

Sentir a cidade, viver a idade: um convite à Niterói sensorial

Moema Guimarães Motta

Introdução

Este relato de experiência propõe uma reflexão sobre o envelhecimento, fundamentada no referencial teórico adotado no Curso "O envelhecimento na perspectiva da Gerontologia Social" promovido pelo Portal do Envelhecimento e Longevidade e nos registros de uma atividade de extensão desenvolvida na cidade de Niterói, Rio de Janeiro.

A atividade ocorreu durante o evento "UFF NA PRAÇA", ação promovida anualmente pela Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal Fluminense (PROEX-UFF) para aproximar a universidade da população da cidade, oferecendo serviços gratuitos, divulgação científica e atrações culturais. Neste ano de 2025 o local escolhido foi a Praça Juscelino Kubitschek, no centro da cidade de Niterói, e contou com cerca de 50 tendas destinadas a apresentação de projetos da universidade e a participação de professores, técnicos e estudantes que apresentaram seus projetos dos diversos campos de estudo.

Aberto a toda a população, sendo gratuito e sem a necessidade de inscrição para o público geral, representou uma valiosa oportunidade para a divulgação de algumas práticas de estimulação sensorial que utilizamos na ação extensionista direcionado à população idosa e também sensibilizar o público presente sobre o acelerado processo de envelhecimento populacional.

O processo de envelhecimento pode ser acompanhado de alterações na capacidade sensorial do indivíduo, afetando diferentes áreas como a visão, audição, paladar e olfato. Também no sistema somatossensorial, o sistema háptico e praxia. O Sistema Somatossensorial, que possibilita ao corpo sentir sensações como tato, pressão, dor, temperatura e a posição do corpo. O Sistema Háptico relacionado com a percepção de textura, movimento e forças. Integrado ao Sistema Somatossensorial permitem maior consciência corporal. E a praxia, ou seja, a capacidade de planejar e realizar movimentos intencionais, como as atividades da vida diária.

Essas alterações podem ser consequência natural do processo do envelhecimento, chamado senescência, ou podem ser adquiridas, por exemplo, após um Acidente Vascular Cerebral (AVC), algum trauma ou outros processos patológicos que caracterizam a senilidade. Nesse contexto, as estimulações multissensoriais e cognitivas surgem como uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas. Estudos recentes fazem referência à importância da Reserva Cognitiva (RC) e a Abertura para novas Experiências (AE) para redução do declínio cognitivo em idosos (Martins, 2015; Sobral Paúl, 2015; Tavares et al, 2019).

Programamos, então, oferecer algumas experiências sensoriais olfativas e táteis para o público participante do evento proposto pela PROEX-UFF. Embora interessados em sensibilizar também o público jovem presente na praça.

Sabemos do acelerado processo de envelhecimento populacional mundial em curso. Fato também abordado nos encontros do curso de Gerontologia Social e diversas publicações (Alves, 2025; Nespolo et al, 2024; Bitencourt & Dalto, 2022). Durante a fase de planejamento, analisamos os dados do Censo 2022 e constatamos um fato interessante: Niterói é a cidade com maior proporção de idosos no Estado do Rio.

Com 23,8% da população acima dos 60 anos (versus 15,8% no Brasil) e apenas 6,5% de crianças com até 6 anos de idade. Diante desses indicadores, a intervenção foi parcialmente reorientada. Decidiu-se pela integração da divulgação desses dados demográficos à atividade sensorial. O objetivo foi aproveitar a interação com o público para dar destaque a essa informação, auscultar as percepções da comunidade sobre o envelhecimento e apresentar a estimulação sensorial como uma ferramenta possível para melhorar a qualidade de vida e promover maior autonomia nas pessoas idosas.

Há dois anos desenvolvemos um projeto de estimulação multissensorial para idosos que frequentam um Centro de Convivência filantrópico na zona norte da cidade. A estimulação sensorial bem direcionada pode melhorar a interação social, a comunicação, a regulação emocional e o desempenho em atividades de vida diária (AVDs), combatendo o isolamento que frequentemente acompanha a perda sensorial.

Desenvolvimento

O evento UFF NA PRAÇA aconteceu em um espaço de livre circulação da população da cidade, portanto, era necessário cativar o público, oferecer uma atividade dinâmica e rápida.

Propusemos uma atividade dupla em nossa barraca, que atraiu um público de diversas idades. Em um banner apresentamos a pirâmide etária e mais alguns dados censitários da cidade de Niterói. Ao lado, dispusemos um quadro branco onde os interessados foram convidados a completar a frase: "Envelhecer é...".

As respostas foram registradas com pilot em três papeis distintos segundo faixas etárias estabelecidas pela equipe, a saber: até 25 anos, 25-59 anos e acima de 60 anos. Registradas pelo próprio participante na folha escolhida e mantido seu anonimato. A equipe aproveitava esta aproximação para conversar sobre o

envelhecimento populacional na cidade e a importância do investimento nas políticas públicas para promover melhor qualidade de vida.

Aliada a essa provocação realizamos uma experiência sensorial para aqueles que desejaram. Com os participantes de olhos vendados apresentamos diferentes estímulos táteis a partir de caixas com bolas de gude, diversas esferas de borracha pontiagudas, lixas, algodão e um pote de slime. Também eram convidados a cheirar algumas ervas como alecrim, hortelã, pó de café, sabonetes, entre outros. A sensibilização tátil e olfativa ajudou a quebrar resistências para falar sobre o tema do envelhecimento. Momentos em que muitos sorriam, associavam o odor a memórias afetivas e conversavam mais sobre os pais e avós. A experiência sensorial foi aprovada por todos os participantes e alguns consideraram reproduzir a prática com familiares.

Ao encerrarmos a atividade na praça, procedemos à leitura dos registros feitos pelo público participante sobre o envelhecer e as anotações dos membros da equipe do projeto durante a atividade. Apesar de representar apenas opiniões de um público restrito presente no evento, a maioria dos participantes avaliou de forma positiva o envelhecimento populacional e alguns se surpreenderam com a queda da natalidade na cidade. Entre os jovens com até 25 anos, em sua maioria universitária participantes do evento extensionista, foi marcante a associação do envelhecer com processo de mudança, seguido de maior liberdade e possibilidade de aproveitar a vida sem tantos compromissos.

Portanto, respostas consequentes ao processo pessoal de se tornarem adultos e obter independência financeira. Aqueles com idade entre 25 a 59 anos as respostas repetiam um padrão tradicional do senso comum, com registros de envelhecer associado a ter sabedoria, experiência e ser um processo natural e irreversível. Respostas também presentes naqueles com mais de 59 anos, embora em menor número.

“As respostas mais frequentes entre os mais velhos foi “envelhecer é viver a vida”, “aprender coisas novas”, “manter-se com saúde”. Indicando a preocupação com o autocuidado e um envelhecimento saudável. Os participantes percebiam o cuidado dos idosos fragilizados no campo do privado e poucos conheciam as políticas públicas direcionadas à população longaeva.

Considerações finais

O encontro entre o público e a equipe superou nossas expectativas. Embora a experiência não tenha permitido aprofundarmos o debate sobre a temática do envelhecimento, a oportunidade de conversarmos sobre o envelhecimento nos pareceu sensibilizar o público presente. Destacar a importância das políticas públicas, os reflexos das mudanças no padrão demográfico populacional e o cuidado integral da saúde da pessoa idosa. Foi um espaço de trocas e aprendizagem tanto para a equipe extensionista quanto para os participantes da atividade.

Desta forma possibilitou aplicar um pouco do conhecimento teórico apresentado no Curso de Gerontologia Social, em ação prática e em reflexão crítica sobre a realidade

social. Também contribuir na formação dos discentes da equipe que participaram ativamente da organização das oficinas de estimulação sensorial, da captação e sensibilização dos participantes e proporcionar momentos de reflexões sobre a temática, resultado da metodologia de intervenção adotada na atividade realizada.

A experiência confirmou a importância de incluirmos a temática em diferentes espaços e estimularmos atividades intergeracionais para promoção de um envelhecimento saudável e integrado à sociedade.

Referências

ALVES, JED. Século XXI marca virada demográfica: mais idosos que crianças no Brasil, Portal do Envelhecimento e Longevidade, 17/07/2025. disponível em: <https://portaldoenvelhecimento.com.br/seculo-xxi-marca-virada-demografica-mais-idosos-que-criancas-no-brasil/> Acesso em 15 out. 2025

BITENCOURT,ROSS. ;DALTO,FAS. Da velhice à terceira idade:: um estudo exploratório sobre a evolução do conceito e as implicações para as políticas públicas. Planejamento e Políticas Públicas, [S. l.], n. 59, 2022. DOI: 10.38116/ppp59art10. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/ppp/index.php/PPP/article/view/1290>. Acesso em 19 out.2025

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA(IBGE)-Censo Brasileiro de 2022.Portal das Cidades- Niterói.Disponível em:<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/niteroi/panorama> Acesso em 15 out 2025.

MARTINS Maria Amélia Nabais. Utilidade Instantânea e Recordada da Abordagem Snoezelen em Idosos Institucionalizados e Modelos Cognitivos de Eficácia em Cuidadores. Coimbra: 2015. 296pp.

NESPOLO, J. M.; BORDIN, R.; BERNARTT, M. de L.; GOUVÊA, A. de. Envelhecimento populacional: um estudo da rede global cidades e comunidades amigáveis à pessoa idosa. OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA, [S. l.], v. 22, n. 7, p. e 5562, 2024. DOI: 10.55905/oe lv 22 7-012. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/5562>. Acesso em: 19 out. 2025.

SOBRAL, M.; PAÚL, C. Reserva Cognitiva, envelhecimento e demências. Rev. E-Psi, v. 5, n. 1, p. 113-134, 2015. Disponível em: <https://artigos.revistaepsi.com/2015/Ano5-Volume1-Artigo6.pdf>. Acesso em :15 out 2025.

TAVARES, Joel Jonathan Carvalho; VENTURA, Jayana Ramalho; FERNÁNDEZ-CALVO, Bernardino. Reserva Cognitiva e Abertura à Experiência em idosos sem demência: um estudo correlacional. Revista Kairós-Gerontologia, [S. l.], v. 22, n. 4, p. 77–97, 2019. DOI: 10.23925/2176-901X.2019v22i4p77-97. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/47596>. Acesso em: 29 nov. 2025.

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

Moema Guimarães Motta - Professora Associada do Instituto de Saúde Coletiva da Universidade Federal Fluminense (ISC/UFF). Graduação em Medicina pela UFF. Doutorado em Sociologia e Direito pelo PPGSD/UFF. E-mail: moemaguimaraes@id.uff.br



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.