

O TEMPO QUE MORA EM NÓS: ESCRITA MEMORÍSTICA DE IDOSOS DO PROGRAMA UNABI

Diana Soares de Lima 1
UEMA
Nicole Emylle da Silva Matos 2
UEMA
Joana Darc Rodrigues da Costa 3
UEMA

Resumo: A longevidade crescente exige não apenas viver mais, mas viver com qualidade e saúde mental. Nesse cenário, o público idoso necessita de atenção voltada para sua (re)emancipação e o combate ao etarismo. Este projeto de extensão tem como objetivo incentivar pessoas idosas do Programa UNABI, a recontar suas histórias de vida e registrar suas memórias em diários, visando o autoconhecimento e o bem-estar. A metodologia baseia-se em encontros mensais com rodas de conversa, sessões de cinema, exposição de fotografias e dinâmicas de multiletramentos, nas quais as participantes utilizarão diários personalizados para a prática da escrita de si. Como resultados preliminares, espera-se promover a transformação identitária dessas idosas, para que se reconheçam como autoras de suas próprias histórias, além de estimular a convivência intergeracional entre as participantes e os estudantes de Letras, culminando em uma sessão solene de autógrafos.

Palavras-chave: Escrita de si, Autoconhecimento, UNABI.

THE TIME THAT LIVES WITHIN US: MEMORISTIC WRITING OF ELDERLY PEOPLE IN THE UNABI PROGRAM

Abstract: Increasing longevity requires not only living longer but living with quality and mental health. In this scenario, the elderly population requires attention focused on their (re)emancipation and the fight against ageism. This extension project aims to encourage older adults from the UNABI Program to recount their life stories and record their memories in diaries, aiming for self-knowledge and well-being. The methodology is based on monthly meetings featuring conversation circles, film sessions, photography exhibitions, and multiliteracy dynamics, in which participants will use personalized diaries for the practice of self-writing. As preliminary results, the project expects to promote an identity transformation among these elderly women, enabling them to recognize themselves as authors of their own stories, while also stimulating intergenerational interaction between participants and Language and Literature students, culminating in a formal book-signing ceremony.

KEYWORDS: Writing of self, Self-knowledge, Third Age.

1. Introdução

A expectativa de vida da população tem aumentado significativamente. De acordo com o IBGE, a expectativa do brasileiro em 2023 chegou aos 76 anos. Contudo, o avanço da longevidade traz a necessidade urgente de viver bem, não apenas garantindo os cuidados com o corpo físico, mas afunilando a atenção para a preservação da saúde mental, da memória e da convivência social.

Nesse contexto, o problema central que este estudo aborda é o risco do declínio cognitivo, a invisibilidade social do idoso e a necessidade de combater o etarismo por meio da promoção de atividades intelectuais que valorizem a subjetividade dessa população. Assim, o objetivo deste trabalho é incentivar a pessoa idosa a recontar sua história de vida e registrar suas memórias em diários individuais, visando promover o autoconhecimento, o bem-estar e o fortalecimento do pertencimento social.

Para atingir tal finalidade, a metodologia adotada consiste em ações de extensão voltadas às senhoras do Programa Universidade Aberta Intergeracional (UNABI), com a promoção de rodas de conversa mensais, dinâmicas de "Pistas da memória" e exercícios de multiletramentos baseados na escrita e na oralidade.

Este resumo está dividido em cinco seções. A primeira contextualiza o tema geral do trabalho, descreve rapidamente o problema que pretende solucionar ou discutir e aponta o objetivo de sua realização. A segunda seção detalha os materiais e métodos utilizados na extensão universitária. A terceira seção traz o referencial teórico que embasa a escrita de si. A quarta apresenta a discussão teórica e social das práticas propostas. Por fim, a quinta seção aponta as conclusões, limitações e sugestões para trabalhos futuros.

2. Material e Métodos

O projeto é de natureza extensionista e qualitativa, planejado para ser executado entre os meses de setembro de 2025 e agosto de 2026. O público-alvo é constituído pelos idosos matriculados no Programa de Formação Continuada Universidade Aberta Intergeracional (UNABI).

A metodologia está estruturada em etapas contínuas de mobilização, planejamento, execução e avaliação. Para o engajamento, serão realizados encontros mensais organizados a partir de temas autobiográficos. Inicialmente, aplica-se a roda de conversa com a leitura, escuta ou dramatização de textos para introduzir o debate. Em seguida, cada participante receberá um diário personalizado para exercitar a escrita.

Adota-se a técnica denominada "Passeio pelas pistas da memória", utilizando perguntas provocativas não-cronológicas sobre lugares em que viveram, cores das paredes de antigas casas, brincadeiras de infância e comidas tradicionais. A fim de estimular a compreensão e relação entre textos diversos, o multiletramento será garantido com recursos visuais e audiovisuais, a exemplo de sessões de cinema (como a exibição do filme *A vida é Agora*, 2021) e exposições fotográficas antigas cedidas pelas próprias participantes. A culminância do método ocorrerá em uma "Sessão de autógrafos", onde as idosas apresentarão suas autobiografias concluídas.

3. Resultados/ Referencial Teórico

A fundamentação da proposta ampara-se nos estudos da linguagem e da construção identitária. A escrita de si apresenta-se como um gênero narrativo autobiográfico escrito em primeira pessoa, onde o narrador se identifica como o próprio autor da história (Arfuch, 2010).

Os resultados da aplicação metodológica inicial corroboraram essa perspectiva teórica. Observou-se que a estratégia de iniciar o resgate memorial pela oralidade e por dinâmicas lúdicas gerou um forte sentimento de pertencimento e transformou a timidez inicial em entusiasmo. A dinâmica "Dê um passo à frente" resultou na criação de uma rede de sororidade e identificação coletiva, validando as narrativas das idosas por meio de experiências compartilhadas. Da mesma forma, a "Dinâmica do Espelho" revelou alto engajamento emocional, com as participantes relatando surpresa positiva com a própria imagem e resgatando memórias íntimas. Evidenciou-se que a oralidade funcionou como a "ponte" necessária e o prelúdio para a futura produção escrita, ativando memórias de forma espontânea.

Figura 1 – alunas da UNABI



Hoje, a experiência autobiográfica materializa-se em uma pluralidade de gêneros (Arfuch, 2010), como diários, memórias e histórias de vida. Espera-se, portanto, como resultado, que a apropriação teórica dessa prática culmine na transformação identitária dos sujeitos, para que passem a se enxergar como sujeitos ativos, fortalecendo a representatividade e a autonomia intelectual a partir do momento em que contam suas próprias vivências.

4. Discussão

Ao aliar a teoria da subjetividade contemporânea à prática com idosos, observa-se que a elaboração de memórias não se restringe a uma atividade puramente saudosista, mas configura um esforço cognitivo profundo. O exercício da caligrafia, conforme apontam as diretrizes do projeto, ativa partes do cérebro associadas à memória de curto prazo e melhora a atenção, uma vez que o processo lento da escrita cursiva obriga o sujeito a concentrar-se na formulação das letras e na recuperação de imagens do passado.

Além disso, a interação proporcionada pelo projeto evidencia um impacto direto na formação discente, indo ao encontro das Diretrizes para a Inserção Curricular da Extensão

(Resolução nº 1860/2024-CEPE/UEMA). Há a promoção da convivência intergeracional: de um lado, os alunos de Letras exercitam suas práticas pedagógicas e humanísticas; de outro, os idosos da UNABI se sentem acolhidos e valorizados em sua sabedoria. Essa escuta qualificada vai ao encontro das metas do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 – Saúde e Bem-Estar e ODS 10 – Redução das Desigualdades.

5. Conclusões

Este resumo aborda a implementação contínua de práticas de escrita memorística e autoconhecimento direcionadas às idosas do programa UNABI. A análise desta fase inicial permite concluir que o projeto já atua como uma potente tecnologia de cuidado, capaz de ressignificar a velhice para além da passividade. As dinâmicas de sensibilização aplicadas confirmaram que o reconhecimento de vivências comuns e a mediação oral prepararam eficazmente o terreno emocional para a produção textual subsequente. Espera-se que as próximas etapas, focadas na consolidação dos diários, resultem no fortalecimento definitivo da identidade das participantes, enriquecendo o ambiente acadêmico e retardando declínios cognitivos.

Como limitações da pesquisa e do projeto de extensão, pode-se apontar a variabilidade no nível de alfabetização ou coordenação motora fina das participantes, o que pode exigir adaptações nos diários (como o uso de desenhos ou colagens no lugar da caligrafia extensa).

Para trabalhos futuros, sugere-se a estruturação de um acervo ou repositório digital (e-book) com as memórias compiladas pelas turmas da UNABI, bem como a expansão do método de multiletramentos para outros campus da universidade.

Referências

ARFUCH, L. *O espaço biográfico: dilemas da subjetividade contemporânea*. Tradução de Paloma Vidal. Rio de Janeiro: Ed. UERJ, 2010.

ARIÈS, F. (1986). Por uma história da vida privada. In: CHARTIER, R. (Org.) *História da vida privada: da Renascença ao Século das Luzes*. Tradução de Hildegard Feist. São Paulo: Cia das Letras, 2009. v. 3, p. 9-25.

BENVENISTE, E. Da subjetividade na linguagem. In: *Problemas de linguística geral I*. São Paulo: Pontes, 1991.

BETTO, Frei. *Alfabetto: autobiografia escolar*. São Paulo: Ática, 2003.

Resolução nº 1860, de 2024. *Aprova as Diretrizes para a Inserção Curricular da Extensão nos cursos de graduação da UEMA*. São Luís, 2024.

FOUCAULT, M. (1969). *A arqueologia do saber*. 7. ed. Tradução de Luiz Felipe Baeta Neves. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2010.

_____. (1970). *A ordem do discurso*. 2. ed. São Paulo: Edições Loyola, 1996.

_____ (1983). *O que é um autor?* Lisboa: Passagens, 1992.

GAUER, G. Recordação de eventos pessoais: memória autobiográfica, consciência e julgamento. *Psicologia, teoria e pesquisa*, Out./Dez., 2008, vol. 24, nº 4, p. 507-514.