

O ENVELHECER DE CADA UM: REFLEXÕES SOBRE O PROCESSO INDIVIDUAL DO ENVELHECIMENTO

**MARIANA AMARAL DO AMARAL¹; ANDREI COELHO FETTER²; PEDRO BRUM DE ARMAS³; RAYANE DOS SANTOS CARDOSO⁴; TAYNARA MADEIRA DIAS⁵;
LUCIANA DE REZENDE PINTO⁶:**

¹Universidade Federal de Pelotas – thatsmarianna@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – andrefetter@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – armaspedro90@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – rayanescardoso94@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – madeiradiastaynara@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – lucianaderzende@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

Segundo o IBGE (2023), indivíduos com 65 anos ou mais representam 10,9% da população. Esse avanço reflete a transição demográfica em curso no Brasil, marcada pelo aumento na expectativa de vida e representa uma maior demanda por cuidados prolongados e políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo e saudável.

A velhice é uma etapa natural e singular da vida, marcada por mudanças graduais que variam entre cada indivíduo. Assim, esse processo é influenciado por fatores biológicos, psicológicos e sociais (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008). Esses três aspectos se entrelaçam e determinam como cada pessoa vivencia o envelhecimento.

O projeto de ensino “Reaprendendo a Sorrir” é formado por docentes e discentes da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Pelotas que buscam aprofundamento em temas relacionados à gerontologia, envelhecimento saudável e odontogeriatría, através de metodologias ativas, onde os estudantes participamativamente das discussões trazidas pela orientadora, contribuindo com experiências pessoais e profissionais, transformando as reuniões do grupo em ambiente de troca e aprendizado.

Este trabalho apresenta uma das atividades realizadas utilizando metodologias ativas de ensino para a compreensão e discussão sobre as diferentes formas de envelhecer: o documentário *O Envelhecer de Cada Um: Reflexões sobre o Processo Individual do Envelhecimento* (2025). Esta produção cinematográfica que representa a realidade de diversos idosos brasileiros proporcionou questionamentos e reflexões sobre o envelhecimento como vivência única e pessoal. A partir das experiências de vida, do contexto em que estão inseridos e do apoio recebido, é possível compreender como os diferentes idosos enfrentam essa etapa da vida. As atividades propostas ao longo desta atividade tinham como objetivo a compreensão da velhice como fase intrínseca à todos, porém, diversa e cheia de desafios, estimulando os discentes a pensarem sobre a velhice e seu próprio envelhecimento.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

A atividade proposta pela docente coordenadora aos estudantes constituiu-se de um documentário *O Envelhecer de Cada Um: Reflexões sobre o Processo Individual do Envelhecimento* (2025), disponível em plataforma aberta e gratuita, onde cada discente deveria assisti-lo individualmente e realizar observações pessoais com

base nos depoimentos e histórias de vida dos onze idosos participantes do documentário, destacando os depoimentos que mais chamaram sua atenção. O documentário foi desenvolvido por parceria entre a Disciplina de Geriatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e a Universidade de Newcastle, no Reino Unido e dirigido por Gabriel Martinez com produção de Lilian Liang, Marcel Hiratsuka e Claudia Kimie Suemoto, todos membros do departamento de geriatria da FMUSP. O lançamento desta obra ocorreu no dia 5 de junho de 2025, durante o Encontro Brasil-Reino Unido em Envelhecimento Saudável e Desigualdades.

A discussão da atividade aconteceu de forma presencial em formato sala de aula invertida, reunindo discentes do curso de Odontologia da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), do 1º ao 10º semestre, todos integrantes do projeto de ensino “Reaprendendo a Sorrir”. Foi dada liberdade a todos os participantes para trazerem suas percepções e reflexões. Durante o encontro em grupo, cada aluno compartilhou os pontos que considerou mais significativos, o que estimulou discussões enriquecedoras sobre os temas abordados no documentário. Um dos aspectos mais valiosos dessa experiência foi perceber como os relatos apresentados despertaram diferentes interpretações entre os participantes, algo que certamente está relacionado às vivências únicas de cada um.

O documentário evidenciou como o envelhecimento é influenciado por múltiplos fatores, inclusive contextos sociais e familiares, que muitas vezes fogem ao controle ou ao desejo do indivíduo (SANTOS; ANDRADE; BUENO, 2009).

Um dos depoimentos marcantes foi o de uma mulher idosa cuja filha sofreu um acidente na piscina do condomínio durante a infância, tornando-se totalmente dependente de seus cuidados. Apesar de nunca ter imaginado viver tal situação, essa mãe demonstrou força e resiliência, cuidando da filha com dedicação, mantendo uma vida social ativa, compartilhando suas experiências em um blog e buscando felicidade dentro de suas possibilidades, inclusive na velhice. Sua frase — “posso ter a dor, mas não posso vestir a dor” (O ENVELHECER DE CADA UM, 2025) — foi particularmente tocante, revelando a profundidade de sua resiliência e sua capacidade de envelhecer com saúde emocional, amparada também por sua condição social.

Outro relato impactante foi o de um homem idoso cadeirante, que compartilhou as dificuldades enfrentadas não apenas por conta da idade, mas também pelo preconceito direcionado às pessoas com deficiência. Esse depoimento provocou reflexões importantes no grupo, especialmente sobre a interseccionalidade entre capacitismo e etarismo.

Um terceiro depoimento que gerou grande repercussão entre os participantes foi o de um senhor idoso homossexual, portador do vírus HIV, que envelheceu sozinho e relatou os desafios constantes relacionados ao preconceito ainda presente na sociedade atual e a solidão da velhice LGBTQIAPN+ (FREITAS; QUEIROZ; SOUSA, 2010). Ouvir essas experiências tão diversas foi extremamente enriquecedor e ampliou a visão dos estudantes sobre o processo de envelhecimento.

Destacou-se também o relato de uma idosa que, após descobrir uma traição em um relacionamento de décadas, decidiu se reinventar. Ela se redescobriu como mulher na sociedade, viveu novas experiências性uais e emocionais, e compartilhou sua trajetória por meio do livro intitulado “32. Um homem para cada ano que passei com você” — uma alusão direta aos 32 anos de casamento e às metas pessoais que estabeleceu após esse rompimento. A forma como ela transformou a dor em crescimento nos mostrou o quanto o empoderamento feminino

pode se manifestar mesmo na velhice (SILVA; BOEMER, 2009) ou da presença de um companheiro.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os principais aprendizados da atividade consistem no entendimento de que a velhice é uma fase da vida que exige cuidados únicos, sendo importante se preparar de maneira física e psicológica, a partir da prática de atividades físicas e do autocuidado emocional. Ademais, a classe social é importante no processo do bom envelhecimento, uma vez que determina se o contexto de vida do idoso será confortável ou precário, já que recursos financeiros proporcionam um melhor acompanhamento de saúde, a compra de medicamentos, alimentos nutritivos e o acesso a atividades físicas e de lazer (ARAÚJO; CARVALHO, 2005). Além disso, o documentário trouxe a reflexão sobre ressignificar o envelhecimento, já que a vida é repleta de contratemplos e que nem todos envelhecem da mesma forma, sendo necessário adaptar-se às condições adversas.

Segundo consenso, as histórias mais impactantes são as que retratam idosos com questões que nos levam a pensar em uma vivência difícil, como o caso da senhora que cuida da filha em estado vegetativo, totalmente dependente dos cuidados da mãe, e o do senhor cadeirante. Esses relatos comoveram os discentes, uma vez que expõem contextos tidos como de vulnerabilidade, já que, comumente, se deseja e se imagina o próprio envelhecimento como saudável, próspero, feliz e sem grandes questões familiares (JARDIM; MEDEIROS; BRITO, 2006). Dessa forma, a atividade trouxe à tona o outro lado do envelhecimento: a necessidade de resiliência e coragem para vencer os desafios diários. Apesar dos contratemplos, é possível viver bem, preservar sua autonomia, proatividade e vontade de viver. Isso ressignifica a ideia de que o idoso deve se privar de determinadas atividades, ou que as dores e dificuldades de vida impossibilitam uma velhice satisfatória. Todos os depoimentos revelaram algo em comum entre os idosos: a percepção de que possuem uma motivação individual para continuar vivendo e desenvolvendo suas atividades, seja cuidando de familiares, participando de movimentos sociais ou fazendo atividades que não tiveram oportunidade antes.

Além disso, a discussão permitiu um entendimento de que a velhice carrega características próprias e que é importante sua compreensão pelo cirurgião-dentista. Dessa forma, além do conhecimento das condições sistêmicas mais prevalentes na terceira idade, é indispensável se atentar ao manejo do paciente idoso, através de uma escuta ativa e do respeito às limitações físicas da idade e das vontades do paciente.

Por fim, em relação ao próprio envelhecimento, houve o entendimento de que as desigualdades sociais afetam diretamente a qualidade desse processo. Além disso, questões físicas e mentais devem ser priorizadas durante toda a vida, permitindo um envelhecimento saudável e confortável.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos.** Agência de Notícias IBGE, 27 jun. 2023. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>>. Acesso em: 1 ago. 2025.

O Envelhecer de Cada Um: Reflexões sobre o Processo Individual do Envelhecimento. YouTube, canal FMUSP Oficial. 5 jun. 2025. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=MjT7vrOvLOY>>. Acesso em: 1 ago. 2025.

JARDIM, V. C. F. S.; MEDEIROS, B. F.; BRITO, A. M. Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 25–34, 2006.

FREITAS, M. C. de; QUEIROZ, T. A.; SOUSA, J. A. V. de. O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 44, n. 2, p. 407-412, 2010.

SANTOS, F. H.; ANDRADE, V. M.; BUENO, O. F. A. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 1, p. 3–10, 2009.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585–593, 2008.

SILVA, M. G.; BOEMER, M. R. Vivendo o envelhecer: uma perspectiva fenomenológica. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 17, n. 3, p. 380–386, 2009.

ARAÚJO, L. F.; CARVALHO, V. A. M. L. Aspectos sócio-históricos e psicológicos da velhice. **Revista de Humanidades**, Caicó, v. 6, n. 13, p. 1-9, 2005.