

# MINHAS VELHAS HISTÓRIAS: UMA EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA INTERDISCIPLINAR COM IDOSOS

## MY OLD STORIES: AN OUTREACH INTERDISCIPLINARY EXPERIENCE WITH ELDERLY PEOPLE

Submissão:  
30/05/2024  
Aceite:  
09/08/2024

Ítalo Moisés Mendes Santiago<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0009-0002-4609-0251>  
Lílian Castelo Branco de Lima<sup>2</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-3405-6526>

### RESUMO

O eixo extensionista das universidades desempenha um papel crucial no enfrentamento dos desafios sociais, como o envelhecimento da população. Este trabalho tem como objetivo apresentar o relato de experiência de quinze estudantes de Medicina no projeto “Minhas Velhas Histórias: música, literatura e saúde mental para idosos”, vinculado ao Programa de Bolsas de Extensão da Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão - UEMASUL. Realizado entre março e outubro de 2023, o projeto visou oferecer cuidado e promover a saúde dos idosos em uma Instituição de Longa Permanência de Idosos (ILPI) e em um Centro de Convivência para Idosos (CCPI), em Imperatriz, Maranhão. As atividades incluíram musicoterapia, contação de histórias, ludismo, dinâmicas interpessoais e uma campanha social, resultando em benefícios significativos para a saúde mental dos idosos e dos estudantes, como a humanização dos acadêmicos e o fortalecimento de vínculos intergeracionais.

**Palavras-chave:** Extensão Universitária; Pessoa Idosa; Música; Saúde.

<sup>1</sup> Graduando em Medicina pela Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão (UEMASUL) e discente bolsista pelo Programa Institucional de Bolsas de Extensão da UEMASUL no ciclo 2023 *italo.santiago@uemasul.edu.br*

<sup>2</sup> Professora nos cursos de Graduação e Mestrado em Letras pela Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão - UEMASUL *liliancastelo@uemasul.edu.br*

## ABSTRACT

The university outreach axis plays a crucial role in addressing social challenges such as population aging. This paper aims report the experience of fifteen medical students in the project called “My Old Stories”, linked to the Outreach Grant Program of the State University of the Tocantina Region of Maranhão - UEMASUL. Conducted between March and October 2023, the project aimed to provide care and promote the health of the elderly in a Long-Term Care Institution (ILPI, Brazilian acronym for Instituição de Longa Permanência de Idosos) and in an Elderly Community Center (CCPI) in Imperatriz, Maranhão. The activities developed included music therapy, storytelling, playfulness, interpersonal dynamics, and a social campaign, resulting in significant benefits for the mental health of the elderly and students, such as the humanization of the undergraduates and the strengthening of intergenerational bonds.

**Keywords:** University Outreach Projects; Elderly People; Music; Health.

## INTRODUÇÃO

Muitos países já vivenciam o fenômeno de transição demográfica e um consequente envelhecimento acelerado da população, como é o caso do Japão, China e Índia, em virtude, dentre outros fatores, de menores taxas de natalidade e do aumento da expectativa de vida de seus integrantes. Este é o caso do Brasil, que, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, acompanhará as estimativas mundiais de mudança de pirâmide etária (ONU, 2023) e projeta dobrar a sua parcela idosa até 2050, perfazendo cerca de 30% da composição total (IBGE, 2021).

Ainda de acordo com as projeções demográficas, espera-se que, no Brasil, o número de idosos supere o de crianças e jovens até 2031. E em “2042, seremos 232,5 milhões de brasileiros e, deste contingente, 57 milhões terão mais de 60 anos de idade” (Silva; Gerolamo; Correa, 2021). Nesse cenário, é importante ressaltar, conforme assinalam Veras e Oliveira (2018, p. 1930), que este “[...] fenômeno, do alongamento do tempo de vida, ocorreu inicialmente em países desenvolvidos, porém, mais recentemente, é nos países em desenvolvimento que o envelhecimento da população tem ocorrido de forma mais acentuada”.

Sabendo-se que os idosos representam uma das parcelas da sociedade com maior vulnerabilidade, é necessário que os serviços de atenção à saúde destinados a essa população possam oferecê-los de modo a reduzir as iniquidades em saúde, tendo em vista a urgência no atendimento e a adequação do cuidado às necessidades das pessoas idosas (Silva; Gerolamo; Correa, 2021). Dessa forma, tais ações são necessárias para que se possa oferecer atenção em saúde com qualidade, cuidado com afeto, desenvolvimento da conscientização social sobre a importância do idoso, além de uma maior autonomia para a população senil e fornecer medidas que fomentam o envelhecimento ativo (Veras; Oliveira, 2018).

Nesse cenário, tendo em vista a população idosa residente no município de Imperatriz/MA e os desafios regionais que enfrenta cotidianamente, como a situação de vulnerabilidade em que muitos idosos vivem, por residirem em um Estado da Federação com um dos piores Índices de Desenvol-

vimento Humano (IPEA, 2013), é urgente e necessária a realização de ações que estabeleçam novos vínculos, abram canais de comunicação e permitam a troca de saberes entre Academia e sociedade, em prol da defesa e do cuidado deste público.

Nesse contexto de diálogo, a universidade se configura, por meio do seu eixo extensionista, como porta-voz e instrumento efetivo de transformação social, considerando experiências práticas e reflexões teóricas (FROPROEX, 2012), podendo intermediar ações voltadas para o incentivo à valorização e ao cuidado do idoso. Outrossim, o projeto de extensão de cuidados com idosos busca garantir uma mudança no panorama de estereótipos acerca deles, promovendo um cuidado efetivo e humanizado a esse público, garantindo-lhe um atendimento integral, qualidade de vida e bem-estar.

Para isso, a extensão fará uso do ensino como pilar universitário, promovendo, por meio da inovação, ações de educação e cuidado em saúde, oferecendo as condições necessárias para que os idosos sejam parte ativa do processo de promoção da saúde individual e coletiva. Além disso, a extensão contribuirá para o processo da formação de arcabouço científico e experimental dos resultados e benefícios obtidos sobre este tema, imprescindível para o aprimoramento das políticas públicas de saúde para idosos. Assim, contribui para facilitar o enfrentamento dos desafios de um país em transição demográfica, como o Brasil (Mrejen; Nunes; Giacomini, 2023).

Sendo assim, diante dessa realidade, surgiu o interesse por desenvolver o projeto de extensão “Minhas Velhas Histórias: música, literatura e saúde mental para idosos”, que aborda as necessidades da sociedade senil em relação aos atendimentos de saúde, bem-estar e cuidados com os idosos, por meio da socialização e do contato próximo e afetivo, lançando mão de ferramentas que tornam o caminho atrativo e integrador para eles. Para isso, o projeto tem como público-alvo os idosos de Imperatriz, no Maranhão, e suas adjacências, que frequentam um Centro de Convivência para Idosos (CCPI) e ou residem em uma Instituição de Longa Permanência de Idosos (ILPI). O projeto atua na busca de parcerias com a Atenção Primária e da Assistência Social, bem como do apoio de Organizações Não-Governamentais envolvidas no cuidado da pessoa idosa.

Vale ressaltar que o projeto atua em consonância com as determinações previstas no Projeto Pedagógico do Curso (PPC) do curso de Medicina da UEMASUL (2019) e objetiva contribuir para a formação de profissionais humanizados, ao promover tanto ações educativas em saúde quanto a oferta de cuidado e melhoria de saúde da comunidade idosa. Trata-se de ações imprescindíveis para estender a formação e os atendimentos para fora dos muros universitários, em busca de resultados a curto, médio e longo prazo, tanto para os universitários e professores quanto para os idosos.

Portanto, a extensão pode se designar como uma via de mão dupla. Ou seja, mediante um significativo favorecimento para a comunidade acadêmica (que, em suas atuações na sociedade, descobrirá a oportunidade de união de teoria e prática para o desenvolvimento do conhecimento acadêmico), como retorno de ações externas discentes e docentes terão seus conhecimentos teóricos e suas práticas enriquecidas. Consequentemente, isso implicará de forma positiva para a formação profissional desses sujeitos (Fujita; Barraviera, 2014).

## METODOLOGIA

Este artigo trata-se de um relato de experiência das ações desenvolvidas pelo projeto “Minhas Velhas Histórias: música, literatura e saúde mental para idosos”, subsidiado e regido pelo Edital n.º 08/2022 – PROEXAE UEMASUL - Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEXT), da

Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão (UEMASUL). A equipe do projeto foi composta por 15 estudantes do 1º, 2º e 3º anos do curso de Medicina da UEMASUL, dentre os quais 1 (um) bolsista, que foram selecionados por meio de um processo seletivo previamente estabelecido. O trabalho apresenta um relato sobre os 9 encontros realizados pelos extensionistas no período de março a outubro de 2023, excluindo-se o período de férias no mês de julho.

As ações foram realizadas no Centro de Convivência para Idosos Casa do Idoso Feliz e em duas Instituições de Longa Permanência de Idosos, mantidas por Organizações Não-Governamentais: Lar do idoso Renascer e Lar São Francisco de Assis, todos localizados na cidade de Imperatriz-MA. Os encontros com os idosos foram quinzenais, às sextas-feiras, e tinham duração média de 3 horas. As atividades buscaram oferecer atenção em saúde com qualidade, cuidado com afeto, desenvolvimento da conscientização social sobre a importância do idoso, bem como promover maior independência para a população idosa, implementando-se iniciativas que estimulassem o envelhecimento dinâmico.

Foram utilizados materiais didáticos ilustrativos para desenvolver atividades lúdicas e neuro-cognitivas, além de rodas de conversa e palestras, com o objetivo de fortalecer o vínculo interpessoal entre os discentes e os idosos. Ainda, foram promovidos jogos como dominó, dama e bingo, e sessões de musicoterapia, que incluíram música e dança. Ressalta-se que as ações foram adaptadas para atender às necessidades dos idosos analfabetos e/ou com dificuldades visuais e auditivas.”

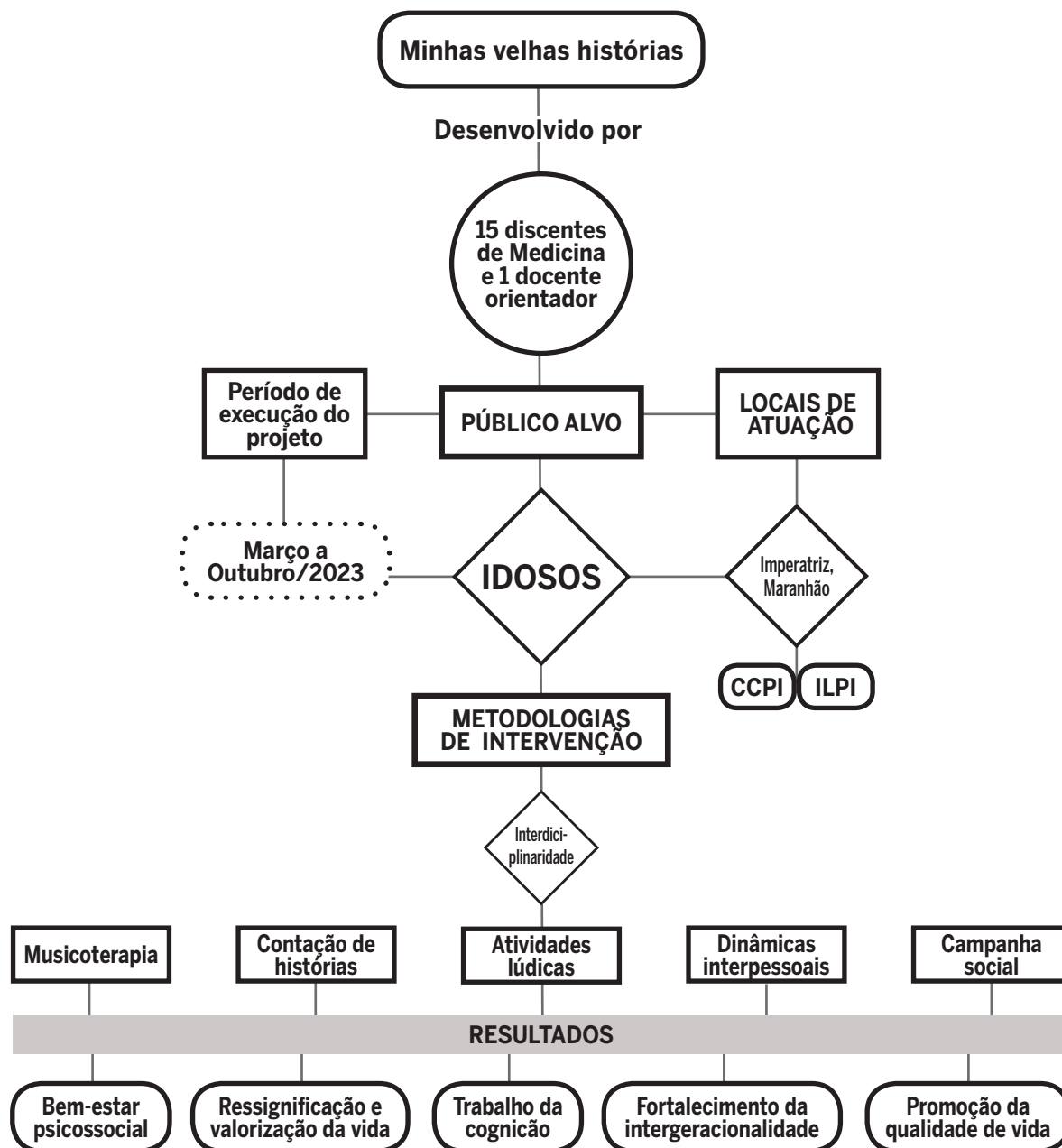
Importante mencionar que, a fim de garantir um bom planejamento das ações, os integrantes realizaram reuniões periódicas, com o intuito de planejar as dinâmicas que fariam parte das visitas. Nessas reuniões, eram avaliados o desempenho e a satisfação dos idosos durante as ações anteriores, com o propósito de analisar o que poderia ser melhorado.

Ademais, o perfil do *Instagram* do projeto revelou-se como um importante meio de comunicação com a comunidade, seja ela acadêmica ou não. As publicações desenvolvidas pela equipe socializam as ações que são realizadas no projeto e abordam temas importantes relacionados aos idosos e ao processo de envelhecimento. Exemplos incluem temáticas em alusão à campanha de conscientização da violência contra a pessoa idosa, realizada no mês de junho, e o Dia Internacional da Pessoa Idosa, em 1º de outubro, contribuindo para a disseminação de informações pertinentes e para a conscientização da população a respeito da valorização, necessidades e desafios do público senescente. Além disso, por meio dessa mídia digital, foi possível realizar a campanha de São João Solidário, com a finalidade de arrecadar doações de insumos destinados às Instituições de Longa Permanência de idosos.

Quanto às questões éticas, conforme preconizado pela Resolução de nº 510/16, de 7 abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), este estudo não foi submetido à análise do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), visto que as práticas desenvolvidas não fazem a identificação dos sujeitos envolvidos e objetivam, exclusivamente, tanto o aprofundamento teórico de situações pertinentes da prática profissional quanto a educação dos acadêmicos de Medicina. Ressalta-se ainda que, para ser realizado, o projeto obteve as autorizações da Instituição e da Comissão de Extensão da UEMASUL, bem como levou em consideração que as ações não oferecessem nenhum risco aos idosos envolvidos e aos alunos. Portanto, todas as atividades realizadas foram planejadas de modo a atender às particularidades e limitações físicas dos participantes.

A seguir, apresenta-se um fluxograma (Figura 1) da forma organizacional e operacional, na qual as ações do projeto se desenvolveram.

**Figura 1:** Estrutura organizacional e operacional do projeto de extensão “Minhas velhas histórias: música, literatura e saúde mental para idosos”.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

## RESULTADOS

Com o intuito de relatar os resultados da intervenção, bem como discutir as estratégias utilizadas de acordo a literatura científica relacionada e sistematizar os principais conteúdos abordados, foram organizados quatro subtítulos, abrangendo: a ludicidade e seus benefícios para os idosos, a musicoterapia como ferramenta promotora de bem-estar e valorização da pessoa idosa, a aplicação de dinâmicas interpessoais entre e a formação de vínculos entre idosos e discentes, a contação de histórias e a resignificação da subjetividade do “ser idoso”, as rodas de conversa e a solidariedade intergeracional, e a ação social como oferta de dignidade ao idoso e de incentivo à solidariedade entre a comunidade acadêmica.



## A ludicidade e seus benefícios para a população senil

As atividades lúdicas desempenham um papel crucial na manutenção da saúde mental e física na terceira idade. O estudo de Iuliano *et al* (2015) destaca que jogos e atividades recreativas podem melhorar a função cognitiva e reduzir o risco de declínio cognitivo. Além disso, o uso do ludismo cria oportunidades naturais para a interação social, melhorando os relacionamentos interpessoais e combatendo o isolamento social vivenciado pelos idosos, e, por meio da diversão e do entretenimento, contribui para a redução do estresse e a promoção de bem-estar emocional, principalmente no contexto pós-pandemia de Covid-19 (Amorim *et al*, 2023).

Os jogos de dominó e bingo foram escolhidos para as práticas porque requerem habilidades cognitivas como atenção, memória e raciocínio, além de contribuírem para a saúde mental dos participantes (McDougall; Potter *et al*, 2017). Além dos benefícios cognitivos, o jogo de dominó, assim como outros instrumentos lúdicos, atua como facilitador para a criação de uma ambiência propícia para a troca de histórias, experiências e o fortalecimento dos laços entre as gerações. A interação, em um contexto permeado pela ludicidade, facilita a quebra de barreiras geracionais, promovendo a compreensão mútua e o respeito (Zhong *et al*, 2020).

A primeira atividade planejada e realizada durante as visitas ao Lar do Idoso Renascer, como atividade lúdica estratégica, foi o “Jogo de Dominó Intergeracional” (Figura 2), devido à natureza inclusiva, à facilidade de aprendizado e alta capacidade de adaptação às diferentes faixas etárias. Ao envolver idosos e discentes em partidas de dominó, cria-se um ambiente descontraído que estimula a comunicação, a cooperação e a competição amigável.

**Figura 2:** Jogo de Dominó Intergeracional



Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Outrossim, a organização do “1º Bingo Meu Velho Amigo” (Figura 3) e a sua realização pelos discentes com os idosos foi uma atividade que pôde aliar diversão, integração e a possibilidade de ganhar prêmios, adquiridos por meio do uso de parte da bolsa oferecida pelo Programa de Bolsas de Extensão da UEMASUL, a qual permitiu a aquisição de brindes, como bonés, presilhas e prendedores

de cabelo. Dessa forma, a premiação dos brindes aos idosos durante o bingonão apenas acrescentou um elemento emocionante ao jogo, mas também reconheceu e celebrou a participação ativa e o empoderamento da pessoa idosa.

De fato, como mencionado nos estudos, corroborando Baranowski *et al* (2015), incentivos e recompensas aumentam a motivação e o envolvimento em atividades recreativas. Portanto, o bingo, além de ser um empolgante jogo de sorte, mas uma estratégia de abordagem ao público senil que proporcionou uma atmosfera social animada, o que pode contribuir para melhores desfechos psíquicos e sociais (Crandall; Steenbergen, 2015).

**Figura 3:** Realização do 1º Bingo “Meu Velho Amigo” com idosos de uma ILPI de Imperatriz



Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

### **A musicoterapia como ferramenta promotora de bem-estar e valorização da pessoa idosa**

A musicoterapia é uma intervenção reconhecida pelos seus efeitos positivos na saúde mental e emocional de idosos. Estudos destacam que ela pode melhorar a cognição, reduzir sintomas de depressão e ansiedade, e promover a qualidade de vida de idosos. As sessões proporcionam a expressão das emoções por meio da música, oferecendo alívio emocional, melhorando o bem-estar psicológico e contribuindo para a ressignificação da vida, enriquecendo o estado de existência (Raglio *et al*, 2016).

No projeto, a musicoterapia foi implementada de forma grupal, promovendo a interação social e a comunicação entre os participantes. Cantar em conjunto, criar músicas e compartilhar experiências musicais pode fortalecer os laços interpessoais. O aspecto social da musicoterapia contribui para a formação de uma comunidade coesa, como demonstrou a pesquisa de Holt-Lunstad *et al* (2010) sobre os benefícios das relações sociais na longevidade, principalmente no cenário de vivência de pandemia da Covid-19 (Lima *et al*, 2023).

Um novo cenário evidenciado durante as ações foi que, ao começarem as sessões, os idosos passaram a se movimentar em direção ao instrumento musical utilizado (o violão) e se reuniram em torno dele e dos que cantam as músicas. Além disso, expressaram movimentos corporais de dança (Figura 3), dentro de suas limitações físicas, auxiliando em conjunto para favorecer a saúde, tanto nos

aspectos psicomotores quanto cardiovasculares. Estudos apontam que a continuidade dessas ações contribuem para evitar quedas e promover maior força e equilíbrio, e, no caso da música, por meio dos estímulos do ritmo, da melodia e da harmonia, há efeitos na neuroplasticidade e na melhora cognitiva para pessoas com demência (Merom *et al*, 2016; Clark; Baker; Taylor, 2016; Clark; Tamplin, 2016).

**Figura 4:** Musicoterapia como estratégia de abordagem e promoção de saúde mental à pessoa idosa, e o uso da dança, juntamente aos elementos musicais, para promover a melhora da saúde cardiovascular e da psicomotricidade do idoso



Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Outro cenário que merece destaque foi o emprego da associação entre musicoterapia e elementos religiosos, através de hinos e cânticos espirituais escolhidos pelos participantes, o que apresentou resultados positivos no bem-estar, na saúde mental e emocional dos idosos. Isso ficou evidenciado através de suas expressões faciais e corporais, bem como pela demonstração de alegria e gratidão aos discentes, por proporcionarem essa oportunidade, cuja frequência não é tão constante em seus cotidianos.

De fato, a musicoterapia, ao incorporar aspectos religiosos, potencializou a interação, motivando tanto as relações de modo individualizado quanto plural, abrindo caminho para a expressão e a conexão das experiências espirituais dos participantes. Assim, trata-se de uma abordagem facilitadora para a expressão de sentimentos de gratidão, busca por consolo e compartilhamento de narrativas espirituais e de existência (Włodarczyk, 2007, p. 8; Hamilton *et al*, 2016).



### **Aplicação de dinâmicas interpessoais e a formação de vínculos intergeracionais**

Estudos destacam que relações sociais fortes estão associadas a uma maior longevidade e, nesse contexto, as dinâmicas de grupo podem melhorar a comunicação, promover a empatia e o senso de comunidade (Silva; Eulálio; Souto, 2019). Ao criarem o ambiente propício para o processo de comunicação e de cooperação entre os participantes, essas estratégias de abordagem coletiva levam à criação de uma rede de apoio emocional para os idosos, além de facilitar a identificação emocional entre as diferentes gerações, criando e fortalecendo os laços interpessoais (Holt-Lunstad; Smith; Layton, 2010).

Atividades estruturadas, como dinâmicas de grupo (Figura 5), podem aumentar a autoestima e a confiança dos participantes, conforme sugerido por estudos, como de Harrison et. al. (2021). Além disso, a natureza inclusiva dessas dinâmicas permite que cada participante sintam-se valorizado e contribua de maneira única para o grupo. Esse senso de pertencimento é fundamental para a promoção do bem-estar emocional e social, especialmente em contextos intergeracionais, e é evidenciado por pesquisas, a exemplo de Bergman e Bigby (2022).

Portanto, o projeto, ao incentivar e tornar possível ao idoso participar ativamente das dinâmicas de grupo, oferece-lhe uma ferramenta que fomenta maior satisfação com a sua vida, indicando que as interações não apenas fortalecem seus vínculos, mas também contribuem para uma perspectiva mais positiva sobre o seu próprio envelhecimento, indo de encontro aos estereótipos negativos ligados ao envelhecer e à maturidade (Marques *et al*, 2020).

Dessa forma, além dos benefícios sociais, as dinâmicas interpessoais têm implicações profundas na saúde mental e emocional dos participantes. Como já referido, estudos demonstram que interações sociais positivas, especialmente aquelas que envolvem atividades em grupo, estão associadas a níveis mais altos de bem-estar emocional em idosos, principalmente no contexto de isolamento social do cenário pós-pandemia (Galiana *et al*, 2020; Taylor, 2021).

Outrossim, as atividades grupais contínuas são essenciais para a formação de comunidades intergeracionais sustentáveis, e, ao integrar essas dinâmicas de grupo, o projeto propicia meios para a criação de uma teia intergeracional que nutre relacionamentos contínuos e duráveis, combatendo o ageísmo dentro das malhas do tecido social no qual o idoso está inserido (Terracciano *et al*, 2020).

Pesquisas recentes, como o estudo de Ayalon *et al* (2020), ressaltam que atividades intergeracionais estruturadas, além de melhorar as relações imediatas, contribuem para uma compreensão mais profunda entre diferentes gerações ao longo do tempo. Outra questão importante foi a capacidade das dinâmicas interpessoais (Figura 5) de influenciar positivamente a autonomia, o protagonismo e a autoestima dos idosos, bem como colaborar para o enfrentamento ao etarismo, conforme foi observado nas pesquisas de Jarrott e Savla (2016) e Drury, Abrams e Swift (2017).

**Figura 5:** Uso da estratégia de dinâmica de grupos como forma de estimular possibilidades de socialização, sentimentos de coletividade e de pertencimento



*Fonte: Arquivo do projeto, 2023.*

### **A contação de histórias e as rodas de conversa como estratégias para ressignificação da subjetividade e da existência do “ser idoso”**

Rodas de conversa proporcionam um ambiente aberto para compartilhar experiências. De fato, o compartilhamento de histórias e sabedorias sexagenárias podem ter benefícios terapêuticos, proporcionando significado às ações e o sentimento de confiança do grupo. Esses encontros regulares, ao promoverem a expressão individual, fortalecem os laços comunitários (Pillemer *et al*, 2022). Jarrott e Savla (2016) destacam a importância da implementação de estratégias mediadoras de contato intergeracional como reais ferramentas que impactam a vida do idoso positivamente. Nesse cenário, a utilização das narrativas na construção da identidade e conexões sociais facilitaram a mediação desse processo.

A contação de histórias pelos idosos reavivou suas memórias, contribuindo para a construção da história da comunidade. Outrossim, a transmissão de narrativas é crucial para a preservação cultural e o fortalecimento dos laços intergeracionais, pois, ao compartilhar suas histórias, os idosos tornam-se guardiões de uma rica herança cultural, criando uma ponte entre o passado e o presente. Este aspecto é essencial para a promoção de um envelhecimento saudável, como destacado por Pennebaker e Seagal (1999).

A prática da contação de histórias por idosos no projeto ultrapassa a concepção de atividade lúdica, constituindo uma forma de resgatar a tradição oral e estimular a imaginação. Sakellariou, Boniface e Brown (2018) ponderam sobre a importância de preservar e celebrar a riqueza das narrativas transmitidas oralmente, especialmente em contextos intergeracionais. Além disso, o compartilhamento de experiências através de histórias pode ser terapêutico, promovendo a resiliência psicológica e oferecendo uma forma construtiva de processar eventos significativos na vida.

Importante mencionar que o uso da contação de histórias por meio das rodas de conversas propicia um espaço vital para o intercâmbio de experiências e sabedorias entre idosos e discentes. Literaturas científicas, como a de Gadelha (2015), destacam que a participação em rodas de conversa pode facilitar a expressão de histórias de vida, promover a compreensão mútua, construir pontes entre diferentes gerações, fortalecer laços interpessoais e colaborar para a fortalecimento do sentido de vida entre a população idosa.

Sendo assim, a contação de histórias pelos idosos emerge como uma prática essencial para fomentar a solidariedade intergeracional. Langer (2016) sublinha que as narrativas compartilhadas não apenas preservam o patrimônio cultural, tendo em vista que fortalecem os laços familiares e comunitários. Ao integrar rodas de conversa e contação de histórias, cria-se um ambiente sinérgico que potencializa o empoderamento e a solidariedade intergeracional.

Da mesma forma que as rodas de conversa estabelecem a base para o diálogo aberto, a contação de histórias oferece uma ferramenta tangível para a transmissão de conhecimentos e valores (Afonso; Abade, 2008). Além disso, a combinação promove uma comunicação intergeracional mais rica, resultando no enriquecimento da compreensão mútua, mediante uma narrativa coletiva que transcende as diferenças de idade.

E ao criar um ambiente acolhedor e inclusivo, essa prática alinha-se à abordagem centrada na pessoa, um método aplicado na disciplina de Propedêutica Médica, com o propósito de aprimorar relação médico-paciente e a análise biopsicossocial da pessoa idosa e do seu processo saúde-doença, contribuindo, dessa forma, para a prática de uma comunicação mais eficaz e de uma compreensão mais holística da saúde do paciente (Lobera *et al*, 2020).

Essa abordagem única, portanto, fortalece a individualidade e a subjetividade dos idosos e contribui para a construção de comunidades mais coesas e inclusivas. Dessa forma, ao criar espaços enriquecidos intergeracionalmente, o projeto empodera os idosos e fomenta uma cultura de solidariedade e compreensão que transcende as barreiras geracionais.

### **Ação social como instrumento promotor de dignidade ao idoso e incentivo à solidariedade entre a comunidade acadêmica**

Entre as ações realizadas, houve a oferta de itens essenciais como fraldas, crucial para preservar a dignidade e o bem-estar emocional, um item imprescindível para o grupo de idosos e que muitas vezes falta. Nesse contexto, Goldenhart e Nagy (2022) destacam que a falta de produtos básicos pode afetar negativamente a autoestima dos idosos; por sua vez Abdi *et al* (2019) indicam que a falta de acesso a produtos de cuidado pessoal pode estar associada a problemas de saúde, como infecções. Ao suprir essa necessidade, a ação social aborda questões práticas e contribui para a promoção de um envelhecimento mais saudável.

De outro modo, estudos destacam que a prática do voluntariado está associada à redução do estresse e ao desenvolvimento pessoal. A sensação de contribuir para uma causa significativa pode ser um fator protetor contra os efeitos negativos do estresse acadêmico. A participação ativa em campanhas solidárias oferece aos discentes a oportunidade de desenvolver habilidades sociais e empatia (Clary *et al*, 1998; Ali *et al*, 2021). Os estudos de Staunton *et al* (2021) evidenciam que o voluntariado contribui para o desenvolvimento de competências interpessoais e para o aumento da empatia, habilidades valiosas que transcendem o ambiente acadêmico e profissional do médico.

Portanto, mediante a percepção das dificuldades e desafios que ameaçavam comprometer a oferta de cuidado integral ao idoso em um dos locais de atuação, o projeto de extensão iniciou um movimento de solidariedade entre seus integrantes, na busca de fortalecer a tarefa de promover dignidade e saúde a este público. Nesse sentido, em alusão à ação de conscientização promovida contra a violência à pessoa idosa, que acontece no mês de junho, o projeto iniciou a campanha “São João Solidário Meu Velho Amigo 2023” (Figura 6), com o intuito de arrecadar recursos financeiros, durante os meses de maio e junho de 2023, para a compra e doação à ILPI (visitada durante este ciclo) de fraldas geriátricas. Após a campanha, foi feita a entrega, no dia 23 de junho, de 540 fraldas geriátricas a este espaço, que abrigava, na época, cerca de 30 pessoas idosas.

**Figura 6:** Campanha São João Solidário Meu Velho Amigo 2023.



*Fonte: Arquivo do projeto, 2023.*

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “Minhas velhas histórias: música, literatura e saúde mental para idosos”, durante os seus 8 meses de execução, possibilitou a inter-relação entre ensino, pesquisa, extensão e inovação, alcançando êxito nos objetivos a que se propôs, e se constituiu em um importante agente indutor de transformação da realidade experienciada pela comunidade idosa imperatrizense atendida pelo projeto. Colaborando com a promoção em saúde do idoso, alcançaram-se importantes desfechos, como a melhoria na qualidade de vida e da capacidade cognitiva, o aumento do bem-estar psicossocial, o fortalecimento de vínculos socioafetivos de intergeracionalidade e a ressignificação dos sentimentos de pertencimento e de valorização da vida.

Além disso, o projeto visou contribuir para a formação de profissionais médicos mais humanizados, solidários e comprometidos com a necessidade de combater o etarismo, assistindo à pessoa idosa da cidade de Imperatriz e da Região Tocantina do Maranhão. Por meio de suas ações, alcançou o cotidiano e a realidade vivenciada pelos idosos, ao permitir que fossem incluídos em atividades sociais e redescobrissem formas de lazer, com vistas à melhora de sua saúde mental e a autonomia.

## REFERÊNCIAS

- ABDI, S. *et al.* Understanding the care and support needs of older people: a scoping review and categorisation using the WHO international classification of functioning, disability and health framework (ICF). **BMC Geriatr** **19**, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1189-9>. Acesso em: 18 out. 2023.
- AFONSO, M. L.; ABADE, F. L. **Para reinventar as rodas**: rodas de conversa em direitos humanos. Belo Horizonte: RECIMAM, 2008. p. 456-463. Disponível em: [https://ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/lapip/PARA\\_REINVENTAR\\_AS\\_RODAS.pdf](https://ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/lapip/PARA_REINVENTAR_AS_RODAS.pdf). Acesso em: 18 out. 2023.
- ALI, A. *et al.* Exploring medical students' perceptions of the challenges and benefits of volunteering in the intensive care unit during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. **BMJ Open**, n.11, e055001, 2021. DOI: 10.1136/bmjopen-2021-055001. Acesso em: 18 out. 2023.
- AMORIM, E. C. de. *et al.* Atividades lúdicas na promoção a saúde mental em um centro de convivência da pessoa idosa no município de Pesqueira-PE. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 4, n. 3, p. 1253-1258, 2023. DOI: 10.51161/conais2023/20693. Acesso em: <https://editoraintegrar.com.br/publish/index.php/rem/article/view/4118>. Acesso em: 07 out. 2023.
- AYALON, L. *et al.* Aging in times of the COVID-19 pandemic: avoiding ageism and fostering intergenerational solidarity. **The Journals of Gerontology: Series B**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa051>. Acesso em: 18 out. 2023.
- BERGMAN, T. A.; BIGBY, C. Forming and supporting circles of support for people with intellectual disabilities – a comparative case analysis, **Journal of Intellectual & Developmental Disability**, 2022. DOI: 10.3109/13668250.2021.1961049. Acesso em: 10 out. 2023.
- BLEIBEL, M. *et al.* The effect of music therapy on cognitive functions in patients with Alzheimer's disease: a systematic review of randomized controlled trials. **Alzheimer's Research & Therapy**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13195-023-01214-9>. Acesso em: 07 out. 2023.
- BRADSHAW, M. *et al.* Listening to Religious Music and Mental Health in Later Life. **Gerontologist**, 2015. DOI: 10.1093/geront/gnu020. Acesso em: 10 out. 2023.
- CANEDO-GARCÍA, A.; GARCÍA-SÁNCHEZ, J. N.; PACHECO-SANZ, D. I. A Systematic Review of the Effectiveness of Intergenerational Programs. **Frontiers in Psychology**, 2017. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01882. Acesso em: 10 out. 2023.
- CLARK, I. N.; BAKER, F. A.; TAYLOR, N. F. Older Adults' Music Listening Preferences to Support Physical Activity Following Cardiac Rehabilitation. **J Music Ther.**, v.53, n.4, p.364-397, 2016a. doi: 10.1093/jmt/thw011. Epub 2016 Sep 3. PMID: 27591761. Acesso em: 15 out. 2023.
- CLARK, I. N.; BAKER, F. A.; TAYLOR, N. F. The modulating effects of music listening on health-related exercise and physical activity in adults: a systematic review and narrative synthesis. **Nordic Journal of Music Therapy**, 2016. DOI: 10.1080/08098131.2015.1008558. Acesso em: 15 out. 2023.
- CLARK, I. N.; TAMPLIN, J. How Music Can Influence the Body: Perspectives From Current Research. **Voices: A World Forum for Music Therapy**, [S. l.], v. 16, n. 2, 2016. DOI: 10.15845/voices.v16i2.871. Disponível em: <https://voices.no/index.php/voices/article/view/2308>. Acesso em: 15 out. 2023.
- CLARY, E. G. *et al.* Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, 1998. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1516>. Acesso em: 31 out. 2023.
- CRANDALL, K.J.; STEENBERGEN K.I. Older Adults' Functional Performance and Health Knowledge After a Combination Exercise, Health Education, and Bingo Game. **Gerontol Geriatr Med.**, n.1, 2015 doi:10.1177/2333721415613201. Acesso em: 18 out. 2023.



DRURY, L.; ABRAMS, D.; SWIFT, H. J. Making intergenerational connections: What are they, why do they matter and how to make more of them. **London: Age UK**. 2017. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/318223654\\_Making\\_intergenerational\\_connections\\_What\\_are\\_they\\_why\\_do\\_they\\_matter\\_and\\_how\\_to\\_make\\_more\\_of\\_them](https://www.researchgate.net/publication/318223654_Making_intergenerational_connections_What_are_they_why_do_they_matter_and_how_to_make_more_of_them). Acesso em: 18 out. 2023.

FORPROEX. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Manaus, MA: Imprensa Universitária da UFSC, 2012. *E-book*. color. Disponível em: <https://proex.ufsc.br/files/2016/04/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Extens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-e-book.pdf>. Acesso em: 10 out. 2023.

FUJITA, M. S. L.; BARRAVIERA, B. Revista Ciência Em Extensão: 10 anos disseminando conhecimento e transformando a relação entre a Universidade e a Sociedade. Editorial. **Rev. Ciênc. Ext.** v.10, n.3, p.2-4, 2014. Disponível em: [https://ojs.unesp.br/index.php/revista\\_proex/article/view/1173/1016](https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1173/1016). Acesso em: 07 out. 2023.

GALIANA, L. *et al.* Predicting Well-Being Among the Elderly: The Role of Coping Strategies. **Front. Psychol**, 2020. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00616. Acesso em: 20 out. 2023.

GOLDENHART, A. L.; NAGY, H. Assisting Patients With Personal Hygiene. [Updated 2022 Sep 26]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL), **StatPearls Publishing**; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK563155/>. Acesso em: 20 out. 2023.

HAMILTON, J.B. *et al.* Using Religious Songs as an Integrative and Complementary Therapy for the Management of Psychological Symptoms Among African American Cancer Survivors. **Cancer Nurs.** 2016;39(6):488-494. doi:10.1097/NCC.0000000000000335. Acesso em: 15 out. 2023.

HARRISON, R.A. *et al.* Social networks and people with intellectual disabilities: A systematic review. **J Appl Res Intellect Disabil**, v.34, p.973-992, 2021. <https://doi.org/10.1111/jar.12878>. Acesso em: 15 out. 2023.

HOLT-LUNSTAD, J.; SMITH, T. B.; LAYTON, J. B. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. **PLoS Medicine**, 2010. DOI: 10.1371/journal.pmed.1000316. Acesso em: 15 out. 2023.

IBGE - Instituto Brasileiro De Geografia E Estatística. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação por sexo e idade: 2021-2060**. 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html>. Acesso em: 09 out. 2023.

IPEA - Instituto De Pesquisa Econômica Aplicada. **Atlas do Desenvolvimento Humano do Brasil**, 2013. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br>. Acesso em: 10 out. 2023.

IULIANO, E. *et al.* Effects of different types of physical activity on the cognitive functions and attention in older people: A randomized controlled study. **Experimental Gerontology**, 2015. DOI: 10.1016/j.exger.2015.07.008. Acesso em: 18 out. 2023.

JARROTT, S. E.; SAVLA, J. Intergenerational contact and mediators impact ambivalence towards future selves. **International Journal of Behavioral Development**, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0165025415581913>. Acesso em: 18 out. 2023.

LANGER, N. The power of storytelling and the preservation of memories... **Educational Gerontology**, v.42, n.11, 2016 DOI: 10.1080/03601277.2016.1231515. Acesso em: 18 out. 2023.

LIMA, S. S. E. *et al.* Musicoterapia na promoção a saúde mental da pessoa idosa em um centro de convivência do município de Pesqueira-PE. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 4, n. 3, p. 1-6, 2023. DOI: 10.51161/conais2023/23021. Disponível em: <https://editoraintegrar.com.br/publish/index.php/remss/article/view/3887>. Acesso em: 08 out. 2023.

JÁUREGUI-LOBERA, I. *et al.* Storytelling as instrument of communication in health contexts. **JONNPR**, v.5, n.8, p.863-890, 2020. DOI: 10.19230/jonnpr.3488. Acesso em: 18 out. 2023.

MARQUES, S.; MARIANO, J.; MENDONÇA, J. *et al.* Determinants of Ageism against Older Adults: A Systematic Review. **Int J Environ Res Public Health**, 2020. Disponível em: doi:10.3390/ijerph17072560. Acesso em: 18 out. 2023.

MEROM, D. *et al.* Cognitive Benefits of Social Dancing and Walking in Old Age: The Dancing Mind Randomized Controlled Trial. **Front. Aging Neurosci.**, 2016. Disponível em: doi: 10.3389/fnagi.2016.00026. Acesso em: 15 out. 2023.

PENNEBAKER, J. W.; SEAGAL, J. D. Forming a story: The health benefits of narrative. **Journal of clinical psychology**, v. 55, n. 10, p. 1243-1254, 1999. Disponível em: 10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-NAcesso em: 18 out. 2023.

MCDUGALL, J.; POTTER, J.,. **Digital Media, Culture and Education: Theorising Third Space Literacies**, 2017. London: Palgrave Macmillan; Springer. Disponível em: [https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1555161/1/Potter\\_J--McDougallJ2017-Ch2-DMCEbook.pdf](https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1555161/1/Potter_J--McDougallJ2017-Ch2-DMCEbook.pdf). Acesso em: 18 out. 2023.

ONU quer mais apoio para população em envelhecimento. **ONU News**, 2023. Disponível em: [https://news.un.org/pt/story/2023/01/1807992#:~:text=O%20n%C3%BAmero%20de%20pe ssoas%20com,1%2C6%20 bilh%C3%A3o%20em%202050](https://news.un.org/pt/story/2023/01/1807992#:~:text=O%20n%C3%BAmero%20de%20pe%20ssoas%20com,1%2C6%20bilh%C3%A3o%20em%202050). Acesso em: 10 out. 2023.

PERISSINOTTO, C. M.; STIJACIC, C. I.; COVINSKY, K. E. Loneliness in older persons: a predictor of functional decline and death. **Archives of Internal Medicine**, 2012. Disponível em: doi: 10.1001/archinternmed.2012.1993. Acesso em: 15 out. 2023.

RAGLIO, A. *et al.* Effects of music therapy on psychological symptoms and heart rate variability in patients with dementia: a pilot study. **Journal of Alzheimer's Disease**, 2016. Disponível em: doi: 10.2174/1874609811003030242. Acesso em: 18 out. 2023.

SILVA, C. C. F. M.; GEROLAMO, J. C.; CORREA, M. Experiências em grupo no envelhecer feminino: construções de redes, laços e afetos. **Revista SPAGESP**, 2021. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v22n2/v22n2a10.pdf>. Acesso em: 11 out. 2023.

SILVA, P. T.; DE FREITAS, S. A. Contação de Histórias: O Resgate da Memória do Idoso. **Anais do Sciencult**, v. 4, n. 1, p. 122–132, 2016. Disponível em: <https://anaisonline.uems.br/index.php/sciencult/article/view/3349>. Acesso em: 09 out. 2023.

SILVA, E. G.; EULÁLIO, M. C.; SOUTO, R. Q. A capacidade de resiliência e suporte social em idosos urbanos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 1, p. 7-16, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.32722016>. Acesso em: 09 out. 2023.

SAKELLARIOU, D.; BONIFACE, G.; BROWN, P. Using Joint Interviews in a Narrative-Based Study on Illness Experiences. **Qualitative Health Research**, 2013. Disponível em: doi: 10.1177/1049732313508014. Acesso em: 20 out. 2023.

TAYLOR, H.O. Social Isolation's Influence on Loneliness among Older Adults. **Clin Soc Work J**, 2020. Disponível em: doi:10.1007/s10615-019-00737-9. Acesso em: 20 out. 2023.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de Saúde Pública**, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102009005000025>. Acesso em: 10 out. 2023.

VERAS, R. P.; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04722018>. Acesso em: 10 out. 2023.

WLODARCZYK, N. The effect of music therapy on the spirituality of persons in an in-patient hospice unit as measured by self-report. **Journal of Music Therapy**, v.44, n.2, p.113-122, 2007 doi:10.1093/jmt/44.2.113. Acesso em: 18 out. 2023.

ZHONG, B. L. *et al.* Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak: a quick online cross-sectional survey. **Int J Biol Sci.**, v.16, n.10, p.1745-1752, 2020. Disponível em: doi:10.7150/ijbs.45221. Acesso em: 20 out. 2023.