus aspectos físicos, afetivos, sociais e imaginários no isolamento da atual pandemia de COVID-19.

O confinamento compulsório resultante dos protocolos dos órgãos públicos de saúde, com um rigor mais definido à população 60+, instituiu um processo acentuado de escuta interior e de observação do espaço físico - a moradia como elemento de subjetivação de conteúdos existenciais. Esse enfrentamento se apresenta como um momento de reavaliação de vida em um espaço privado com

intensa carga de memória individual e social. A vivência do isolamento propicia uma observação mais atenta da forma (a estética) e da organização funcional e afetiva do espaço em uma contextualização do universo urbano e social, na área específica de residência dos longevos na qual ocorre a produção de memória e de cultura.

A moradia é o território de criação de narrativas de vida, de elaboração de sentidos, como nos fala o arquiteto e urbanista finlandês Juhani Pallasmaa, teórico das experiências sensoriais:

> Uma edificação é encontrada; ela é abordada, confrontada, relacionada com o corpo de uma pessoa, explorada por movimentos corporais, utilizada como condição para outras coisas. A arquitetura inicia, direciona e organiza o comportamento e o movimento. (PALLASMAA, 2011, p. 60).

A arquitetura deve permitir ao usuário longevo uma *performance* na qual a segurança, a acessibilidade, a memória e a perspectiva social (e intergeracional) aparecem como elementos constitutivos de uma forma indutora de sentidos que promovam saúde e narrativas de vida. Em suma, uma arquitetura que estimule a capacidade funcional e cognitiva instituindo um processo regenerativo constante, que possa amenizar o peso da passagem do tempo e fortalecer o espírito com a produção de sentidos, pensamentos e afetos criativos.

A partir de um programa (uma vivência) de conteúdos diversos (textos, imagens e vídeos) desenvolvido especialmente para a produção dos escritos no isolamento, em um período de oito dias com o respectivo debate em interação virtual, os integrantes da oficina foram estimulados para a reflexão e criação em estilo livre e enfoque próprio decorrente da vivência de cada um em seu momento de vida. O objetivo era provocá-los na forma de olhar e de interagir no cotidiano do espaço de moradia. Desta forma, os escritos são resultantes da abertura de arquivos pessoais e criativos indispensáveis ao redimensionamento humano. Conteúdos a serem explorados visando à abertura de caminhos para superação da crise sanitária (ambiental), econômica e ética. Podemos relatar que os escritos se enquadram em sete temas principais que vão além do universo do espaço privado. Meio ambiente, cultura indígena, paisagem urbana, saúde pública, residencial sênior, inovação e isolamento social aparecem como temas que surgiram no enfrentamento interior e espacial dos longevos em uma perspectiva social.

Temáticas importantes no atual momento de expansão da longevidade e da urgência de transformações sociais e políticas globais. Contar suas próprias histórias é pura pulsão de vida para um tempo que ainda está por vir.

ESCRITOS NA PELE DA MORADIA

- **Isolamento e sustentabilidade - Antonio Luiz Ferreira da Costa, 71 anos, engenheiro elétrico/aposentado, casado, Vila Isabel/Rio de Janeiro.** *(in memoriam)*

Já se passaram 100 dias que eu não saio de casa por conta da pandemia e por isso venho me dedicando à leitura e aos serviços domésticos para me ocupar. Anteriormente eu não fazia limpezas e nem cozinhava, e hoje me surpreendo com a capacidade que tenho em realizar todas essas tarefas. Estou gostando muito de cuidar da casa e isso me faz bem, pois se eu fico parado começo a pensar nas coisas ruins que vêm acontecendo. Tem dias que eu fico triste por estar preso e sinto muita falta das atividades da UnATI da UERJ, mas estou esperançoso e acredito que logo as coisas irão mudar.

Não vou mais ao supermercado e nem à farmácia, compro tudo pelo telefone ou pela internet. Estando em casa, pude observar como os pássaros pousam na varanda e passam pela janela, e como o sol entra pela casa. Agora tudo está diferente e estou valorizando bastante os novos acontecimentos. O meu convívio com a minha esposa está mais intenso e hoje nós estamos mais companheiros. Tenho cuidado das plantas e, também, ouço mais música.

Um mundo sustentável se estabelece através da educação e da consciência de cada um de nós. Na minha opinião, os indígenas sempre foram os guardiões da floresta e nós temos que protegê-los. A constituição fala dos direitos desses povos que tanto nos ajudam aqui na cidade. Quanto mais desmatamento e exploração indevida dos recursos naturais das florestas mais os animais sofrem. Com o desequilíbrio do meio ambiente vem a extinção dos animais, o ar fica impuro, a água

escasseia e os insetos acabam procurando a cidade, e com isso surgem as doenças. A natureza é a origem de tudo e ela já foi muito prejudicada.

O Brasil precisa cuidar melhor dos povos indígenas, pois eles têm conhecimentos que podem ser compartilhados com toda a sociedade através da educação ambiental. No cotidiano temos que separar o lixo, economizar água e luz, e praticar o consumo consciente. E precisamos tentar usar produtos que causem menos impacto ambiental.

As nossas residências devem ser limpas com poucos produtos de limpeza, pois isso também afeta o meio ambiente. Pessoalmente eu venho tentando praticar tais condutas para que todos nós possamos ter um planeta mais sustentável. Devemos amar as pessoas e não as julgar, pois cada um tem a sua história e tudo tem uma razão de ser. Mas o que não for bom para o coletivo deve ser repensado e melhorado.

- **Um olhar clínico nos tempos de pandemia - Aparecida Maria Pedro Chrysostomo, 67 anos, enfermeira/aposentada, viúva, Brás de Pina/Rio de Janeiro.**

O isolamento começou no dia 17 de março de 2020. Hoje, 30 de junho, ele totaliza 106 dias. No início, nos ocupamos em organizar tarefas que sempre deixávamos para uma outra oportunidade. Agora, realizamos tudo como organização rotineira da casa, o que fica e o que vai para doação, como os trabalhos manuais e os artesanatos inacabados. Fazemos ligações telefônicas para os amigos que, por falta de tempo, nos comunicávamos somente por uma mensagem rápida de bom dia ou boa noite pelo *WhatsApp*. As conversas ficaram mais frequentes no princípio, surgindo projetos de viagens para os meses de outubro, novembro e dezembro e, também, alguns agendamentos de procedimentos de estética.

Aos 76 dias de isolamento comecei a observar que as conversas ficaram fixadas na pandemia com um tom de medo, pânico e um certo desequilíbrio mental. Pois, na minha observação, mesmo aposentada, tenho tido contato com muitos amigos que continuaram trabalhando e lançaram as seguintes declarações: “Vou

entrar de licença", "Não estou me sentindo bem", "Meu emocional está muito abalado e para baixo". Com isso eles acabaram ficando trancados em casa, sem chegar na varanda ou na janela para cumprimentar os seus vizinhos.

Já chegaram a me perguntar se eu estava saindo e eu respondia que sim. Informava que ia ao mercado, farmácia, consultas médicas, sempre seguindo o protocolo de proteção individual. Mas no mês de junho observei que as pessoas que tenho tido contato estavam adoecendo psicologicamente. Aí eu me perguntei: o que será do futuro? O medo vai predominar e irá voltar a vida ao normal? E continuaremos isolados dentro de casa? Receberemos visitas? Retornaremos para as nossas atividades? São muitas as perguntas que não temos ainda como responder, pois não sabemos quando tudo voltará ao normal, e isto me preocupa muito. Acredito que os serviços de saúde terão que ampliar os atendimentos nos programas de saúde mental.

- **O residencial e as plantas de minha mãe - Claudete Maria Lima, 72 anos, consultora imobiliária/aposentada, divorciada, Tijuca/Rio de Janeiro.**

Quando a humanidade terá conhecimento dos reais motivos que causaram as mudanças que estão subvertendo radicalmente o mundo em um piscar de olhos? No atual momento, dispomos de tecnologia revolucionária que transformou nosso planeta em uma aldeia global. A internet transporta informações de norte ao sul em minutos e até em segundos. Nesses pacotes virtuais vão informações necessárias e úteis, mas também mensagens equivocadas, além das falsas com efeitos devastadores.

Desde o início do ano de 2020, cada país do globo, respeitadas as características de cada cultura, viu-se envolto por um clima de pânico que tomou conta do mundo. A ordem é isolar-se, não sair de casa! A impressão que fica é que a morte nos espreita a cada esquina.

O que mais surpreende é que o episódio desta doença transmitida por vírus não é o primeiro que se transforma em pandemia. A humanidade já vivenciou outros mais catastróficos e fatais: peste bubônica, peste negra, gripe espanhola, gripe suína, varíola. Mas não é apenas a surpresa que permeia o meu estado atual. Fico

com a lembrança boa da conversa que tive há pouco com minha mãe, em seus 94 anos, lúcida e enxergando a vida com leveza. Para garantir-lhe o acompanhamento e a atenção que precisava, encontramos um residencial de idosos em Pinhão, município de Tanguá, Rio de Janeiro, que reúne os recursos necessários para ela sentir-se bem. Foi-me dada a missão de encontrar um lugar onde ela tivesse a privacidade de uma suíte e pudesse levar consigo os móveis e todos os seus pertences, incluindo as plantas com as quais ela conversa todas as manhãs.

Encontrei esse lugar! É uma chácara arborizada e com bastante vegetação. Levou tudo o que ela desejava. Minha mãe ocupa uma suíte e conheceu outra idosa que se tornou sua amiga com a qual compartilha momentos bem agradáveis. A responsável pelo estabelecimento mandou-me uma foto recente na qual ela está muito lindinha. Assim a minha saudade foi amenizada! Mas por causa do atual isolamento, os familiares ainda não podem visitar os seus idosos queridos.

- **Sonhar não custa nada! - Ismalia Edna Advincula Coelho, 63 anos, contadora/aposentada, divorciada, Catete/Rio de Janeiro.**

16 de março de 2020. Desde esse dia sigo em “retiro”, prefiro assim chamar o período de pandemia. Tive o privilégio de conseguir ficar com minha filha, me sinto agraciada. Dentre as opções que se apresentavam, eu não queria arrumar gavetas, limpar armários como a maioria sugeria. Reorganizei minha rotina para que conseguisse levar esse período de forma o mais leve possível e de maneira que nada influenciasse no meu estado psicológico. Relembrando os projetos parados, como não mergulhar em sonhos e esperanças que foram interrompidos!

Quando me aposentei senti que precisava me ocupar com outra atividade. Sonhava com algo que pudesse me trazer qualidade de vida e utilidade e, também, contribuísse para a tão famosa longevidade, inclusive a minha. Fui então em busca das oficinas da UnATI da UERJ, essas me apresentadas por uma irmã. Diante da enorme grade de oficinas que a UnATI oferecia, naquele momento, em 2018, escolhi a de Nutrição e a de Moradia, temas que considero essenciais e necessários ao ser humano. Nutrição porque sempre entendi que a saúde começa pela boca,

pelo que comemos, e a Moradia a que nos dá o Norte, o retorno com segurança, o aconchego, a dignidade, a referência de quem somos.

No momento da inscrição, escolhi as duas oficinas para adquirir conhecimento e colocá-lo em prática no meu dia-a-dia como uma forma de prevenção e conquista de qualidade de vida. Enquanto aguardava as aulas, em 2019, e revendo a grade das oficinas, a de Moradia me deu a resposta que precisava. É isso mesmo! Nela, poderia encontrar o sonho que procurava: continuar trabalhando e ajudar os longevos a obter mais independência, segurança e conforto. Iniciamos as aulas e começamos a estudar as barreiras na arquitetura das moradias, os problemas de acessibilidade e segurança na terceira idade. Logo me encantei com as novas modalidades de habitação e me veio uma ideia. Tenho uma outra irmã que é proprietária de um Hotel Fazenda no interior do Rio de Janeiro, em Ipiabas, na divisa com Conservatória, um local maravilhoso com muita água, pesque pague e lagos. Ela e o marido, já idosos, estão passando por uma crise financeira como a maioria dos empreendedores do setor. Chegaram a colocar a propriedade à venda. Nessa altura da vida deles, a venda seria mais interessante e assim levei a sugestão de transformar o Hotel em um Residencial de Terceira Idade, uma vez que ele já possuía unidades mobiliadas, e só teria que se fazer adaptações necessárias e exigidas pelos órgãos públicos. Minha sugestão foi bem recebida por eles!

Para minha alegria, muito gentilmente, o professor Jorge Costa da oficina “A moradia e a cidade na vida do idoso”, me deu o privilégio e aceitou o meu convite de ir conhecer o espaço. Fizemos uma excursão com a participação dos alunos da oficina em uma aula prática voltada para o estudo de viabilidade do projeto. Programamos a abertura do projeto para este ano após o Carnaval. Com a atual pandemia o Hotel Fazenda foi fechado, inclusive para o turismo. Estamos com novos estudos para a reabertura já como Residencial Sênior.

Já sonhei que o Residencial Sênior era uma extensão da UnATI da UERJ!!

- **A pandemia e a mudança de rotina - Jorge Gomes Camacho, 64 anos, técnico de administração/aposentado, casado, Botafogo/Rio de Janeiro.**

Antes da pandemia, minha rotina de vida estava centrada em atividades que valorizavam a prática do exercício físico para a melhoria da qualidade de vida, manutenção da saúde: academia, caminhadas matinais ao ar livre e passeios de bicicleta pelas ciclovias do bairro no qual resido, e pela orla marítima da zona sul desta Cidade Maravilhosa. A condição de aposentado me proporciona liberdade e um melhor gerenciamento das novas rotinas que incorporei desde o ano de 2016.

Com a chegada da pandemia e a necessidade de se fazer o isolamento social, totalmente acolhido por mim e minha família, me vi tolhido desses prazeres me obrigando a mudar de forma radical a rotina, sabendo que isso seria bom para nossa segurança e das demais pessoas do nosso relacionamento. O isolamento me fez ficar mais em contato com os espaços de minha casa, mais especificamente o que melhor domino: a cozinha onde sou o comandante, o chefe de cozinha. Assim, me vi envolvido intensamente nas atividades culinárias e responsável pelo cardápio alimentar da família.

O isolamento também está me permitindo refletir sobre a questão da moradia e como ela impacta na vida das pessoas. Uma dessas reflexões descrevo aqui sob o título “A janela da minha casa”. Diariamente a visito: é a varanda do meu apartamento, um espaço bastante privilegiado face o seu tamanho e bastante receptivo ao sol da manhã com uma brisa constante. Um espaço que sempre frequentei, mas que agora, a partir dele, tenho a oportunidade de interagir visualmente com a natureza das proximidades. Através da varanda, me sinto mais livre do aprisionamento imposto pela atual pandemia.

Permaneço nela diariamente. Em dias de sol fico mais tempo, observando o vai e vem dos vários miquinhos passeando pelos fios de eletricidade e as pessoas que passam mais abaixo na rua. Coisa que, fora deste isolamento eu também fazia, mas agora a varanda me proporciona um vislumbre mais observador, intenso. É através dela que compartilho com os que se encontram lá fora a liberdade que no momento me foi cerceada. Em frente à minha varanda, mas não muito próximo, há outros prédios e casas que não me impedem a visão contemplativa da natureza:

um belo morro com uma vasta vegetação exuberante. Sei que transpondo o morro posso desfrutar do mar de Copacabana.

Sempre fui muito rueiro, andante. Adoro caminhar pelo meu bairro, e de pedalar minha bicicleta quando quero ir um pouco mais longe. Estou realmente sentindo falta de todas essas atividades. Por isso a varanda, a minha janela, tem me permitido uma liberdade bem contemplativa.

- **Um grito de esperança – Laura Corrêa dos Santos, 70 anos, professora/pedagoga/aposentada, solteira, Vila Isabel/Rio de Janeiro.**

Quem diria que viveríamos tamanha transformação em nossas vidas! Uma pandemia nos tomou de assalto e, com a disseminação de um vírus maligno e mortal, começamos um aprendizado doloroso. A vida se modifica a cada instante, vivemos a recriação de hábitos. De repente nos vimos às voltas com gráficos, índices e estatísticas problematizando a nossa adaptação à nova ordem - o isolamento social.

Hoje falamos do novo normal. E o que é isso? Como superá-lo? É preciso ampla reelaboração de como alcançar resultados objetivos.

Na população longeva, observamos que alguns já vivem afastados, exilados da vida, tornando-se invisíveis. Mas para outros ainda em vida produtiva veio o isolamento com algum medo: a doença selecionou os mais velhos para um embate existencial. A experiência pelos anos vividos colocou-se para nós como sabedoria. Como enfrentar e aguentar o viver isolado sem ser invisível e sair dessa pandemia curado? O medo e a insegurança chegaram bem perto. A doença trouxe para muitos o final de uma história, e tudo isso dói profundamente. Onde está a vacina, o tratamento? Em que se agarrar? No primeiro momento, a proximidade da perda passou entre nós. A perda dói e é muito dura principalmente para o contexto de nossas vidas. Precisamos de uma cura, uma cura física e emocional, responsável e ética.

Nós, ainda sobreviventes, começamos a estabelecer uma nova ordem superando passo a passo uma angústia que trouxe desconfiança, pois a contaminação está ao nosso lado. A pandemia nos colocou de volta ao nosso eu.

O que fazer? Veio a descoberta de potencialidades adormecidas e o isolamento desencadeou a criatividade para muitos de nós. Outros ainda não a perceberam: é como uma luz no final do túnel.

Estamos imersos em uma alternativa real de viver isolado, de máscaras e mergulhados nas redes sociais aprendendo a explorar mais intensamente as mídias e as novas tecnologias. Sabemos que é possível criar e desenvolver novas formas de contato com o mundo além da nossa janela. Surgiu, também, uma intensa religiosidade originada na ansiedade e no medo de não conseguirmos ultrapassar essa hecatombe.

De repente as mídias nos despejaram mensagens esperançosas que nos levaram a recriar um novo modus vivendi valorizando conhecimentos guardados e internalizados que afloraram possibilidades para a superação do isolamento. Hoje somos uma legião de criativos viventes!

- **A pandemia de 2020 - Maria Celeste Felipe da Silva, 66 anos, funcionária pública/aposentada, casada, Riachuelo/Rio de Janeiro.**

Repentinamente, acrescentamos a palavra pandemia em nosso vocabulário diário, e logo vieram outras palavras como confinamento, coronavírus, COVID-19 e aglomerações. O visual da população mudou: agora usamos máscaras, de uso obrigatório. Estamos em isolamento social! A família está confinada, cada um em sua casa, saindo só para fazer o estritamente essencial. Saídas desnecessárias poderão trazer contaminação.

Álcool em gel agora faz parte da higiene diária, e a higienização dos produtos que chegam em nossas casas é indispensável. Estamos até aprendendo como lavar as mãos!

Distanciamento social é imprescindível e determinado por decretos, medida restritiva que nos é imposta. Pela legislação vigente estão proibidas aglomerações e o acesso às praias, teatros, cinemas, bares, restaurantes, museus e festas. Há risco de contaminação! A locomoção na cidade e as viagens também se tornaram perigosas. Viajar para fora do estado, nem pensar! Brasileiros já não são bem-vindos em vários países, uma situação realmente difícil. Vidas importam! Estamos

lutando contra um terrível inimigo invisível. E no vocabulário agora acrescentamos a palavra *lockdown*!

Os meios de comunicação informam que os idosos estão no grupo dos vulneráveis. Eles poderão ser os mais contaminados pelo vírus, e podem vir a óbito. Tudo começa como uma infecção gripal. Doença nova para a humanidade e tudo muito especulativo. Aí vem a cloroquina! Usa ou não usa a cloroquina! Até a Organização Mundial da Saúde/OMS parece confusa diante do drama sanitário. Finalmente conclui-se que o uso da cloroquina não deve ser indicado.

O mundo está doente e a humanidade está assustada: muitas famílias foram drasticamente atingidas, muitas vítimas fatais. Vítimas do inimigo vírus com forte poder de contaminação e que pode levar à morte. Países estão pesquisando uma vacina ou remédio para a cura. Com o distanciamento social temos agora a expressão: o novo normal! Um novo momento!

Uma crise sanitária global está ocorrendo! Uma transformação na vida de todos nós. E chega uma nova informação: uma carta aberta de cientistas de 32 países informando que ocorre contágio por inalação de pequenas partículas. As crianças sumiram dos parques, dos cinemas, e o mais triste: elas sumiram das escolas e das creches, e de nossas vidas!

Apesar de tudo vamos sair dessa. Tudo isso vai passar! Vamos estar próximos novamente. Eu acredito, e será em breve!

- **O isolamento e a dádiva do tempo – Rosilene Costa Rocha, 68 anos, professora/aposentada, divorciada, Vila Isabel/Rio de Janeiro.**

Isolamento para mim pode ter vários sentidos. O que vivemos agora é um isolamento obrigatório, decorrente de um vírus contagioso. Admitir isso foi como tirar o tapete sob os meus pés. No primeiro mês, consegui ver várias reportagens sobre a necessidade de isolamento total, principalmente o das pessoas idosas que não poderiam abraçar, beijar, receber visitas e nem poder ir ao mercado. Compras somente on-line, ou por intermédio de alguém para deixá-las em suas portas. Tristeza! De fato, só senti que ficaria isolada quando meu filho de Paris me ligou pedindo para que o meu neto fosse para Corumbá, pois ele não poderia ficar

comigo, devido as suas saídas durante a noite. Isso poderia trazer o vírus para dentro do nosso lar.

Tentando superar todas essas tristezas procurei o meu próprio eu para saber como iria administrar o isolamento. Estou procurando falar com meus filhos por vídeo chamada, arrumar e modificar algumas coisas dentro do lar, cantar, dançar, enfim ... Aí comecei a perceber que não estava isolada e tinha algo que eu poderia fazer sozinha. Comecei a observar o canto dos pássaros, o sino da igreja tocando às 8 horas,12 horas, 18 horas. Notei que podia pegar um livro e lê-lo sem precisar levar um mês para acabar a leitura. Acho que nós seres humanos estamos precisando dessa parada em nossas vidas. Muitos nem estavam observando realmente que o nosso planeta estava sufocado por tanta maldade e impureza. Assim o isolamento nos deu um basta colocando a todos nós para pensar um pouco sobre a nossa maneira de agir e pensar.

Um pensamento que me toca neste momento. O mundo tem o hábito de condenar e de chamar atenção das misérias que estão em toda parte. Porém o mesmo mundo precisa daqueles que se levantam com o sol e constroem, iluminam a nossa realidade. E tudo transcorre sem ao menos eles receberem a dádiva do tempo! Tudo isso vai passar e vamos entender o atual isolamento, sem a negatividade de gente inconsequente.

- **Paquetá e a luz na minha janela - Samuel Kauffmann, 78 anos, administrador/aposentado, casado, Tijuca/Rio de Janeiro**

“Ó céu desenrolado sobre mim! ... Abismo de Luz!
Ao contemplar-te estremeço de divinos desejos! “

Nietzsche

Resido no Rio de Janeiro desde o ano de 1958, quase dois meses antes de completar 16 anos. Naquela época uma cidade maravilhosa, tanto pelas belezas naturais como pelo povo que aqui residia. Nos dias atuais ela se mostra uma urbe assustadora. Causa-me medo para as andanças livres. Estou prisioneiro em minha

casa, tanto pelo temor social como pela pandemia causada pela COVID-19. E por falar disso, não é difícil de ver ou imaginar o acúmulo de lixo doméstico pelas ruas, quando as famílias se recolhem ao abrigo de suas residências, devido à maior produção de alimentos em suas cozinhas. Da lixeira do prédio em que resido saía um tonel de cada vez, agora dobrou para o recolhimento dos resíduos orgânicos. Antes, o uso da cozinha era bem menor que o atual, o que nos obriga, minha esposa e eu, a permanecermos nela por mais tempo. E as louças e panelas? Passou a ser mais uma das minhas obrigações em colaborar com ela para que não esteja excessivamente cansada, pois somos apenas nós dois sem qualquer outra ajuda. Como ela possui a prática profissional de produção de alimentos – supervisora e consultora industrial – continua, como uma mania, a necessidade de desenvolver novas comidas. Por isso ela é sempre consultada, e não foge às suas responsabilidades.

A permanência de um casal apenas num apartamento de 130 m^2 nos obriga a repensar o nosso estilo de vida. Descobrimos que todo dia requer uma faxina programada aumentando o nosso cansaço. Conversamos sobre residir numa casinha menor com varandas, que possua um jardim, um quintal com árvores frutíferas, tudo muito simples. Para não irmos tão longe, para o interior, pensamos em mudar para Paquetá. Vamos aguardar o término desta quarentena forçada que requer cuidados extraordinários.

Ressurgiu agora, em minha memória, a época que morávamos em Campos dos Goytacazes, ainda criança, a cena de uma pequena favela situada na quadra além da avenida que nos separava. Testemunhei a pobreza e a carência daquelas pessoas de poucos recursos financeiros. Naquela época ainda estávamos na casa alugada pelo meu avô materno, imigrante polonês. Apesar de ele ser um mascate, tínhamos um conforto próximo de classe média. Hoje comparo as verdades das diferenças sociais, dos preconceitos e de suas consequências para com os idosos. Aqui não nos cabe adentrar nesses assuntos.

Agora volto meu olhar para o espaço em que resido. E nesse momento cruzo o tempo: passado, presente. No amplo espaço me desloco entre tudo aquilo que construí ou obtive em minha vida, numa harmonia que não conseguiria readquirir

outra vez. E se mudássemos para outro continente? Nada poderia levar. Tudo ficaria aqui. Tudo que ampara minha efêmera personalidade: enxoval, livros, discos, cristais, coleções. Sairia levando apenas a roupa do corpo. É penosa, muito difícil tal mudança drástica. Vislumbro como é a alma após a finitude do corpo físico.

Aqui dentro da nossa casa não há altar, logo não possuímos almofada para apoiar os joelhos e emitir uma prece sob emoções. Todo sábado minha esposa lê o Livro de Salmos. Eu, que não sou praticante, sempre que tenho oportunidades no dia-a-dia prefiro alguns minutos de meditação que me proporcionam interiorização e autoconhecimento. É o que me basta. Atualmente a quarentena de quatro meses está afrouxando. A rua Conde de Bonfim torna a ser ruidosa com o deslocamento dos veículos. Incomoda um pouco, mais ainda na madrugada. Já estava habituado ao silêncio. O segredo, porém, é não rejeitar os ruídos, e sim escutá-los como se fossem um mantra. Assim os aceitamos com maior facilidade.

Finalmente, após meses de deslocamento dentro do nosso espaço privado, fazendo pequenas mudanças aqui e ali, trocando os quadros de lugar e, também, colchas e lençóis, toalhas de rosto e de mãos, num momento propício me aproximo das janelas da sala e da área. A janela da sala está voltada para a direção sudeste. A janela da área está voltada para a direção noroeste. Ambas com amplas vistas. Confesso que os melhores horários são o amanhecer, antes do Sol se levantar, e o crepúsculo, após o Sol ir a se deitar. Na alvorada, mediante as possibilidades, aprecio as nuvens rubras pintadas pela luz que se vão modificando para róseas nuvens amorosas. No entardecer, ocorre a sequência inversa, primeiro as nuvens que do branco se tornam rosas, e após se avermelham como um aviso primitivo que as trevas se aproximam com os seus perigos. E a luz é o pincel do Grande Arquiteto do Universo. Como disse são nesses dois momentos dos fenômenos físicos da natureza que eu me aproximo do mistério para nada mais que gratidão em minhas preces, porque nada mais peço para mim. Rogo para os outros e os abençoo.

- **Por onde for, quero só parodiar! – Sinara Chatel de Aguiar Lins, 70 anos, psicóloga/aposentada, casada, Brás de Pina/Rio de Janeiro**

Sempre vi a minha moradia como um agradável refúgio. Neste isolamento ela tornou-se meu porto seguro. Além de estar abrigada, eu me sinto protegida do vírus que corre lá fora. No começo fiquei assombrada, depois as emoções foram se acomodando dentro de mim. A saudade de tudo e de todos passou a fazer parte do meu ser. E vivendo esta situação inusitada surgiu mais uma paródia na tentativa de superar os momentos dramáticos de agora.

A música sugerida pela atual pandemia foi Andança do ano de 1968 e de autoria de Paulinho Tapajós, Danilo Caymmi e Edmundo Souto. Ela teve cerca de 300 gravações e obteve o terceiro lugar no III Festival Internacional da Canção (FIC) com a interpretação de Beth Carvalho e do grupo Golden Boys. Esta é a andança em minha moradia no isolamento que estou vivendo. A paródia do meu momento de vida! A paródia que pode ser de todos nós!

Minha andança

Quão assombroso foi, que desafio é
Não poder ir às ruas
Não transitar jardins, praças e passear
E ter condução restrita
Onde vou?!

Cadê meus amigos, eu vou chorar
Cadê meus parentes, eu vou gritar
Meu cabeleireiro, como aguentar?!
Sem a minha UnATI, eu vou pirar!!

Sem a brisa do mar, lojas a pesquisar as promoções “benditas”!
O vai e vem do metrô, parado para mim, que horror!
Como fazer agora?
Onde vou?!

Cadê meus amigos, eu vou chorar
Cadê meus parentes, eu vou gritar
Meu isolamento, como aguentar?!
Sem a minha UnATI, eu vou pirar!!

MOMENTOS DE SUPERAÇÃO: QUANDO A PELE BRILHA!

Os escritos apresentam momentos reveladores de ideias que se tornam porta-vozes dos dramas e suspiros de seus autores. Elas são como slogans de narrativas pessoais, mas representativas de uma época em curso. Os autores nos oferecem pelos seus escritos ideias tocantes para repensar o mundo!

- “Estando em casa pude observar como os pássaros pousam na varanda e passam pela janela, e como o sol entra pela casa.” Antonio Luiz *(in memoriam)*
- “Acredito que os serviços de saúde terão que ampliar os atendimentos nos programas de saúde mental.” Aparecida Maria
- “Foi-me dada a missão de encontrar um lugar onde ela tivesse a privacidade de uma suíte e pudesse levar consigo os móveis e todos os seus pertences, incluindo as plantas com as quais ela conversa todas as manhãs.” Claudete Maria
- “Relembrando os projetos parados, como não mergulhar em sonhos e esperanças que foram interrompidos!” Ismalia Edna
- “Coisa que fora deste isolamento eu também o fazia, mas agora a varanda me proporciona um vislumbre mais observador, intenso. É através dela que compartilho com os que se encontram lá fora a liberdade que no momento me foi cerceada.” Jorge
- “Sabemos que é possível criar e desenvolver novas formas de contato com o mundo além da nossa janela.” Laura
- “As crianças sumiram dos parques, dos cinemas, e o mais triste: elas sumiram das escolas e das creches, e de nossas vidas!” Maria Celeste
- “Tentando superar todas essas tristezas procurei o meu próprio eu para saber como iria administrar o isolamento.” Rosilene
- “Já estava habituado ao silêncio. O segredo, porém, é não rejeitar os ruídos, e sim escutá-los como se fossem um mantra.” Samuel
- “Cadê meus amigos, eu vou chorar/Cadê meus parentes, eu vou gritar/Meu isolamento, como aguentar?!/Sem a minha UnATI, eu vou pirar!!” Sinara

REFERÊNCIAS

DEBERT, Guita Grin. A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Edusp: Fapesp, 2012.

GEHL, Jan. Cidades para pessoas. São Paulo: Perspectiva, 2013.

MASI, Domenico De. Longevidade e velhice. In: O mundo ainda é jovem. São Paulo: Vestígio, 2019.

PALLASMAA, Juhani. Os olhos da pele – a arquitetura e os sentidos. Porto Alegre: Bookman, 2011.

RISÉRIO, Antonio. A casa no Brasil. Rio de Janeiro: Topbooks, 2019.

NOTAS:

*Graduação em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade Gama Filho/UGF (1983), especialização em Ergonomia pela Fundação Getúlio Vargas/FGV-RJ (1984), mestrado em Memória Social e Documento pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro/UNIRIO (1998) e doutorado em Psicologia Social pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro/UERJ (2008).

12 EXPERIÊNCIA EDUCATIVA SÍNCRONA E ASSÍNCRONA COM IDOSOS: AMIZADE INTERGERACIONAL E CIDADANIA

Conceição de Maria Goulart Braga Cuba[*]; Danielle de Jesus Moura Santos[**]; Taise Garcia Amaral[**]

[...] recomece a lutar/quando tudo for escuro/ nada iluminar/ quando tudo for incerto [...] recomece a acreditar [...]

BESSA.

INTRODUÇÃO

Neste capítulo mostramos, uma experiência educativa síncrona e assíncrona[1] com idosos, como são definidos os sujeitos maiores de 60 anos pelo Estatuto do Idoso. Utilizamos, principalmente o aplicativo *WhatsApp*, o mais usado pela maioria dos idosos do curso "Amizade dos idosos na família e na sociedade", projeto de extensão desenvolvido desde 2009, na Universidade Aberta da Terceira Idade - UnATI.Uerj. O projeto visa "Proporcionar maior integração dos idosos da UnATI.Uerj, na família e na sociedade, sobretudo no sentido de assegurar os seus direitos sociais e a sua cidadania" (CUBA, 2008, p. 3). Fundamenta o projeto, a obra da filósofa alemã Hannah Arendt (1906-1975), pensadora da ruptura com a tradição, que apresenta uma ideia de um constante recomeço e esperança na dignidade humana.

A Universidade Aberta da Terceira Idade - UnATI.Uerj, criada em agosto de 1993, integra em suas atividades, o ensino, a pesquisa e a extensão, sendo oriunda do grupo de estudos, coordenado pelo professor Américo Piquet Carneiro, composto de profissionais qualificados de diversas áreas do Hospital Universitário Pedro Ernesto - HUPE/UERJ, que estudavam questões do processo de envelhecimento. Os assistentes sociais estão presentes nesse programa desde a sua criação, como professores e coordenadores de projetos, que constituem cursos para idosos, também ministrando supervisão aos estagiários de Serviço Social que compõem suas equipes. A UnATI propicia aos idosos atualização de conhecimentos

e construção de novas amizades inclusive com outras gerações, em atividades educativas, que permitem quebrar preconceitos e enfrentar o isolamento social. Vejamos o que diz este relato:

> [...] Temos que buscar novas amizades, trocar novas experiências, sair para dançar, viajar e buscar novas atividades. [...] quando nos isolamos, a tendência é desenvolver depressão [...]. Por isso, eu acho que a UNATI é fundamental e você é ótima, pois, nessa situação em que vivemos no momento, esse contato tem me ajudado muito. Esse isolamento dificulta bastante e faz falta frequentar as oficinas (ANTÔNIO, *in memoriam*).

Ao mesmo tempo, ele se refere a outra forma de isolamento social, que tem sido vivenciada no contexto da pandemia COVID-19[2], e agravado o preconceito em relação ao idoso, como esclarece Márcia Tavares da Coppe/UFRJ:

> Quando os [...] idosos foram classificados como grupo de risco, [...] não demorou muito para que o preconceito com as pessoas com 60 anos ou mais se tornasse ainda mais nítido. As redes sociais foram alimentadas com memes que chamaram a atenção para essa população, projetando neles o estereótipo de excepcionalmente frágeis, teimosos, inconsequentes (RIOS, R. BATISTA, V. STRICKLAND, 2020, n.p.).

O preconceito e os estereótipos, além da desigualdade já existente no país, que aumentou nesse período e, se expressa como manifestação social, podem levar os idosos a uma desmobilização para se expressarem na esfera pública, e isso desafia até o campo das relações intergeracionais. Atentas a essas questões, desenvolvemos uma experiência educativa, buscando manter os idosos próximos na distância, ativos e atualizados durante o isolamento social.

Para fundamentar nossa reflexão, apresentamos uma breve discussão conceitual sobre amizade intergeracional e direitos sociais e sua relação com o elemento político da amizade em Hannah Arendt; a experiência educativa síncrona e assíncrona com idosos no contexto do curso e, finalmente, tecemos considerações. Alguns relatos estão incorporados ao texto.

AMIZADE INTERGERACIONAL E DIREITOS SOCIAIS DOS IDOSOS

A amizade fundamenta-se na confiança e no afeto, sendo importante como troca de experiência, afeto, união e para evitar o isolamento, mas comporta relações de desigualdade e tensões. Na velhice, expressa-se pela sinceridade e a lealdade, estando associada a uma multiplicidade de aspectos que enriquecem as vidas dos idosos, como: convivência e respeito. A amizade está vinculada às redes de suporte social, sendo elas:

> [...] conjuntos de pessoas que mantêm entre si laços típicos das relações de dar e receber que lhes permitem manter a identidade social, dar e receber apoio emocional, ajuda material, serviços e informações, e estabelecer novos contatos sociais. Contribuem para que o indivíduo acredite que é cuidado, amado, valorizado e que pertence a uma rede de relações comuns e mútuas. [...] (CAPITANINI; NÉRI, 2004, p. 73).

A amizade realça a importância das redes de amigos, que se mobilizam para prover ajuda e apoio recíprocos diversos, nos espaços públicos. No entender de Hanna Arendt[3], a amizade vai muito além de como a sociedade se habituou a vê-la, ou seja: "[...] apenas como um fenômeno da intimidade, onde os amigos abrem mutuamente seus corações sem serem perturbados pelo mundo e suas exigências" (ARENDT, 2003, p. 30) e falam sobre si. Para a autora, a amizade ocorre no espaço público, pelo agir conjunto de todos os sujeitos, mediante o debate entre gerações diversas, relacionados aos problemas de uma sociedade. Segundo Arendt:

> O elemento político da amizade é que, no diálogo autêntico, cada um dos amigos pode entender a verdade inerente à opinião do outro. [...] ver o mundo [...] do ponto de vista do outro - é uma percepção política por excelência (ARENDT, 2008, p. 59-60).

Assim, os sujeitos podem se organizar politicamente com suas amizades, construir soluções, reivindicar direitos e vivenciar o pertencimento a uma coletividade, pelo intercâmbio de experiências e percepções, as quais, expressas publicamente, partilhando o mundo e a vida com outros sujeitos, constituem um fato político e de cidadania, ou o direito a ter direitos concretizados.

A amizade entre os idosos do curso está dimensionada como rede de suporte social e, na perspectiva política. A dimensão política da amizade entre as gerações,

pode contribuir para fortalecer a luta pela conquista dos direitos sociais, firmados nas políticas sociais públicas, ampliando a cidadania de todas as gerações envolvidas. O mundo das relações intergeracionais, que se expressa na diferença, é compartilhado entre avós, filhos e netos, com os amigos, vizinhos e nos programas intergeracionais.

No Brasil, as relações intergeracionais no espaço da família, são garantidas como um direito dos idosos na Constituição da República Federativa do Brasil, em seu artigo 230. Também no Estatuto do Idoso (2003), onde o Estado reconhece os idosos como sujeitos com direito ao tratamento prioritário de proteção por parte da família, da sociedade e do Estado. O Estatuto observa a intergeracionalidade para além das relações familiares (Art. 3º), ao firmar a participação social do idoso, a transmissão do seu legado às diferentes gerações e a convivência familiar e comunitária.

A experiência educativa síncrona e assíncrona com idosos, no contexto do isolamento social, expressa-se como uma interessante alternativa para trocar conhecimentos, socializar direitos sociais dos idosos e fortalecer a amizade entre as gerações. Além disso, a confraternização propiciada pela amizade pode estimular e fortalecer a convivência familiar e comunitária das diferentes gerações.

EXPERIÊNCIA EDUCATIVA E AMIZADE INTERGERACIONAL DOS IDOSOS

O curso “Amizade dos Idosos na Família e na Sociedade” da UnATI.Uerj, cuja equipe é composta por estagiários de Serviço Social e busca instrumentalizar os idosos a enfrentarem a fragilidade dos laços sociais, o preconceito, a discriminação, na sociedade e na família, é desenvolvido por uma metodologia é diversificada. Nas aulas semanais, a equipe socializa informações e promove uma reflexão sobre o processo de envelhecimento no Brasil, relações familiares, direitos e políticas sociais dos idosos, buscando possibilitar uma visão crítica e propositiva dos idosos acerca dos problemas sociais que os atingem. Também são realizadas visitas a museus, bibliotecas e outros espaços culturais, para propiciar novos

aprendizados e estimular o resgate de lembranças, especialmente da trajetória de cidadania vivenciada pelos participantes.

O curso é composto por idosos (homens e mulheres) entre 61 e 85 anos de idade, a maioria de católicos residem na Zona Norte da cidade, com renda média oriunda da aposentadoria e/ou pensão, no caso das mulheres viúvas, morando estas, sozinhas. Os filhos e netos (com quem residem ou não) apoiam sua participação nas atividades do curso e da UnATI, que constituem parte dos diálogos em família, o que facilita a realização do direito a uma positiva convivência familiar e social. No curso, o respeito na interação entre os idosos e as jovens estagiárias, gera um vínculo de amizade na dimensão política arendtiana. Os relatos, a seguir, expressam:

> [...] é tão importante participar desse grupo que eu já me mantenho nele desde 2013. Os temas abordados são sempre muito esclarecedores, a metodologia utilizada é excelente, a dinâmica das aulas é muito agradável, a segurança com que são feitas as explicações e os diversos meios utilizados nos prendem a atenção, o que estimula cada vez mais nosso interesse. Há que dizer também que o clima de amizade e respeito existente entre os participantes do grupo é excelente e, com certeza, ele segue o exemplo dado na relação da mestra com seus alunos e estagiárias. Com isto quis dizer que o curso, para mim, é de uma importância vital! (RACHEL).

> Essa convivência, essa participação, tudo isso é muito importante porque o nosso curso tem todo tipo de sentimentos e aprendizados sociais, observação, atualização da vida e, cada dia, a gente vai aprendendo [...] e tentando compreender: a resistência, a resignação, o amar um ao outro. [...] O curso representa o amor, amizade, resistência [...] busca constante e, a gente considera o outro um da gente [...] A UERJ é a minha segunda casa, porque eu sei que vou encontrar pessoas amigas. A confraternização é muito boa, porque a gente está falando com pessoas do nosso conhecimento, [...] que têm o mesmo objetivo que é a busca do amanhã (ATAYDES).

A convivência e as relações intergeracionais positivas na família e na sociedade são de extrema importância, pois permitem aos idosos lidarem melhor com os possíveis conflitos geracionais. Entretanto, em momento de quarentena, iniciada no Rio de Janeiro em 15 de março de 2020, impedindo os encontros presenciais, a equipe tentou dar continuidade ao curso, por meio de uma experiência educativa síncrona e assíncrona com os idosos.

EXPERIÊNCIA EDUCATIVA SÍNCRONA E ASSÍNCRONA DOS IDOSOS

A experiência educativa tem sido viabilizada, principalmente pelo WhatsApp, aplicativo que permite uma conversação síncrona (simultânea) e assíncrona (posteriormente), e vem sendo cada vez mais usado pelos idosos em nosso país. Esse aplicativo é usado apenas nos *celulares*, em que se pode conectar à *Internet*, entre outras capacidades e são denominados *smartphones*. Por meio do *WhatsApp*, trocam-se mensagens instantâneas e se realizam ligações grátis de voz e vídeo, estabelecendo uma conversa síncrona, conectado à *Internet*. É possível estabelecer uma comunicação assíncrona nesse aplicativo, quando se envia mensagens de texto e de voz, imagens, vídeos e documentos, que são vistos posteriormente. No *WhatsApp* criamos grupos, fazemos reuniões (chat ou bate-papo) e vemos as pessoas online nesses encontros de diálogos diversos (SOUZA; ALTOÉ, 2016). Esse aplicativo constitui interessante veículo para desenvolver a experiência educativa com os idosos.

A experiência educativa síncrona e assíncrona com idosos, teve início após o primeiro dia de aula na UnATI, retorno das férias de verão, manhã quente de sexta-feira 13 de março de 2020. Essa aula, permeada por dúvidas dos presentes, diante das notícias veiculadas nas mídias sociais sobre a pandemia do novo coronavírus, foi precedida de mensagens dos idosos no *WhatsApp* relatando medo dos filhos, recomendando que evitassem o transporte público. Aula inusitada: curta, poucos alunos, distantes entre si. Um vídeo projetado sobre a etiqueta COVID-19, foi o primeiro esclarecimento oficial do curso sobre a quarentena que estaria por vir.

A comunicação do funcionário sobre a suspensão das aulas nessa tarde, respondia sobre a esperada posição da UnATI, pelos idosos. Nesse momento, compreendemos que o curso precisava inovar, para que os idosos pudessem melhor conviver sem as aulas presenciais durante nesse período de incertezas. A quebra da expectativa de todos nós com o retorno das aulas presenciais, dos reencontros e dos debates, levou a equipe a prometer a realização de contatos, durante a quarentena. Sem saber, antecipávamos uma iniciativa que tem positiva aceitação dos idosos e seus familiares.

Após a aula, reunida em supervisão a equipe foi tecendo novas formas de dar continuidade à socialização e reflexão sobre os direitos sociais dos idosos, apesar de distantes da UnATI.Uerj. Na semana posterior, consultamos os idosos sobre a continuidade dos debates, o uso da *Internet*, do E-mail e do *WhatsApp*. Todos concordaram em prosseguir e, como a maioria deles comunica-se pelo *WhatsApp*, esses foram os motivos da escolha desse aplicativo, além do telefone fixo e móvel, para viabilizar a vontade da equipe e dos idosos. Importante é estarmos atentas às recomendações da ONU em momento de pandemia: aumentar o "[...] apoio social e esforços mais inteligentes para chegar às pessoas mais velhas usando tecnologia digital [...]", o que é "[...] vital para que possam enfrentar o grande sofrimento e isolamento [...]" (NAÇÕES UNIDAS BRASIL, 2020, n.p.).

A experiência educativa passou a integrar as atividades do nosso curso, em caráter emergencial e temporário, tentando manter os idosos ativos, através de informações que atualizassem os seus conhecimentos e de uma interação com a equipe do curso, durante o isolamento social. A intenção é fortalecer direitos sociais dos idosos, respeitando os preceitos éticos e atribuições privativas do Serviço Social, através da interação síncrona e assíncrona com os idosos.

Depreende-se dos debates do Serviço Social sobre atividades remotas, que elas podem ser desenvolvidas por assistentes sociais, em tempos de pandemia, desde que respeitados os atributos e competências profissionais estabelecidos na lei de regulamentação da profissão n.8662/1993. Isso ocorre na experiência educativa que estamos desenvolvendo com os idosos e, esclarecemos que, a adesão voluntária e solidária das estagiárias, mostrando responsabilidade e respeito aos idosos, além de um posicionamento ético e político da equipe do curso, não se configurando essa participação das estagiárias, atividade de estágio nem de supervisão. Nesse contexto, temos claro e respeitamos a Nota da Associação Brasileira de Ensino e Pesquisa em Serviço Social – ABEPSS de 03.04.2020.

As atividades da experiência educativa síncrona e assíncrona, que se envia aos idosos, são organizadas semanalmente em reuniões no *WhatsApp*, denominadas "Cafezinho virtual" (comunicação síncrona). Constam de conteúdo informativo, músicas, reuniões, telefonemas, divulgação de palestras e debates

online, (*Lives*) com temas diversos; vídeos com visitas online a espaços da cultura. Essas atividades são compartilhadas, às sextas-feiras (dia do curso na UnATI), por vídeos do Youtube, plataforma de compartilhamento de vídeos, que permite uma comunicação assíncrona. Essas atividades são registradas em nossos Diários de Campo, cuja relevância compreende a aprendizagem que essa inovação propicia à equipe e pode fortalecer sua prática profissional para enfrentar situações similares no futuro.

A primeira atividade foi enviada no dia 19 de março de 2020 no grupo que criamos no *WhatsApp* denominado “Amizade dos idosos”, adicionando o número dos *smartphones* da equipe, dos idosos e das filhas de um idoso e uma idosa, facilitando a interação síncrona e assíncrona entre todos os participantes. Os temas dos vídeos seguem os estudados no curso, além de músicas relacionadas ao tema estudado, em forma de karaokê[4]. Vale pontuar que, ler a letra de músicas e cantá-las, ao final das aulas constituem uma atividade habitual valorizada pelos idosos.

Além do conteúdo, enviamos questões a serem respondidas e/ou comentadas, entre segunda e quinta-feira, com certa flexibilidade, atendendo ao momento de cada idoso, ao que, ao responderem, os idosos emitem opiniões sobre questões referentes ao processo de envelhecimento e ao isolamento social. Vejamos no comentário sobre uma música:

> A canção nos mostra que devemos dar importância ao outro independentemente de qualquer coisa. O que importa é ser do bem, fazer o bem e desejar o bem. [...] Eu também acho que não devemos perder o bom humor, a calma e a paciência diante das adversidades que são muitas quando se é idoso (ANTÔNIO, *in memoriam*).

Essa visão de mundo é compartilhada pelo grupo, que participa de forma ética e responsável, inclusive justificam quando não enviam seus comentários no prazo estabelecido. Daí, estimularmos constantemente a manifestação de todos os envolvidos, trocando cumprimentos, por ligações telefônicas (fixo ou móvel) e através do *WhatsApp* (por voz, vídeo), com mensagens (texto e voz) e compartilhando fotos. Tanto nos telefonemas (inclusive aos idosos sem WhatsApp) como nesse aplicativo, confraternizamos nos aniversários e dialogamos sobre questões diversas, inclusive sobre os contatos individuais. Os contatos são bastante

valorizados e trocados entre os próprios idosos e estes mostram gratidão com as congratulações, como notamos no relato a seguir:

> Os contatos telefônicos foram importantes, porque primeiro, aprendo algo a mais e, segundo, aprendo algo novo. [...] magnífico encantador. Fico feliz [...] porque são pessoas amigas e de consideração, é uma outra família e, essa troca de comunicação, de afeto é muito doce [...] e muito mais (ATAYDES).

Essas formas de comunicação síncronas e assíncronas, para nos vermos e nos ouvirmos mutuamente, neste período em que estamos recolhidos no interior dos nossos lares, são fundamentais, para tornar os idosos visíveis à sociedade. Esclarecemos que os contatos por telefone e mensagens de texto e voz, foram, intensificados, no início da pandemia, ao sermos comunicadas pelo *WhatsApp*, sobre adoecimentos, óbitos de familiares e amigos de alguns idosos e recuperações, momento em que mobilizamos a equipe de Serviço Social de um hospital, para orientações a familiares. No grupo, solidariedade e respeito não foram poupados, buscando um fortalecimento mútuo, para melhor lidarem com aquele momento.

Nas reuniões (comunicações síncronas), pelo *Whatsapp* e *Google Meet*, de cerca duas horas, dialogamos em tempo real sobre textos previamente enviados por mensagem de texto no grupo do *WhatsApp* e os idosos expressam livremente suas percepções, esclarecem dúvidas. Juntos, fazemos a leitura da letra da música, cantamos, e eles avaliam. Na primeira reunião com os idosos, pelo aplicativo *Google Meet* no *smartphone*, apenas lemos a letra da música, respeitando o momento de uma das idosas.

Vale destacar que o apoio da família é fundamental na participação dos idosos nesta experiência educativa e, de fato, a presença das filhas foi bastante significativa. As filhas concordaram em ser adicionadas ao nosso grupo do *WhatsApp*, inclusive instalaram esse aplicativo e o *Google Meet* no *smartphone* das suas mães e dos seus pais, para facilitar sua interação por mensagens de áudio e de voz, ligações por voz e vídeo e nas reuniões. Com as filhas estabelecemos diálogos diversos, seja orientando-as por nossos perfis individuais, seja no grupo, no qual publicam cumprimentos, enviam palavras de aceitação ao grupo, fotos dos

seus pais, participam das reuniões e assim, podemos nos ver e interagir de forma síncrona e assíncrona. Além disso, as filhas perguntam para seus pais sobre as atividades enviadas, leem para eles as perguntas ajudando-os a responder e comentá-las. Os idosos enviam conteúdo das atividades e dos seus próprios comentários pelo *WhatsApp* das filhas, para que estas conheçam. Às vezes, os idosos publicam no grupo a opinião positiva das filhas sobre o conteúdo que recebem dos seus pais.

O acolhimento dos idosos, ainda que temporário, pelos filhos e netos em seus lares, partilhando a convivência, inclusive visitando-os ao retornarem a suas próprias casas, é outro aspecto bastante relevante a ressaltar. Nas visitas, ajudam seus pais e seus avós a usarem o aplicativo, a responderem as questões, ensinam a atenderem as chamadas para as reuniões por vídeo, facilitando a participação dos idosos na experiência educativa. Essa maior aproximação mostra um fortalecimento de laços geracionais na família, sendo bastante relevante para os idosos melhor vivenciarem o isolamento social. Apesar disso:

> [...] Com a pandemia não foi apenas o idoso que ficou em isolamento. Foi uma oportunidade para que reinventássemos nossa vida com atividades que pudéssemos fazer em casa. Tivemos que cuidar da saúde física, mental, nos engajarmos na tecnologia para que as distâncias fossem encurtadas... (RACHEL).

Esse relato mostra que, ao se retirarem da esfera pública de interações, onde suas vozes e seu protagonismo importam, necessitam ser criativos para melhor conviverem no isolamento. Assim ocorre na experiência educativa que possibilita aos idosos, seus filhos e netos, maior interação com a equipe do curso. Por outro lado, essa convivência mais estreita fortalece a convivência familiar e na comunidade, como um direito afirmado no Estatuto do Idoso. Vejamos o que dizem esses idosos sobre as relações familiares:

> [...] Atualmente, em sua maioria, eles (idosos)[5] têm suas atividades fora de casa, seus novos amigos, querem usar seu tempo para si mesmos, sem contar que querem sua privacidade e, até mesmo, sua autonomia. Muitas vezes, e por questões financeiras, pais moram com os filhos ou filhos com os pais. Evidente que num momento de necessidade, ainda que hoje suas casas sejam bem menores, os idosos podem precisar do acolhimento dos

> filhos, sobrinhos... Dependendo da relação familiar, esse acolhimento pode acontecer de uma forma bem prazerosa (RACHEL).
>
> [...] A gente de idade tem que ter o apoio e dar apoio. Então essa conjuntura de família, isso é uma coisa muito saudável. É bom para o pai, para os filhos, para os netos. É bom para a realidade da vida. [...] É isso que eu penso sobre o segmento da terceira idade: respeito, aproximação, reunião e aprendizagem pra seguida da vida (JAIME).

Ser bem acolhido na família pode fortalecer a amizade entre as gerações e isso possibilita consolidar a convivência familiar e comunitária dos idosos, apesar de constituírem espaços de contradições e conflitos. Daí, ser de fundamental importância fortalecer os vínculos familiares e comunitários e atentar para as relações intergeracionais (CUBA; RIZZINI, 2019). Certamente, pois ao expressarem suas questões, trocando experiências com outras gerações, os idosos podem quebrar preconceitos; desenvolver uma aprendizagem de respeito, solidariedade e amizade. Vejamos como se expressam estes idosos:

> É de grande importância, porque esse período que eu estou sem esse grupo tem me deixado mais doente, presa dentro de casa (ROSA).
>
> Nosso grupo é ótimo. Sinto muita falta do grupo e estou torcendo para que em breve nos encontremos presencialmente [...] (ELENIRA).
>
> A importância desse grupo é muito alta, porque estamos sempre trocando ideia, conversando. Isso é do segmento da vida. A gente sem se comunicar, não tem segmento da vida, a vida para. Então esse grupo faz o segmento para a vida da gente seguir, trocar ideia, conversar e isso é muito bom. Reanima, aprende, ensina, troca ideia. Isso é muito importante (JAIME).
>
> [...] Eu gosto muito do grupo e desde que eu comecei em 2019 eu melhorei muito, pois estive com depressão e as atividades do grupo me ajudaram a superar o problema. Obrigado Conceição embora tenha as atividades a distância eu prefiro presencial, mas no momento não é possível. Espero logo retornar tudo como era antes (ANTÔNIO, *in memoriam*).
>
> Com certeza eu gosto muito do grupo sinto falta das aulas presenciais, mas por enquanto vamos torcer para que, em breve, estejamos juntos (EDSON).

Seus relatos expressam que, no diálogo sobre o mundo comum a todos, podem melhorar a saúde e exercitar a amizade, que, nesse contexto, tem uma dimensão educativa e política, uma vez que, interagindo mesmo que de forma síncrona e assíncrona, idosos e jovens passam a compreender o mundo, a partir da

opinião que cada um emite. A percepção dos idosos sobre a contribuição da experiência educativa, por meio do *WhatsApp*, é assim expressa:

> UNATI nos preenche, com as mensagens e, as aulas por vídeo é nossa válvula de escape nessa pandemia (EDSON).
>
> A continuidade de nossas atividades mesmo de forma remota, nos proporciona a cada semana termos um tema novo para tratar e assim não nos sentirmos desligados da UNATI e nos une seja pela troca de mensagens, como também pelas nossas ligações por vídeo (RACHEL).
>
> [...] nosso grupo é ótimo sinto muita falta do grupo estou torcendo para que em breve nos encontremos presencialmente. Eu não estou participando ativamente porque estou com problema de doença na família, mas é ótima essa alternativa (EDSON).
>
> [...] Estou com muita saudade das aulas presenciais pois temos suas sábias explicações e depois nosso debate com a opinião de cada um [...] Esse afastamento está causando saudade. Saudade das nossas aulas, dos nossos cânticos, dos nossos risos, que era tão bom, né. Realmente estamos saudosos. Não vejo a hora dessa quarentena acabar (SÔNIA MARIA).

Os idosos propõem aprofundar os seguintes temas no retorno das aulas presenciais: violência contra os idosos, abolicionismo no Brasil, *internet* e *WhatsApp* para os idosos. Vejamos o relato a seguir:

> As atividades colocadas no nosso grupo têm sido muito claras e bem interessantes. Algumas até como já sugerido, podem ser levadas mais tarde às nossas aulas presenciais. [...] só é pena que nem todos os colegas/amigos participem. Esta é uma forma de estarmos juntos, apesar da distância física. Acho que é uma forma de nos encontrarmos através do que pensamos e escrevemos. As músicas sempre vêm para complementar o tema que está sendo abordado e para trazer um pouco de alegria. Acho muito oportuno que neste momento de tantas dificuldades nosso grupo se mantenha coeso (RACHEL).

Apesar das facilidades de participar das atividades da experiência educativa, algumas dificuldades foram encontradas pela equipe em desenvolver essa experiência por meio do *WhatsApp*, por desconhecimento de recursos relacionados às novas tecnologias. Os idosos avaliam a sua participação no curso e na UnATI, também relatando dificuldades no uso das novas tecnologias. Por exemplo, vários idosos têm dificuldade em gravar mensagens por áudios e em usar o *WhatsApp*. Isso ocorre também, porque como as letras são pequenas, é difícil ler e digitar no

aplicativo, sendo geralmente auxiliados por suas filhas e suas netas, mas estas nem sempre estão por perto. Outros idosos relatam desânimo com o momento atual, falta de concentração para responder as questões enviadas; problemas nos *smartphones* e com o acesso à *Internet*. Apesar disso, avaliam que:

> Pra mim é importante, mas eu não participo muito. Eu vejo as mensagens, leio [...]. Eu estou gostando de participar. Pra mim tem sido bom, tem sido ótimo (ELENIRA).
>
> Eu acho importante o contato de forma remota, mas eu não tenho participado muito. Obrigado (ANTÔNIO, *in memoriam*).
>
> [...] Com certeza a criação do grupo foi importante, porém ultimamente não tenho participado muito [...] (SÔNIA MARIA).
> [...] Eu gosto muito de nossos encontros. E agora pelo *WhatsApp*. [...] Trocar ideias e experiências é muito bom, enriquecedor. Gratidão [...] Aprendo muito! [...] Só lamento, não participar da aula por vídeo [...]. Mas acompanho os assuntos pelo *WhatsApp*... (ZÉLIA).

Observa-se a importância que os idosos atribuem à experiência educativa síncrona e assíncrona, como contribuição para melhor conviverem com o isolamento social. Além disso, apresentam propostas, inclusive às autoridades:

> [...] que as autoridades fiquem atentas para adequarem tanto a segurança quanto o espaço por onde os idosos andam proporcionando menos riscos de quedas no que se refere ao nivelamento das calçadas, altura de acesso aos transportes coletivos para que possamos ir e vir sem tantos riscos (RACHEL).

Os idosos esperam a descoberta do tratamento e de uma vacina para o novo coronavírus, assim relatando:

> [...] o que todos desejamos é que surja um remédio eficaz para os que estão infectados com o COVID-19 possam retornar saudáveis ao convívio de suas famílias e que tenhamos o mais breve possível a vacina que nos garanta a criação de anticorpos para que fiquemos livres deste grande mal que assolou nosso planeta (RACHEL).

Mostram-se agradecidos e esperançosos:

> Muito obrigada pela dedicação com a turma da gente [...] Continue junto com a gente. [...] E esse trabalho pelo *celular* é o que nos alegra, parece até que nós estamos juntos. É muito bom. Está de parabéns. [...] Que Deus lhe dê muita saúde e à nossa turma toda, para brevemente [...] a gente estar junto. [...] Esperamos o próximo encontro na UERJ, todo mundo

> junto, aprendendo e trocando ideia uns com os outros. Isso é muito importante [...] (JAIME).
>
> Agradeço muito a preocupação da Conceição e das estagiárias em nos manterem com as cabeças ocupadas. É uma excelente forma de dedicarmos alguns momentos a tarefas diferentes da nossa rotina do dia a dia [...]. Que ele (o amanhã) chegue bem rápido, e que nós possamos ver de fato a luz do sol e que sua energia tenha feito com que os que já eram " bons" possam ter se aprimorado e que os demais tenham tido o tempo necessário para descobrir os verdadeiros valores da vida! [...] Que a esperança seja sempre a nossa mola mestra! (RACHEL).

> [...] Espero que quando sairmos dessa pandemia, as pessoas possam ter tido tempo para se tornar uma pessoa muito melhor (SÔNIA MARIA).

> A convivência humana é muito importante para a vida em geral. Sem a compreensão do universo e da nossa vida, entre ele, fica muito difícil o enfrentamento do dia a dia. [...] A paciência, [...] fé [...] devemos exercer nesse momento [...] tolerância e complacência para viver neste mundo que não e nosso, é de todos (ATAYDES).

A importância de compreender o contexto mais amplo, para facilitar o enfrentamento das questões, a esperança e a gratidão parecem fortalecê-los. Nós também somos gratos a todos os nossos alunos idosos que, flexíveis a conhecerem coisas novas, integram esta experiência educativa. O relato a seguir ilustra uma resistência:

> [...] nós, alunos da UNATI, já por estarmos aqui, estamos abandonando a possibilidade de entrarmos em depressão. Se, dentre outros lugares, buscamos este espaço, já mostramos que estamos vencendo obstáculos que podem ser causados pela aposentadoria, viuvez, deficiências que podem aparecer com a idade [...] Estamos enfrentando as dificuldades que encontramos para o nosso deslocamento [...], na busca de novos conhecimentos e, principalmente, de fazermos novas amizades (RACHEL).

Importante ressaltar, que várias vezes, os idosos se referem à experiência educativa no *WhatsApp*, como se estivessem na UnATI.Uerj. Isso mostra que, participando do curso na UnATI, os idosos criam uma identidade e um pertencimento a esses espaços públicos, sendo fundamental para melhor conviverem com a lacuna provocada pelo momento atual.

No conjunto dos relatos, observa-se o elemento político da amizade, um vínculo que possibilita um pertencimento e que iguala os diferentes, pelo diálogo entre os idosos e a equipe, ouvindo o som de todas as vozes. Isso permite confirmar a sua identidade, constituindo a essência da condição humana dos idosos.

CONCLUSÃO

Finalizamos este texto, que não é conclusivo e merece aprofundamentos, registrando que a experiência educativa síncrona e assíncrona com os idosos, com recursos específicos e profissionais capacitados, representa uma alternativa viável para os idosos se manterem ativos durante o isolamento social. A participação ativa dos idosos e, a interação com as estagiárias, atualiza conhecimentos, propicia respeito mútuo e contribui para desconstruir preconceitos e estereótipos impregnados em nossa sociedade. Inclusive, estimula a amizade entre as gerações e fortalece o convívio familiar e comunitário das diferentes faixas etárias.

Os idosos expressam flexibilidade em aprender e ensinar novos conteúdos, compartilham os novos conhecimentos com as demais gerações, principalmente na família, fortalecendo seus vínculos nas diferentes esferas da vida. Ao se associarem com outras gerações, os idosos se assumem como cidadãos de todos os direitos. A participação na experiência educativa envolve uma ética e uma crítica, fortalece a competência profissional da equipe do curso, em que todos os grupos etários envolvidos, de certa forma, exercitam a sua cidadania.

Defendemos a importância da experiência educativa síncrona e assíncrona com idosos, uma forma de interação, que estimula as trocas entre idosos e outras gerações, atualiza conhecimentos, fortalece a amizade na família e na sociedade, permite que exerçam o “direito a ter direitos”, ou cidadania arendtiana.

Encerramos, com a certeza de que:

> Amanhã/ Será um lindo dia/ Da mais louca alegria/ Que se possa imaginar/ Amanhã/ Redobrada a força/ Pra cima, que não cessa/ Há de vingar [...]/ Amanhã/ Está toda a esperança/ Por menor que pareça/ Existe e é pra vicejar/ Amanhã/ Apesar de hoje/ Será a estrada que surge/ Pra se trilhar (ARANTES).

REFERÊNCIAS

ABEPSS. ABEPSS se manifesta pela suspensão das atividades de Estágio Supervisionado em Serviço Social. Notícias. Brasília (DF), 03 de abril de 2020. Disponível em: http://www.abepss.org.br/noticias/coronavirus-abepss-se-manifesta-pela-suspensao-das-atividades-de-estagio-supervisionado-em-servico-social-

367?fbclid=IwAR3RorTHYskUiVgnN26Sk7YdriKKUfGFiArrgKYQaeD9DUn0Tu2tSE1HNhc. Acesso em: 05 abr. 2020.

ARANTES, G. Amanhã. Letras. Belo Horizonte (MG). Disponível em: https://www.letras.mus.br/guilherme-arantes/46300/. Acesso em: 25 ago 2020.

ARENDT, H. Promessa da política. Tradução de Pedro Jorgensen Jr. Rio de Janeiro: DIFEL, 2008.

_____. Homens em tempos sombrios. Tradução de Denise Bottmann. São Paulo: Companhia das Letras, 2003.

BESSA, B. Recomece. Conversa com Bial. FERNANDES, F. Youtube. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=B82rcw91mR0. Acesso em: 27 ago 2020.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ Constituicao/ Constituicao.htm. Acesso em: 20 jan. 2019.

_____. Lei no 10.741/2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso. São Paulo: Ed. Escala, 2003.

CAPITANINI, M. E. S. & Néri, A. L. Sentimentos de solidão, bem estar subjetivo e relações sociais em mulheres idosas vivendo sozinhas. In: Néri, A. L. & Yassuda, M. S. (Org.). Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. Campinas: Papirus, 2004. 71-89.

CUBA, C. de M. G. B. Projeto amizade dos idosos na família e na sociedade. Rio de Janeiro: UnATI: UERJ, 2008.

_____; RIZZINI. Amizade e cuidado entre gerações na cultura popular brasileira. Revista Kairós-Gerontologia, *22*(4). São Paulo (SP), Brasil, 2019: FACHS/NEPE/PUC-SP. p. 447-468. DOI: 10.23925/2176-901X.2019v22i4p447-468. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/50359/32826. Acesso em: 20 set. 2020.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. ONU lança documento com recomendações para proteger idosos durante pandemia. Notícias. Disponível em: https://nacoesunidas.org/onu-lanca-documento-com-recomendacoes-para-proteger-idosos-durante-pandemia/. 01/05/2020. Acesso em: 11 maio 2020.

RIOS, R. BATISTA, V. STRICKLAND, F. Profissionais com mais de 50 anos são os mais ameaçados pelo desemprego. Correio Brasiliense. Economia. Brasília, 19 julho 2020. Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/economia/2020/07/20/internas_economia,1168

301/profissionais-com-mais-de-50-anos-sao-mais-ameacados-pelo desemprego.shtml. Acesso em: 20 ago. 2020.

SOUZA, K. B. de; ALTOÉ, G. O *Whatsapp* como Ferramenta de Transformação das Interações Sociais. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. XVIII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste – Goiânia - GO – 19 a 21/05/2016. Disponível em: https://portalintercom.org.br/anais/centrooeste2016/resumos/R51-0863-1.pdf. Acesso em: 23 ago. 2020.

NOTAS:

*Assistente social coordenadora do projeto "Amizade dos idosos na família e na sociedade" - UnATI.Uerj; Mestrado, Doutorado e Pós-Doutorado em Serviço Social na PUC-RJ.

**Danielle e Taíse são estagiárias de Serviço Social na UnATI.Uerj, alunas de Graduação da Faculdade de Serviço Social – UERJ.

[1]Essas formas de comunicação serão descritas em seção específica neste texto.

[2]O novo coronavírus (SARS-CoV-2) identificado em dezembro de 2019 em Wuhan na China, causa a COVID-19, doença "disseminada e transmitida pessoa a pessoa", inclusive com gravidade. O isolamento social tenta evitar expandir a pandemia por esse vírus. Conferir em: **MINISTÉRIO DA SAÚDE**. CORONAVÍRUS-COVID-19. https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid.

[3]Hannah Arendt não produziu um estudo sobre a amizade, nem mesmo sobre a sua dimensão política, mas exercitou e valorizou a amizade por toda a vida e sua obra é permeada pela amizade. A amizade não constitui objeto de estudo do Serviço Social brasileiro.

[4]Karaokê, palavra japonesa, significa na língua portuguesa, festa, onde a letra da música cantada consta em um vídeo com instrumentos musicais acompanhando.

[5]Acréscimo nosso.

13 O TRABALHO DO SERVIÇO SOCIAL COM OS IDOSOS COLABORADORES DA UNATI.UERJ E SUAS ESTRATÉGIAS EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

Alzira Tereza Garcia Lobato[*]; Amanda Beatriz Martins[**]; Camille Silva Nunes[***]; Carla Virginia Urich Lobato[****]

INTRODUÇÃO

Ao registrarmos essa experiência de trabalho do assistente social com idosos, vivenciamos diferentes sentimentos que gostaríamos de socializar. O primeiro sentimento é de conquista, pois o programa da UnATI.Uerj – Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, de caráter público, criado em 25 de agosto de 1993, acaba de completar 27 anos de existência e temos a satisfação de compartilhar esta experiência com professores e profissionais de diferentes formações que nos acompanham ao longo desse tempo.

Podemos nos considerar pioneiros, na medida em que iniciamos o trabalho do Serviço Social na UnATI.Uerj, com projeto de extensão que se insere no campo do envelhecimento, especificamente no âmbito dos programas educativos para idosos, desenvolvidos em universidades, conhecidos como universidade de terceira idade.

A participação como professora extensionista possibilitou inserir a temática do envelhecimento na Faculdade de Serviço Social da UERJ, no ensino da graduação, com as disciplinas obrigatórias de Estágio Supervisionado – Grupo Terceira Idade e Trabalho de Conclusão de Curso na área do envelhecimento. Ainda destacamos que, através de pesquisa, realizamos o primeiro estudo de perfil dos alunos da UnATI.Uerj, identificando que as mulheres idosas são maioria e frequentam o programa objetivando o desenvolvimento da sociabilidade e a busca de novos aprendizados. (LOBATO, 2018)

Outro sentimento é de solidariedade diante das mais de cem mil vidas que perdemos em decorrência da pandemia da COVID-19, levando-nos ao isolamento social, como medida preventiva sanitária, desde meados de março de 2020,

paralisando as atividades da universidade e consequentemente, da UnATI.Uerj, que atende pessoas idosas, identificadas como grupo de risco pois são mais vulneráveis.

Portanto, neste capítulo, pretendemos tratar das ações desenvolvidas no Projeto de Extensão Idosos Colaboradores, por nós coordenado, com objetivo geral de promover a atividade de assessoria do Serviço Social no campo do envelhecimento, quanto aos direitos e políticas sociais para idosos, envolvendo alunos idosos, alunos da graduação, assistentes sociais, servidores e professores aposentados da universidade. Especificamente, iremos abordar as estratégias utilizadas junto aos idosos do curso “Assessoria aos Idosos nos seus direitos sociais” durante os primeiros meses em que estivemos em isolamento social.

AS NOVAS ESTRATÉGIAS DO CURSO ASSESSORIA AOS IDOSOS NOS SEUS DIREITOS SOCIAIS EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL

O curso é oferecido sob a coordenação de assistente social e estagiários, anualmente, seguindo o calendário acadêmico da universidade, de modo presencial, aos alunos interessados nas questões do envelhecimento, nas políticas sociais e direitos sociais dos idosos. Os encontros são semanais, com duas horas de duração e procuram, através do exercício da grupalização, socializar informações sobre as políticas e os direitos dos idosos problematizando o processo de envelhecimento em nosso país.

Um dos recursos utilizados nesta atividade relaciona-se à aproximação dos idosos com o repertório da Música Popular Brasileira no que diz respeito ao seu conteúdo refletindo a realidade social e política do nosso país. Buscamos também resgatar as referências artístico-musicais sugeridas pelas alunas.

Iniciamos as atividades com as alunas, presencialmente, no mês de março de 2020. Na primeira aula com a turma apresentamos nossa proposta de curso, abrimos espaço para conhecer as idosas e realizamos uma atividade comemorativa do Dia Internacional da Mulher. Além de apresentarmos como foi instituída esta

data, relevando a organização e luta das mulheres trabalhadoras na garantia de direitos, presenteamos as alunas com um marcador de livro e encerramos a atividade cantando a música “Mulher Brasileira” de Benito di Paula. A proposta para a aula seguinte foi pesquisar a participação de mulheres, como cantoras e compositoras, a partir da preferência de cada aluna.

Nosso segundo encontro foi cancelado pois todas as atividades da universidade foram interrompidas em decorrência das medidas decretadas pelo governo do Estado de isolamento social diante do agravamento da pandemia.

Diante da suspensão das atividades presenciais, sentimos a necessidade de criar novas estratégias para manter contato com as alunas idosas. De acordo com o perfil da turma, no que diz respeito ao acesso às tecnologias, verificamos a necessidade de realizarmos contatos semanais através de duas formas: via *WhatsApp* (para aquelas que tinham acesso ao aplicativo) e por telefone fixo (para aquelas que não possuem acesso ao telefone celular e *internet*). O nosso objetivo era manter contatos com todas as alunas através de uma escuta qualificada, compartilhando informações e conteúdos interativos relacionados à temática do curso.

Entendendo a fragilidade do momento e com o intuito de manter a assistência às alunas idosas, isoladas em suas residências, concordamos com Bernardo e Oliveira (2020) quando demonstram preocupações com os idosos assistidos no Núcleo de Atenção ao Idoso (NAI/UnATI-HUPE/UERJ) quanto à importância do monitoramento das condições e necessidades de saúde desses usuários para que não fiquem desassistidos durante a pandemia.

Estamos desenvolvendo atividades educativas, em que percebemos os idosos como sujeitos que trazem uma história de vida a ser compartilhada, ao mesmo tempo em que, demonstram interesse em aprendizados que lhes possibilitem ter uma velhice com mais dignidade na busca de se transformarem em sujeitos de direitos. Assim, nossa proposta de trabalho com os idosos, requer a estratégia de acompanhamento social, que busca atender às demandas de nossos usuários, com informação e educação para participação social, conforme Lobato (2018), em momento tão singular como este de isolamento social.

Num breve perfil das alunas inscritas no curso, verificamos que a faixa etária varia dos 60 a 88 anos, todas são aposentadas, com nível de escolaridade que vai do fundamental completo ao nível superior (completo ou a ser concluído), moradoras de bairros da zona norte da cidade do Rio de Janeiro, residindo sozinhas ou com familiares. Algumas alunas frequentam a UnATI.Uerj a pouco tempo, mas destacamos o fato de uma das alunas participar do programa desde sua criação. Ressaltamos que todos declaram pertencer a alguma religião.

Com base no perfil da turma e atendendo as necessidades de cada aluna, acordamos a divisão da turma do seguinte modo: duas alunas via telefone residencial (com ligações a serem feitas uma vez na semana) e as outras, via *WhatsApp*, com trocas de mensagens e videochamadas, uma vez na semana.

Destacamos também a importância de mantermos os contatos das idosas com os jovens estudantes de Serviço Social, participantes da nossa equipe, garantindo trocas geracionais significativas entre os dois segmentos.

“SEU GARÇOM, FAÇA O FAVOR DE ME TRAZER DEPRESSA (...) TELEFONE AO MENOS UMA VEZ PARA TRÊS QUATRO, QUATRO, TRÊS, TRÊS, TRÊS...”

Este trecho da música “Conversa de Botequim” de Noel Rosa, poeta da Vila, nos remete a importância que um dia já demos ao telefone fixo enquanto instrumento de comunicação que encurtava as distâncias entre as pessoas, possibilitando encontros de família e amigos, como também facilitando a troca de informações sobre o cotidiano.

Retomamos o recurso das ligações por telefone fixo reconhecendo que é uma importante ferramenta de trabalho na área de envelhecimento, em tempos de isolamento social. Prosseguimos com as atividades temáticas sugeridas em sala de aula, explicitando de forma breve em cada ligação de vinte minutos, com a preocupação de não estar interferindo na rotina das idosas em suas casas. Desde o mês de abril, iniciamos o acompanhamento social. A dinâmica das ligações permitiu ouvir as idosas com cuidado e saber principalmente como estavam

enfrentando esse período, compartilhar informações sobre a pandemia e através de conversação com trocas de experiências afetivas, possibilitar um resgate de memórias que complementasse os temas propostos, de modo que elas pudessem se expressar cantando, declamando, compartilhando sentimentos e assim atenuando os efeitos da solidão social.

As idosas acompanhadas via telefone fixo estão na faixa etária entre 70 e 88 anos, sendo as mais velhas do grupo. Uma delas, é uma das primeiras alunas do programa e relata que mora sozinha, tem dois filhos e netos que residem fora do Rio de Janeiro, com os quais mantém contatos telefônicos constantes para saberem como estão passando esta pandemia. Outra idosa, que tem menos tempo como aluna do programa, embora resida só, resolveu ir para a casa de parentes, irmã e cunhado, neste período de isolamento social. Declaram receber ajuda de vizinhos para as atividades cotidianas como ir ao mercado, farmácia e acompanhamento às unidades de saúde quando em períodos de vacinação contra a influenza.

Ainda de acordo com os relatos dessas alunas, um dos motivos de não acessarem às novas tecnologias, através de um telefone celular, é o fato de se sentirem inseguras e não terem habilidade para manusear os aparelhos sem auxílios de terceiros. Vejamos o seguinte depoimento:

> (...)Essa assistência telemóvel foi muito boa e importante, nós idosas precisamos de atenção sempre, ainda mais com essa epidemia que nos assola. Nunca tinha sentido na pele a necessidade de ter um celular, para ter contato direto com amigos e conhecidos. E assim não ficar de fora de grupos importantes, como de vocês da UnATI. Reafirmo a rede solidária de apoio recebido por vocês também do projeto e tenho fé que tempos melhores virão. (Idosa, 70 anos)

Percebemos que, para as alunas deste grupo, o fato de não terem telefone celular é um indicativo de que a sociabilidade que desenvolviam anteriormente nos encontros presenciais nos cursos da UnATI.Uerj, neste novo contexto, encontra-se bastante limitada. Assim sendo, o acompanhamento social realizado por nossa equipe tem sido significativo para que essas idosas reafirmem a necessidade de retorno ao programa restabelecendo os laços de afetividade e amizade.

Gostaríamos de destacar o relato de uma aluna que frequenta a UnATI.Uerj desde a sua criação em 1993, praticamente, todos os dias da semana, tendo tido a oportunidade de participar de diferentes cursos, adquirindo novos conhecimentos e identificando o programa como sua segunda casa:

> (...) Muito importante esse contato de vocês, meninas… é um conforto, em vinte seis anos de UnATI, ela está fazendo uma falta muito grande em minha vida, moro ao lado dela e não poder estar presencialmente na UERJ é muito triste! A UnATI é a minha segunda casa, já passei por tantas fases ruins e não sair para assistir às aulas/atividades, é entediante demais, já estou impaciente. Obrigada a professora Alzira e meninas, pelas ligações e contato feitos com frequência, muito bom ser lembrada e não deixam de ligarem. Espero que tudo normalize! (Idosa, 88 anos)

Identificamos neste depoimento, a importância dos programas de universidade de terceira idade no processo de sociabilização, principalmente para os idosos que vivem sozinhos.

De modo geral, nossos encontros foram proveitosos pois as idosas demonstraram interesse pelos assuntos tratados. Em relação aos cuidados por conta da pandemia, preferem ter prudência em relação à flexibilização do isolamento social recentemente proposta em nossa cidade. Sugerimos enquanto equipe, a troca de telefones entre as idosas com o intuito de entrarem em contato umas com as outras e assim irem resgatando a sociabilidade.

“SERÁS O MEU AMOR, SERÁS, AMOR, A MINHA PAZ. CONSTA NOS MAPAS, NOS LÁBIOS, NOS LÁPIS, CONSTA NO *GOOGLE*, NO *TWITTER*, NO *FACE*, NO *TINDER*, NO *WHATSAPP*...”

Em dueto com a sua neta, o cantor e compositor Chico Buarque traz esses versos que falam das relações amorosas tratadas em diferentes formas de comunicação bastante utilizadas no nosso cotidiano imerso no mundo digital. O mundo da *internet* atualmente possibilita a comunicação entre diferentes gerações. Tem sido comum presenciarmos cenas de crianças, ainda na primeira infância, clicando nos celulares dos familiares, brincando com a tela.

Em relação aos idosos, grupo que mais cresce no Brasil, que frequentam as universidades de terceira idade, esse interesse é notado através da procura de

cursos de introdução à informática, motivados pela vontade de maior aproximação com as gerações de netos e filhos e com a ampliação da sociabilidade. Segundo Silva (2020), o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), através da pesquisa Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) de 2017, o Brasil contava com 126,3 milhões de usuários de *internet* e o grupo de pessoas com mais de 60 anos, era o que mais crescia, contabilizando 2,3 milhões de pessoas acessando a *internet* pela primeira vez.

Acreditamos que esse fator tenha contribuído para que, especificamente neste ano de 2020, a UnATI.Uerj pudesse utilizar esse avanço para intermediar suas atividades remotas por meio da *internet* em tempos de pandemia do novo coronavírus.

Assim, as atividades propostas pela equipe do projeto de extensão tiveram como objetivo propiciar acompanhamento social às idosas que possuíam acesso ao aplicativo, *WhatsApp*, e que se colocaram disponíveis aos nossos contatos pela plataforma digital. Percebemos que as alunas que possuem habilidade para acessar a *internet* e as mídias sociais têm vasta área de conhecimento, sendo que uma delas é formada em História e outra em Engenharia e atualmente em fase de conclusão do curso de Matemática pelo Instituto de Matemática e Estatística da UERJ.

Referenciando as ações educativas com as idosas que participam do projeto privilegiamos as suas vivências através do desenvolvimento de assessoria, enquanto processo de reflexão de suas realidades utilizando o acompanhamento social remoto via *WhatsApp* tanto de forma digitada como de vídeo - chamada.

Um dos temas de interesse das alunas diz respeito às *fake news* (notícias falsas) relacionadas as informações da pandemia. Outra preocupação apresentada pelas idosas são os golpes pela *internet*, fazendo com que estejam sempre atentas a essa questão, o que lhes causa, muitas vezes, preocupações e tensões no uso das redes sociais. Neste sentido, identificamos a necessidade de utilizar esse espaço para fornecer informações confiáveis aos idosos. Além disso, problematizamos diferentes situações envolvendo os direitos dos idosos e socializamos plataformas de acesso a rede de proteção social aos idosos.

Sendo assim, o grupo “Idosas Colaboradoras” foi criado no *WhatsApp* no dia 08 de abril de 2020 como espaço de interação e interlocução da equipe com as alunas do curso durante a pandemia, definindo que os encontros seriam semanais e com duração de duas horas.

Uma das atividades propostas diz respeito à Comemoração do Dia do/a Assistente Social em 15 de maio. O tema visava apresentar o que é a profissão de assistente social e um breve histórico da participação do Serviço Social na UnATI.Uerj, destacando as diferentes ações voltadas para os idosos, tanto do Centro de Convivência como da Saúde do Idoso. Apresentamos a seguir a percepção das alunas a respeito da referida profissão e de sua importância:

> (...) acredito que é um elo entre as pessoas e suas necessidades e implicações das mesmas. E na UnATI teria o objetivo de viver o universo do idoso dando-lhe a ênfase da vida que muitas vezes possa ter perdido com o passar dos anos. (idosa, 67 anos)
>
> (...) O tema é essencial para o momento, acho que é uma profissão que terá muito espaço após essa pandemia. Será o grupo que irá analisar e orientar uma sociedade com muitos problemas. (idosa, 60 anos)

A abordagem por vídeo - chamada se fez necessária, na medida em que as idosas manifestaram interesse em rever a equipe. Assim, diferentemente da proposta de envio de mensagens, que possibilita o registro de nossas atividades, as vídeo - chamadas foram realizadas em tempo real, permitindo assim uma maior troca de afetos pelas imagens, através de gestos, olhares, palavras e risos.

“VIVER E NÃO TER A VERGONHA DE SER FELIZ, CANTAR E CANTAR E CANTAR A BELEZA DE SER UM ETERNO APRENDIZ...”

Esses versos do saudoso Gonzaguinha, que canta a vida e a vontade de ser feliz, também nos remetem à busca dos idosos quando acessam e frequentam programas de universidade de terceira idade como a UnATI.Uerj. Neste espaço de sociabilidade, através dos cursos e oficinas, os idosos são motivados a serem eternos aprendizes.

Nossa experiência de acompanhamento social remoto revelou a necessidade de que os contatos realizados com as idosas sejam mantidos enquanto durar a pandemia. Ao mesmo tempo verificamos que o desejo de retorno à UnATI.Uerj de forma presencial, tanto pelas idosas como pela equipe do projeto, dá-se com o compromisso da universidade com a garantia do direito à educação para os idosos. A nosso ver, a ocupação dos espaços da universidade pelos idosos, seja quando estão nos cursos, oficinas e ambulatório de saúde do idoso do programa ou mesmo quando estão se apresentando nas atividades artístico – culturais, no evento de extensão universitária conhecido como *Uerj Sem Muros*, é de fundamental importância para darmos visibilidade às questões dos idosos como sujeitos de direitos.

A seguir, apresentamos o depoimento de uma das idosas que iniciou suas atividades no programa, neste ano de 2020, em que traz considerações interessantes sobre seu processo de inserção no curso e avalia a importância do acompanhamento social remoto realizado pela equipe do projeto Idosos Colaboradores:

> “Envio uma breve análise sob o ponto de vista de uma aluna da UnATI com uma formação acadêmica na área de "exatas" e que se depara com um conteúdo do curso de Assessoria aos Idosos nos seus Direitos Sociais que envolve o cotidiano, o passado e tantas outras nuances do interior do indivíduo. Três aspectos foram por mim considerados e serão expostos a seguir. Primeiro aspecto: Paradoxo de realidades - Acreditava que eu encontraria grande dificuldade de assimilação do conteúdo por ser o curso voltado para a área de " humanas" já que o objetivo descrito no Catálogo da UnATI era o de "possibilitar o conhecimento dos direitos dos idosos através da literatura e da música". Tá aí um desafio para alguém como eu, com formação cognitiva lógica, de se deixar levar por considerações envolvendo o idoso e seu universo. Porém, tendo assistido a primeira aula (presencial) dia 10 de março de 2020, exatamente na semana que a UERJ iniciou seu ano letivo e foi obrigada a suspender as aulas em virtude da pandemia do COVID-19 pude perceber que a proposta do curso era inteligente e inovadora para mim, como eu queria! Gosto de desafios! Com o isolamento social causado pela pandemia, houve a necessidade de encontros online e a formação do grupo de *whatsAPP* denominado Idosos Colaboradores para a continuidade de nossos "papos" semanais. Vídeo - chamadas também foram utilizados concomitantemente. Segundo aspecto: Grata surpresa- Nas primeiras aulas semanais *online*, a professora Alzira e as alunas de graduação de Serviço Social da UERJ: Amanda e Camille nos envolveram com assuntos relativos à música, analisando a vida e a obra de diversas compositoras (já que começamos as interações em Março, mês das mulheres) e com o decorrer do semestre, foram abordados outros temas e sempre que um assunto era visto, havia a intervenção da professora/alunas propiciando à nós alunas (idosas), o

> suporte que era a resposta desejada. Em resumo, a utilização da música e da literatura foram "ganchos' perfeitos para essa ponte arte/cotidiano. É o famoso "um assunto puxa o outro". Incontáveis dados me foram fornecidos por essas “Assistentes Sociais” autênticas, quando precisei. Grata Surpresa! Terceiro aspecto; Agradecimento e Reconhecimento- Meus sinceros agradecimentos primeiramente a Deus e em segundo lugar à UnATI e à UERJ, das quais sou aluna em ambas, acrescido do meu reconhecimento pelo esforço dessas instituições apoiarem à população como um todo e de forma igualitária. Parabéns UnATI e ao Curso “Assessoria aos Idosos nos seus Direitos Sociais”, pois nesse momento de isolamento social e de um futuro de confinamento sem data determinada para acabar para o idoso, vocês certamente são um dos poucos apoios que podemos ter. Para muitos, o único. Obrigada!” (Idosa, 67 anos)

Com essas reflexões, nós, da equipe do projeto, ressaltamos e repetimos quantas vezes forem necessárias, a seguinte mensagem:

Vidas idosas importam! ***OPTCHÁ!*** *(*saudação cigana e significa “Salve”).

REFERÊNCIAS

BERNARDO, M. H. de J; OLIVEIRA, T. de. Monitoramento remoto com idosos: uma experiência de cuidado em tempos de pandemia da COVID-19. In: Para além da quarentena: Reflexões sobre a crise e pandemia. In: LOLE, A.; STAMPA, I; GOMES, R.L.R. (Orgs.). Disponível em: https://morula.com.br/wpcontent/uploads/2020/06/ParaAlemDaQuarentena.pdf Acesso em 10 ago. 2020

HOLANDA, C. B. de. Dueto. Rio de Janeiro. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=T0Gf-8XJios. Acesso em: 10 ago. 2020.

JUNIOR, L.G. do N. O que é? O que é? Rio de Janeiro. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=g6Gkt4vX0xE. Acesso em: 10 ago. 2020

LOBATO, Alzira Tereza Garcia. Serviço Social, envelhecimento e extensão universitária: a contribuição dos assistentes sociais na UnATI.Uerj. 2018. Tese de Doutorado (Programa de Pós-Graduação em Serviço Social, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro) UERJ. Rio de Janeiro.

ROSA, N. Conversa de Botequim. Rio de Janeiro. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=in9W6vHyI5k. Acesso em: 10 ago. 2020.

SILVA, R. R. da. Pesquisa do IBGE revela que aumentou o número de usuários de internet no Brasil. Canal Tech. 20 de dez. de 2018. Disponível em: https://canaltech.com.br/internet/pesquisa-do-ibge-revela-que-aumentou-o-numero-de-usuarios-de-internet-no-brasil-129545/. Acesso em: 24 de jun. de 2020.

NOTAS:

[*]Prof. Drª da FSS/UERJ e Coordenadora do Projeto Idosos Colaboradores.
[**]Estudante de Serviço Social e Bolsista de extensão do Projeto Idosos Colaboradores.
[***]Estudante de Serviço Social e participante do Projeto Idosos Colaboradores.
[****]Assistente Social Residente do Programa de Saúde do Adulto – HUPE/UERJ.

14 LONGEVIDADE POSSÍVEL: A ARTE DO BEM ESTAR

Clarissa Martins Teixeira*

INTRODUÇÃO

O mundo está conquistando a longevidade e experimenta um processo de envelhecimento contínuo, rápido e dominante entre os diversos outros processos globais. O Brasil só é diferente dos países desenvolvidos, porque estes se prepararam para essa realidade de forma gradativa e estrutural. Aqui, a aceleração do envelhecimento populacional ocorre, em geral, sem o respaldo de preparo ou infraestrutura e com uma cultura discriminatória cruel, que vê os idosos, na maioria das vezes, como seres "inúteis".

Para Veras (2004) este fenômeno global tende a se agravar, na medida em que a progressiva diminuição das taxas de natalidade na maioria dos países indica proporção maior de longevos na população, posto que ocorre simultaneamente ao aumento da expectativa de vida. Esse cenário torna necessários e urgentes os projetos e políticas públicas voltados a esse grupo que, nos próximos 30 anos, será majoritário em nossa economia: a "Geração Prateada", acima dos 60 anos e, em sua maioria, mulheres.

A evidente importância da dialética dessa realidade biopsicossocial, ou seja, multidisciplinar, induziu a criação, há 26 anos, da UnATI, Universidade Aberta da Terceira Idade, dentro da Universidade do Rio de Janeiro (UERJ), pelo visionário médico cearense, tornado carioca, Prof. Américo Piquet Carneiro.

A UnATI.Uerj deu início às suas atividades em agosto de 1993 inspirada em Pierre Vellas de Toulouse, na França, e tornou-se a primeira iniciativa para idosos de caráter público do estado do Rio de Janeiro (Nunes, 2001). Hoje, segundo seu diretor Renato Veras, ela é uma instância de promoção de saúde voltada à dimensão e complexidade do envelhecimento humano no país, que possibilita o convívio intergeracional e quebra paradigmas e preconceitos. Após muitos estudos, chegou-se a um modelo pedagógico específico para alunos com mais de sessenta

anos e seus interesses peculiares, levando em conta sua condição específica e seus históricos.

Vida com qualidade é a espinha dorsal do programa, que prioriza a promoção da saúde, o cuidado e a manutenção da autonomia dos seus alunos. Seu "Centro de Convivência" é um local que reúne lazer, ensino, cultura dentro de uma proposta de saúde coletiva. É um exemplo do que se chama hoje "Envelhecimento Bem Sucedido". (Veras, 2019. p.71).

Na trilha dessa linha didática, surgiu a "Oficina Longevidade Possível: Arte e Bem Estar" cuja coordenadora é a professora Clarissa Martins, jornalista pós-graduada em Geriatria e Gerontologia (UERJ) e em Responsabilidade Social e Terceiro Setor (UFRJ). Ela é a professora das oficinas "Mídias Sociais, Psicomotricidade, Arte e Memória" e "Longevidade Possível" da UnATI.Uerj. É também gestora de projetos no Movimento Longevidade Brasil (MLB), consultora em Aprendizado Experiencial (e também Quântico) escolar e empresarial.

A "Oficina" vem ressignificando a vida dos alunos que por ela passam.

A OFICINA

A oficina "Longevidade Possível: Arte e Bem Estar" acontece às segundas-feiras, das 14:00 a 15:40h na sala nº 10.046 no 10º andar da UERJ onde está a UnATI, Universidade Aberta da Terceira Idade. Esta oficina aplica metodologias vanguardistas de aprendizado teórico e prático das ações diárias que colocam, nas mãos dos alunos, as rédeas de seu amadurecimento bem sucedido.

Seu objetivo é estimular e facilitar o autoconhecimento, ferramenta fundamental no enfrentamento das grandes mudanças inerentes ao envelhecimento, considerando que toda transformação sustentável deve vir "de dentro". A oficina também pretende ampliar a percepção e priorização das verdadeiras alavancas que tornam possível a longevidade próspera, ou seja, com mais segurança, independência, saúde e qualidade de vida.

Para isso, são empregadas metodologias que usam e abusam da arte em psicodinâmicas coletivas e individuais para o autoconhecimento e para que o aluno

seja estimulado a conectar-se a novas pessoas e a si mesmo (reencontrar-se), pequenas palestras sobre mecânica quântica, técnicas de meditação ativa e guiada, além de práticas respiratórias. A arte estimula e facilita o autoconhecimento e as dinâmicas práticas multidisciplinares e, com destaque aos processos de co-criação e compartilhamento de experiências, estimulam a criatividade e as conexões interpessoais.

Os alunos são motivados a refletir e a falar sobre sua experiência na UNATI e sobre a ressignificação de suas vidas, ao vivo e em grupo, compondo um grande depoimento coletivo, com dinâmicas de criação e uso de desenhos, narrativas, pinturas e colagens, fotos e filmagens, e posterior reflexão e análise da narrativa realizada. Tais técnicas trabalham a mente e o corpo, e a arte possibilita que as memórias dos idosos se revelem bem vivas e significativas, dando novo e motivador sentido às suas vidas. A programação e o planejamento de temas são em conjunto, com participação do próprio grupo para o fortalecimento da integração entre os participantes.

O trabalho é multidisciplinar, visando provocar uma mudança no *mindset* dos alunos e o despertar de mentes positivas, que criem novas formas de ver suas vidas, seus desafios e suas crenças. Em linguagem cinematográfica, pretende proporcionar aos alunos uma fuga bem sucedida da *Matrix*, para que trilhem seus caminhos interiores e percebam novos horizontes, a materialização e apropriação segura das suas memórias pessoais, o fortalecimento de suas funcionalidades psicomotoras, a troca intergeracional pela interação entre diferentes idades e saberes, o resgate da criatividade, flexibilidade, imaginação, vontade de aprender, vontade de fazer diferente e de fazer a diferença, empoderamento e engajamento dos alunos para atravessar essa transição natural mas repleta de mudanças importantes em suas vidas.

Na "Oficina", alunos e alunas trazem vida e vivem felizes, dissolvendo o jargão de que "velho tem que ficar em casa", no aposento e sem criação. Frequentá-la implica uma mudança de atitude, e descobrir como habitar novos espaços, não apenas intelectualmente, mas agindo e colocando em prática uma outra forma de posicionar-se no mundo.

Os alunos recebem um empurrão para estabelecerem-se positivamente na vida, com alegria, infinitas possibilidades, criatividade. A inovação e a arte são experienciadas. Há um *restart* cerebral que transforma memórias residuais, mágoas e remorsos em energias positivas para se viver melhor. O oxigênio ali é a arte, que transforma ressentimento em riso. O riso, a capacidade de rir de si, de brincar com a existência. É a arte como tônico para as dores da vida, como porta para alegria. É o conhecimento de como o idoso pode cuidar do seu corpo e da sua mente e ser bem sucedido em sua vida social.

A Oficina Longevidade Possível Arte e Bem Estar contribui potencialmente na saúde e permite o envelhecimento ativo e bem sucedido dos idosos que dela participam, pois cria um melhor enfrentamento do desafio da longevidade, já que, através de experiências em sala de aula, desperta uma nova forma mais alegre, divertida e empoderada para a vida, um novo jeito de viver.

Para o livro "UnATIUerj: páginas de vida em tempos de pandemia", o convite a falar de gratidão quer provocar um olhar positivo para esse momento complicado do mundo. Os longevos, grupo de maior risco, precisaram isolar-se de verdade e abrir mão de compromissos e quaisquer atividades externas, seja na própria UnATI.Uerj, seja em sua vida diária, as chamadas "Atividades Instrumentais". Ir às compras, bancos, restaurantes, visitar familiares ou amigos, são particularmente importantes na manutenção da saúde mental, psicológica e física dos idosos. A paralisação dessa dinâmica diária somou-se ao medo concreto, uma angústia maior do que a de outras faixas etárias da população. Mas o foco da oficina é cultivar o positivismo, o bem estar e o olhar para o lado bom da vida e a gratidão pelo que temos e somos, deixando a vida mais leve e fluida, despertando sentimentos muito importantes para a manutenção da saúde e qualidade de vida.

A GRATIDÃO

"A verdadeira gratidão é um transbordamento espontâneo do coração diante da beleza da vida em todos os seus aspectos e uma decisão consciente de olhar tudo o que há de bom e positivo no mundo" (M. J. Ryan em "O Poder da Gratidão").

O hábito da gratidão na vida diária é muito importante porque a palavra AGRADECER significa: Fazer a GRAÇA DESCER. Ou seja, quando você expressa gratidão, ela se transforma em um imã que só atrai coisas boas. O exercício dessa prática abre a mente e aumenta a nossa consciência do sentido real de bem estar e felicidade.

RELATOS

- **Maria da Penha da Silva**

Vendo os problemas que o mundo está atravessando, fui me deixando contaminar aos poucos e, de repente, mergulhei no Hades, onde só havia sofrimento.

Fui ao fundo, olhei pra cima e, num impulso, fugi daquele submundo e me vi na cama deitada, quando imaginei minha alma criar asas e sair a voar por sobre a terra. Vi verdes montes e campinas, rios correndo mansamente ao encontro do mar, ouvi seu barulho batendo nas areias e suas ondas num lindo bailado. Vi o branco das águas das cachoeiras formando belas espumas que também pareciam cantar. Pássaros passavam por mim em revoadas, cantando alegremente. Vi um sol que brilhava jogando seus raios sobre a terra, trazendo vida! À noite, a lua prateada banhava toda a terra e parecia sorrir para mim.

De repente, acordei de minha viagem e me dei conta do quão grande e bela é a vida. Pensei em Paulo, meu companheiro e amigo, meus filhos e netos saudáveis, irmãos e amigos queridos. Pensei neste apartamento onde vivo e que é o meu recanto, onde me sinto protegida e guardada de todo o mal.

Assim, me veio à mente a palavra GRATIDÃO! Sim, quanto temos que agradecer por tudo que nos é dado! Um sentimento de alegria me invadiu e só então percebi o quanto é bela a vida!

Só me falta uma coisa: Retornar às minhas aulas na UNATI, onde consigo dar risadas, conviver harmonicamente com as pessoas, ver e ouvir as palavras de minhas amadas professoras e sentir todo o calor, todo o afeto que disto tudo advém.

Mil vezes GRATIDÃO ao Universo por tudo!

- **Paulina Kestelman**

De repente a rotina mudou! Chegou de surpresa um vírus que nos fez entrar num isolamento social e nos afastou do convívio familiar e dos amigos.

Tantas lições a vida tem nos ensinado nesses dias!

Mesmo diante desse turbilhão, sou grata a Deus por permitir-me viver, por ter um teto para me abrigar e o alimento necessário para sobreviver.

Passei por momentos difíceis e complicados nessa quarentena, porém sempre agradecendo pela minha fé, força, saúde, equilíbrio e serenidade para ir em frente, enfrentando, resolvendo, e superando a cada dia os obstáculos surgidos, pois foi com eles que progredi e evoluí espiritualmente.

Gratidão pela oportunidade de ter meus filhos juntos e reunidos na hora das refeições, pelo apoio dos meus familiares e pelos amigos que conquistei e que me conquistaram e até mesmo por aqueles que me desagradam, pois são esses que incentivam o meu crescimento.

Gratidão pelo que já recebi, pelo que estou recebendo e pelo que vou receber.

Gratidão é, portanto, a palavra chave para a Vida e a Felicidade.

- **Isabel Cristiana Rodrigues Gralhóz**

A Oficina ensinou-me sobre o poder da gratidão, palavra que deveríamos praticar diariamente, pois é o que move a nossa vida. Para falar aqui sobre o poder da gratidão durante a pandemia, eu ressalto cinco pontos:

Primeiro, gratidão ao amor que alimenta todas as coisas. Gratidão às amizades que alimentam nosso coração, gratidão à saúde que alimenta a vida, gratidão à fé que alimenta minha alma, gratidão à vida porque estou viva.

Gratidão à professora Clarissa, que nos alertou sobre poder da gratidão.

- **Márcia Saint claire**

Gratidão é o que sempre esteve presente na minha vida, pela família que tenho, saúde e por me considerar privilegiada mesmo nesta crise da pandemia.

Gratidão por estar cumprindo a quarentena na minha casa com todo conforto enquanto grande parte da população, contaminada por esse inimigo invisível, agoniza em hospitais lutando pela vida.

A solidariedade esteve mais evidente nesta crise. Desde toda a ajuda humanitária nas linhas de frente salvando vidas, até nos oferecimentos de jovens aos idosos, principalmente em serviços gerais. Obrigada a todos. Obrigada ao meu porteiro, ao zelador do meu prédio que sempre liga e se oferece para tudo que eu necessitar.

Esse período para mim, apesar das preocupações e incertezas, está sendo produtivo. Gratidão. Desenvolvimento do meu trabalho com pesquisas correspondentes, campanhas em prol dos mais carentes, favelas e refugiados. Quando vem o agradecimento, parece que você, assim, ganha anos de vida, de tão grata que fica.

Tenho conseguido ler razoavelmente bem e isso me dá muita alegria. Apreciação de filmes e séries em aplicativos, documentários importantes também. Tudo isso gerando muita aprendizagem e muita satisfação e, de repente, também, muita descontração. Tenho tido bastante atenção à casa com limpeza arrumação a parte da cozinha com refeições, enfim, o que eu preciso mesmo.

Os contatos *on-line* também acrescentam muito. *Lives*, contato com amigos, com a família; tudo só é possível por estarmos em casa durante a pandemia. Existe um elo, um crescimento, uma modernização, que nos permite sempre estar em contado e eu estou muito feliz por viver nessa época. Por tudo isso mais uma vez eu demonstro a felicidade e agradeço a Deus. Muita gratidão.

- **Sinara Chatel Aguiar Lins**

Aí vai o meu depoimento sobre Gratidão durante a pandemia. Ser grato durante essa pandemia?! Como, ser grato a quê? Presa em casa longe dos que amo, amigos, familiares. Sem poder caminhar livremente pelas ruas, praças fazendo meus afazeres ou, passeando. Como ser grata diante de uma situação tão assombrosa e desafiadora?!

Sim, sou grata, sim, por minha moradia que se tornou meu porto seguro enquanto o vírus circulava lá fora. Sim, grata por saber que estou separada dos que amo só fisicamente e é temporário! Sim, grata por estar recebendo estímulos, carinho e apreço por parte de muitos através de *live*, informações preciosas, úteis e diversas. E, acima de tudo, grata por estar viva, cheia de saudades, mas VIVA!!!!

Beijos a todos!

REFERÊNCIAS:

NUNES, A.T.G.L e PEIXOTO, C. Perfil dos Alunos da Universidade Aberta da Terceira Idade. Relatório de Pesquisa. Rio de Janeiro: Faculdade de Serviço Social / UERJ, 1994.

TEIXEIRA, CLARISSA MARTINS. UERJ. Trabalho de Conclusão de Curso: OFICINA DE PSICOMOTRICIDADE ARTE E MEMÓRIA NA UNATI.UERJ E SUA IMPORTÂNCIA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. UERJ Janeiro 2020.

VERAS, Renato Peixoto, LOURENÇO, Roberto Alves, SANCHEZ, Maria Angélica. Formação Humana em Geriatria e Gerontologia: Uma Perspectiva Interdisciplinar. Rio de Janeiro. Thieme Revinter, 3.ed, 2019. 71p.

VERAS, Renato. Terceira Idade – Desafios para o terceiro milênio. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2004.

NOTAS:

*Clarissa Martins, consultora empresarial graduada em jornalismo e pós-graduada em Responsabilidade Social e Terceiro Setor pela UFRJ e Gerontologia pela UERJ. Professora da UnATI.Uerj. Terapeuta Holística e Ativista Quântica.

15 REFLEXÕES SOBRE ENVELHECIMENTO HUMANO: UMA FERRAMENTA DE CONVIVÊNCIA PARA A TRANSFORMAÇÃO ATRAVÉS DO AMOR E DA CONFIANÇA

"*Graças a la vida que me*
há dado tanto."
Mercedes Sosa

INTRODUÇÃO

A oportunidade de escrever um capítulo de livro pela UnATI.Uerj em parceria com competentes colegas e professores muito me agradou. Em meio a uma pandemia e com muitos atravessamentos práticos significativos para a rotina de vida dentro e fora da instituição. Houve muita resistência inicial e dificuldade em estabelecer algum tipo de rotina semelhante ou de apoio, talvez pelo formato da oficina, foi difícil reproduzi-la pelo meio virtual. Fiz iniciativas com jogos criativos, atividades que se assemelhassem a gincanas, iniciei tópicos com temas específicos e tudo ficou em meio a uma avalanche de *posts* de vídeos, mensagens de "bom dia, boa tarde e boa noite" de caráter impessoal e quase sem nenhum filtro de qualidade. Sem contar da falta de hábito de conferir ou responder aos diálogos nas redes sociais de cerca de metade dos alunos que estavam no nosso grupo de mensagens instantâneas, e outra parte do grupo sequer aderiu, ao longo dos anos, à comunicação pelo aplicativo de celular.

Pois bem, em meio a este cenário, surgiu a possibilidade de escrita de um capítulo de livro, sobre o que cada professor desenvolveu e como recriaram as oficinas em meio a pandemia, pensei que estaria fora do livro até que resolvi compartilhar a chance com os alunos. Aí sim! A chama reacendeu, as conversas voltaram a ser pessoais, focadas, sensíveis e com cunho amoroso e de gratidão. Havia se criado novamente uma atmosfera profícua para explicar o que é a minha oficina. Sem dúvidas vale resgatar a história construída não só ao longo desses 27 anos de UnATI.Uerj, como também os meus 16 anos de instituição e contar a minha experiência significa, necessariamente, falar de amor. Comecei como um jovem estudante de graduação de psicologia aos 21 anos. Meus primeiros anos foram como estagiário de um grupo de convivência sob a supervisão da professora Susan

Gungeheim do instituto de Psicologia, num grupo denominado “Tricotar: conversa de mulher”. Depois de 2008, como professor da oficina “Reflexões sobre envelhecimento humano”, que tem como objetivo a construção de um grupo afetuoso para debate sobre temas em psicologia e gerontologia, pude receber estagiários para que tivessem a chance de também conhecer a experiência com grupos de idosos... eu gostei, espero que eles também. Meus agradecimentos pela dedicação e trabalho de Pedro Fabião, Saulo Torres, Amanda, Marina, Tatiane Lopes, Ana Caroline, Renata Strino e Karen Oliveira, por terem dividido muitas experiências comigo. Além de tantos amigos, colegas e estudantes de graduação e pós-graduação que ficaram mais ou menos tempo em nossa companhia.

No início, havia um profundo desejo de trabalhar com grupos e nenhum conhecimento sobre envelhecimento, e diria que, o que me manteve, foi ter percebido muito cedo que havia ingressado num espaço de trocas privilegiadas e não importava o quanto eu me esforçasse para dar o meu melhor, a sensação final era de que eu sempre havia recebido mais. Solidariedade, gratidão e gentileza. Características marcantes desde as primeiras alunas. Os homens também estão lá, em muito menor número na UnATI.Uerj, na maioria das aulas representam menos de 10%. A partir daí, as experiências foram se montando, eu buscava um modelo pedagógico para “sala de aula”, testava minha forma de ser no mundo, de me sentir profissional e de exercer a minha prática, com um a pedagogia peculiar, provocativa e sincera. Muitas vezes o que fiz foi escolher um tema que representasse minha curiosidade sobre um aspecto do envelhecimento ou sobre suas vidas.

Com o tempo, o grupo se tornou mais seletivo, aberto, espontâneo e também curioso, me capacitei com uma pós-graduação em Geriatria e Gerontologia, , do qual atualmente ministro aulas, inclusive tive o privilégio de ser professor de alguns dos colegas professores de oficinas e que agora também escrevem linhas neste livro. Esta é a cara da UnATI.Uerj, uma construção coletiva, numa rede de apoio, alegria e troca de experiências. Logo em seguida, me titulei pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, da qual faço parte e componho grupos de trabalho no rio e também em âmbito nacional. Como podem perceber, as primeiras experiências, que pareciam nada associadas com o envelhecimento, se revelaram,

na verdade, o que veio a ser a experiência mais profunda e transformadora na minha carreira.

Muitos alunos estiverem comigo em projetos particulares, de saúde, de convivência, palestras, visita a asilo ou recebê-los em nossas aulas e etc. Nesse meio tempo, organizamos festas, passeios e surgiram grupos aprofundados de nossos debates. Aliás, a questão mais social e das festas ou eventos de comemoração se mostraram um forte modelo de integração e colaboração, muitas de nossas festas juninas, apresentações culturais no teatro da UERJ e pequenas festas em sala de aula moldaram a cooperação entre corpo discente e docente e o aprofundamento das relações interpessoais como um todo. Como certo ano em que ficamos com a barraca de salsichão que tinha uma função prática de viabilizar financeiramente um evento de final de ano e significou também integração e experiência de vida.

Muito cedo na prática em sala de aula apareceram os temas complexos, de profundo significado e de revisão existencial, assim como os conflitos, fossem eles familiares, amorosos ou de cunho pessoal. Não foram poucas as aulas em que revelações de segredos pessoais ou marcas emocionais vieram à tona, quase como uma “catarse impensada” e que obtiveram quase sempre a mesma condução, baixo juízo de valor, empatia e acolhimento aos conteúdos que brotavam. Para muitos, parte dos temas discutidos beiravam o insuportável, por vezes nem tanto pela profundidade, mas pelo desejo em manter longe determinadas revisões ou tomada de consciência. Explico com frequência que não se trata de um grupo de terapia, tampouco de uma roda de conversa superficial, mas que, na verdade, estávamos entre estes dois aspectos, menos que uma terapia e mais do que um bate papo.

Inicialmente não era consciente este movimento meu de dar contornos de revisão pessoal ou de profunda abertura, mas sim a revelação da minha própria forma de estar no mundo. Por isso que com o tempo desenvolvi algumas regras para o bom funcionamento do grupo, e uma delas era a liberdade de expressão, para dizer o que pensam, discordar, inclusive com veemência, contudo sem chegarmos a ruptura, essa regra significava: “podemos brigar, se deixarmos claro em algum momento do confronto que seguimos nos amando”. Outra regra que

sempre foi difícil de implementar, ou melhor, dos alunos assumirem como regra oficial, é a de que podem chegar atrasados, sair antes da aula terminar e interromper a qualquer momento. Sei que se trata de uma regra não-convencional, mas foi também útil para que pudéssemos amadurecer o senso de responsabilidade individual, quando discutíamos dinâmicas familiares, em especial quando envolviam conflitos, medos ou grande desejo de ajudar (por vezes se revelou como invasão ou estratégias de controle sob o discurso de ajuda, “saber o que é melhor para o outro”).

Dentro dos temas das aulas, foram surgindo também ferramentas da clínica em psicoterapia, como forma de ampliar os recursos dos alunos para lidar com suas dificuldades cotidianas. Isso foi central para o aprofundamento dos laços entre nós e o senso de proteção dos conteúdos tratados em sala de aula e dos colegas de turma de maneira mais ampla. Agora que construímos juntos essa linguagem, me parece mais simples compartilhar o que os alunos pediram para que fosse publicado neste capítulo, escrito oficialmente por mim, mas necessariamente construído por tantas mãos, mãos estas marcadas, fracas, firmes, manchadas, delicadas e sensíveis. Abaixo, as mensagens que chegaram pelo grupo de mensagens instantâneas em forma de texto ou áudio. (os textos apresentados sofreram pequenas adaptações ou alterações para facilitar no entendimento:

- **Iracema**

“Sugiro a oficina para todos, porque ali descobrimos, se quisermos, as muitas possibilidades de se abrir um pouco mais para vida independente de 70 ou 80 anos, uma forma mais afetuosa de lidar com a vida. Essa oficina foi a minha salvação, por assim dizer, estou nela há 10 anos. Estava trabalhando e me aposentei e sobrou todo tempo do mundo. O que iria fazer com isso se eu só sabia trabalhar? Estava na igreja, nos neuróticos anônimos, até que uma pessoa me indicou a UnATI e foi comigo para abrir um caminho para mim que estava perdida. Lá fiquei, estava disposta e já fui gostando, tentando me adaptar, e num dia caminhando nos corredores, ainda triste e desiludida da vida, uma colega minha que estava lá há muito tempo disse: você parece triste, posso te ajudar? Respondi: não tudo bem,

estou tentando atenuar a situação. Ela insistiu: “que tal assistir comigo uma aula do Wallace?”, retruquei que não estava inscrita, aí ela respondeu que eu seria sua convidada e que “não precisa disso não, pois ele é gente fina”. E lá fomos nós, já fui me sentando, acomodando e gostando e lá fiquei. Não sai nunca mais. Para mim, foi sair dos neuróticos anônimos, para ser ajudada pela UnATI.Uerj, e sobretudo pela oficina do Wallace querido. Lá fui aprendendo as chances de viver melhor. Eu tinha um *hobby* danado, sabe o que era? Eu tinha plano de saúde e passava os dias marcando exames e médicos, dos pés à cabeça buscando uma doença, depois que comecei a frequentar eu esqueci, nem desmarquei nada, sou uma pessoa razoavelmente saudável, me afastei de todos, claro que hoje com os meus 78 anos tenho as minhas artroses e artrites, mas dá pro gasto. Com relação à família, eu estava distante da família, tão distante, muitos sobrinhos e parentes eu nem conhecia, décadas de afastamento, lá do nordeste, lá cambiei e lá fui, cheguei com mil ideias, com sugestões, querendo modificar o mundo, não caiu muito bem, mas me serviu a volta: fui refletindo e conhecendo várias pessoas. Hoje tenho vários grupos, partindo daqui e me aproximei da família. Eu moro com a minha irmã, não é muito fácil, mas está bem melhor, graças a essa oficina, que eu batia de frente, uma loucura. E agora nessa pandemia, de zero a dez eu me dou nove, de tão bem que estou. Então, essa oficina e esse querido Wallace, que a gente fala que nasceu pra isso, para nos acolher, para lidar conosco, com seu afeto e dedicação, é tudo de bom, então valeu para minha saúde, para minha dinâmica familiar, e eu sugiro para o resto do mundo se quiser e puder, aproveite essa oficina. Eu não largo esse caminho, quanto tudo isso passar eu quero aproveitar ainda mais, por vezes penso que não aproveitei muito, daí lembro que estou indo e maneira razoável neste momento. Agradecer ao Wallace querido, você é especial, divino, muito, muito obrigado.”

Iracema é uma querida, e provavelmente a aluna que esteve no maior número de projetos externos à UERJ comigo, de características tímidas e retraída, tem contribuições de fala incríveis. Tive a oportunidade de ver de perto esta mulher se redescobrir, encarando o desafio de abraços na rua, subir no palco do teatro, encarar apresentação teatral de palhaços amigos mexendo com ela, projetos em

operadora de saúde, SESC, palestra em empresas, transmissões ao vivo, visita à instituição de longa permanência para idosos (ILPI) e tudo mais que eu inventava ao longo dos anos. Super dedicada e que bom que pudemos partilhar momentos tão relevantes pra vida um do outro.

- **Sinara**

Conhecer o Wallace foi algo muito agradável. Foi nos 25 anos da UnATI.Uerj, na sua fala gostei muito de algumas colocações que fez sobre como via a instituição, o seu envolvimento, fiquei impressionada. Depois de saber um pouco mais sobre ele, decidi fazer a sua oficina que considero uma das mais importantes. O idoso carrega uma bagagem emocional única e muito pesada (a maioria deles) e ter uma oficina que ajuda a esclarecer esse emocional que pode estar embutido por causa da memória afetiva é tudo de bom e fundamental. Mesmo ainda tendo pouco tempo nessa oficina já fui beneficiada sim, e muito.

- **Lea Leal**

“Essa oficina é um aprendizado gratificante e salutar. Você tem a oportunidade de aprender muitas coisas e extravasar, conhecer história de companheiros, *experts* como a Tati, Saulo e outros, e o amigão *teacher* Wallace, com sua família maravilhosa. Há quase uma década como alguns, atravessando uma fase mais ou menos, encontrei essa oficina, a qual nos faz muito bem. Eu assistia duas vezes por semana (duas turmas), participava dos passeios, palestras, bom, muito bom. Perdemos muitos companheiros, mas vamos em frente aguardando ansiosamente nosso retorno para todos os abraços atrasados, parabéns *teacher*, obrigado por você existir. E sinto muita falta do Abraço de Vó, aquilo era sincero e maravilhoso, vamos repetir esse ano?!”

Lea tem um histórico de ajuda e apoio a outros alunos, um jeito todo particular de ser na vida. Foi ela quem me emprestou a peruca para representar Cauby Peixoto num evento de final de ano.

- **Arilza**

"Foi através da UERJ que vim realizar um dos meus sonhos: voltar a estudar. Na juventude não foi possível, mas hoje na terceira idade na UnATI tive a oportunidade de fazer vários cursos, inclusive de Reflexões sobre envelhecimento humano, no qual aprendi a não me apoiar em uma só perna de uma mesa (referência aos Planos Relacionais – uma ferramenta clínica para pensar a organização de tempo e energia na vida), de esperar ser solicitada para qualquer tipo de ajuda, assim por diante. Observei o amor, o carinho e o respeito do nosso professor por toda turma. O ambiente era de muita união e amizade que perdura até hoje. Que esse curso continue para beneficiar outras idosas como eu. Me tornei mais forte e mais independente."

Arilza foi uma das alunas-pioneiras que ajudaram a dar tamanho e alcance a minha turma. Parceira, organizada e alto astral, dividimos histórias de vida, experiências com nossas famílias, incluindo uma festa em sua residência que terminou com uma foto tirada, impressa e entregue a cada uma das pessoas presentes, outras alunas-pioneiras da minha oficina. Hoje, essa foto está na sala da minha casa e me ajuda a relembrar e a ficar mais feliz toda vez que olho para ela, como acabei de fazer enquanto escrevia essas linhas.

- **Antônio**

Quando comecei a frequentar a oficina, eu estava com depressão e era muito retraído, com passar do tempo fui melhorando e hoje estou 80%. O meu relacionamento com as pessoas melhorou muito e eu gosto muito dos assuntos que são abordados, pois acrescentam muito no meu cotidiano. Eu estou sentindo muita falta e, quando tudo isso passar, eu quero aproveitar mais. O mestre Wallace é uma pessoa muito boa e atenciosa. Que Deus o conserve assim.

- **Rita (filha da aluna-pioneira Mariete):**

Desejo expressar a minha gratidão por esse profissional, um colega de profissão psicólogo, e posso dizer, como docente do curso de Psicologia há 20 anos, que ele é um profissional excepcional que tem a aptidão para atingir a alma

dos idosos. Nós que somos carentes de políticas públicas em todas as áreas, principalmente na área de saúde do idoso, ter profissionais e ter atividades como os que o Wallace e a UnATI oferecem, não só neste momento, mas como em todos os outros momentos, é fundamental. A minha mãe, quando entrou para UnATI.Uerj, estava numa fase de depressão e conseguiu, a partir do curso, (o seu foi o primeiro que ela frequentou) dar uma revigorada e querer dar continuidade ao processo terapêutico que ela faz também fora e, ao mesmo tempo, dar suporte para que ela possa ficar ao lado do meu pai que é portador de Alzheimer e tem dificuldades mais específicas. Além disso, o impacto na saúde é não só na saúde mental, mas como principalmente da saúde de uma forma integral.

- **Mariete**

“Você foi uma maravilha na minha vida, você foi um dos primeiros cursos que fiz na UERJ. Me ajudou muito em tudo, por tudo, eu mudei da água pro vinho, eu fui uma outra pessoa depois do teu curso, então eu te agradeço muito, muito e espero um dia voltar a fazer o curso com você. Agora no momento não dá, mas espero fazer outro curso contigo.”

Certa vez houve uma gravação para um jornal de rede nacional de TV, e Mariete deu entrevista e se tornou uma brincadeira entre a gente, pois o tema foi sexualidade, então era comum quando ia falar novamente de sexualidade em sala de aula pedir a opinião dela, “já que você é uma especialista”.

- **Vera Ornellas**

“Wallace, é realmente assim, contar a minha experiência na UnATI.Uerj significa necessariamente falar de amor, o amor que recebi de você. Quando te conheci naquela palestra no SESC Engenho de Dentro, que eu não queria ir, mas a menina insistiu tanto que eu fui, e que por mais que eu me escondesse, você me olhou e lançou a sua luz sobre mim, né? E aquela experiência naquele banquinho foi impactante na minha vida, um momento difícil que eu vivia e estava passando, eu vivia super retraída e escondida. Foi tão impactante que eu fui atrás de você na UnATI e quando cheguei ali, você de novo. Acho que você passou a sensibilidade

de ver nosso interior, e você tem uma competência impressionante para um jovem, sabe ensinar o idoso com muito amor e paciência, com delicadeza, você é um instrumento de Deus, sabe? Para cuidar do idoso, ensinar o idoso a viver melhor, com alegria, se valorizando, apesar dos pesares que passamos e você me entrosou no grupo, assim, sutilmente. Eu posso dizer que existia uma Vera antes do Wallace e a outra depois do Wallace. Essa oficina com você é maravilhosa, você teve também auxiliares maravilhosos. Agora, você é imprescindível, inacreditável, e eu sou muito grata a você, porque o teu amor vai além da sala de aula, muitas pessoas tiveram seu amor fora da sala de aula, assim como eu, num momento difícil da minha vida, você esteve presente, na quimioterapia e me ajudou a vencer o câncer, com o teu amor, obrigado Wallace. Realmente a tua oficina é de amor, nos ensina a amar o próximo, a respeitar, a compreender, a ser paciente e tantas outras coisas, a se defender, a se valorizar e aquele triângulo dramático (outra ferramenta de análise transacional compartilhada para ajudar nas dinâmicas de relacionamentos), hein?! Me chacoalhou, muito maravilhosa a tua oficina e todos que participam gostam, por isso que eu levei diversas pessoas e todas gostaram muito. Muito obrigado, eu agradeço a Deus por tua vida, te amo."

Vera é um grande achado em minha vida, uma das alunas que se tornaram símbolo da minha dedicação e motivação para estar em sala de aula, me permitiu estar com ela e dividir momentos de dificuldade e mudança, incluindo a semana em que recebeu o diagnóstico de câncer e teve a coragem de dividir comigo e a turma, depois que eu insisti em saber o motivo daquela alteração de humor, e desde do início ela tinha certeza da cura e fé, e assim foi. Dividimos muitos desafios e foi lindo e difícil receber o seu relato aqui para o capítulo, pois foi uma viagem no tempo e um turbilhão de emoções.

- **Marília**

"Oi, Wallace, querido, eu não faço mais parte regular da sua turma. Quando eu posso eu fujo, fujo não, quando a Vera (excelente professora de outra oficina) está quase acabando ou acabou a aula, a gente vai lá pra sua e acaba usufruindo também deste conhecimento que você passa, essa amorosidade toda. Então não

quis fazer um relato lá no grupão, pois não sou sua ALUNA efetivamente, não acho nem direito, sou uma ouvinte, mas eu gosto demais de você, super competente, aquelas reuniões que fazíamos no teu apartamento, nossa! Você matou a sede da gente, carrego sempre comigo, esse amor, esse carinho que você nos demonstrou e sempre que eu passo na tua rua eu lembro daquele período tão, bom, daquele grupinho tão bom que a gente teve, né?! Deus e abençoe, muito obrigado por tudo, tudo."

Marília é uma das alunas que após ter participado de um aprofundamento no intervalo que usualmente era de férias na UnATI, em julho, solicitaram a criação de um outro curso, mais intenso, menor e com possibilidade de se aproximar mais de uma terapia em grupo, assim como com temas teóricos em psicologia com maior ênfase.

- **Sônia Farrula**

Wallace é um grande mestre e amigo de todos nós. É um prazer conviver, usufruir e participar deste maravilhoso trabalho, muito sério e importante porque se refere a comportamento. Professor, você tem um sorriso contagiante e uma comunicação que lhe é peculiar, um verdadeiro líder, não sinto vontade de me afastar nunca. Sempre levantando nosso astral, permitindo nos avaliarmos dentro área comportamental. Com sua sensibilidade, admite e reconhece nossas fragilidades, fraquezas etc. Sabe que somos ímpares e com seu trabalho nos fez entender que somos frutos de vivências diferentes, não esquecendo também da genética. Nosso grupo é formado por idosos, no entanto nos respeita mesmo em nossas diferenças individuais, seus elevados conhecimentos promovem um trabalho onde cada um se reconhece na pluralidade, aceitando-se como indivíduo e sua índole interação com os demais, numa sociedade em que não se valoriza o idoso. Desta maneira, o grupo se aproxima individualmente, fazendo suas reflexões pelos assuntos propostos por você; efetivamente cada um se transforma, fazendo-se respeitar e respeitando o próximo. Professor, você contribui o bastante para enaltecer os nossos egos. Parabéns.

- **Dilza Maria**

"Wallace é tudo isso que falaram. E muito mais. Te conheço há muitos anos e comigo não foi diferente, sua oficina foi umas das primeiras que eu fiz na UnATI.Uerj, você é mesmo maravilha."

Dilza tem o perfil que poderia se dizer que representa uma parcela significativa das minhas alunas ao longo dos anos. Carinhosa, quieta, quase não se pronuncia em sala, e com uma força interior grande, de opiniões fortes e claras e com boa entrega para trocas afetuosas em momentos de confraternização e sociais.

- **Dalva**

Eu me encontro distante há 3 anos, mas continuo grata pelo jovem que muito me ajudou, como ele me ensinou a não ter receio de ser velha. Mas tenho tentado acompanhá-lo no que posso, tudo que ele faz. O livro já é um sucesso. Hoje em dia estou com um pouco de deficiência para andar, mas quem sabe quando tiver o lançamento eu possa estar presente? Boa noite a todos, Wallace, se sinta abraçado e que Deus te abençoe.

- **Elisabeth Maia**

"Conheci esse menino aos meus 60 anos, hoje estou com 74! Participei do grupo dentro da UnATI.Uerj e em seu consultório em Copacabana, em outro grupo de idosas, que saudosamente, acho que três já faleceram! Conseguimos superar traumas que nem sabíamos que tínhamos! Devo muito a ele, de estar envelhecendo com a mente saudável e equilibrada! Wallace foi o diamante que desejei num anel de ouro da minha vida!"

Beth, querida, foi uma das minhas primeiras alunas, aliás creio que a conheci no segundo ano como estagiário, mas emocionalmente ela representa o que tenho de mais íntimo e significativo ligado à minha experiência profissional e de vida. Sempre foi intensa e acreditou em mim desde o início e isto foi fundamental para que eu também acreditasse em mim e me construísse como profissional. Tive a oportunidade de ter a sua companhia em momentos importantes da minha vida como na minha formatura em Psicologia e no meu primeiro casamento. Creio que

ela vai concordar que algumas pessoas entram em nossas vidas para ficar e mudá-las para sempre, Beth também foi um diamante em minha vida e ainda é.

- **Ana Lúcia**

"2019 foi meu primeiro ano na oficina, quando fiquei sabendo dos cursos já tinham poucas opções; Escolhi Reflexões do Envelhecimento porque o dia era favorável para mim, sem saber do que se tratava. Eu estava com minha autoestima super baixa, problemas familiares e todo emocional ruim se refletia no meu corpo. No primeiro dia cheguei e encontrei uma galera simpática, a Carol muito carinhosa (estagiária Ana Caroline) e aguardando ao professor. Quando chegou aquele menino alegre, bem humorado, fiquei encantada, gostei das aulas, dos temas abordados e sai motivada a querer continuar. E com a sabedoria e o amor pelo que faz, como todos os alunos dizem que nasceu para isso, Wallace ajuda de uma maneira a gente a ver a vida e superar certos problemas. Hoje sou outra, recuperei minha autoestima, passei a olhar as coisas em minha volta com outros olhos. Obrigada Professor Wallace e toda a turma da oficina que é muito carinhosa."

- **Samuel Kauffman**

Corria o ano de 2012, quando meu colega Joaquim, português, me convidou a frequentar a oficina "Encontros com a Psicologia", oferecida aos alunos da UnATI pelo Instituto de Psicologia... Em 2019 optei por frequentar a oficina do professor psicólogo Wallace. Ali tomei conhecimento de uma teoria: o Triângulo Dramático, no qual apresenta três protagonistas – perseguidor, salvador e vítima. Lembrei da história do Joaquim e que isto poderia ajudá-lo. Comparecer semanalmente a essa oficina foi um benefício, trouxe para minha mente uma luminosidade que, até então, não possuía ou não tinha consciência. Surgiu em mim uma clareza mental, facilitando a busca por novos conhecimentos, tais como filosofia, a física desde a antiguidade até os conceitos de mecânica quântica, a criação literária, relações internacionais. Como já vislumbro a meta de chegada, tenho de correr contra o tempo. Muito obrigado!

- **Doró**

UnATI.Uerj é a melhor coisa que aconteceu na minha vida, e que todas as pessoas na terceira idade deveriam procurar, o convívio é maravilhoso, lá se faz grandes amigos, que até hoje sempre se falam, até um café em grupo fazíamos, bom pra sair de casa, faz bem pra cabeça e corpo, com exercícios, o teatro, as brincadeiras, passeios, não deixa as pessoas ficarem deprimidas. Ajuda muito aos idosos, é maravilhoso, eu aconselho todos a frequentar, tenho boas lembranças e sinto muita saudade.

- **Diana**

Hoje, por motivos de saúde, não consigo frequentar o fantástico e revigorante projeto. Wallace, irei repetir o que todos já escreveram: “você é muito especial para nós. A sua atenção, dedicação, alegria e carinho pelo que faz nos torna pessoas melhores”. Sinto muitas saudades dos momentos que passei em suas aulas, das amigas que fiz. Enfim, muito obrigado por fazer a diferença em nossas vidas.

- **Guiomar**

O primeiro curso que frequentei na UnATI foi “Reflexões sobre Envelhecimento Humano”, levada por duas colegas: Abigail e a Dilza. Entrei na sala meio tímida. Quando o prof. disse: “Temos aluna nova na sala, fique de pé e se apresenta diga seu o seu nome e por que veio.” Na hora não sabia o que falar com muita dificuldade consegui me apresentar. Foram muitos anos de dedicação e carinho e o professor conseguiu mudar o ritmo de minha vida. Hoje, o professor se transformou em meu amigo e confidente. Um amigo com quem posso contar a qualquer hora. Devo ao professor a mudança em minha vida. Hoje posso dizer: Obrigada professor, Obrigada Unati. Um grande abraço! Te amo.

- **Ana Maria Brandão**

Inicio falando de UnATI, esse lugar onde o idoso é acolhido, respeitado, valorizado e ouvido, encontrando aí oportunidades de participar de várias atividades e oficinas, atendimento no núcleo de saúde, além de palestras, conferências e

seminários que são oferecidos, gratuitamente, a seus alunos. Há de ser ressaltado o patrimônio mais valioso, que é seu quadro de professores voluntários, com valiosa qualificação profissional e, sobretudo, como pessoas de grandes sensibilidades humanas, de braços abertos a nos acolher. “Meu nome era trabalho desde 1963: eu só sabia trabalhar, servir, não conseguia dizer não e assim eu vivia mais em função dos outros, deixando de viver minha própria vida. Felizmente uma amiga me convidou para uma oficina que estava sendo oferecida por professores, e eu, mesmo reticente, aceitei. Foi a decisão mais feliz que pude tomar e aos poucos fui conhecendo e amando os mestres competentes, empolgados e dedicados a nos trazer alegria e mais felicidade. Senti que ali começava a minha “salvação”. Usando uma metáfora: me senti um garimpeiro que, após uma incessante escavação na mina, tive a sorte de encontrar 3 pedras de diamante talhados – brilhantes - de valor inestimável. Aqui é o momento de eu falar deste precioso brilhante – “meu anjo da guarda”. Há quase 10 anos nos conhecemos. Este jovem psicólogo, terapeuta e especialista em gerontologia, nasceu com esta maravilhosa qualidade inata de escuta paciente de nossas emoções, sentimentos, dores, ansiedades, sofrimentos, antigos e recentes, que pesam nos ombros de nós idosos, cujo tamanho é proporcional a cada história de vida. Wallace nos olha e parece que lê lá no fundo de nossas almas, tal como um mágico, traduzindo nossas emoções, às vezes escondidas de nós mesmas. Com seu jeito todo especial, competente, dedicado, sensível, amoroso, carinhoso, assertivo, tendo sempre explicações esclarecedoras, com linguagem simples, mesmo para as situações mais complexas, vai atraindo, nossa total atenção, nos ensinando e nos encantando para irmos, aos poucos, descobrindo uma nova pessoa e nos darmos o valor que, verdadeiramente, merecemos. Aumento de minha autoestima, de tolerância e da visão de mundo já são perceptíveis em minha vida, graças a você Wallace! Aqui preciso de uma pausa para respirar fundo e segurar as lágrimas para continuar o relato desta fase traumática, de medo e de dor que a vida me impôs. Em 2018, no dia das mães, eu sofri um AVC que me abalou profundamente, principalmente, emocionalmente. Foi um dos grandes traumas da minha vida: ansiedade, muito sofrimento acompanhado do medo de morrer. Aí eu passei por um processo difícil de regressão de toda

conquista adquirida até o momento. Mas foi, ao mesmo tempo, uma grande oportunidade que Deus me deu para parar, aquietar, silenciar, mudar, apaziguar com meu corpo e minha alma, enfim, ressignificar minha vida. E o Divino Mestre sábio me deu a chance de sobreviver, sem sequelas, para cuidar da minha saúde física e mental e reavaliar toda minha história. Chegou a hora de segurar essa chance com todas as forças, coragem, e o Wallace continua sendo minha "âncora". Esteve, está e estará sempre presente e terá sempre um lugar reservado em meu coração com todo meu amor e gratidão. Tenho conseguido expressar minhas emoções e sentimentos e como isto me traz paz e serenidade. O mais recente desafio a impactar, mais uma vez minha vida, não que seja menos importante: A pandemia do coronavírus. Estou hoje (03/08/2020) no meu 139 dia de isolamento. Neste período fiquei em casa e foi mais ou menos suportável manter a situação sob controle, procurando o que fazer, arrumar gavetas, armários, desapegando de coisas etc., assistindo muitas *lives*, conversando com alguns queridos professores e amigos. Sinto muita falta das minhas atividades do cotidiano, mas considero esta pausa um momento de desacelerar e mudar nossa relação com a natureza, mas não precisava ser tão longa assim? Sobretudo continuar a fazer terapia, mesmo que por vídeo, é o que tem me ajudado muitíssimo a manter minha confiança, fé e esperança. De início, até o final de maio, meu 77º dia de isolamento, não foi tão difícil vencer. Porém, no dia 03/06/20, 80º dia de isolamento não consegui segurar a "onda" e fui tomada pelo medo, ansiedade, acompanhada de crise hipertensiva, taquicardia e toda sensação de que só quem já passou por ela entende. Mais uma vez meu terapeuta e Anjo da Guarda Anjo da Guarda Wallace entrou decisivamente em cena, pra me socorrer, ajudar a sair de mais esse momento tão difícil da vida. E está sendo fundamental sua presença, além do apoio de minha família, filhos e neta, também de alguns amigos espíritas. Gratidão por todo bem que tem me trazido e que continuemos merecendo nos amar, mutuamente.

CONCLUSÃO

O pano de fundo das aulas é de um professor com conhecimento e atuação na área de saúde, em diferentes projetos em gerontologia, que estava atento às mudanças de marcha, humor e outras, que compartilhava sua vida pessoal, que trazia a filha desde muita nova para conviver com alunos idosos, e disposto a ouvir, dar atenção e apresentar modelos psicológicos complexos ou simplificados para que os alunos pudessem mudar suas vidas ou pelo menos discutir sobre isso. Enfrentamos juntos, mortes, início e desfechos de processos demenciais, depressão, doenças, morte de filho de alunos, pandemia de COVID-19 e seguimos mantendo a chama do amor viva, para a busca de reequilíbrio, apoio e forma de aliviar as pressões. Aprendemos a nos comportar como uma família estendida ou como bons amigos.

Gostaria de dedicar um espaço em meu capítulo para os ausentes, a morte, que faz parte da vida, inclusive a completa em algum sentido. Ao longo dos anos alguns contatos foram interrompidos sem aviso prévio e gostaria de citar nominalmente algumas pessoas para homenagear todas as que estiverem conosco, como homenagem e reverência. A primeira morte de aluna que lidei foi com a da Nilza, querida, saudosa, em seguida Adhemar, Abigail, Pedro, Êvania, Yolanda, dentre outros que aqui representam também os alunos que não enviaram linhas, contudo que definitivamente moldaram as trocas no grupo.

Agradecer a Célia Sanches, que sintetiza o meu senso inicial de persistência na UnATI.Uerj e ao longo dos anos uma inspiração. Sempre foi presente em minha trajetória, uma incentivadora para que eu seguisse estudando e me aperfeiçoando, além de ser um exemplo pessoal. Me ajudou a construir a ideia do projeto e da oficina, assim como sugeriu caminhos diversos na gerontologia. Gratidão! Por fim gostaria de declarar que revisitar as experiências e partilhadas pelas alunas me trouxe muita satisfação por todo investimento de tempo, energia e anos de vida. Percebi também que estas linhas não encerram o meu carinho e afeto pelo projeto, professores, coordenação e alunos, de fato ampliam o contato com a gratidão que sinto e desejo de sequência, virtual ou presencial, deste projeto. Por algumas vezes

precisei interromper a escrita para administrar as emoções, lembranças e, claro, que as lágrimas representam tanta vida, tanta troca e tanto amor.

NOTAS

*Psicólogo. Especialista em Gerontologia titulado pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Coordenador e professor da UnATI.Uerj