

Envelhecer com Arte

Maria Adalgiza Pinto

Aos sessenta e três anos, paranaense, mãe, pedagoga e assistente social aposentada, militante da vida e iniciante no mundo da escrita com o sonho de ter a primeira publicação autoral e com uma nova profissão como Mediadora de Biblioterapia, tive a grande felicidade de encontrar a oportunidade de ampliar o conhecimento sobre o envelhecimento no curso *O envelhecimento na perspectiva da Gerontologia Social* e, ao conhecer uma das literaturas indicadas no curso, me identifiquei com o tema do livro *Tentativas de Fazer Algo da Vida* do autor Hendrik Groen, pois, embora não tenha oitenta e três anos e um quarto e não more em um lar de idosos, estou velha, estou bem viva e quero fazer o melhor da minha vida sempre bem acompanhada de muitas pessoas vivendo histórias incríveis, construindo um legado, revivendo memórias, honrando meus ancestrais. É nessa busca que, como Hendrick, escrevo em cada vivência o diário real de minha vida.

Ao completar 60 anos, em 2022, deixei o trabalho formal, faltavam dois anos para a aposentadoria oficial, de direito, por idade e tempo de contribuição, mas decidi me organizar com os recursos da demissão e cuidar da saúde, maior preocupação naquele momento. Começava ali um tempo diferente de gestão do tempo e escolhas do que fazer. Enquanto cuidava da saúde, fui em busca de aprender mais sobre o que estava acontecendo comigo, o meu envelhecimento, e coisas que gostava como a literatura e escrita e participar de grupos de idosos em espaços de defesa de direitos e integração. Morando na região do distrito de M'Boi Mirim em São Paulo, encontrei uma diversidade de possibilidades nos equipamentos públicos e gratuitos da minha região e em toda a cidade.

Como eterna aprendiz, a primeira busca foi de oportunidades de formação continuada, descobri o Programa USP 60+, na EACH (USP Leste), o Projeto Ger@ções, nele, a professora Meire Cachioni, seus alunos e outros professores reúnem os idosos para refletir e ampliar o conhecimento sobre o envelhecimento nas suas múltiplas complexidades e camadas sociais, refletindo e aprendendo sobre história, saúde, participação social, cidadania e muitos outros temas de forma dinâmica e interativa, dando aos alunos autonomia e a possibilidade de compartilhar suas experiências, ouvir os outros, ampliar sua rede. Durante três semestres foi uma experiência incrível com muitas conexões e novas descobertas.

Na literatura e escrita encontrei, também no Programa USP 60+, na Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo (FEUSP), uma professora e um grupo de alunos incríveis, animados e divertidos. Uma professora, de forma alegre e criativa, despertava nos alunos de origens, profissões e situações atuais diversas, a chama

da escrita inspiradora de poemas, contos, crônicas e pensamento, num ambiente descontraído e de muitas partilhas. Como resultado, consegui durante um semestre uma produção muito boa, especialmente de crônicas, foi uma escolha muito assertiva de participação.

Ainda sobre literatura e escrita reencontrei na rede social, em 2023, uma professora e amiga com quem havia trabalhado em um projeto há alguns anos e que agora estava ministrando um curso em uma escola particular, o Prisma, lá, a professora motivou o grupo de alunas a mergulharem especialmente na poesia e contos, da teoria à prática os textos surgiam com beleza e profundidade. Em um semestre criativo, com aulas presenciais, resultou na publicação da revista *Escritologia*, *Apanhado Poético de Exercícios de Escrita*, uma revista interna da escola, somente para os alunos, mas uma grande felicidade ver os primeiros poemas e um conto autoral publicado, mesmo para um público restrito.

No semestre seguinte continuei em outra proposta de aulas online com a mesma professora, agora em dupla com outra, na mesma instituição de ensino, mergulhamos na literatura sobre músicas brasileiras e novos e criativos textos autorais, com muitas interações entre as alunas, um rico e produtivo aprendizado.

Foi em uma aula de escrita que ouvi pela primeira vez sobre Biblioterapia, curiosa quis conhecer mais e iniciei uma pesquisa, descobri uma conexão com aquela forma maravilhosa de olhar para a literatura que tanto amo de forma diferente, com o coração, com a alma, quando as palavras dos textos entram em nós trazendo memórias afetivas, amargas ou alegres, desperta sentimentos profundos, identificação e auto reflexões.

Descobri ali minha nova profissão, ser Mediadora de Biblioterapia, pesquisei as referências como Cris Seixas e Carla Sousa e iniciei os estudos preliminares e avançados enquanto iniciava a prática, tendo como público os idosos, proporcionando experiências sensíveis e de autoconhecimento à todos os participantes em Centro Dia Para Idosos (CDI), Núcleo de Convivência de Idosos (NCI) e muitos outros espaços, alguns com grupos intergeracionais, com rodas de conversa inclusivas, pois apenas eu, a mediadora, conduzia a leitura dos textos, levando música, descontração e muito afeto.

Uma viagem literária que segue, na prática e nos estudos e conexões, agora como filiada da primeira Associação Brasileira de Biblioterapia (ABB), fundada no final de setembro/25, com minha presença virtual na reunião de fundação, uma nova descoberta que traz surpresas e um mergulho na diversidade de textos de autores nacionais e estrangeiros, clássicos e atuais, nos mais diversos gêneros, uma alternativa no cuidado com a saúde mental e na luta de ter a inclusão na lista das Práticas Integrativas e Complementares da Saúde (PICS).

Na defesa de direitos, na participação no Fórum da Pessoa Idosa de M'Boi Mirim, foi possível dar continuidade às experiências de participação social desde a infância com a família, nas Comunidades Eclesiais de Base e nos muitos outros movimentos, fóruns, conferências etc. Participando ativamente das discussões locais, audiências da Câmara municipal de São Paulo e da 6ª Conferência Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa (CONADIPI/2025), em todas as instâncias, municipal, estadual e

federal, como delegada eleita, uma experiência de atuação cidadã importante na reflexão da diversidade e complexidade do envelhecimento no Brasil, contribuindo ativamente nos debates e propostas.

Projetos

Nas experiências de outros espaços de integração conheci a artista Plástica Márcia Feier que ministrava oficinas em um Núcleo de Convivência do Idoso (NCI) e que me fez o convite para participar da Oficina de Memória que estava iniciando, aceitei, e me encantei com a metodologia que despertava memórias de todos os participantes com histórias de suas vidas que eram emocionantes, uma mistura de momentos tristes e alegres com relatos de muita luta, conquistas e perdas, mas de pessoas com muita garra e vontade de viver. Ao conhecer o sonho da Márcia de registrar as histórias em um livro e o convite para ajudar nesse projeto de escrita, aceitei.

Ao mesmo tempo, ambas participamos, juntamente com outras idosas do grupo de um curso de Empreendedorismo que acontecia no mesmo local, ali nasceu a ideia de participar do encerramento do curso com uma exposição de artes produzidas pelo grupo da Oficina de Memória que aceitasse produzir uma tela com momentos de sua história de vida, nascia ali o Projeto “60 Anos em Linhas”, que resultou em uma exposição que percorreu diversos equipamentos públicos como escolas, Centro Educacional (CEU), casas de cultura, instituições particulares, promovendo o diálogo intergeracional, a valorização da pessoa idosa e sua história de vida e a democratização da arte.

Do Projeto “60 Anos em Linhas” ainda tem em andamento a produção de um documentário gravado em parceria com uma equipe do SEBRAE Santo Amaro, que nos acompanhou até a casa de cada uma das idosas participantes para gravar sua história sobre suas origens, infância, trabalho, família e com o mesmo material está em produção o livro com a transcrição das histórias e imagem das artes de cada uma, um trabalho feito com muito carinho, de forma voluntária, que traz uma grande satisfação e bem-estar, nos leva a conectar outras histórias, impactar crianças, jovens e adultos com lembranças de seus avós e pais, seus ancestrais, aumentando a empatia, o carinho e respeito às pessoas idosas.

Foi com a exposição do Projeto “60 Anos em Linhas” que iniciei a minha participação no Projeto “Para onde voam os pássaros, os pássaros voam?”, da CIA de Artes Decálogo Jalc, contemplado pela 8ª edição do Programa de Fomento às Culturas das Periferias da cidade de São Paulo, um projeto de Residência Artísticas Urbana 60+. Ali, nós idosas, nas maravilhosas manhãs de segunda-feira nos tornamos artistas residentes com os artistas mediadores que nos envolvia nos ateliês de Artes Visuais, Bonecos (junção de Performance, Palhaçaria e Teatro), Literatura, Audiovisual, Gastronomia, Música e Dança.

Depois de apresentar a exposição em um Sarau do projeto, escolhi o ateliê de Literatura, e fiquei no grupo, reafirmando minha paixão por essa arte, e ali teve início uma das mais incríveis e prazerosa experiência nessa fase da vida, a velhice. Nos ateliês havia trocas, muita criatividade, companheirismo, amizade, afeto, autonomia, superação, vida. Pessoas que nunca se imaginaram artistas se viram criando

performances, cantando, dançando, produzindo peças artesanais, textos literários, músicas, receitas e muitas outras inventividades.

O projeto incentivou a participação em diversos espaços e eventos. Foram visitas a museus, como o Museu do Circo que eu não conhecia, espaços de formação como o SENAC Santo Amaro para conhecer o curso de Gastronomia quando todas as participantes foram recebidas por professores e alunos para uma vivência gastronômica que tinha no proposta conhecer o espaço, participar de uma aula prática com receitas deliciosas e degustar um almoço servido com requinte de uma grande festa regada à música e drinks sem álcool, uma vivência inesquecível além de muitas outras. Outra parte especial do Projeto dos Pássaros, como é chamado, foram os Saraus que aconteciam toda primeira segunda-feira do mês em diferentes espaços, momento especial de protagonismo das artistas residentes e mediadores apresentarem um grande show de talento e graça com performances que encantava a plateia formada por públicos de diversas faixas etárias em diferentes espaços, também havia participação de convidados.

Foi nesse espaço que iniciei a participação nos Saraus com minhas poesias, conto e crônica, apresentando pela primeira vez o meu nome artístico, Adalgiza Rosa, nome escolhido para a primeira publicação de um conto autoral em uma coletânea, o conto Aluada, na Coletânea palavras Livres da editora Perse. O conto foi lido pela primeira vez na roda, numa vivência de Biblioterapia com todos os artistas residentes e mediadores, uma emoção indescritível. Voamos livres, voamos alto, felizes. Um dos resultados do projeto que continua acontecendo foi a publicação de um livro com um registro de um pouco desses voos sonhados, vividos com muito amor. Nele há publicação de um dos meus poemas autorais que nasceu no curso e deixo como mensagem final.

Durante todo voo, todo percurso, todo caminhar nos vários projetos e espaços, nós idosos, nos apoiamos nas alegrias e tristezas do cotidiano da vida de perdas e conquistas, de entes queridos que partiram, da realidade da enfermidade, da alegria das superações, do abraço amigo, da palavra de conforto e incentivo, do carinho e cuidado. Os mais importantes resultados de todas as vivências que experimentamos é que ampliamos nossas redes, cuidando e sendo cuidados, aprendendo e ensinando, chorando e sorrindo, mas especialmente, vivendo intensamente.

A importância de investimentos públicos em políticas para as pessoas idosas em todas as áreas da educação, assistência social, saúde, cultura, esporte e outras, pode proporcionar uma vida mais digna, segura e feliz para todos que tanto contribuíram para chegar até aqui e ainda tem muito para contribuir na esperança sempre renovada da criança, do adolescente, do jovem e do adulto que interage com os idosos como o espelho de seu futuro esperado. Somos hoje a imagem da esperança de um envelhecimento saudável e digno para todos. No livro, Hendrick apresenta como uma das maiores alegrias em uma região de muito frio, a chegada do sol, a vida ao ar livre, com liberdade de ir e vir.

O envelhecimento pode ser como uma fria estação de inverno ou como uma primavera brilhante e multicolor que ilumina a vida e traz a esperança de um sol que aquece e ilumina o que vamos escrever no diário da vida a cada manhã.

Renovação

Renova a ação
Dos sonhos adormecidos
Dos projetos inacabados
Da alegria sufocada
Do grito preso na garganta
Da caminhada interrompida

Reinvente
Luz, câmara, ação!
O palco da vida
É todo seu

Acorde seus sonhos
Refaça os projetos
Cante com alegria
Grite para você ouvir
Continue para além da curva
Livre em seu caminho
(*Adalgiza Rosa*)

Referências

Groen Hendrick, Tentativas de fazer algo da vida. São Paulo, Planeta, 2016.

Araujo, Doni (Org.). Para onde voam os pássaros, os pássaros voam? Residência Artística Urbana 60+, São Paulo, Djalç, 2025.

Data de recebimento: 13/12/2025; Data de aceite: 15/05/2026

Maria Adalgiza Pinto - Apaixonada pelas palavras, pela natureza e toda beleza da vida. Sonhadora e eterna aprendiz. Tenho na literatura o alimento da alma. Escrevo poemas, contos, crônicas e o que o coração mandar. Mediadora de Biblioterapia, Pedagoga, Assistente Social, atuante na luta por direitos da pessoa idosa. 60+ aposentada e ativa. E-mail: mariaadalgiza@gmail.com



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a obra original seja devidamente citada.