

**Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF**  
**Curso de Bacharelado em Artes Visuais**  
**Trabalho de Conclusão de Curso**

**Maria Beatriz de Carvalho Villar Castro**

**CCPI Juiz de Fora: um estudo de caso sobre atividade artística na  
promoção do bem-estar no processo de envelhecimento**

Juiz de Fora- MG  
2026

**Maria Beatriz de Carvalho Villar Castro**

**CCPI Juiz de Fora: um estudo de caso sobre atividade artística na  
promoção do bem-estar no processo de envelhecimento**

Artigo apresentado como requisito para  
conclusão do curso de Bacharelado em Artes  
Visuais pela Universidade Federal de Juiz de  
Fora- UFJF.

Orientador (a): Prof (a). Dr<sup>a</sup>. Sandra Minae  
Sato.

Juiz de Fora-MG  
2026

**Maria Beatriz de Carvalho Villar Castro**

**CCPI Juiz de Fora: um estudo de caso sobre atividade artística na promoção do bem-estar no processo de envelhecimento**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Artes Visuais pela Universidade Federal de Juiz de Fora- UFJF.

Juiz de Fora - MG, 28 de janeiro de 2026.

**Banca Examinadora**

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Sandra Minae Sato - Orientador (a)  
Universidade Federal Juiz de Fora

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Letícia Perani Soares  
Universidade Federal de Juiz de Fora

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Renata Cristina de Oliveira Maia Zago Mazzoni Marcato  
Universidade Federal de Juiz de Fora

## Índice

1. Introdução.....	8
2. Arte como terapia.....	10
3. O que se pensa sobre a arte na vida dos idosos.....	12
4. O CCPI e equipe: agentes da mudança.....	16
5. Idade idosa, idade ativa.....	22
6. Resumo estatístico das entrevistas com os idosos.....	27
7. Oficina de aviõezinhos de papel: a experiência prática como estratégia - Memória - Infância - Desenho e Escrita - Intervenção no espaço - Trabalho coletivo.....	27
8. Registros da oficina e experiência prática aplicada.....	28
9. Considerações finais.....	31

## Lista de Figuras

Figura 1 - Sede da AMAC, atual endereço do CCPI de Juiz de Fora.....	17
Figura 2 - Sala de artesanato do CCPI JF.....	20
Figura 3 - Grupo de teatro do CCPI Juiz de Fora.....	21
Figura 4- Desenho de uma das participantes da oficina.....	29
Figura 5- Participantes brincam com os aviões relembrando memórias da infância.....	30
Figura 6- Arte efêmera: composição feita com aviõezinhos de papel.....	30
Figura 7- Arte efêmera: composição feita com aviõezinhos de papel.....	30

## **Agradecimentos**

Agradeço à minha orientadora Sandra Minae Sato por ter me acompanhado e orientado durante todo o processo deste Trabalho de Conclusão de Curso. Agradeço as examinadoras presentes na banca Letícia Perani Soares e Renata Cristina de Oliveira Maia Zago Mazzoni Marcato. Agradeço aos profissionais e à coordenação do Centro de Convivência da Pessoa Idosa - CCPI por me permitirem entrevistá-los e os utilizar para enriquecimento deste estudo de caso. Agradeço também aos idosos participantes das entrevistas e da oficina de dobraduras de papel, os quais são os protagonistas desta pesquisa, sem eles, esse trabalho não seria possível. Agradeço também a minha mãe Glauce de Carvalho Villar, a minha avó Alair de Carvalho Villar e ao meu irmão João Pedro, por todo apoio, incentivo e amparo não apenas durante o processo de produção deste trabalho, mas por toda a minha jornada acadêmica. Agradeço aos meus demais familiares que em algum momento participaram de alguma maneira durante a minha vida acadêmica e agradeço também aos meus amigos, que estiveram comigo nos altos e baixos, me apoiando e seguindo comigo nessa trajetória. A todos o meu grande obrigada.

## RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo analisar como as atividades artísticas podem auxiliar as pessoas idosas para que tenham um envelhecimento saudável e permaneçam participativos na sociedade. A metodologia escolhida é a revisão bibliográfica associada a um estudo de caso. Elegeu-se o Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI) na cidade mineira de Juiz de Fora, como objeto de pesquisa por observação, realização de uma atividade artístico-artesanal e entrevistas com profissionais e com idosos. Espera-se que as informações e os resultados adquiridos ao longo do processo confirmem que a prática artística regular, como ferramenta auxiliar para um envelhecimento ativo e saudável, contribua para o bem-estar dos idosos e que exerça um impacto positivo progressivo. Intenta-se que o interesse por essa área de estudo seja expandido, para que os profissionais das Artes e Ciências correlacionadas busquem se especializar e ampliar o acesso às expressões artísticas para um envelhecimento com qualidade de vida.

**Palavras-chave:** atividades artísticas; pessoa idosa; envelhecimento ativo; bem-estar dos idosos.

## **ABSTRACT**

This Final Course Project aims to observe how artistic activities can help older adults achieve healthy aging and remain active in society. The chosen methodology is based on bibliographic review associated with one case study. A senior citizen's community center known as Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI) in the Brazilian city of Juiz de Fora, state of Minas Gerais, was selected as the object of research through day-by-day observation, development of an artistic-craft activity and interviews with professionals and older adults. It is expected that the information and results acquired throughout the process will confirm that regular artistic practice, as an auxiliary tool for active and healthy aging, contributes to the well-being of older adults and exerts a progressive positive impact. The intention is to stimulate interest in this area of study, so that professionals of Arts and related sciences seek to specialize and broaden access to artistic expressions for aging process with quality of life.

**Keywords:** artistic activities; older adults; active aging; well-being of older adults.

## CCPI Juiz de Fora: um estudo de caso sobre atividade artística na promoção do bem-estar no processo de envelhecimento

CASTRO, M. B. de C. V.<sup>1</sup>, SATO, S. M.<sup>2</sup>

"Quero ser desafiado e acho que quero até me sentir necessário"

*Um senhor estagiário*, filme de 2015

A fala do filme *Um senhor estagiário* (*The intern*, 2015), resume o objeto de estudo deste trabalho de conclusão de curso. A obra de Nancy Meyers retrata a história do personagem Ben, interpretado pelo ator Robert de Niro, que, idoso e aposentado, percebe que sua vida está vazia e busca voltar a participar ativamente na sociedade, como candidato a estagiário no mercado de trabalho. Esta pesquisa pretende observar os benefícios das atividades artísticas regulares como estratégia para garantir o bem-estar no processo de envelhecimento: seriam as expressões artísticas um recurso eficaz para manter os idosos ativos na sociedade e garantir um envelhecimento mais saudável e mais inclusivo?

Com o desenvolvimento das pesquisas de tratamento e prevenção, bem como as novas tecnologias, a expectativa de vida está aumentando na maioria dos países. De acordo com uma pesquisa divulgada na revista *Veja* (2024, *apud. the Lancet*), de 2022 até 2050 a expectativa de vida global irá aumentar para 4,9 anos para os homens e 4,2 para as mulheres. A pesquisa é baseada nos dados do Estudo Global de Cargas de Doenças (GBD) e em levantamento epidemiológico do Instituto de Métricas e Avaliação de Saúde. Estima-se que a expectativa de vida será de 78,1 anos, além da diminuição de disparidade entre países e regiões onde a expectativa não é alta.

No Brasil, a parcela da sociedade em maior crescimento é a das pessoas idosas (Agência Gov, 2024). A pesquisa mais recente feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (jornal da USP) mostra que a expectativa de vida no Brasil aumentou para 76,4 anos em 2023, após seu impacto durante a pandemia, que causou uma queda para 72,8 anos. Em média, a expectativa de vida das mulheres está em 79,7 enquanto os homens 73,1. Além disso, estima-se que 37,8% da população brasileira terá 60 anos ou mais em 2070.

---

<sup>1</sup> Maria Beatriz de Castro Villar: graduanda no Bacharelado em Artes Visuais pelo Instituto de Artes e Design da Universidade Federal de Juiz de Fora;

<sup>2</sup> Sandra Minae Sato, orientadora e docente do Bacharelado em Artes Visuais do Instituto de Artes e Design da Universidade Federal de Juiz de Fora;



Isso levanta questões sociopolíticas e econômicas que resultam numa mudança comportamental na realidade brasileira. De acordo com o Estatuto da Pessoa Idosa:

Art.1º É instituído o Estatuto da Pessoa Idosa, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos;

§ 2º Entre as pessoas idosas, é assegurada prioridade especial aos maiores de oitenta anos, atendendo-se suas necessidades sempre preferencialmente em relação às demais pessoas idosas;

Art.2º A pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que se trata esta lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade. Essas são algumas das leis que demonstram o que caracteriza pessoas idosas no Brasil.

Esse novo perfil social demanda maior atenção e mudanças nas dinâmicas sociais. O foco desse projeto é observar como as atividades artísticas contribuem com essa nova ordem nacional, para que a crescente população de idosos viva melhor esse processo de envelhecimento. A proposta também observa como se comporta a saúde mental desses indivíduos a partir de uma rotina de práticas artísticas que estimulem a criatividade e a concentração, promovam a qualidade de vida e a sociabilidade.

A adoção de práticas artísticas se caracteriza pelo seu papel inclusivo, atendendo qualquer nível socioeconômico, escolaridade, faixa etária, etnia ou credo. É versátil e se adapta com facilidade aos que apresentam limitações físicas ou mentais, assim como com o fenômeno da senescência<sup>3</sup>, a que todos estamos sujeitos.

A partir de um estudo de caso, esta pesquisa observou *in loco*, compilou pesquisas já realizadas sobre o tema, cruzou e organizou as informações obtidas. Elegeu-se como objeto de estudo o Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI) de Juiz de Fora, que em 2025 registrou um total de 2.382 inscrições nas atividades oferecidas.

Como Trabalho de Conclusão de Curso, a escolha desta temática surgiu da carência observada sobre os estudos em torno da qualidade de vida da pessoa idosa e de como, no cotidiano brasileiro, as pessoas idosas têm sua saúde física, mental e emocional negligenciada, se isolando cada vez mais no ambiente domiciliar, deixando de conviver em sociedade.

A intenção é estimular e expandir os estudos nesse campo, tanto na frequência quanto na atualização das pesquisas. Entendemos que isso resultará, diretamente, na melhoria da qualidade de vida da população idosa e, portanto, de nossa própria qualidade de vida. Essa

---

<sup>3</sup> A senescência se trata do processo natural de envelhecimento do corpo e da mente, sem a presença de doenças incapacitantes, onde ocorrem processos fisiológicos normais como o surgimento de cabelos brancos, rugas e dores nas articulações.

amostragem observa qual o impacto das atividades artísticas e artesanais como teatro, dança, pintura, cerâmica, bordado, desenho, escrita têm na rotina dos idosos.

Em busca de um alicerce teórico, foi realizada uma coleta de pesquisas bibliográficas em periódicos, revistas acadêmicas, sites e vídeos sobre expressões e atividades artísticas na saúde e na promoção do bem-estar. De forma localizada, foram realizadas entrevistas com idosos e profissionais do Centro de Convivência da Pessoa Idosa- CCPI em Juiz de Fora.

O método empregado na pesquisa é indutivo, de forma a observar a eficácia da combinação das práticas artísticas com os cuidados com a saúde dos idosos a partir dos exemplos locais no CCPI-JF. A população escolhida para ser explorada é de indivíduos de ambos os gêneros, na faixa etária a partir de 60 anos. Foram entrevistados 16 idosos, sendo 14 mulheres e 2 homens. Ao final, foi proposta e executada uma oficina prática de dobradura de papel (origami), para viver a experiência *in loco*, para além da observação e da pesquisa teórica.

A bibliografia concentrou-se nas pesquisas nas áreas de Artes Visuais, Saúde e Gerontologia, com ênfase em resultados de experiências práticas no atendimento aos idosos, bem como depoimentos de especialistas, de forma a reunir informações mais atualizadas sobre o tema.

### **Arte como terapia**

Entre os autores que dedicaram seus estudos na área de Arteterapia estão Carl Jung, Sigmund Freud, Margaret Naumburg e Janie Rhyne. No Brasil, destacam-se Nise da Silveira e Osório César. Os pioneiros Jung e Freud influenciaram os citados acima no desenvolvimento de suas metodologias para o tratamento de seus pacientes, com destaque para psicanálise, psicologia junguiana e terapia Gestalt.

Segundo uma pesquisa feita sobre a história da arteterapia feita pelo Instituto Freedom (2022):

Freud se interessou pela arte e postulou que o inconsciente se manifesta através de imagens, que transmitem significados mais diretamente do que as palavras. Ele observou que o artista pode simbolizar concretamente o inconsciente na produção artística, retratando conteúdos do psiquismo que, para ele, é uma forma de catarse.

[...]

O primeiro a utilizar a expressão artística em consultório foi Carl Gustav Jung. Para ele, a simbolização do inconsciente individual e do coletivo ocorre na arte. Na década de 20, do século passado, recorreu à linguagem expressiva como forma de tratamento e, para tanto, pedia aos clientes que fizessem desenhos livres, imagens de sentimentos, de sonhos, de situações conflituosas ou outras. Priorizava a expressão artística e a verbal como componentes de cura. Jung afirmou que a criatividade tem uma função psíquica natural, estruturante e a atividade plástica e a criatividade são funções psíquicas inatas que contribuem com a evolução da personalidade e com a estruturação do pensamento.

Tanto Freud quanto Carl Jung foram profissionais importantes para o desenvolvimento da arteterapia, ao estabelecer a relação direta entre as artes e tratamentos terapêuticos, exercendo influência até a atualidade sobre profissionais da área da psicologia e psiquiatria.

No início da década de 1930, Margaret Naumburg começou a desenvolver programas de arteterapia para doentes psiquiátricos (Infopédia, [s.d]), defendendo que a arte era o caminho para os pacientes se expressarem. Baseada nas teorias de Freud, ela entendeu a expressão artística como linguagem simbólica para explorar o inconsciente. Naumburg foi uma das pioneiras e criadoras da Arteterapia nos Estados Unidos. Entre as obras mais relevantes na área temos “Free art expression of behavior disturbed children as a means of diagnosis and therapy” (“Expressão artística livre de crianças com distúrbios comportamentais como meio de diagnóstico e terapia”, 1973).

A norte-americana Janie Rhyne (1913-1995) foi de grande importância para a área de arteterapia a partir da terapia baseada na Gestalt, explorando a arte primitiva para tratar e auxiliar na melhora de seus pacientes. É considerada pioneira na integração da prática terapêutica com recursos que envolvem expressão e criatividade, tanto na terapia individual quanto em grupos.

No Brasil, Nise da Silveira (1905-1999) foi uma psiquiatra brasileira que revolucionou o tratamento psiquiátrico defendendo a humanização a partir das práticas artísticas, combatendo tratamentos agressivos como a lobotomia e o eletrochoque. A reportagem da *BBC News* (2022) resume sua filosofia de trabalho:

Sua bandeira, desde o início, primava pelo combate a técnicas agressivas no tratamento de pessoas com doenças mentais, como o uso inadequado de eletroconvulsoterapia (conhecida popularmente como eletrochoque), camisas de força, lobotomia, insulino-terapia e confinamento. Em lugar desses métodos, então praxe na época, ela preconizava um tratamento baseado na arte. A médica reinventou o próprio departamento de terapia ocupacional, antes um espaço que servia para delegar aos pacientes tarefas de limpeza e manutenção da instituição. Sob o comando dela, foram criados ateliês de pintura e modelagem. A psiquiatra acreditava que a arte servia para que os doentes conseguissem ressignificar suas conexões com a realidade. Ela defendia que isso era possível por meio de suas expressões criativas e simbólicas.

Apesar do trabalho de Nise da Silveira se basear na terapia ocupacional, a introdução das práticas artísticas mudou a forma de pensar e realizar os tratamentos psiquiátricos e psicoterapêuticos no Brasil.

Osório César foi influenciado por Freud em seu trabalho e utilizava de seus conceitos para analisar as obras feitas pelos pacientes psiquiátricos que acompanhava no Hospital do

Juqueri, em Franco da Rocha, São Paulo. E seguindo esta influência da psicanálise desenvolvida por Freud, escreveu seu livro “A Arte Primitiva nos Alienados”, de 1924. Sobre Osório César, Andriolo (2003) menciona:

Pela leitura psicanalítica proposta, a análise do material visual em Osório César resulta sempre no exame dos símbolos ali contidos. O simbolismo que se definira como "primitivo", visto nas classificações de "arte do primitivo" e "arte primitiva", dado seu estreito interesse pelas formas de regressão, será central nos textos do psiquiatra. A idéia de "primitivo" ocupa lugar privilegiado nesse modelo classificatório, tanto assim o é que, nos anos 50, Cesar reformula esse modelo, possibilitando à idéia de primitivismo permear três das quatro categorias apresentadas.

### **O que se pensa sobre a arte na vida dos idosos**

O século XXI pode ser considerado um marco para o direito de poder envelhecer com qualidade e sob cuidados adequados. Com os avanços da ciência na prevenção e tratamentos, a expectativa de vida tende a aumentar e conseqüentemente há o aumento da população idosa. Investir em pesquisa e atenção a essa população é investir em uma sociedade saudável física e mentalmente, ativa, interativa e produtiva. A presença das atividades artísticas no cotidiano dos idosos apresenta resultados positivos comprovados.

Esta pesquisa buscou referências e pesquisadores que mais se aproximaram do objeto específico – a relação das atividades artísticas com o indivíduo idoso - e que se inspiraram nesses alicerces acima citados. Mas a ênfase foi sobre as experiências práticas e suas respostas, valorizando os protagonistas e principal público de interesse: os próprios idosos.

Para entender as atividades artísticas como forma de auxiliar no envelhecimento ativo dos idosos, é preciso conhecer algumas definições como arteterapia e envelhecimento ativo, e pensar sobre sua importância.

Um relatório feito pela Organização Mundial da Saúde (RETS, 2019) analisou a relação entre as artes e os tratamentos médicos, e comprovou que a união de ambos não apenas resulta em efeitos benéficos nos pacientes, mas são muito favoráveis até o final da vida. Entre as diferentes respostas, observou-se, por exemplo, que a música acalmou e desestressou pacientes com sintomas de emergência de câncer, no tratamento de pressão arterial e na ansiedade. A dança foi benéfica para pessoas com doença de Parkinson e dificuldades motoras.

Esse estudo também analisou o campo das Artes Visuais e concluiu que, além dos benefícios na utilização da arte como modo de auxiliar tratamentos, as práticas incentivaram

os pacientes a interagirem socialmente, por estimular a frequência em apresentações de música, teatro e dança, visitação a museus e galerias de arte.

É certo que a arte é um poderoso aliado em alguns tratamentos, contribuindo em áreas em que nem a medicina sozinha ainda é capaz de suprir e tratar (RETS, 2019).

Segundo o livro “Envelhecimento ativo: uma política de saúde” (OMS, 2005. p.13):

Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. O envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais. Permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários.

A Associação Brasileira de Arteterapia defende a aplicação da linguagem artística como base da comunicação paciente-profissional. Trata como essência a criação estética e a elaboração artística em benefício da saúde. Segundo REIS (2013, p.5):

[...] a arteterapia é uma especialização destinada a profissionais com graduação na área da saúde, como Psicologia, Enfermagem e Fisioterapia, embora se reconheça sua utilização por pessoas formadas nas áreas das Artes e da Educação, desde que sem o enfoque clínico. A arteterapia usa a atividade artística como instrumento de intervenção profissional para a promoção da saúde e a qualidade de vida, abrangendo hoje as mais diversas linguagens: plástica, sonora, literária, dramática e corporal, a partir de técnicas expressivas como desenho, pintura, modelagem, música, poesia, dramatização e dança.

Na entrevista “A arteterapia e o envelhecimento ativo” (2020), a arteterapeuta Angela Philippini descreve:

A arteterapia é um processo terapêutico que usa a mediação das modalidades expressivas plásticas e artísticas para permitir que as pessoas produzam imagens que vão dar notícias de sua psique, do seu mundo interno e de seus conflitos. E na medida em que isso está sendo materializado as pessoas têm um tempo para dialogar com essas mensagens que vêm de níveis muito profundos e podem compreender, elaborar e transformar, além de construir novas possibilidades. [...] o arteterapeuta pode oferecer essa mediação não-verbal. Para as pessoas tomarem conhecimento de processos internos que às vezes elas ignoram. [...] Independente do processo arteterapêutico é mais uma questão do exercício da cidadania. [...] O idoso é um cidadão como qualquer outro, e que precisa ser integrado à coletividade. Precisa ser estimulado e reconhecido, sobretudo precisa ser respeitado.

Sobre as atividades envolvendo Artes, ela acrescenta:

[...] Um núcleo específico de pesquisa é a neuroestética, que é tudo aquilo que se faz em artes, seja a produção de uma imagem, a produção de um som e o que isso causa no nosso cérebro. Então é provado que desencadeia eventos correlatos fisiológicos muito benéficos tanto na clínica da dor, como na ativação e na potencialização de capacidades cognitivas.

Philippini estimula as atividades artísticas para identificar e trabalhar todo tipo de conflito mental das pessoas idosas que muitas vezes só conseguem se expressar e expor o que

os afligem através da expressão pela arte. Ela atenta para o fato de que o profissional que está cuidando desse idoso é um mediador não-verbal, capaz de auxiliar no processo de evolução individual e reafirmar o senso de cidadania e de inclusão, independentemente da idade e da capacidade produtiva.

Essas práticas devem ser incentivadas entre os profissionais que trabalham amparando esse público. A partir das atividades artísticas, os pacientes podem ter contato com diferentes maneiras de se expressar, se autoconhecer, ter suas memórias e seus sentidos cognitivos ativados pelas técnicas e atividades artísticas, estas adaptadas às necessidades identificadas em cada grupo ou indivíduo. Segundo o médico Dráuzio Varella (2025):

As atividades manuais são apresentadas como um dos jeitos mais eficientes para manter o cérebro ativo. Pesquisas indicam que elas reduzem o estresse e aumentam a sensação de bem-estar e auxiliam na prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer.

Essa fala de Varella retifica a importância de manter o cérebro e o corpo ativos, especialmente na velhice, além de derrubar o mito preconceituoso de que as pessoas devem parar de produzir e “descansar” ao atingir a maturidade. No vídeo, Varella deixa claro que a melhor maneira do ser humano se manter saudável é se afastar das “telas” e produzir utilizando as mãos. Dessa forma o cérebro é ativado e estimulado, da mesma maneira que o corpo também se exercita. Ele acrescenta:

[...] Quando há concentração em tarefas manuais, o cérebro libera neurotransmissores que melhoram o humor e a cognição. Tais atividades estimulam a produção de dopamina, associada ao prazer e à motivação [...] Tenha um *hobby*, escolhendo algo que envolva as mãos. As sugestões incluem bordar, cuidar de plantas, pintar, fazer cerâmica, tocar um instrumento, cozinhar ou consertar algo em casa [...] O objetivo principal não é se tornar um mestre, mas sim encontrar uma atividade manual que mantenha a pessoa entretida e traga satisfação, Isso resultará em um cérebro mais esperto, melhora a memória e possivelmente, a descoberta de novo talento.

Observamos aí mais uma vantagem na adoção das práticas artísticas e artesanais no cotidiano do idoso: o fator psicológico. Idosos que têm nas artes manufaturadas um hábito, desenvolvem a criatividade, nutrem a autoestima ao tomar consciência de suas habilidades e resultados, interagem e exercitam seu olhar crítico e criativo.

Um exemplo que envolve, além da associação das práticas artísticas com a saúde do idoso, também a pesquisa acadêmica, é o projeto desenvolvido por estudantes da Universidade Vale do Rio Doce (Univale, Governador Valadares, MG). Em parceria com o Centro de Atendimento Interdisciplinar de Gerontologia (Caige), criou-se um projeto de extensão em que os alunos de Pedagogia desenvolvem atividades artísticas diversas com os idosos. As oficinas iniciaram em março de 2025, tendo como proposta melhorar a capacidade

física, mental e cognitiva, atuar na autoestima, estimular a criatividade e as atividades coletivas visando a socialização.

É importante destacar que o projeto é uma via de mão dupla, pois além de oferecer atendimento especializado aos idosos da comunidade, as alunas que fazem parte das oficinas são estimuladas, na prática, a desenvolver sensibilidade e empatia na convivência direta com o público-alvo. Segundo Karla Nascimento, coordenadora do projeto (UNIVALE, 2025):

A arte é um canal poderoso para ativar memórias, acolher histórias de vida e estimular o pertencimento. Cada encontro é uma troca profunda de afetos e saberes. [...] O projeto tem demonstrado benefícios significativos, como o estímulo cognitivo e a ativação da memória, fundamentais na prevenção de doenças como o Alzheimer. As oficinas de arteterapia também promovem o fortalecimento dos vínculos sociais, o aumento da autoestima e a valorização das histórias de vida por meio da escuta ativa e da produção artística. Além disso, incentivam o movimento corporal, a criatividade e o resgate de memórias afetivas, contribuindo para uma melhor qualidade de vida na terceira idade. Para as estudantes de Pedagogia, a experiência proporciona uma formação prática baseada na educação sensível, no cuidado e na empatia.

Muito se fala sobre a valorização e inclusão do idoso na sociedade, mas ainda caminhamos timidamente no sentido de tornar esses exemplos um comportamento predominante. Ao comentar sobre o filme *O Último Azul*, do diretor Gabriel Mascaro, a *influencer* Rita Von Hunty (2025) chama a atenção para a ainda presente cultura da ignorância e do esquecimento com a população idosa:

Uma das nossas políticas do silêncio é [sobre] o envelhecimento. A gente construiu sociedades que cultuam a juventude [...] A gente tem uma política do silêncio para falar da velhice. A velhice cai sempre em lugares que são “alguém que precisa de ajuda, alguém que precisa ser cuidado, alguém que é um empecilho para a família, alguém que é um estorvo”. A velhice sendo esse lugar onde a gente volta a ser criança. Muitos discursos que tiram a autonomia da pessoa velha, que apagam sua capacidade de desejar, que a colocam como um objeto e não um sujeito.

Essa fala explica de forma simples, utilizando o termo “política do silêncio”, como nossa sociedade enxerga a pessoa idosa e como muitas vezes o sistema capitalista, que apenas valoriza a produção e o corpo ativo como um produto, tenta a qualquer custo velar a temática da velhice associada à qualidade de vida, como se todo o esforço e tempo contribuído desses indivíduos, a partir do momento em que atingem os 60 anos ou mais, perdessem valor. Como se envelhecer significasse perder toda a autonomia, tornando-os sujeitos sem humanidade, sem desejos e vontades.

Nas entrevistas a seguir, realizadas com profissionais e frequentadores do Centro de Convivência do Idoso, de Juiz de Fora (MG), percebe-se que todas as questões levantadas acima são vivenciadas na prática diária. Da mesma forma que os efeitos positivos, previstos em teoria, são comprovados pelos próprios idosos. A amostragem indica que as respostas aos estímulos provocados pelas atividades artísticas das mais diversas naturezas têm eficácia e

que a existência e manutenção de espaços de convivência cumprem com o propósito de promover o bem estar geral dos idosos.

### **O CCPI e equipe: agentes da mudança**

José Anísio da Silva, conhecido como “Pitico”, é assistente social e gerontólogo. É um dos fundadores do CCPI de Juiz de Fora juntamente com a assistente social Zeneida Theresinha Delgado. Atuou no centro até meados dos anos 2.000. Mesmo aposentado continua como ativista na causa do envelhecimento ativo e dos direitos da pessoa idosa. Ele conta que Juiz de Fora foi uma das primeiras cidades a adotar o Pró-Idoso<sup>4</sup>.

A cidade até então contava com ações sociais e públicas destinadas apenas às crianças e jovens. A criação do Pró-Idoso em Juiz de Fora se deu no governo do ex-prefeito Tarcísio Delgado, exatamente no dia 17 de junho de 1988. O período foi marcado no cenário nacional como um momento de mudanças políticas sobre os direitos e políticas voltadas para pessoas de todas as idades, que muitas vezes se encontravam em situações de vulnerabilidade.

A primeira sede do centro de convivência foi na Avenida Rio Branco, próxima à Santa Casa de Misericórdia de Juiz de Fora. Em 23 de junho de 2.000 mudou-se para o atual endereço, na Rua Espírito Santo, 434, centro da cidade (fig.1), vinculado à Associação Municipal de Apoio Comunitário (AMAC), instituição beneficente de assistência social, sem fins lucrativos, financiada pela Prefeitura Municipal de Juiz de Fora. Luíz Gonzaga Delgado, o “Zaguinha”, administrou a AMAC no período da fundação do CCPI e foi um dos seus incentivadores.

---

<sup>4</sup> Projeto municipal de Juiz de Fora que surgiu com a criação do Centro de Convivência da Pessoa Idosa e ficou conhecido pela criação de programas, políticas e direitos para o acolhimento e inclusão da pessoa idosa durante seu processo de envelhecimento.



Fig. 1: Sede da AMAC, atual endereço do CCPI de Juiz de Fora



Fonte: Arquivo pessoal da autora

Pitico lembra que antes dos anos 2.000 não eram oferecidas oficinas de atividades artísticas específicas, como teatro, pintura e música. No início o foco do centro era promover a socialização e manter esses idosos ativos, propondo oficinas de produtos utilitários como panos de prato, copos e pratos pintados a mão. Na época, a maioria do que era produzido era vendido em feirinhas promovidas pelo próprio CCPI. Parte dos lucros era destinada para os idosos e a outra parte para a instituição.

Desde a sua criação, há quase quatro décadas, o CCPI segue se atualizando e evoluindo à medida em que novas políticas e direitos para pessoas idosas são implementadas. Sueli Silva é a atual responsável pelas oficinas de artesanato no CCPI de Juiz de Fora. Ela comenta que entre os frequentadores a maioria relata que está realizando o sonho de praticar o que não teve tempo ou oportunidade de realizar na chamada “idade produtiva”. A maior parte dos frequentadores é composta por mulheres que vêm em busca das práticas artesanais em seu

primeiro contato com o CCPI. A maioria relata melhora na autoestima, comparam a processos de cura emocional, controle da ansiedade e depressão. Ela enfatiza a importância da espontaneidade das práticas: “[...] é importante entender que não é um curso de artesanato, e por isso é muito livre.”

O artesanato tem grande procura, com público de diversas faixas etárias: “Tem pessoas que chegam ao CCPI com 60 anos. Mas tem uma mulher com 93 anos, que é a minha aluna mais velha. E por isso acaba sendo um ambiente muito diversificado.” Ela afirma que não há metas estabelecidas quanto a resultados e respostas do público frequentador. Mas que algumas mudanças são perceptíveis, como maior concentração nas atividades diárias, a resposta positiva quanto à oportunidade de aprender ou se dedicar a novas atividades produtivas: “Muitas falam comigo: ‘Ah, eu tinha um sonho de aprender crochê na infância, mas não consegui’. Outras chegam dizendo: ‘Eu não consigo’. Em casos assim eu [insisto que] elas são, sim, capazes de aprender, não podem desistir.”

Da mesma forma, afirma que não há metodologia de avaliação formal, indicando números e dados estatísticos de evolução individual ou coletiva, para que o estímulo seja espontâneo.

A dinâmica da produção artesanal do CCPI JF é considerada diferente de um curso formal, a fim de valorizar a liberdade para trabalhar e adaptar quando necessário, estudar alternativas para cada caso. São disponibilizadas amostras para inspirar as idosas.

O centro incentiva o aproveitamento de materiais recicláveis e promove discussões sobre a importância da sustentabilidade entre as idosas, demonstrando que qualquer material pode ser utilizado para produzir arte.

Outra situação identificada é a de frequentadoras com sinais de ansiedade, que têm pressa em desenvolver todas as atividades:

E aí eu falo com a pessoa sobre o tempo: Aqui a gente não tem um tempo para começar e terminar, mas sim o tempo de fazer. E o tempo é agora, não importa se eu vou demorar uma semana, duas semanas ou um dia para fazer uma determinada peça ou aprender alguma coisa. O importante é a gente aprender e ir no seu processo, cada um no processo deles.

Ela lembra que algumas frequentadoras buscam retomar atividades artísticas e artesanais com as quais já têm experiência como profissionais e, portanto, buscam o centro para mais para a socialização. O aprendizado, embora relevante, não se caracteriza como foco principal do CCPI, mas a interatividade e o resgate e valorização da experiência das pessoas idosas:

Nós discutimos muito sobre a cooperação e o trabalho em equipe também. Quando temos uma pessoa que já sabe mexer com artesanato, incentivamos que ela também ensine as outras pessoas que não sabem e querem aprender. E assim essa idosa se sente valorizada, sente que está ajudando nesse processo. E outra coisa que a gente sempre faz é aplaudir e elogiar quem consegue fazer alguma coisa.

No caso de pessoas com limitações físicas, são feitas adaptações, com a utilização de ferramentas adaptadas às necessidades de cada caso: agulhas e fios de crochê mais grossos para facilitar o manuseio e a visualização dos pontos, por exemplo.

A intenção é estimular a produtividade e promover o acolhimento e a inclusão: “O resultado é que as idosas realmente aprendam a fazer alguma coisa e estejam não aprendendo por aprender, mas aprendendo com a satisfação de que elas conseguem e de que nunca é tarde para começar.”

Sueli é formada em Sociologia e a maior parte de sua vida atuou com mulheres em situação de vulnerabilidade. O trabalho no CCPI foi seu primeiro contato com pessoas idosas. Atuar com atividades artísticas nunca tinha feito parte de seu currículo, o artesanato veio dos ensinamentos das mulheres mais velhas de sua família e o contato com o teatro era apenas como espectadora.

Apesar da diferença de três décadas entre gerações chamar sua atenção, ela indica uma confluência comum na maioria das idosas que é a solidão da velhice: “Elas têm uma carência muito grande, carência de falar, carência de ser ouvida, carência de um abraço.” São grupos de quase 30 pessoas demandando atenção, ao mesmo tempo em que é necessário controlar a dinâmica de uma sala de aula: “Tem horas que eu tenho que até chamar a assistente social, a psicóloga e a pedagoga, para ajudar. Porque às vezes [elas] trazem demandas além do meu alcance”.

É importante refletir que as práticas artísticas não são indicadas para tratamento em si, mas para ampliar o complexo processo de administrar a idade idosa vivida com qualidade; elas são complementares. As ações de acompanhamento e tratamento clínico e psicológico são fundamentais e indispensáveis.

A sala de artesanato é dinâmica, às vezes adaptada diariamente (fig. 2). No CCPI JF não há determinação da prática diária: a aula de crochê é para aquelas pessoas que *querem* fazer crochê e *quando* elas querem fazer. Os usuários se dividem fazendo crochê, estampa em vidro, costura, bordado, recorte e colagem no mesmo espaço e horário compartilhados.

Os trabalhos também são desenvolvidos por tema. Oficinas de produtos para o inverno, decoração de Natal, produtos de uso pessoal para o Dia das Mães. As habilidades das

alunas são aproveitadas nas oficinas. As idosas são estimuladas a continuar as atividades artísticas em casa, o que eventualmente se transforma em uma fonte de renda extra.

Fig. 2 Sala de artesanato do CCPI JF



Fonte: Arquivo pessoal da autora

Paulo Sérgio Moraes de Almeida é o atual responsável pelas atividades de teatro no CCPI de Juiz de Fora, onde atua há 30 anos. Comenta que o fenômeno da atenção ao crescimento da população idosa começou na Europa há mais tempo que no Brasil e que isso está mudando o perfil do idoso e o comportamento social. Se a algumas décadas, duas pessoas de cabelos brancos eram vistas dentro de um ônibus, por exemplo, hoje a maioria ou quase metade do ônibus é idosa:

O que eles estão fazendo na rua? Estão querendo viver. Estão vindo participar. Eles vêm aqui para o centro de convivência querendo se ocupar e socializar. Muitas vezes vêm por indicação médica para fazer atividade física. E quando chegam aqui têm essa possibilidade de encontrar atividades complementares, que eles mesmos não esperavam. Como o teatro, a aula de violão, a dança e o artesanato. Os idosos têm uma coisa bacana que é a oportunidade e tempo para poder fazer essas atividades, realizar coisas que antes não tinham condição, porque muitos trabalhavam e não tinham tempo nem de estudar. [...] A nossa preocupação é levar essa questão do envelhecimento para as pessoas na rua, para fora.

Paulo lembra que, entre as iniciativas dos primeiros funcionários do CCPI para promover essa inclusão, serenatas eram realizadas pelos bairros como o Poço Rico, conhecido pelo estilo boêmio com tradição das serestas: “[...] Quando nós passávamos cantando, muitas

peças abriam as janelas, aplaudiam e cantavam junto,” lembra. Ações externas em parceria com o CCPI também promovem o combate ao preconceito em relação ao envelhecimento ao mesmo tempo em que incluem o idoso em ações de cidadania. Caso da festa de Carnaval e campanhas de doação de sangue com o Hemominas, por exemplo: “A gente não faz uma peça de teatro somente por fazer, é necessário que passe uma mensagem positiva ou que seja importante, e que interesse até mesmo no campo da assistência social”.

A prioridade do centro é de incluir, incentivar para a prática de novas atividades e vencer desafios:

Alguns dos participantes da oficina de teatro fizeram uma peça por completo e isso foi muito bacana, os idosos produziram desde o roteiro até os painéis, criaram o palco e organizaram toda a produção sozinhos, sem precisar da nossa orientação. Isso foi simplesmente fantástico, muito gratificante tanto para os idosos quanto para nós, profissionais.

Paulo é formado em Educação Física com foco em ginástica, que é uma das atividades que o centro oferece. No entanto, mesmo não sendo formado e nem tendo tido contato formal com as artes cênicas, além do interesse como espectador, ele decidiu preencher a lacuna, como professor de teatro do Centro, aprendendo com a prática: “[...] tive sorte quando entrou uma nova educadora que era uma aluna de teatro, conseguimos formar uma dupla para poder trabalhar nesse sentido e produzir” (fig. 3).

Fig. 3: Grupo de teatro do CCPI Juiz de Fora



Fonte: Arquivo pessoal da autora

## Idade idosa, idade ativa

Em geral, todos os entrevistados incentivam outros idosos a frequentarem as atividades artísticas que o centro oferece e relatam que muitos são resistentes por sentirem vergonha de se expor ou por não ter conhecimento com as práticas, seja no teatro, na dança ou no artesanato.

Muitos idosos entrevistados relataram razões semelhantes para não terem tido contato com atividades ou meios artísticos antes de atingirem a idade dos 60+. A maioria relatou que a rotina do trabalho, além das responsabilidades da vida adulta e cuidar dos filhos, tomou a maior parte do tempo e que somente agora podem usufruir de seu tempo livre e ter momentos de lazer e qualidade.

Considerando o período de encerramento do ano e os prazos da pesquisa a serem cumpridos, o número de frequentadores do CCPI JF disponíveis para entrevista foi reduzido frente a comunidade atendida. A mesma resistência a participar das atividades observada e relatada por alguns idosos entrevistados refletiu na disponibilidade da maioria de responder a entrevista para coleta de informações. Desta forma, 16 pessoas foram entrevistadas. Predominou o desejo de não se identificarem ou informarem suas idades, o que foi respeitado.

Foi possível perceber que o campo das atividades artísticas é majoritariamente feminino, tendo nenhum ou apenas um participante do sexo masculino.

Maria Auxiliadora, “Dorinha”, 68 anos, é funcionária pública aposentada e sempre se interessou por trabalhos manuais, principalmente atividades manuais. Tem preferência por pintura, desenho, bordado, costura e colagem. Não se considera "mestre" nas artes, mas gosta muito de fazer: “Me ajuda a preencher o tempo de maneira saudável. É maravilhoso participar das atividades que o centro oferece. Me ajudou a fazer novas amizades e me manter ativa no meu dia a dia depois de me aposentar”.

Ex-funcionária administrativa, se aposentou muito cedo, por começar a trabalhar ainda na adolescência, sendo a maior parte da minha vida dedicada aos estudos e ao trabalho. Ao se deparar com a aposentadoria, sua maior preocupação foi a possibilidade de ficar parada:

Além de uma vida muito ativa, sempre tive uma personalidade mais agitada, inquieta. Então eu realmente temia que eu ficasse mentalmente doente [ao aposentar]. Como eu cheguei a trabalhar na AMAC<sup>5</sup>, eu já conhecia o Centro de Convivência da Pessoa Idosa-CCPI, então quando eu descobri sobre as aulas de artesanato, prontamente comecei a participar e pouco tempo depois já havia me entrosado. Para mim o artesanato serve não apenas como uma maneira de me manter produzindo arte, mas também como um refúgio para socializar e me manter bem e saudável.

---

<sup>5</sup> Associação Municipal de Apoio Comunitário, instituição vinculada à Prefeitura Municipal de Juiz de Fora, com atuação na área de assistência social. Saiba mais em: <https://amac.org.br/sobre/>

Ela incentiva todas as pessoas idosas a participarem das atividades artísticas do centro: “Eu me interessava praticamente por todos os tipos de arte, é só me chamar que eu faço,” conclui.

A chefe de seção de Costura aposentada - que preferiu não se identificar - tem preferência pelo artesanato devido a sua experiência profissional com as atividades manuais. Ela se preocupa em dissociar a imagem do aposentado como o indivíduo improdutivo e da aposentadoria como “hora de ficar parado e somente descansar”:

Mas isso é um erro, porque a mente quando fica vazia, é lar de preocupações e até mesmo de doenças, então ocupar nosso tempo com atividades, principalmente envolvendo artes, é muito importante para nos manter bem e ativos.

Ex-paciente de câncer de mama, afirma que diante do episódio muito delicado por lidar com o processo do adoecimento, procedimentos e medicações, a escolha por se manter otimista a manteve firme e frequentar a oficina de artesanato ajudou a preencher o tempo de maneira saudável: “Me fez esquecer, mesmo que por algum tempo, os problemas que eu estava enfrentando, inclusive passar pelo processo de aceitação do que estava acontecendo”.

Neide, aos 68, é comerciante aposentada e faz teatro no CCPI. Para ela, a atividade desenvolve o lado emocional e mantém a mente conectada:

Levar para casa a peça, estudar o texto, representar e ter a conclusão do trabalho é muito gostoso, sentir que você cumpriu o que foi dado a você. Desde chegar no palco, fazer bem o seu papel, se esforçar e tudo que é nos dado aqui é interessante. As atividades artísticas oferecidas pelo centro são todas muito boas, nos desenvolve e capacita. E eu fico muito feliz de participar disso tudo.

Ela relata que já viveu a experiência de subir ao palco na juventude, mas que na vida adulta parou de se dedicar à atuação. Então voltar a fazer o teatro no CCPI a deixa feliz e realizada, pois é a oportunidade de voltar a fazer uma atividade prazerosa: “Além de auxiliar a evoluir na perda da timidez. E digo mais, apenas aqueles que estão no palco sabem o quão bom e gratificante é.” E a prática do teatro a está estimulando a buscar outras atividades, mais manuais, como o artesanato, ou a pintura.

Rosângela, aos 71 anos, dona de casa, prefere o artesanato, atividade com que teve o primeiro contato ao frequentar o CCPI, por interesse pelas artes de modo geral e pela oportunidade de aprender: “Porque sempre é tempo de aprender.” Para ela, fazer artesanato a ajudou a lidar com a depressão e com a ansiedade:

Eu sofria muito com isso antes de começar a frequentar o CCPI, e aqui acabou se tornando meu refúgio, tanto para preencher o tempo quanto para auxiliar no meu tratamento. Eu pude perceber uma grande melhora à medida em que eu fazia os trabalhos de artesanato. Eu sempre quis frequentar o Centro, a única coisa que realmente me impedia era o fato de precisar esperar atingir a idade necessária para se cadastrar, que é a partir dos 60 anos de idade.

Eleniza Glória, 69 anos, é professora aposentada de Ciências Biológicas e optou pelas atividades que envolvem a linguagem corporal como o teatro, as danças mix, de salão e rítmica. Para ela, o professor tem um perfil de ator.

Ao trabalhar com deficientes visuais, aprendeu a improvisar com situações, sons e outras formas de comunicação não visíveis, adaptadas às necessidades do ofício: “Quando me aposentei, eu pensei: ‘E agora, o que eu faço?’”. Foi quando se aventurou pela contação de histórias, e acabou se identificando: “Eu sempre fui uma pessoa muito ligada ao imaginário, de me conectar com a arte, além de ser uma grande consumidora de arte no geral”. A descoberta da nova atividade levou ao convite para fazer teatro, onde começou e nunca mais parou:

Não tive nenhum receio. E além dessa atividade, eu também faço as danças oferecidas no CCPI. São atividades artísticas que mexem tanto com o corpo como com a mente, sem contar que me ajudou muito a me conhecer melhor, entender melhor como eu funciono. [Fazer] teatro e dança é um caminho que realmente nos salva, nos ajuda a fazer amizade e melhorar nossa memória. É um leque de coisas boas que a arte nos oferece.

Robson, 65 anos, técnico de enfermagem aposentado, também iniciou a atividade de ator amador no Centro. Seu contato prévio com essa atividade artística era apenas como platéia, embora sempre tenha sido um admirador e entusiasta: “E quando uma das educadoras que era encarregada do teatro me abordou, dizendo que estavam precisando de um ator, eu acabei aceitando.” Confessa que ficou hesitante pela falta de experiência, mas se lançou ao desafio de decorar os textos e subir ao palco para se apresentar em público:

No entanto, com o incentivo dos professores, acabei tomando gosto pela arte, e o trabalho e amparo deles é incomparável. Isso faz mais ou menos um ano, e foi a melhor coisa que eu podia ter feito. Me faz muito bem e traz satisfação ter contato com um tipo de arte. Além do teatro, eu me interesso por música (violão), dança e por alguns trabalhos artísticos manuais. Até cheguei a iniciar no artesanato, no entanto por não conseguir conciliar horários, tive que parar a atividade.

Maria José, de 77 anos, é professora de português aposentada e frequenta o CCPI desde 2005 e sua atividade escolhida é o teatro. Afirma que sempre se sentiu confortável atuando no palco e se sente muito realizada em estar na oficina de teatro oferecida pela instituição. Uma vez, interpretou o Pedrinho, personagem do Sítio do Pica-Pau Amarelo, obra de Monteiro Lobato. Conta que esteve um tempo afastada para cuidar de sua saúde mental, e há cerca de 5 anos retornou às atividades do centro.

Maria José sempre foi engajada em causas sociais e permanece ativa até hoje, frequenta manifestações, participa de reuniões e luta pelas causas dos direitos dos idosos e da área da educação, a idade não a impediu de continuar no ativismo.



Ineide, 68 anos, dona de casa, iniciou na oficina de teatro para ocupar seu tempo vago. Além do teatro ela se interessa por dança e atividades artísticas que trabalham o corpo:

Eu sempre fui muito tímida, mas aos poucos o teatro está me ajudando a me abrir mais e diminuir minha timidez. [...] Aqui eu pude fazer novas amizades e conhecer pessoas maravilhosas, desde os frequentadores do centro como os profissionais que sempre nos acolhem muito bem.

Vânia, 69 anos, auxiliar de serviços gerais aposentada, entrou para o teatro. Conta que na primeira vez que foi ao centro, assistiu a uma peça, o que lhe chamou a atenção. Assim resolveu se informar e começou a participar da oficina. Diz que isso ajuda a preencher seu tempo e faz muito bem para ela: “Quando eu preciso gravar as falas de um texto, eu levo esse material para casa e estudo com os meus familiares, chamo meus netos e faço os exercícios junto com eles, às vezes eles mesmos brincam e começam a reproduzir o que eu ensinei”. Ela se interessa por essa parte expressiva corporal e teatral da arte e sempre gostou de assistir a peças, no entanto não se interessa pelas atividades manuais.

Vera Lúcia tem 70 anos, é cantora atuante na área, conheceu o CCPI através de sua mãe, pois a levava para frequentar o centro, e desde sempre as atividades chamaram sua atenção, principalmente por presenciar momentos emocionantes envolvendo sua mãe: “Eu digo que deveria ter vindo muito antes para cá, eu até demorei demais para começar a frequentar”. Vera também relata que o teatro ajudou muito com sua saúde mental. Antes de participar das atividades do CCPI, ela sofria com a depressão. Começar no teatro deu uma nova perspectiva, mudando sua impressão de si mesma e de como viver:

Eu nunca imaginei que aos 70 anos eu poderia me sentir tão bem, tão feliz e realmente me sentir linda, pois eu me sinto linda e realizada. Para mim, o CCPI é como uma grande família, eu amo todos aqui e me dou bem com todos, e sempre faço questão de chamar todos que posso para frequentar o centro.

Ela completa afirmando que as autoridades devem dedicar um olhar mais sensível e atento à instituição, para que consigam ampliar cada vez mais os projetos oferecidos e melhorar a infraestrutura, principalmente por se tratar de um ambiente para pessoas mais velhas que naturalmente tem suas particularidades e necessidades.

Paulo, 67 anos, aposentado, participa da oficina de teatro e do projeto “Cante comigo”, oferecido pelo CCPI. Sempre foi muito ligado à arte e veio de uma família de músicos: “A arte e a cultura são extremamente importantes para os seres humanos e devem ser valorizadas. E para nós, idosos, é muito importante que sejamos incluídos nesse espaço de troca artística e cultural”.

Ao começar a frequentar o centro, Paulo ocupa seu tempo de forma produtiva e pode socializar. Este é um dos principais motivos pelo qual a instituição é procurada pelos idosos.

Diz que apesar de não ter contato com desenho e atividades manuais, ficaria muito interessado em participar de uma oficina de desenho e se propor esse desafio.

Leninha, 79 anos, é auxiliar de enfermagem aposentada. Atualmente trabalha com artesanato e iniciou nessa área influenciada principalmente pela religião e pelo desejo de ajudar ao próximo e a melhorar como pessoa. Ela descreve a prática como “muito gratificante” e o foco de seu trabalho é a costura de roupas para bebês, bordados em panos de prato e materiais utilitários, que são distribuídos para famílias em situação de vulnerabilidade. E complementa: “Sempre gostei de trabalhar com o artesanato. [...] Enquanto estivermos fazendo uma atividade, seja ela qual for, está ótimo. Porque o risco de não fazer nada, pode ocasionar doenças e é importante se manter ativo e produzindo.”

Luci, 71 anos, é dona de casa e iniciou no artesanato para cuidar de sua saúde mental e se sentir menos ociosa. Se manter produtiva melhorou sua memória e promoveu qualidade de vida. Antes do CCPI não havia tido contato com essa atividade. Além do artesanato ela se interessa por pintura.

Cátia, 60 anos e advogada aposentada, faz dança por necessidade de se exercitar, mas seu maior interesse é o artesanato. Trabalha com essa área há muitos anos e é o que a faz feliz, preenche seu tempo, ajuda a manter sua mente ativa e aprimora suas habilidades. E apesar de não ter muita experiência, também se interessa por desenho e pintura.

Ângela Maria, 68 anos, é auxiliar de enfermagem aposentada e frequenta a oficina de artesanato para “criar novos laços e conviver com pessoas diferentes”. Diz que um dos pontos que mais se destaca para ela é a melhora da memória e do foco que essa atividade artística exige, como também observa a melhora motora ao trabalhar com manualidades.

Hélia, 68, é auxiliar administrativa de escola aposentada e sempre se interessou pelo artesanato e trabalhos manuais no geral, e que agora ao se aposentar, pode usufruir dessa atividade artística. Isso a ajudou a ocupar o tempo e se concentrar na sua área de interesse. Mencionou que alguns familiares até a estimulam a vender os trabalhos que produz, mas ela não tem interesse em comercializar sua arte, seu foco é produzir para ela mesma ou para presentear pessoas queridas. Enquanto participava da oficina de dobradura de aviões de papel, disse que também tem interesse em aprender origami.

---

### Resumo estatístico das entrevistas com os idosos

Principais motivos indicados pelos entrevistados para não terem desenvolvido atividades artísticas antes da idade idosa	
Responsabilidades da vida adulta	100%
Falta de tempo para conciliar hobbies, compromissos e deveres	80%
Pressão social em apenas trabalhar e não se permitir usufruir do lazer	60%
Educação e criação dos filhos	50%

Respostas práticas a partir do contato com as atividades artísticas	
Já teve contato anterior ao CCPI com atividades artísticas	80%
Tem interesse por atividades artísticas além das oferecidas pelo CCPI	75%
Incentivam outros idosos a participarem	100%
Sentem mudanças positivas ou avanços na saúde física e mental	100%

### Oficina de aviõezinhos de papel: a experiência prática como estratégia

#### Memória - Infância - Desenho e Escrita - Intervenção no espaço - Trabalho coletivo

Uma oficina de dobradura de papel, tendo como tema “o aviõezinho”, busca remeter às memórias da infância (exercício afetivo), exercita a memória motora tanto daqueles que conhecem o exercício quanto dos que vão aprender os movimentos de dobrar a folha de papel para dar forma. A prática promove a interação do coletivo quando os participantes mais experientes auxiliam os colegas no aprendizado do exercício. Desta forma todos atuam como agentes e não apenas como espectadores.

O exercício de produção em série, sem complexidade, é desestressante e resulta em um volume que reafirma a potência do trabalho em grupo, co-participativo, em que a quantidade produz impacto visual. A prática é adotada por artistas contemporâneos, como Christo Javacheff, Ai Weiwei e Antony Gormley, que recrutaram voluntários para grandes produções, convertendo anônimos em co-autores.

Na oficina, os participantes então são convidados a interferir nos aviões de papel, assinando, desenhando ou escrevendo mensagens em suas superfícies, para torná-los ainda mais personalizados.

Segue-se a essa construção o exercício performático de atirar os aviões ao ar, mais uma vez remetendo a brincadeira infantil, descompromissada, ao mesmo tempo em que conduzem a um ato artístico impermanente, de duração efêmera. E finalmente à composição espacial coletiva, em que a combinação dos objetos formam imagens ou traçam trilhas. Nesta etapa a sequência pode ser invertida: compor antes de atirar os aviões, ou atirar os aviões e depois compor no espaço.

Todo o processo criativo interativo foi registrado na forma de fotografias e vídeos com o consentimento dos participantes.

A proposta sugere a utilização de papel de descarte, levantando ainda a discussão sobre matérias primas alternativas, de custo zero e sustentáveis, que ao final da prática finalizam o ciclo encaminhando o material para as organizações que sobrevivem da reciclagem.

### **Registros da oficina e experiência prática aplicada**

Participaram nove pessoas no total, todas mulheres, sendo que duas delas nunca haviam feito aviõezinhos de papel. As demais contaram que haviam feito em algum momento da vida, seja quando crianças ou com os filhos e netos, e apenas precisavam lembrar como produzir um.

Durante toda a atividade foi possível perceber como a memória das participantes foi ativada e junto com ela os afetos de lembranças durante a vida, algumas se lembraram de suas vidas na zona rural naquela época, outras rememoram suas vidas atarefadas de trabalho, cuidar da casa e dos compromissos que ocupavam seu cotidiano. Algumas mencionaram sobre doenças e preocupações que conviveram ou ainda convivem e como o centro as ajuda a superar e viver melhor.

Outro ponto de destaque foi perceber a atividade das mãos, dedos e pulsos durante a atividade, de como elas tiveram os sentidos como o tato e a visão estimulados. Também observaram a ativação das funções cognitivas, como a atenção para o que estava ocorrendo no momento presente, a memória tanto das outras vezes em que fizeram o aviõezinho de papel como para lembrar o passo a passo da dobradura de papel, além da constante percepção e raciocínio lógico.

Sobre a proposta da produção de desenhos e escrita nos aviões de papel, uma das idosas optou por descrever a experiência dela no centro e elogiar os funcionários do CCPI, outras optaram por desenhar e colorir, algumas mais inseguras e ansiosas optaram por apenas produzir o aviãozinho de papel para a intervenção final em conjunto.

Algumas idosas demonstraram ansiedade com a qualidade dos desenhos ou como iriam se sair na dobradura de papel. Foi necessário enfatizar que a atividade não visava qualquer tipo de avaliação ou julgamento para que elas produzissem sem preocupação, esclarecendo que a intenção era de que todas produzissem e se expressassem livremente.

Mesmo que algumas delas demonstraram-se inseguras, todas se interessaram e se engajaram na proposta da atividade, algumas desenhando elementos da vida rural em que viviam, outras desenhos mais românticos, de paisagens, surrealistas e geométricos. Cada uma à sua maneira, colocando um pouco de suas identidades em seus trabalhos (fig. 4).

Fig. 4: Desenho de uma das participantes da oficina

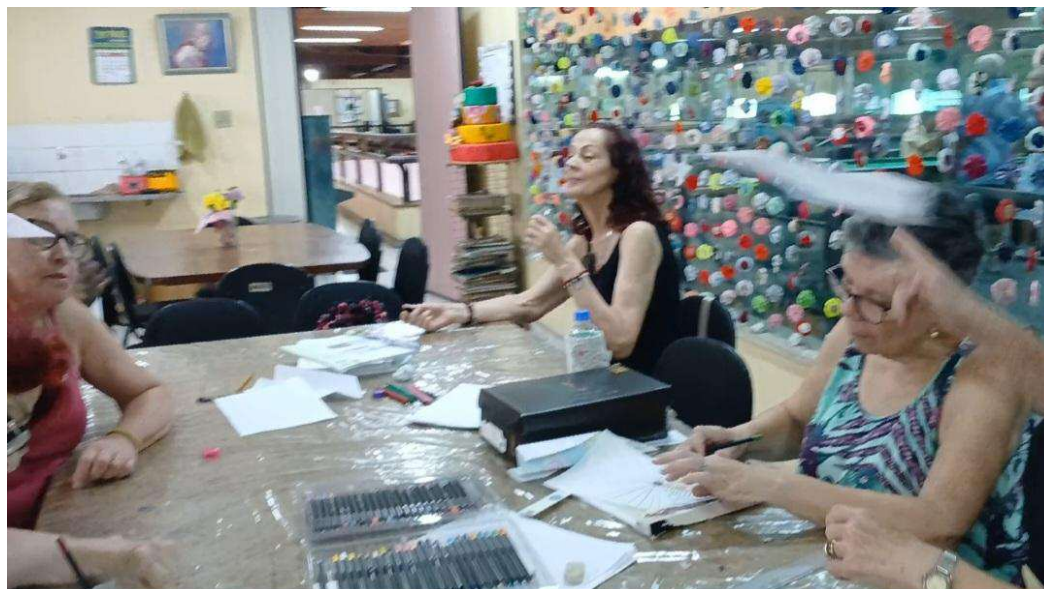


Fonte: Arquivo pessoal da autora

À medida em que os aviões de papel eram feitos, as idosas começaram a brincar umas com as outras, jogavam os aviões pela sala onde a oficina ocorreu, competiam e faziam desafios umas com as outras (fig. 5). Foi um momento de leveza e ludicidade, em que o objetivo final foi produzir a partir da quantidade/volume dos aviões, uma intervenção em que

pessoas anônimas se tornaram artistas na criação dessa obra efêmera (fig. 6 e 7). Ao final da atividade, o material utilizado foi encaminhado para a reciclagem, encerrando o ciclo.

Figura 5: Participantes brincam com os aviões relembrando memórias da infância



Fonte: Arquivo pessoal da autora

Figuras 6 e 7: Arte efêmera: composição feita com aviõezinhos de papel



Arquivo pessoal da autora

## Considerações Finais

Foi possível comprovar, especialmente na observação e na breve convivência direta com os idosos frequentadores do Centro de Convivência da Pessoa Idosa de Juiz de Fora, que a atividade artística regular contribui significativamente com a qualidade de vida. A prática e o aprendizado regulares e a convivência coletiva tornam o processo de envelhecimento da população mais tranquilo e saudável. O idoso ativo demonstra, especialmente com o acompanhamento de tutores e especialistas, melhora nos aspectos físico e mental.

As entrevistas realizadas, tanto com os idosos frequentadores quanto com os profissionais do CCPI, corroboram com os materiais bibliográficos, vídeos e sites (aparato teórico) pesquisados.

O estudo localizado, desenvolvido para este Trabalho de Conclusão de Curso, identificou e comprovou, na prática, a importância das Artes para contribuir para uma vida mais saudável da pessoa idosa. As atividades artísticas, sejam manuais/artesanais; corporais, como o teatro e a dança, podem transformar a vida desses indivíduos para melhor, tornando-os mais confiantes com a melhora da autoestima; mais concentrados e conectados com o presente; promovem aprimoramento dos sentidos e funções cognitivas; atenua sintomas de depressão, ansiedade e síndrome do pânico, além de contribuir em processos de tratamento oncológicos, cardíacos e de outras enfermidades físicas e mentais.

Voltamos a enfatizar que não se trata de cura, mas de contribuição para os tratamentos clínicos, estes indispensáveis e insubstituíveis.

Ao participarem das atividades artísticas, as pessoas idosas conseguem socializar, resgatam o sentimento de inclusão social por exercer seus direitos de ir e vir como cidadãos ativos. Não apenas como alguém que um dia contribuiu, mas alguém que continua atuando e contribuindo com a sociedade.

Elas tomam consciência de que, ao atingirem 60+, podem usufruir de seu tempo de forma sadia e produtiva, exercendo seu direito de lazer e, inseridas na sociedade, desenvolvem uma postura mais atenta e independente, se prevenindo da auto-negligência ou da negligência de familiares e supostos responsáveis.

Ao se conscientizarem de que atingir a maioridade idosa não as torna incapazes ou inválidas, estes indivíduos ficam motivados a produzir e ter autocuidados, garantindo seu bem-estar e qualidade de vida. Compreendem que têm direito e merecem as adaptações necessárias para as limitações decorrentes do envelhecimento, ao contrário de se entregarem ao ócio e à estagnação, o que reduz os riscos de adoecimento físico e mental.

Percebemos também, pelos relatos dos profissionais do Centro de Convivência, que as condições de trabalho merecem atenção quanto à qualificação e remuneração para atividades tão especializadas e de grande responsabilidade, o que diminuiria a rotatividade e estimularia maior procura por parte das novas gerações de profissionais especializados para atuar junto à comunidade idosa.

Fica claro, na maioria dos depoimentos, que o CCPI, como exemplo de ambiente especializado no atendimento ao idoso, se mantém ativo e em constante adaptação, especialmente pelo empenho e afeto dos profissionais engajados na causa, que se revezam nas diversas especialidades, se envolvem e se adaptam. Principalmente pelo afeto que nutrem pelo ambiente e pela causa.

Com o comprovado envelhecimento da população brasileira, assim como em todo o mundo, o setor demanda com urgência de maior investimento, pesquisa e desenvolvimento, para se preparar para um futuro a que todos estamos sujeitos. O avanço da faixa etária média da sociedade é irreversível e é senso comum que uma sociedade saudável é uma sociedade mais funcional e próspera em todos os sentidos.

Esperamos que esta pesquisa seja referência para estimular a produção de mais conhecimento e aquisição de mais experiência. Que ela chame a atenção para as lacunas que ainda precisam ser preenchidas para aprimorar ainda mais os estudos e estimular as ações em benefício da prevenção para uma sociedade idosa feliz e sadia a partir dos exemplos bons e bem sucedidos.

#### **Expediente:**

**Centro de Convivência da Pessoa Idosa (CCPI) de Juiz de Fora, Minas Gerais**

Endereço: R. Espírito Santo, 434 Centro – Tel.: 3692-8211 Corporativo: 99805-2324

E-mail: [idoso@amac.org.br](mailto:idoso@amac.org.br)

Atendimento de 2ª a 6ª feira

Horário de funcionamento: 08 às 17hs (Fecha para almoço das 12h às 13hs)

Saiba mais: <https://amac.org.br/scfv-centro-de-convivencia-de-idoso/>



## REFERÊNCIAS

### Artigos

ANDRIOLO, Arley. A "**psicologia da arte**" no olhar de Osório Cesar: leituras e escritos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 23, n. 4, p. 74-81, dez. 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932003000400011>. Acesso em: 7 jan. 2026;

REIS, Alice Casanova dos. **Arteterapia: Arte como um instrumento no trabalho do psicólogo**. SciELO. Santa Catarina. CESUSC, Complexo de Ensino Superior de Santa Catarina. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/5vdgTHLvfkzynKFHnR84jqP/#>. Acesso em 29 de set. 2024;

UNIVALE. **Arteterapia para idosos do Caige promove bem-estar e vínculos afetivos**. 8 set. 2025. Disponível em: <https://univale.br/arteterapia-caige-pedagogia/>. Acesso em: 14 nov. 2025;

### Sites

AGÊNCIA GOV. **Expectativa de vida sobe para 76,4 anos no Brasil, após queda durante a pandemia**, 2024. Disponível em: <https://agenciagov.etc.com.br/noticias/202408/expectativa-de-vida-sobe-para-76-4-anos-no-brasil-apos-queda-durante-a-pandemia>. Acesso em: 16 de jun. 2025;

GALVÃO, Júlia. **Dados do IBGE revelam que o Brasil está envelhecendo**. *Jornal da USP*, 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/dados-do-ibge-revelam-que-o-brasil-esta-envelhecendo/>. Acesso em 30 de set. 2024;

INSTITUTO FREEDOM. **História da Arteterapia**. São Paulo. 2022. Disponível em: <https://institutofreedom.com.br/blog/historia-da-arteterapia/>. Acesso em 5 de jan. 2026;

INFOPÉDIA, Dicionários Porto Editora. **Margaret Naumburg**. Porto, Portugal.[S.D]. Disponível em: [https://www.infopedia.pt/artigos/\\$margaret-naumburg](https://www.infopedia.pt/artigos/$margaret-naumburg). Acesso em 5 de jan. 2026;

RETS. **Estudo da OMS mostra que a arte pode fazer bem à saúde**. Rede Internacional de Técnicos em Saúde. Fiocruz: 2019. Disponível em: <https://www.rets.epsjv.fiocruz.br/noticias/estudo-da-oms-mostra-que-arte-pode-fazer-bem-saude>. Acesso em 30 de set. 2024;

VEIGA, Edison. **Nise da Silveira: Quem foi a psiquiatra brasileira que foi pioneira no tratamento com artes**. BBC News Brasil. Bled- Eslovênia. 2022. Disponível em:

<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-61603637>. Acesso em 4 de jan. 2026;

### **Livros e revistas**

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o **Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências**. Livro. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 1º out. 2003.

Disponível em:

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/pessoa-idosa/estatuto-da-pessoa-idosa.pdf/view>. Acesso em 20 de mar. 2025;

MORAES, Ligia. **Expectativa de vida global aumentará até 2050, mas com desafios de saúde**. VEJA, [S. l.], 6 jun. 2024. Disponível em:

<https://veja.abril.com.br/saude/expectativa-de-vida-global-aumentara-ate-2050-mas-com-desafios-de-saude/>. Acesso em: 16 jun. 2025;

OMS. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il.** Disponível em:

[https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em 29 de set. 2024;

RHYNE, Janie. **Arte e Gestalt- Padrões que convergem**. São Paulo. Grupo Editorial Summus. [s.d]. Disponível em: <https://www.gruposummus.com.br/autor/janie-rhyme/>. Acesso em: 7 jan. 2026.

### **Vídeos e filmes**

PHILIPPINI, Angela. **A arteterapia e o envelhecimento ativo**. [S.L.]. Jung Na Prática. 25 mar. 2020. 1 vídeo (36 min 14 s). Disponível em:

<http://www.youtube.com/watch?v=a57e3ImsRbw>. Acesso em: 24 jun. 2025;

**UM SENHOR ESTAGIÁRIO**. Direção: Nancy Meyer. Produção da Warner Bros. Entertainment. Estados Unidos: Warner Bros. Pictures, 2015. Netflix. (130 min);

VARELLA, Drauzio. **A importância de ter hobbies e fazer trabalhos manuais**. São Paulo. Júpiter Conteúdo em Movimento. 24 mar. 2025. 1 vídeo (2min 22s). Publicado pelo canal Drauzio Varella. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=8P-zRYfbmYQ>. Acesso em: 21 out. 2025;

VON HUNTY, Rita. **O vídeo apresenta uma reflexão sobre o filme O Último Azul do diretor Gabriel Mascaro e sobre as políticas do silêncio que ocorrem no Brasil**. São Paulo. 10 de nov. 2025. Instagram: Rita\_von\_Hunty. Disponível em: [https://www.instagram.com/reel/DQ4\\_fBqAWn4/?igsh=emJ4ancxZzU3aHp1&gt;](https://www.instagram.com/reel/DQ4_fBqAWn4/?igsh=emJ4ancxZzU3aHp1&gt;). Acesso em: 10 dez. 2025.