

Pontes de afeto e literatura: a contação de si na longevidade ativa

Suely Tonarque

Introdução

O envelhecimento populacional convida a sociedade a repensar as práticas de acolhimento e valorização da pessoa idosa. Mais do que garantir a integridade física, urge promover espaços que estimulem o envelhecimento ativo, e socialmente integrado. É nesse cenário que se insere o projeto coordenado por mim no âmbito da Comissão Sênior, desenvolvido no Núcleo NAIA. Intitulada "Círculo de Leitura: Projeto Memórias e Leitura", a iniciativa utiliza a literatura como um disparador sensível para que os participantes acessem, ressignifiquem e compartilhem suas próprias trajetórias de vida.

O "Círculo de Leitura: Projeto Memórias e Leitura", surgiu por iniciativa própria, num desejo de fazer trabalho voluntário com as idosas e, de preferência, que fosse próximo à minha residência, facilitando as idas e vindas a pé, evitando, assim, os transtornos do trânsito de São Paulo.

Os encontros aconteceram no Núcleo NAIA, às segundas-feiras, das 10 às 11h30, durante todo o ano de 2025, de março a dezembro.

O grupo era formado por oito pessoas idosas, entre 65 a 90 anos: **Osmar**, 78 anos, contador aposentado, e atuante na empresa do filho. Todas as tardes ele atuava como conselheiro e revisor, observando o que acontecia durante o mês e ao final enviava relatório para a Diretoria. Durante as manhãs ia até o parque próximo a sua casa para caminhar, ler e encontrar amigos. Nos domingos participava da missa Igreja São João de Brito. **Massako**, 89 anos, casada, caminhava 30 minutos até o NAIA para juntar-se aos outros do Grupo de Leitura. Sempre alegre. Todos os domingos a família se reúne em sua casa. Após o almoço todos ajudam a deixar tudo em ordem. Tem 3 filhos e 3 netos. **Ângela**, 72 anos, aposentada como empregada doméstica, tem orgulho de ter formado seus 2 filhos, embora não alfabetizada (escreve apenas o nome). João, um de seus netos tem 12 anos e nos finais de semana fica com ela. Na convivência com o grupo, Ângela dividiu experiências gastronômicas, e passou várias

receitas. Em todos os encontros, Ângela levava bolo feito por ela, cada vez um sabor diferente. **Miriam**, 78 anos, costureira (ainda faz alguns ajustes), tem 2 filhos, 2 netas e moram todos juntos no mesmo terreno, mas em casas separadas. Durante a pandemia, cuidou de todos e as relações familiares se tornaram mais sólidas, principalmente com as noras. Ela ama as netas e faz tudo por elas. **Terezinha**, 77 anos, tem 3 filhas e 6 netos (4 meninos e 2 meninas), aposentada, viúva, após o falecimento do marido passou o restaurante para as filhas, que juntas com seus respectivos maridos, administram o comércio. Em todos os encontros semanais, Terezinha comentava sobre os domingos, que era só alegria, com netos e filhas. Tão ótimos, que batizaram “Feliz Tarde de Domingos”. **Maria das Graças**, 68 anos, cabelereira aposentada, solteira, reside na casa que os pais deixaram para ela. Trabalhou durante 30 anos em seu próprio salão. É catequista e ministra aula de catecismo na Igreja do bairro. Participou do Círculo de Literatura porque gosta de ler, aprender e do convívio em grupo. Participa de outro grupo de dança e tem aulas de tecnologia. **Dolores**, 83 anos, participou interruptamente no grupo. Reside com a filha e neta. Aposentada, gosta de fazer crochê e tricota várias peças, vendendo seus produtos em feiras e bazares que acontecem na Igreja do bairro. Ama literatura. E, **Delmira**, 81 anos, que gosta de ser chamada de Mira. Viúva há 8 anos, mora com o filho que não deixa faltar nada a ela, principalmente livros. Tem 2 netas (10 e 9 anos) e gosta de costurar apenas para elas.

Metodologia da prática: o livro como espelho

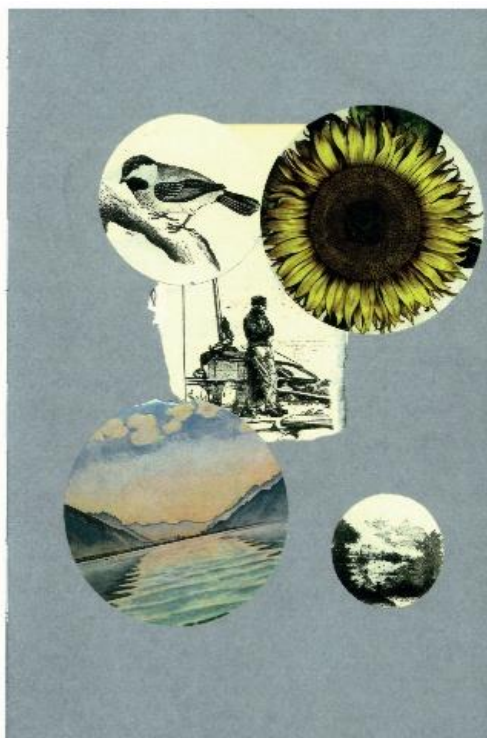
A prática social sistematizada fundamenta-se na metodologia dos círculos de leitura e escrita afetuosos. Em um dos encontros, realizados a partir de outubro de 2025, o grupo debruçou-se sobre as páginas 24 e 25 da obra *As Mais Belas Coisas do Mundo*, do escritor português Valter Hugo Mãe.

Nesse tempo, meu avô perguntou quais seriam as mais belas coisas do mundo. Eu não soube o que dizer.

Pensei que poderiam ser os filhotes de cão, alguns gatos, o fim do sol, o verão inteiro, o comportamento dos cristais, a muita chuva, a cara das mulheres, o circo, os lobos, as casas com chaminé, o cimo da montanha, a nuvem que vimos igualzinha a um avião, o quadro pintado pendurado na sala, perfeitinho, mesmo que as árvores inclinassem um bocadinho tortas.

Pensei que as mais belas coisas do mundo haveriam de ser as amarelas e as vermelhas.

24 @ 25





No fragmento estudado, um neto reflete sobre os questionamentos de seu avô a respeito do que há de mais belo na existência, listando elementos cotidianos, texturas, cores e afetos. Após a leitura partilhada e o debate coletivo, a coordenação propôs um exercício de escrita expressiva a partir do tema disparador "*Lembranças dos Avós*". Os participantes foram encorajados a registrar suas recordações, dando forma textual às suas memórias de infância.

Relatos dos Participantes

Todos os participantes, embora não conhecessem o escritor *Valter Hugo Mãe*, encantaram-se com o livro "*As mais Belas coisas do Mundo*" Editora Biblioteca Azul. Comentaram que a pergunta do avô foi certa e a resposta do neto precisa. Quando o avô relata outros valores como amizade, amor, honestidade e generosidade (ser fiel a si mesmo), ser verdadeiro, nobreza de caráter dos seres humanos.

Finalizaram com o desejo e a esperança, que seus netos possam construir um mundo melhor e com mais "*boniteza*". Demonstram que a presença dos avôs e avós na infância, através do afeto, amor e abraços em todos os momentos, quer seja na hora das refeições, hora de dormir e a qualquer instante valorizando-os com palavras de carinho, dedicando e falando "fiz pra vocês meus queridos netos, acreditam que é possível caminharem juntos de mãos dadas (avôs e netos).

Resultados e discussão: a multiplicidade das vivências intergeracionais

A análise dos relatos gerados pelos participantes (com idades compreendidas entre 53 e 96 anos) revela uma rica colcha de retalhos sobre as dinâmicas familiares e o impacto do relacionamento com os antepassados na formação da identidade individual. Os depoimentos dividem-se em três grandes eixos temáticos:

1. O acolhimento, a ternura e o legado prático

Para a maioria, a figura dos avós emerge como um porto seguro de amor incondicional, paciência e ensinamentos cotidianos.

a) *Transmissão de saberes:* Destacam-se memórias ligadas ao aprendizado de culinária, artesanato (como o crochê), idiomas e religiosidade.

b) *Presença marcante:* O ato cotidiano de buscar na escola, o zelo com animais de estimação ou as inesquecíveis viagens em família (como as idas à praia a bordo de um "fusão amarelo") foram descritos como pilares de afeto na infância.

2. Distanciamento e rigidez: outras nuances do cuidado

Nem todas as memórias, contudo, foram idealizadas. O círculo de leitura provou ser um espaço seguro também para a expressão de vivências complexas:

a) *Ausência institucional ou geográfica:* Alguns participantes relataram quase nenhum contato com os avós devido à distância ou falecimento precoce, conhecendo suas histórias apenas pela mediação oral dos pais.

b) *Rigor e disciplina:* Houve relatos que apontaram avós "mandones", extremamente rígidos ou distantes. Curiosamente, sob a ótica do amadurecimento, alguns participantes ressignificaram essa severidade como um estímulo que os levou a "aperfeiçoar seus dons" e compreender os limites impostos no passado.

3. A transmutação em novos avós

O aspecto mais rico da prática social foi perceber como a memória atua no presente. Participantes que não tiveram contato com seus avós relataram ter aprendido a "ser avô/avó" observando a relação de seus próprios filhos com as novas gerações. O aprendizado tardio se converteu em uma busca por replicar valores de sinceridade, paciência e amor.

Considerações finais do grupo

Participar desse grupo foi uma experiência rica que proporcionou a escolha de textos a serem lidos e que ficará na memória afetiva ao falar e ou no recontar as vivências.

A experiência desenvolvida pela Comissão Sênior demonstra que a literatura funciona como uma tecnologia social de baixo custo e alto impacto terapêutico e comunitário. Ao tecer pontes entre o texto literário e as biografias pessoais, o projeto logrou êxito em seu objetivo fundamental: transcender diferenças cotidianas e erguer uma plataforma de compreensão mútua.

Iniciativas como o "Círculo de Leitura" validam a tese de que a velhice não deve ser encarada como um período de mera passividade ou declínio, mas sim como uma fase vital de colheita, partilha e contínua ressignificação existencial.

Referências

Mãe, Valter Hugo. *As mais belas coisas do mundo*. Biblioteca Azul, 2019.

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

Suely Tonarque – Psicóloga, mestre em Gerontologia Social pela PUC-SP. Empresária de moda. Autora dos livros "Vestir com os Desafios do Envelhecimento" (Edições Portal, 2019) e coautora dos livros "Empreendedorismo 60+" e "Golpes Contra a Pessoa Idosa" (ambos pela Edições Portal, 2025). E-mail: satonarque@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.