



## CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA À EXPERIÊNCIA DE ENVELHECER: RELATOS DE UM PROGRAMA DE EXTENSÃO

**Ana Maria Justo**

Universidade Federal de Santa Catarina  
anamjusto@yahoo.com.br

**Mariana Amaral**

Universidade Federal de Santa Catarina  
mariannaa.amaral@gmail.com

**Caroliny Duarte da Silva**

Universidade Federal de Santa Catarina  
carolinyduartepsi@gmail.com

**Bruna Maiara Giraldi**

Universidade Federal de Santa Catarina  
brunamaiaragiraldi@hotmail.com

### Resumo

Este artigo pretende relatar as atividades desenvolvidas pelo programa de extensão Psicologia, Velhices e Envelhecimento Humano, que ofertou cursos não presenciais para pessoas de 50 anos ou mais. Foram oferecidos quatro cursos, entre maio e novembro de 2021, envolvendo temáticas na interface da Psicologia Social com o Envelhecimento Humano. Por meio das atividades, buscou-se promover a divulgação científica através da elaboração de materiais didáticos e proposição de aulas remotas; favorecer o protagonismo e autonomia das pessoas com mais de 50 anos por meio do acesso a informações científicas; incentivar o acesso destas pessoas às atividades da universidade; e promover desenvolvimento e reflexões sobre o processo de desenvolvimento, de modo a contribuir para a saúde mental e qualidade de vida. Ao todo, foram inscritas 170 pessoas nos cursos e obteve-se 65 concluintes. Considera-se que o programa de extensão foi exitoso ao atingir seus objetivos, tanto na atividade de divulgação científica, como na promoção do protagonismo e autonomia das pessoas com mais de 50 anos e incentivo ao acesso desses sujeitos às atividades da universidade. Os participantes destacaram as contribuições das reflexões sobre a velhice, sociedade, desenvolvimento humano, amor, sexualidade, corpo e morte, as quais favorecem o aumento da qualidade de vida e das relações interpessoais. A convivência entre pessoas idosas, ainda que de forma remota, permitiu a constituição de uma rede de apoio útil ao enfrentamento dos desafios ligados ao envelhecimento

**Palavras chave:** Envelhecimento Humano; Velhice; Psicologia; Ensino Remoto; Divulgação Científica.

## CONTRIBUTIONS OF PSYCHOLOGY TO THE AGING EXPERIENCE: REPORTS FROM AN EXTENSION PROGRAM

### Abstract

This article intends to report the activities developed by the extension program Psychology, Old Age and Human Aging, which offers online courses for people aged 50 and over. Four courses were offered between May and November 2021, involving themes at the interface of Social Psychology with Human Aging. Through the activities, we sought to promote scientific dissemination through the development of teaching materials and remote classes; to favor the protagonism and autonomy of people over 50 years old through access to scientific information; to encourage the access of these people to university activities; and to promote development and reflections on the development process, in order to contribute to the mental health and quality of life of the participants. In all, 170 people enrolled in the courses and 65 completed them. It is considered that the extension program was successful in achieving its objectives, both in the scientific dissemination activity and in promoting the protagonism and autonomy of people over 50 years old and encouraging the access of these subjects to university activities. Participants highlighted the contributions of reflections on old age, society, human development, love, sexuality, the body and death, which favor an increase in the quality of life and interpersonal relationships. The coexistence between elderly people, even remotely, allowed the constitution of a useful support network to face the challenges related to aging.

**Keywords:** Human Aging; Old Age; Psychology; Remote Teaching; Scientific Divuligation.



## **APORTES DE LA PSICOLOGÍA A LA EXPERIENCIA DEL ENVEJECIMIENTO: INFORMES DE UN PROGRAMA DE EXTENSIÓN**

### **Resumen**

Este artículo pretende relatar las actividades desarrolladas por el programa de extensión Psicología, Vejez y Envejecimiento Humano, que ofrece cursos en línea para personas con 50 años o más. Se ofrecieron cuatro cursos, entre mayo y noviembre de 2021, involucrando temas en la interfaz de la Psicología Social con el Envejecimiento. Se buscó promover la divulgación científica a través del desarrollo de materiales didácticos y clases a distancia; favorecer el protagonismo y la autonomía de las personas mayores de 50 años a través del acceso a la información científica; fomentar el acceso a las actividades universitarias; y promover el desarrollo y la reflexión sobre el proceso de desarrollo, con el fin de contribuir a la salud mental y calidad de vida. En total, 170 personas se matricularon en los cursos y 65 los terminaron. Se considera que el programa de extensión fue exitoso en el logro de sus objetivos, tanto en la actividad de divulgación científica como en promover el protagonismo y autonomía de las personas mayores de 50 años y fomentar el acceso de estos sujetos a las actividades universitarias. Los participantes destacaron los aportes de las reflexiones sobre la vejez, la sociedad, el desarrollo humano, el amor, la sexualidad, el cuerpo y la muerte, que favorecen el aumento de la calidad de vida y de las relaciones interpersonales. La convivencia entre personas mayores, aunque sea a distancia, permitió la constitución de una red de apoyo útil para enfrentar los desafíos relacionados con el envejecimiento.

**Palavras clave:** Envejecimiento Humano; Vejez; Psicología; Enseñanza a Distancia; Divulgación Científica.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno que vem se tornando cada vez mais comum em todo o mundo, trazendo novos desafios. Conforme Debert (2020), a velhice é uma categoria socialmente produzida, e, como tal, a forma como ela será simbolizada sofrerá alterações ao longo de diferentes contextos históricos, sociais e culturais. No Brasil, utiliza-se o critério cronológico para definir essa etapa, estabelecendo, a partir do Estatuto do Idoso (2003), que seu início se dá a partir dos 60 anos. Conforme informações da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE] (2018), entre 2012 e 2017 houve um crescimento de 18% do grupo etário em questão. Também houve um aumento na expectativa de vida no país. O IBGE (2021) assinala um acréscimo de 3 meses no ano de 2019 quando comparado com o ano de 2018, elevando a média nacional para 76,6 anos.

Entretanto, é preciso destacar que o processo de envelhecimento populacional sofre influência de uma série de determinantes sociais (OMS, 2005). Um exemplo emblemático é o da população negra brasileira, que possui uma taxa de homicídios de homens e mulheres, respectivamente, 77% e 66% superior a de pessoas brancas, o que implica em um número menor de idosos negros (CERQUEIRA, 2021). O gênero também é um determinante importante, já que para a população masculina, a esperança de vida ao nascer seria de 73,3 anos, e, para as mulheres, de 80,3 anos, em 2020 (IBGE, 2021).

O envelhecimento populacional é elencado como o principal evento sociocultural responsável pelo despertar da psicologia para o estudo sistemático do envelhecer. Atualmente, é preponderante a noção de desenvolvimento como um processo que se dá ao longo de toda vida, sendo este um “[...] contínuo, multidimensional e multidirecional de mudanças orquestrados por influências genético-biológicas e socioculturais, de natureza normativa e não-normativa, marcado por ganhos e perdas concorrentes e por interatividade entre o indivíduo e a cultura (NERI, 2006, p. 19).

O Paradigma Lifespan é uma abordagem que vem abarcando consideráveis contribuições da ciência psicológica frente às mudanças existentes nos padrões atuais de envelhecimento e velhice (BALTES, P. e BALTES, M., 1990). Esta perspectiva contempla o envelhecimento através de um olhar heterogêneo e plural, reconhecendo que o mesmo pode ocorrer mediante a uma condição patológica, implicando no desenvolvimento de doenças que interrompam o processo de envelhecimento, ou sob a condição de um desenvolvimento saudável, definido no

ideal social como aquele que apresenta uma vida ativa, dispondo de boa funcionalidade física e mental (BALTES, 1987).

Entretanto, a compreensão da velhice como um fenômeno heterogêneo ainda encontra como obstáculo discursos que comunicam que as marcas do envelhecimento devem ser escondidas, dessa forma exaltando a juventude e se distanciando da velhice, a qual é entendida como um grupo socialmente desvalorizado (CASTRO, 2016; DEBERT, 2020; TEIXEIRA, SOUZA e MAIA, 2018). Há um imperativo para aderir a estratégias como o uso de fármacos, próteses e implantes, além de uma constante vigilância e disciplina sobre os corpos (CASTRO, 2016). Assim, a juventude passa a ser veiculada como um valor que pode ser conquistado em qualquer etapa da vida; já a velhice é entendida como consequência de um “descuido” pessoal, em um processo que Debert (2020) nomeou de reprivatização da velhice.

A valorização da juventude é um reflexo do idadismo (também chamado de ageísmo ou etarismo), que consiste no preconceito baseado na idade (CASTRO, 2016; MORATELLI, 2021; TEIXEIRA, SOUZA e MAIA, 2018). O idadismo provoca discriminação, exclusão social e marginalização (CASTRO *et al.*, 2020). Um exemplo emblemático recente são os discursos proferidos durante a pandemia da Covid-19 visando desvalorizar a morte de pessoas idosas em nome da manutenção econômica, uma vez que estes possuem maior risco de desenvolver formas graves da doença (MORATELLI, 2021). Assim, a morte da pessoa idosa parece mais facilmente aceita e tolerada do que em outras fases da vida, ilustrando sua marginalização (COCENTINO e VIANA, 2011). É preciso destacar, porém, que o preconceito também pode aparecer de forma sutil e velada, como, por exemplo, através do uso de eufemismos para se referir à velhice, como “melhor idade” e “terceira idade”, ou, ainda, no cumprimento da pessoa idosa por aparentar ser mais jovem do que de fato é (CASTRO, 2016; MORATELLI, 2021; TEIXEIRA *et al.*, 2018).

Pensar sobre a velhice ao longo da vida é primordial para desmistificá-la, aumentar a qualidade de vida e promover o Envelhecimento Ativo (ALBUQUERQUE e CACHIONI, 2013). Considerado um marco político para a área da gerontologia, em 2002 o Envelhecimento Ativo é caracterizado como um “[...] processo de otimização de oportunidades para a saúde, a aprendizagem ao longo da vida, a participação e a segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (ILC, 2015, p. 44). Essa concepção está presente na Política Nacional de Saúde e na Política Mundial Frente ao Envelhecimento, orientando assim as práticas ofertadas no país direcionadas a essa população. Com essa concepção, o envelhecimento passa a ser tratado como um processo que envolve toda a vida, cabendo ao Estado oferecer recursos para que se chegue à velhice com autonomia, independência e participação ativa na família e na comunidade (ILC, 2015).

Dentre os direitos previstos pela Política Nacional do Idoso (BRASIL, 1994) e pelo Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003) está o direito de acesso à educação. Neste sentido, o poder público deve incentivar a criação de cursos e projetos destinados às pessoas idosas e as instituições de ensino superior têm papel primordial na oferta destas ações, promovendo inserção social por meio da educação. Esta proposta supera a ideia de passividade na velhice, ressaltando a importância da aprendizagem e do desenvolvimento ao longo de todo o curso de vida (CASTRO *et al.*, 2020). Tais ações tiveram de sofrer adaptações a partir do ano de 2020, devido à situação pandêmica.

Com base no grande número de pessoas infectadas espalhadas pelo mundo, em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a pandemia da Covid-19 (ORNELL *et al.*, 2020). Como forma de diminuir a velocidade de propagação do vírus, o distanciamento físico e o isolamento são recomendados. Apesar de necessárias, essas medidas podem ter aumentado o isolamento e a solidão dos idosos, algo que já gerava preocupação antes mesmo da pandemia (PATEL e CLARK-GINSBERG, 2020). Silva *et al.* (2007) alertam que o isolamento dos idosos pode conduzir a muitas complicações, como o agravamento de doenças pré-existentes, aumento do risco de depressão e suicídio. Por isso, recomenda-se que, mesmo em isolamento, os idosos mantenham laços de amizade e vínculos fortes com a família. Uma das medidas sugeridas por Patel e Clark-Ginsberg (2020) para minimizar a solidão é receber treinamento sobre plataformas de videoconferência, dessa forma tendo acesso a intervenções realizadas de forma remota.

Buscando adequar-se às recomendações de segurança, muitos profissionais adaptaram serviços e intervenções psicológicas para a modalidade online (GELLER, 2020; GOVEAS e SHEAR, 2020; HO *et al.*, 2020; WEINBERG, 2020). Entretanto, é preciso destacar que, ao adaptar suas atividades para a forma remota, perde-se o acesso a uma parcela significativa da população que não tem acesso a estas tecnologias (CONROY *et al.*, 2020). Dados de 2017 mostram que, apesar de ocorrer um aumento no número de idosos que possuem acesso à internet no Brasil, estes correspondem a apenas 25% - esse número é ainda menor se considerarmos a classe socioeconômica e o nível de instrução (FERNÁNDEZ-ARDÉVOL, 2019).

O ILC (2015) recomenda que o governo, a academia e o setor privado reduzam a exclusão digital a partir da promoção de inclusão tecnológica por meio do acesso e do treinamento nas ferramentas. É ressaltado que essas ações devem ser realizadas de forma adaptada às necessidades específicas de cada parcela da população. Sendo assim, ao planejar uma intervenção mediada pela tecnologia é preciso levar em consideração se os sujeitos dominam seu uso, caso contrário ela não será efetiva (CONROY *et al.*, 2020).

Sabendo dos desafios que envolvem a proposta de atuação com pessoas idosas diante da pandemia da Covid-19 e com o compromisso social frente às demandas que emergem neste campo e podem contar com as contribuições da psicologia, pretende-se neste manuscrito apresentar o relato de experiência de uma ação de extensão universitária. A mesma foi elaborada a partir do edital 03/2021/PROEX, o qual se propôs a subsidiar programas desenvolvidos com a coparticipação do NETI/UFSC (Núcleo de Estudos da Terceira Idade da Universidade Federal de Santa Catarina), para a oferta de Cursos de Extensão online, buscando construção de um espaço para o desenvolvimento de atividades na área da gerontologia. Especificamente, serão descritos neste artigo os procedimentos e os principais resultados do programa de extensão Psicologia, Velhices e Envelhecimento Humano, que teve como objetivos: promover a divulgação científica através da elaboração de materiais didáticos e proposição de aulas remotas; favorecer o protagonismo e autonomia das pessoas com mais de 50 anos por meio do acesso à informações científicas; incentivar o acesso das pessoas com mais de 50 anos às atividades da universidade; e promover desenvolvimento e reflexões sobre o processo de desenvolvimento, de modo a contribuir para a saúde mental e qualidade de vida dos participantes.

### **MATERIAIS E MÉTODOS**

O programa de extensão ofereceu quatro cursos em modalidade remota, os quais tiveram como ponto de convergência as interfaces entre a Psicologia Social e o Envelhecimento Humano. Os cursos foram organizados em dois eixos temáticos: “Introdução” e “Aprofundamentos”. A descrição dos cursos, bem como de suas ementas, encontra-se indicada no Quadro 1. Estes foram ofertados a pessoas da comunidade, com prioridade àqueles com idade igual ou superior a 50 anos. Os dois primeiros cursos oferecidos (Eixo 1) ocorreram entre os meses de julho e agosto, enquanto os dois outros cursos (Eixo 2) ocorreram entre agosto e novembro de 2021. As atividades foram desenvolvidas por uma professora do Departamento de Psicologia da Universidade de Santa Catarina (coordenadora do Programa de Extensão SIGPEX nº 202104111), uma mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e cinco estudantes de graduação em Psicologia, sendo duas delas bolsistas de extensão pelo Edital 003/2021/PROEX.

Todos os cursos oferecidos pelo programa foram estruturados de modo a utilizarem estratégias pedagógicas similares, com uma alternância entre atividades síncronas e assíncronas, as quais intencionavam promover, de forma balanceada, autonomia e acolhimento aos participantes. Em números, cada um dos cursos contou com 16h de atividades síncronas e 14h de atividades assíncronas, totalizando uma carga horária de 30h cada.

**Quadro 1** - Síntese dos cursos oferecidos pelo Programa de Extensão.

Eixo	Curso	Ementa	Inscritos	Concluintes
<b>Eixo 1: introdução</b>	1)Envelhecimento e desenvolvimento humano	A psicologia do desenvolvimento e suas principais teorias; O Envelhecimento e a Psicologia; O Paradigma Lifespan do desenvolvimento ao longo da vida; Política de Envelhecimento Ativo.	40	12
	2)Envelhecimento e sociedade	Representações da velhice e do envelhecimento na sociedade; Preconceito relativo à idade: o Ageísmo; Intergeneracionalidade; Políticas Públicas voltadas às pessoas idosas.	40	10
<b>Eixo 2: aprofundamentos</b>	3)Corpo, Sexualidade e Envelhecimento	O envelhecimento do corpo; aspectos físicos, psicológicos e sociais; Gênero e envelhecimento; As sexualidades em um corpo que envelhece; Conversando sobre sexualidade.	50	22
	4)A morte e o morrer: interlocuções com a psicologia	A morte e seus significados; Aspectos históricos; Conceitos e tipos de luto; Cuidados paliativos; Diretivas Antecipadas de Vontade: mandato duradouro e testamento vital; Diferentes rituais de despedida ao redor do mundo.	40	21

Os encontros síncronos ocorreram quinzenalmente - através da plataforma digital de reuniões Google Meet - e tiveram a duração de aproximadamente 2h. Tais encontros seguiram uma organização específica: na maioria das vezes tiveram como início aulas expositivas dialogadas com apoio de slides, as quais foram seguidas de atividades com o objetivo promover a interação entre os participantes e as facilitadoras, de modo a estimular troca de experiências e reflexões sobre o tema da aula. Por sua vez, nas semanas de atividades assíncronas, via Plataforma Moodle, eram indicados materiais como vídeos, podcasts, filmes e leituras, material que era acompanhado de instruções detalhadas para acesso e um convite à reflexão. Em alguns momentos foram propostos fóruns entre os participantes do curso, assim como outras atividades que facilitassem a discussão assíncrona do material trabalhado. O controle de frequência era realizado em ambas as atividades, síncronas e assíncronas.

Previendo que uma parte dos participantes não estava habituada a realizar cursos na Plataforma Moodle, em todos os cursos fornecidos houve uma primeira unidade síncrona (2h) direcionada à ambientação com a plataforma, orientada pela equipe. Além disso, cada curso dispôs de 50h de monitoria, para o apoio aos participantes em suas necessidades.

## RESULTADOS E ANÁLISES

Os cursos ofertados abordaram diferentes nuances relativas à temática do envelhecimento humano. A julgar pelo rápido preenchimento das inscrições, bem como pelos comentários dos participantes ao longo de todo o processo, constata-se que este seja um assunto ao qual as pessoas têm interesse em conhecer mais, bem como compartilhar suas experiências. Como vivemos em uma sociedade que não hesita em negar o processo de envelhecimento (CASTRO, 2016; TEIXEIRA, SOUZA e MAIA, 2018), são escassos os espaços para conversar sobre o assunto; e esta ação de extensão mostrou-se uma estratégia profícua para tal.

Foi possível perceber que a escolha e sequência dos eixos temáticos impactaram diretamente nos resultados obtidos, distribuindo os quatro cursos em dois grandes eixos: os dois primeiros cursos dentro de uma proposta introdutória e os demais como cursos que se aprofundam em assuntos mais específicos dentro da temática do envelhecimento. Esta organização fomentou aos participantes uma base mais tangível para compreensão dos conceitos que foram abordados, bem como uma ampla adesão aos cursos subsequentes de aprofundamento, já que os concluintes dos cursos 1 e 2 também participaram dos cursos 3 e 4, e apresentaram engajamento ainda maior. Sobre as características dos participantes, foram pessoas acima de 50 anos e em sua grande maioria mulheres. Dentre os concluintes, destacam-se 57 mulheres e 8 homens.

O primeiro curso, intitulado “Envelhecimento e Desenvolvimento Humano”, baseou-se nas contribuições do campo da Psicologia, a fim de viabilizar um entendimento do envelhecimento humano como parte do processo de desenvolvimento. Concomitante a ele foi ofertado o curso “Envelhecimento e Sociedade”, o qual almejou divulgar e debater a forma como a sociedade enxerga e lida com o envelhecimento da população, a partir da produção científica da Psicologia Social, bem como buscou promover o desenvolvimento e reflexões sobre os diferentes sentidos da velhice na contemporaneidade. O curso “Corpo, Sexualidades e Envelhecimento” consolidou um espaço para a divulgação de saberes científicos da gerontologia, com foco no envelhecimento do corpo, considerando seus aspectos físicos, psicológicos, sociais e principalmente discussões sobre amor e sexualidades na velhice. Simultaneamente, foi ofertado o curso “A Morte e o Morrer: interlocuções com a Psicologia”, que abarcou reflexões sobre o processo de envelhecimento, o luto e a finitude, visando, assim, viabilizar reflexões acerca da morte e do morrer.

## Contribuições da Psicologia à experiência de envelhecer: relatos de um programa de extensão

O desafio inicial foi a oferta de cursos online para pessoas que não estavam habituadas a esta modalidade, já que uma parcela significativa das pessoas idosas não costuma ter acesso às tecnologias (CONROY *et al*, 2020). Algumas dificuldades foram encontradas no manejo dos sistemas de inscrições, nas atividades via Moodle, e até mesmo na participação das videochamadas via Meet. Para contornar tais dificuldades foi crucial a experiência das facilitadoras tanto no uso das tecnologias, como na atuação com pessoas idosas e em outros espaços. Contribuíram também ações como: indicar um e-mail para apoio nas divulgações dos cursos; elaboração de tutoriais para acesso às ferramentas; elaboração e envio por e-mail aos participantes do “Plano de Curso” em formato didático com síntese de informações relativas ao funcionamento de cada uma das atividades.

Outra estratégia positiva neste sentido foi a de utilizar a primeira aula dos quatro cursos para uma maior aproximação com as plataformas utilizadas. Além disso, nos momentos síncronos, os participantes contribuíram ativamente no auxílio àqueles com maiores dificuldades e as facilitadoras estavam atentas às demandas apresentadas pelo grupo. Assim, uma a uma, as dificuldades foram minimizadas e os cursos puderam fluir sem maiores intercorrências. Isso indica que a assistência no uso de tecnologias tem potencial para promover o aumento da participação social, fomentando, assim, a aprendizagem ao longo da vida, que é um dos pressupostos que sustenta todos os outros pilares do Envelhecimento Ativo (ILC, 2015). Ademais, em um momento em que a universidade funcionava exclusivamente em forma remota, estas ações puderam aproximá-la da comunidade, atendendo aos preceitos da extensão universitária.

Se no início fora desafiador interagir por meio de ferramentas online, o que se observou ao desenrolar das atividades foi um crescente engajamento dos participantes nas atividades. Considera-se que a temática dos cursos tenha contribuído para tal, tendo em vista que os participantes experienciam o envelhecimento em seu cotidiano, havendo grande motivação para trabalhar este assunto. Por outro lado, acredita-se que as estratégias metodológicas utilizadas também facilitaram o envolvimento. Ao trabalhar os assuntos previstos, as facilitadoras incitavam reflexões e, por vezes, utilizavam-se de técnicas de manejo grupal para mediar a troca de experiências. O objetivo era instruir, compartilhando conhecimentos científicos, mas também favorecer a elaboração do conhecimento de modo ativo e compartilhado entre os participantes, valorizando seus saberes e experiências. Após cada encontro síncrono, a equipe se reunia para avaliar a atividade finalizada e inseria no planejamento da semana subsequente algumas demandas apresentadas pelo grupo, fossem elas de conteúdos específicos ou relativas às estratégias de interação.

Em alguns cursos, por movimento dos participantes, foi criado um grupo no aplicativo Whats App, para que os mesmos pudessem conversar entre si para além dos espaços das aulas. Em outros, surgiu a ideia de um fórum permanente via Moodle para compartilhamento de materiais complementares, o qual foi utilizado para troca de conhecimentos e experiências de vida. Tais ferramentas contribuíram com a participação social (ILC, 2015) e, em especial, com a redução da sensação de isolamento e solidão em tempos de pandemia (PATEL e CLARK-GINSBERG, 2020).

Em todos os cursos fora reservada uma última aula síncrona para o encerramento. E este foi um momento muito importante para revisar e consolidar os conteúdos trabalhados ao longo do curso, como para obter o *feedback* dos participantes em relação aos mesmos. Para cada curso foi escolhida uma estratégia para o fechamento. Como exemplo, no curso “Envelhecimento e Desenvolvimento Humano”, os participantes foram convidados a produzir certificados individuais a partir de suas próprias experiências com o curso. A atividade foi proposta com o intuito de fazê-los elaborar, bem como atestar, simbolicamente, as conquistas obtidas em decorrência da participação no curso. Já no curso “Corpo, Sexualidades e Envelhecimento Humano”, cada um dos membros do curso foi estimulado a compartilhar com os demais um fato sobre si ainda desconhecido pelos colegas de grupo - como forma de promover interação e descontração. Somado a isso, os participantes também tiveram um espaço para compartilhar espontaneamente sobre suas percepções e seus aprendizados em relação ao curso. Por fim, aos participantes que cumpriram mais de 60% das atividades síncronas e assíncronas, foi conferido um certificado pelo sistema de certificados da UFSC.

Evidentemente, cada curso em sua singularidade propôs atividades distintas, dentre as quais algumas merecem destaque. No curso “Envelhecimento e Desenvolvimento Humano”, após apresentar a Psicologia e abordar o envelhecimento com parte do desenvolvimento humano sob a perspectiva Lifespan (BALTES, P. e BALTES, M., 1990), houve uma aula com o tópico: “Velhice e Projeto de Vida”, na qual os participantes foram convidados a refletir ao longo da semana e compartilhar verbalmente com o grupo seus projetos de vida. A proposta referia-se ao exercício de apresentar projetos já realizados ao longo da vida e, principalmente, projetar algo para o seu futuro. Foi possível verificar o caráter transformador desta atividade, na medida em que os participantes passaram a aplicar o desejo de projetar e transformar sua vida cotidiana, criando e compartilhando projetos que refletem atenção e cuidado à população idosa e, também, para suas vidas pessoais. Cabe ressaltar que o projeto de vida na velhice é uma construção singular, relacionada com a história de vida de cada indivíduo. Para os idosos, o projeto de vida

representa uma importante estratégia de motivação para continuarem vivos (SANTANA; BERNARDES e MOLINA, 2016).

O curso “Envelhecimento e Sociedade”, por sua vez, destacou-se pelas discussões sobre as múltiplas possibilidades de vivenciar a velhice. Foram expostos os conceitos de estereótipos e preconceitos a partir da psicologia social, pontuando-se que estereótipos são crenças exageradas relacionadas à uma categoria, já os preconceitos são atitudes aversivas ou hostis relacionadas ao fato de os sujeitos fazerem parte de um determinado grupo (TEIXEIRA, SOUZA e MAIA, 2018). Os participantes apropriaram-se dos conceitos passando a se referir a eles como “caixinhas” que podem ser olhadas com criticidade e poder de escolha. Além disso, as discussões sobre políticas públicas voltadas à população idosa foram recebidas com grande entusiasmo, com destaque especial às relativas à moradia, tópico enfatizado pela assistente social que foi convidada para um dos encontros síncronos. Os participantes motivaram-se com as reflexões, pontuando que conheceram novas alternativas e sentiram-se aptos a escolher com mais segurança o que almejam para seu futuro.

No que se refere aos cursos do segundo eixo, constatou-se que os mesmos se apresentaram para os participantes como propostas inovadoras, já que a grande maioria relatou nunca ter experienciado espaços de trocas em torno destes temas. Mostraram-se inicialmente temas mais desafiadores às facilitadoras, pois são assuntos mais sensíveis, permeados por tabus e preconceitos. Entretanto, com a mediação das mesmas, estimulou-se uma troca de ideias respeitosa e amparada nos autores trazidos para as aulas.

O curso “Corpo, Sexualidades e Envelhecimento”, como já mencionado, circulou por um território temático pouco explorado, à medida em que levantou discussões sobre o envelhecimento do corpo, gênero e envelhecimento, bem como promoveu conversas sobre sexualidade na velhice. A novidade dos temas trazidos pelo curso mostrou-se como um motivador para a inscrição de um grande número de pessoas, bem como produziu curiosidade suficiente para a permanência de muitas delas até o seu encerramento. Dentre as atividades desenvolvidas, destacou-se a construção do “Dicionário da Diversidade”. Essa foi uma ferramenta pedagógica desenvolvida pelas facilitadoras, com a finalidade de promover a orientação e o debate acerca de conceitos indispensáveis para a promoção do respeito à diversidade. Para isto, ao final de cada encontro síncrono, conceitos como cisgênero, LGBTQPQA+, heteronormatividade e sexismo foram apresentados para os participantes. No encerramento do curso, todos os conceitos trabalhados foram reunidos em uma cartilha virtual, a qual foi disponibilizada aos participantes como forma de registro e produto do curso.

Por sua vez, grande parte das discussões relativas ao curso “A morte e o morrer: interlocuções com a psicologia” centrou-se na dificuldade de falar sobre a finitude humana abertamente, uma vez que o assunto é visto muitas vezes como mórbido ou triste, mas, para além disso, buscou-se expor como a nossa relação com a morte é construída socialmente e historicamente (ELIAS, 2001). Outro tema de grande interesse dos participantes foi o luto, em especial relacionado às perdas simbólicas decorrentes do processo de envelhecimento. Ao longo de todo o curso os participantes compartilharam suas experiências pessoais, o que demonstra o êxito em propiciar um espaço grupal acolhedor e de coconstrução, além de tornar evidente a forma como os conteúdos tratados foram significados e assimilados por cada um deles. As aulas relativas aos cuidados paliativos (GOMES e OTHERO, 2016) e as diretivas antecipadas de vontade (MONTEIRO e SILVA JUNIOR, 2019) também foram recebidas com grande interesse pelos participantes, uma vez que expôs os direitos e possibilidades de manter a autonomia e o poder de escolha no fim da vida, quando, por ventura, estiverem impossibilitados de verbalizar suas decisões. Essas temáticas enfatizaram a importância de conversas francas com familiares e amigos que estejam dispostos a ter ciência de seus desejos para o fim da vida, afinal, são eles que terão que comunicar as decisões para os profissionais da saúde e até mesmo aos agentes funerários.

Somados, os quatro cursos contabilizaram 120h de atividade. Foram ofertados 32 encontros síncronos e 28 atividades assíncronas via Moodle. Os cursos contaram com 170 inscrições homologadas, sendo que, desse total, 65 obtiveram frequência suficiente para a emissão de certificados. Os participantes que chegaram ao final dos cursos demonstraram-se satisfeitos, ressaltando a importância deste tipo de ação e manifestaram interesse em participar de outros cursos promovidos pelo curso de Psicologia.

Ainda, as estudantes vinculadas ao programa como extensionistas relataram que a participação na atividade fora bastante promissora, possibilitando aprofundamento dos estudos nas temáticas dos cursos, no manejo de grupos e nas estratégias de divulgação de conhecimento científico voltado à comunidade, além de adquirirem experiência na atuação com a população idosa.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considera-se que o programa de extensão foi exitoso ao atingir seus objetivos, uma vez que realizou divulgação científica por meio do desenvolvimento de materiais didáticos e de aulas remotas, favoreceu o protagonismo e autonomia das pessoas com mais de 50 anos inscritas nos

curso e incentivou o acesso desses sujeitos às atividades da universidade. Além disso, a partir dos relatos dos participantes foi possível perceber o êxito em promover reflexões sobre a velhice, sociedade, desenvolvimento humano, amor, sexualidade, corpo e morte, as quais favorecem o aumento da qualidade de vida e das relações interpessoais. Tais resultados evidenciam algumas das potenciais contribuições da Psicologia à qualidade de vida da população que envelhece. Em última instância, reiteram a importância da divulgação do conhecimento produzido na universidade para atender às demandas da comunidade.

A comunidade, em um momento de intervenções totalmente remota, não é a mesma de outras épocas. Por um lado, os cursos tiveram a riqueza de contar com participantes de diversas cidades e estados do país, o que se mostrou um ganho para a troca de experiências. Por outro lado, eram grupos homogêneos no que se refere à classe social e escolaridade, indicando que esta ação atingiu exclusivamente pessoas acima de 50 anos privilegiadas economicamente. Tal característica aponta para a necessidade de se pensar em estratégias outras, que possam atingir também a população com menor renda e escolaridade.

Além do acesso à educação, a construção de cursos como estes contribuem com a inserção social dos idosos, o exercício da cidadania e garantia ao acesso a uma ampla variedade de serviços e saberes. A convivência entre pessoas idosas, ainda que de forma remota, permite a constituição de uma rede de apoio útil ao enfrentamento do envelhecimento, bem como auxilia na apropriação de suas histórias de vidas, que, por sua vez, corroboram para valorização da velhice. Em especial, a contribuição de cursos relativos à Psicologia junto ao NETI promove, tanto junto a equipe de trabalho, como aos participantes, uma compreensão do envelhecimento para além de um fenômeno biológico, mas como um fenômeno de desenvolvimento humano. Muitos dos participantes mostraram interesse em levar adiante o conteúdo dos cursos, compartilhando-os em outros espaços e atuando como multiplicadores.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. S.; CACHIONI, M. Pensando a gerontologia no ensino fundamental. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 16, n. 3, p. 141-163, 2013. DOI: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2013v16i3p141-163>

BALTES, P. B. Proposições teóricas da psicologia do desenvolvimento ao longo da vida: Sobre a dinâmica entre o crescimento e o declínio. **Psicologia do desenvolvimento**, v. 23, n. 5, pág. 611, 1987.

BALTES, P. B.; BALTES, M. M. **Perspectivas psicológicas sobre o envelhecimento bem-sucedido: O modelo de otimização seletiva com compensação**. 1990.

## Contribuições da Psicologia à experiência de envelhecer: relatos de um programa de extensão

BRASIL. Lei nº. 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Política Nacional do Idoso. Brasília, DF: Presidência da República, 1994.

BRASIL. Lei Federal nº. 10.741, de 1 de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Brasília, DF: Presidência da República, 2003.

CASTRO, B. R. et al. A expressão do idadismo em tempos de Covid-19: Uma reflexão teórica. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 23, p. 479-497, 2020. DOI: 10.23925/2176-901X.2020v23i0p479-497

CASTRO, G. GS. O idadismo como viés cultural: refletindo sobre a produção de sentidos para a velhice em nossos dias1. **Galáxia (São Paulo)**, p. 79-91, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-25542016120675>.

CASTRO, A. *et al.* **Interações Sociais e o Processo de Desenvolvimento na Velhice. Desenvolvimento Humano: trajetórias de pesquisas** (p. 153-172). Curitiba: Editora CRV. 2020.

CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL [ILC]. Seção III: Envelhecimento ativo - promovendo a resiliência ao longo do curso de vida. In Envelhecimento Ativo: um marco político em resposta à revolução da longevidade (pp. 42-51). Rio de Janeiro: Centro Internacional de Longevidade Brasil. 2015. Disponível em: [https://ilcbrazil.org.br/wp-content/uploads/2020/07/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil\\_web.pdf](https://ilcbrazil.org.br/wp-content/uploads/2020/07/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil_web.pdf). Acesso em: 24 de jan de 2022.

CERQUEIRA, D. *et al.* **Atlas da Violência 2021**. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2021. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/arquivos/artigos/1375-atlasdaviolencia2021completo.pdf>. Acesso em: 27 de jan de 2022.

COCENTINO, J. M. B.; VIANA, T. C. A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, p. 591-599, 2011. DOI: 10.1590/s1809-98232011000300018.

CONROY, K. M. *et al.* Technological advancements to address elderly loneliness: Practical considerations and community resilience implications for COVID-19 pandemic. **Working with Older People**, 2020. DOI: 10.1108/WWOP-07-2020-0036

DA SILVA SANTANA, C.; BERNARDES, M. S.; MOLINA, A. M. T. B. Projetos de vida na velhice. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 21, n. 1, 2016. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.59848>

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice**. São Paulo: EDUSP, 2020.

DE OLIVEIRA TEIXEIRA, S. M.; DE SOUZA, L. E. C.; MAIA, L. M. Ageísmo institucionalizado: uma revisão teórica. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 21, n. 3, p. 129-149, 2018. DOI: 10.23925/2176-901X.2018v21i3p129-149.

ELIAS, N. **A solidão dos moribundos**. Rio de Janeiro: Zahar. 2001.

FERNÁNDEZ-ARDÉVOL, M. Práticas digitais móveis das pessoas idosas no Brasil: dados e reflexões. **Panorama setorial da Internet**, v. 11, n. 1, p. 1-20, 2019. Disponível em:

<https://www.cetic.br/publicacao/ano-xi-n-1-praticas-digitais-moveis-pessoas-idosas/>. Acesso em: 24 de jan. de 2022.

GELLER, S. Cultivating online therapeutic presence: Strengthening therapeutic relationships in teletherapy sessions. **Counselling Psychology Quarterly**, v. 34, n. 3-4, p. 687-703, 2021. DOI: 10.1080/09515070.2020.1787348.

GOMES, A. L. Z.; OTHERO, M. B. Cuidados paliativos. **Estudos avançados**, v. 30, p. 155-166, 2016. DOI: 10.1590/S0103-40142016.30880011.

GOVEAS, J S.; SHEAR, M. K. Grief and the COVID-19 pandemic in older adults. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 28, n. 10, p. 1119-1125, 2020. DOI: 10.1016/j.jagp.2020.06.021.

HO, C. SH et al. Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. **Ann Acad Med Singapore**, v. 49, n. 1, p. 1-3, 2020. Disponível em: <http://www.anmm.org.mx/descargas/Ann-Acad-Med-Singapore.pdf>. Acesso em: 24 de jan. de 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 24 de jan de 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Tábuas Completas de Mortalidade para o Brasil 2020. **Nota técnica n. 0/.2021**. 2021. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101889.pdf>. Acesso em: 24 de jan de 2022.

MONTEIRO, R. S. F.; DA SILVA JUNIOR, A. G. Diretivas antecipadas de vontade: percurso histórico na América Latina. DOI: 10.1590/1983-80422019271290.

MORATELLI, V. O idadismo no contexto da pandemia da Covid-19: Como o preconceito etário se tornou evidente no Brasil. **Revista Desenvolvimento Social**, v. 27, n. 1, p. 9-29, 2021. DOI: <https://doi.org/10.46551/issn2179-6807v27n1p9-29>.

NERI, A L. O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. **Temas em Psicologia**, 14(1), 17-34. 2006. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2006000100005&lng=pt&tlng=pt..](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2006000100005&lng=pt&tlng=pt..) Acesso em: 24 de jan de 2022.

ORNELL, F. et al. “Pandemic fear” and Covid-19: mental health burden and strategies. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 42, n. 3, p. 232-235, 2020. DOI: 10.1590/1516-4446-2020-0008.

PATEL, S. S.; CLARK-GINSBERG, A. Incorporating issues of elderly loneliness into the Coronavirus Disease–2019 public health response. **Disaster Medicine and Public Health Preparedness**, v. 14, n. 3, p. e13-e14, 2020. DOI: 10.1017/dmp.2020.145.

SILVA, C. A. et al. Vivendo após a morte de amigos: história oral de idosos. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 16, p. 97-104, 2007. DOI: 10.1590/s0104-07072007000100012.

WEINBERG, H. Online group psychotherapy: Challenges and possibilities during COVID-19—  
A practice review. **Group Dynamics: Theory, Research, and Practice**, v. 24, n. 3, p. 201,  
2020. DOI: 10.1037/gdn000014

Recebido em: 27/01/2022

Accito em: 12/04/2022