



**Fórum de
Pró-Reitores
de Extensão
das Instituições
Públicas de
Educação Superior
Brasileiras**



Open access  free available online

Revista Brasileira de Extensão Universitária

v. 10, n. 3, p. 123-129, set.-dez. 2019 e-ISSN 2358-0399

DOI: <https://doi.org/10.24317/2358-0399.2019v10i3.10683>

Originals recebidos em 29 de janeiro de 2019

Aceito para publicação em 14 de outubro de 2019

SARAU LITERÁRIO: A EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO

Beatriz Berioni Rodrigues da Silveira¹,

Sônia Maria Garcia Vigeta², Ana Lúcia de Moraes Horta³

Resumo: Os grupos de convivência para pessoa idosa têm se tornando cada vez mais uma alternativa para a manutenção da vida social destes indivíduos. O objetivo deste estudo foi conhecer o significado do evento *Sarau Literário* para a pessoa idosa. Foram incluídos idosos que frequentavam o projeto de extensão *Envelhecer com Arte* em uma universidade na cidade de São Paulo. Trata-se de pesquisa qualitativa, que empregou a estratégia metodológica do Discurso do Sujeito Coletivo, fundamentado nos preceitos teóricos da Representação Social. Após transcrição e análise das entrevistas coletadas, os achados foram separados em dois eixos temáticos. O primeiro eixo era sobre os motivos pelos quais as mulheres idosas participavam de um *Sarau Literário* vinculado a um projeto de extensão universitária. Dentre estes motivos, estava o reconhecimento da importância do grupo de convivência como estratégia para enfrentar o isolamento social nessa etapa da vida. O segundo eixo foi constituído pela importância das relações intergeracionais e pelo vínculo afetivo estabelecido, em uma perspectiva de educação permanente, para uma melhor qualidade de vida aos idosos. Manter o idoso na vida social é de extrema importância para um envelhecimento ativo.

Palavras-chave: Relações Comunidade-Instituição; Saúde; Idoso; Envelhecimento Saudável

Content shared under [Creative Commons Attribution 4.0 Licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) CC-BY

1 Graduada em Enfermagem da Escola Paulista de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP. bberioni@gmail.com

2 Enfermeira, Doutora, Técnica Administrativa em Educação pela Escola Paulista de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, Rua Napoleão de Barros, 754, Vila Clementino, São Paulo-SP, CEP: 04024-002. smgvigeta@unifesp.br (autora para correspondência)

3 Enfermeira, Doutora, Docente do Departamento de Saúde Coletiva da Escola Paulista de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP. ana.horta@unifesp.br

Literary Soiree: the experience of an extension project

Abstract: Support groups for elderly persons are increasingly becoming an alternative for maintaining the social life of these individuals. This study aimed to learn the meaning of the *Literary Soiree* experience for older people. It included older people attending the “*Aging with Art*” extension project at a university in the city of São Paulo. Qualitative research was carried out using the Collective Subject Discourse method, based on the theoretical precepts of Social Representation. After transcription and analysis of the interviews, the findings were separated into two thematic axes. The first axis was about why older women participated in a *Literary Soiree* linked to a university extension project. The recognition of support group importance as a strategy to face social isolation at this stage of life was among the reason. The second axis was about the importance of intergenerational relations and the affective bonds established in a perspective of permanent education for a better quality of life for the aged. Promoting the elderlies’ social life is of absolute importance for active aging.

Keywords: Community-Institution Relations; Health; Aged People; Healthy Aging

Velada literaria: la experiencia de un proyecto de extensión

Resumen: Los grupos de convivencia para ancianos se están convirtiendo cada vez más en una alternativa para mantener la vida social de estos individuos. El objetivo de este estudio fue conocer el significado del evento *Velada Literaria* para los ancianos. Se incluyeron mujeres ancianas participantes del proyecto de extensión “*Envejecimiento con arte*” en una universidad de la ciudad de São Paulo. Esta investigación cualitativa utilizó el abordaje metodológico del Discurso del Sujeto Colectivo basado en los preceptos teóricos de la representación social. Después de la transcripción y el análisis de las entrevistas, los resultados fueron separados en dos ejes temáticos. El primer eje fue sobre por qué las ancianas participaron en el *Velada Literaria* vinculado a un proyecto de extensión universitaria. Entre las razones estaba el reconocimiento de la importancia del grupo social como estrategia para enfrentar el aislamiento social en esta etapa de la vida. El segundo eje fue sobre la importancia de las relaciones intergeneracionales y el vínculo afectivo establecido en una perspectiva de educación permanente, para una mejor calidad de vida de los ancianos. Mantener a los ancianos en la vida social es de suma importancia para el envejecimiento activo.

Palabras-clave: Relaciones Comunidad-Institución; Salud; Anciano; Envejecimiento Saludable

Introdução

A Organização das Nações Unidas (ONU) realizou, em Madri, na Espanha, no ano de 2002, a *Segunda Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento* e publicou um documento que registrava o objetivo de que países em desenvolvimento promovessem a capacitação e a independência dos idosos, assegurando-lhes um processo de envelhecimento ativo, com mais qualidade de vida, direitos sociais e de saúde, ou seja, o empoderamento da pessoa idosa (UNITED NATIONS, 2002). O termo “ativo”, neste contexto, refere-se à continuidade da participação na vida social, cultural, espiritual e cívica e não está relacionado, apenas, ao âmbito físico e à participação na força de trabalho.

O objetivo deste estudo foi conhecer o significado do evento *Sarau Literário* para a pessoa idosa que frequentava o projeto de extensão universitário *Envelhecer com Arte*.

Método

Este estudo foi pautado na abordagem qualitativa, baseando-se na premissa de que existe uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, entre o sujeito e o objeto e entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito (MINAYO, 1998).

Foi usada a estratégia do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), proposto por Lefèvre e Lefèvre (2003), cujos estudos se basearam em um arcabouço teórico da Teoria das Representações Sociais. Representações sociais correspondem a um guia para a ação em contextos sociais refletindo sistemas de preconceitos e incluem imagens e valores que contêm seu próprio significado cultural (MOSCOVICI, 2003; ARAUJO et al., 2017).

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo/Hospital São Paulo, sob o número 0084/2018. Foram incluídas mulheres que participassem do *Sarau*

Literário desde o seu início, no ano de 2015. Foram excluídas as idosas que se encontravam doentes no momento da coleta dos dados. A amostra foi, então, composta por oito mulheres que participavam do *Sarau Literário*, do projeto de extensão universitário, com idades entre 69 e 93 anos. O projeto de extensão *Envelhecer com Arte*, desenvolvido por estudantes graduandos e pós-graduandos dos cursos de Enfermagem, Fonoaudiologia e Medicina da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), no ano de 2015, uniu-se ao grupo *Flor do Lácio*, constituído por idosas ex-alunas da Universidade Aberta da Terceira Idade (UATI) da UNIFESP, dando origem ao *Sarau Literário*.

Esse projeto de extensão tem como objeto colocar estudantes em contato com saberes externos à universidade produzidos pela sociedade, acreditando-se que essas ações evidenciam uma tomada de consciência quanto às demandas sociais. A extensão propõe, ainda, questionamentos acerca da prática profissional, principalmente ao estudante da área da saúde, assegurando uma visão crítica sobre sua atuação profissional futura e suas possibilidades de mudança. A extensão permite também, ao estudante, o contato com experiências para além do que é aprendido em sala de aula, ampliando a visão sobre a teoria (SANTOS; ROCHA; PASSAGLIO, 2016).

No *Sarau Literário*, são desenvolvidas ações de interpretação e produção de textos literários com os mais variados temas, sugeridos ou solicitados pelos participantes. Essas ações são coordenadas por uma professora de língua portuguesa aposentada e voluntária e por estudantes que assumem o comando de ações dialogadas relativas ao processo saúde-doença na velhice e à apresentação de tecnologias interativas, além de realizarem visitas a museus, parques e exposições. Nesses momentos, se constata e vivencia a troca de conhecimento e informações por meio de uma produtiva e prazerosa interação intergeracional que é enriquecedora para todos. Os encontros ocorrem seguindo dois pressupostos teóricos: (1) a relevância do desenvolvimento humano ao longo de toda a vida (*lifespan*), defendido por Paul Baltes na psicologia do desenvolvimento (BALTES, 1993); e (2) o pressuposto teórico do sociólogo Santos (2004), segundo o qual “só existe conhecimento em sociedade”, de modo que a aquisição de novas aprendizagens auxilia na manutenção do bom funcionamento psicológico, físico e social na velhice (SCORALICK-LEMPKE; BARBOSA, 2012).

Neste estudo, o primeiro passo foi ouvir as narrativas. A coleta de dados foi realizada em uma sala reservada no Ambulatório Multidisciplinar Especializado no Idoso (AMEI) da Coordenadoria de Saúde Sudeste, na cidade de São Paulo, com garantia de respeito à privacidade das participantes. A questão norteadora foi a seguinte: “Descreva como é sua experiência de participação do *Sarau Literário* junto ao projeto extensionista *Envelhecer com Arte* da UNIFESP”. Os relatos foram gravados individualmente por uma das pesquisadoras, cabendo-lhe a transcrição textual, como forma de assegurar o sigilo acordado com as entrevistadas e mantendo a construção ética do trabalho.

A análise dos dados se desenvolveu após a produção dos DSC (Discurso do Sujeito Coletivo). O caminho percorrido para viabilizar a interpretação dos discursos foi sistematicamente construído, com o objetivo de respeitar a teoria da interpretação de Ricoeur (1976).

Resultados e Discussão

Caracterização dos sujeitos da pesquisa

As oito mulheres idosas que participaram de nosso estudo apresentaram identidade de gênero feminina. Quanto ao estado conjugal, cinco se declararam viúvas, reafirmando a sobrevivida maior das mulheres, uma afirmou ser divorciada, uma casada e uma solteira.

Em relação à escolaridade, uma idosa referiu ter ensino fundamental incompleto; quatro completaram o ensino médio; duas tinham formação técnica em secretariado no ensino médio e uma tinha ensino superior completo. De acordo com Ferreira (2008), nas décadas de 1930 até 1950, a educação básica não era acessível à maioria da população, o que não condiz com a maioria deste grupo estudado.

No período do estudo, três mulheres informaram morar sozinhas e cinco com familiares (filha, irmã ou neta). A opção por morar sozinho é uma decisão tomada em conjunto entre o interessado e sua família, avaliando-se a capacidade do idoso realizar as atividades do cotidiano sem o auxílio de outra pessoa. Uma estratégia para que essa decisão seja tomada com sucesso é a sólida organização dessa hipótese antes de definir a situação, avaliando e preparando o idoso para essa nova jornada e garantindo a disponibilidade de um ente querido como ponto de apoio (PERSEGUINO et al., 2017).

Reconhecendo a prática da atividade física como um dos componentes do envelhecer ativo, encontramos, em nosso estudo, que seis idosas executavam atividade física regular como alongamento, pilates, hidroginástica, caminhada e natação e duas não praticavam exercícios físicos em sua rotina diária. A atividade física é caracterizada por qualquer atividade planejada, repetitiva e estruturada, em que o indivíduo é capaz de movimentar seus segmentos corporais e realizar gasto energético. O ato de praticar uma atividade física, além de estar relacionado ao bem-estar biopsicossocial do idoso, também diz respeito à sua funcionalidade, ou seja, à capacidade do idoso realizar atividades diárias e de lazer (MACIEL, 2010).

Outro fator importante no processo de envelhecer é reconhecer a importância do sono na manutenção da qualidade de vida. Com relação ao ato de possuir um sono tranquilo, apenas três das narradoras referiram dormir tranquilamente, três citaram dormir bem com o uso de medicamentos e duas relataram insônia. Essas modificações podem alterar algumas funções do sistema imunológico e psíquico promovendo mudanças em respostas comportamentais e no humor. Estudo mostra que uma pessoa idosa necessita de 6 horas de sono por noite, diferentemente do adolescente ou do adulto pois, com o envelhecimento, acontecem alterações como

aumento no período de latência antes do sono e diminuição da duração de duas fases do sono responsáveis pelo sono restaurativo (VIGETA et al., 2012).

Todas as mulheres relataram gostar de ler e quatro delas, no momento do estudo, afirmaram que estavam lendo algo. A leitura, em qualquer fase da vida, é capaz de formar opiniões e abrir horizontes, principalmente para a população idosa, para a qual ler favorece a expansão dos caminhos na sociedade capacitando-a à construção de cidadania e ao conhecimento sobre seus direitos. Ler também é considerado uma forma eficaz para atingir um maior bem-estar, promovendo a participação social, a aquisição de conhecimentos e a ampliação de vocabulário (BÚFALO, 2013).

Interpretação e discussão dos discursos do sujeito coletivo

Os dados coletados foram sistematizados em dois eixos temáticos e seis categorias emergentes, os quais foram construídos a partir do conteúdo obtido nas narrativas. O primeiro eixo temático foi a “Compreensão dos motivos que levam mulheres idosas a participarem de um *Sarau Literário*”.

A primeira categoria emergente foi a importância que a UATI apresentou como centro de convivência.

“Estava assistindo TV Cultura, lá em 2013, e eu vi uma reportagem sobre a UATI, eu fui rapidinho fazer minha inscrição. Eu não sabia que existia. Vê que coisa, tudo acontece na hora certa.”

“Foi por uma revista que eu li sobre a UATI, então eu liguei para lá, e ela (secretária) falou: Está tudo preenchido. Mas a senhora deixa seu nome que se tiver alguma desistência, eu ligo para a senhora. E de fato, acho que desistiram e um mês depois que já tinha começado, me ligaram que eu poderia ocupar a vaga, então foi através da UATI que eu me encontro aqui.”

As redes de apoio ao idoso implementadas no Brasil, a partir de 1970, pelo Serviço Social do Comércio (SESC) de São Paulo, e as UATI, colocam a pessoa idosa em contato com conhecimentos de diversas áreas do saber (atualidades, artes, política, saúde e cultura geral), fazendo-a se sentir mais inserida na sociedade e no convívio familiar e promovendo o autoconhecimento e o aprimoramento de habilidades com superação de limitações (TONI, 2011).

A segunda categoria emergente foi uma estratégia para sair da solidão e/ou isolamento social. Estar no *Sarau Literário* era um momento de convivência que as convidava a sair do isolamento, integrando-as ao mundo exterior.

“Para mim foi uma diferença muito grande essas amigas, porque tem um tempo que a gente vive sozinha. Mudou tudo.”

O vínculo social é importante para o desenvolvimento humano, compreendendo a solidão como o sentir-se só. Trata-se de algo interiorizado, somente superado se a

pessoa se reconhecer útil na sociedade, sendo reforçada a importância de intervenções que as retiravam do isolamento social, do estar só (CACIOPPO; PATRICK, 2010; FREITAS, 2011).

A terceira categoria foi a mudança no ciclo da vida. As idosas reconheceram o *Sarau Literário* como local onde existia a oportunidade de conhecer pessoas diferentes e trocar conhecimento.

“Conheci outras pessoas, me abriu o horizonte, a gente convive, sai de casa, toma condução, vem pra cá. Aqui você conhece pessoas diferentes. É sempre um dia enriquecedor, porque são pessoas cada uma diferente da outra, então a gente aprende muito, também contribui com o aprendizado dos outros, e o dia passa rápido.”

Conviver, semanalmente, com pessoas diferentes, oferece a essas mulheres a oportunidade de compartilhar e vivenciar novas experiências, conhecimentos, culturas, crenças e modos de pensar. Elas também reconhecem o *sarau* como um encontro em que se tem a oportunidade de aprender muito, oportunizando mudanças psíquicas e comportamentais, como no modo de se socializar e interagir com outras pessoas (VERAS; CALDAS, 2004).

“Ah, eu estou mais solta, mais comunicativa. Então, eu acho que assim, socialmente, eu fiquei melhor. Não tem essa de não vou conversar com essa pessoa porque não sei o que falar. Eu sei falar de tudo, e se você participa de um grupo que deixa você trocar, porque aqui nós estamos trocando, então se sente com mais coragem, sabe, porque todo mundo tem alguma coisa para dizer.”

Mudanças de atitudes são apontadas:

“Cada dia você aprende uma coisa diferente e dá pra você pôr em paralelo como foi sua juventude, como foi o seu viver em família, a sua escolaridade, o seu casamento, a família que você fez. Tudo isso serve de parâmetro de observação, e aí muita das vezes mudamos nossas atitudes, e penso eu que para melhor, é um grande aprendizado.”

A convivência em grupo, com outras pessoas, agrega conhecimentos por meio de experiências e oferece a oportunidade dos participantes do grupo se sentirem mais corajosos, capazes e com a autoestima elevada, dando-lhes a chance de ressignificar a vida e ampliar conhecimento em diversas áreas do saber (ROCHA et al., 2016).

“A gente aprende. Eu fiquei sempre muito em casa, não tive acesso a muita cultura e eu aprendi muita coisa, aprendi diversos autores, aprendi muita coisa, aprendi a me expressar um pouco melhor, aprendi a escrever um pouco melhor. Escrever no sentido de ideias.”

O processo de aprender e adquirir conhecimento é um dos caminhos essenciais para uma boa qualidade de vida do ser humano, mostrando-se importante para a capacidade de adaptação em situações diversas além de incentivar a criatividade e a curiosidade do saber sobre novos assuntos (MASSI et al., 2015).

O segundo eixo temático foi a “Percepção de mulheres idosas de um Sarau Literário em um Projeto de Extensão Universitária.”

Os primeiros destaques de categoria emergente encontrados foram as relações intergeracionais. O Sarau Literário tem a proposta de relacionar jovens graduandos e idosas ativas, oferecendo oportunidade para todos aprenderem entre si, servindo-se de tecnologias atuais.

“Aí depois conheci vocês, meninas lindas! Juventude saudável! Estão inovando, colocando outras ideias junto da literatura. Eu acho que está tudo ok, a gente discute isso sempre, o que pode colocar junto da literatura, alguma coisa da saúde. A gente brinca com a ‘velharada’, mas vem vocês, meninas, e é muito importante, a gente troca. Por exemplo a aula passada que foi sobre gíria. Nossa como foi gostosa. Mandeí tudo para as minhas netas e falei olha o que a vovó aprendeu hoje.”

Em algumas entrevistas, observaram-se expressões do receio sobre a finitude dos encontros.

“As aulas de terça-feira pra mim são um verdadeiro elixir da juventude. Gostaria que nunca terminasse. É bom estar no meio de jovens. A juventude sempre muda um pouco o espírito da gente. Fico muito empolgada que a juventude está com a gente. Esse convívio com as pessoas de faixa etária muito diferente uma da outra me fez penetrar no coração de cada uma e de penetrar no meu, que estava fechado para a vida.”

A relação entre idosos e jovens pode alterar o modo como o idoso vive na sociedade e em relação à sua família, ajudando-o a se comunicar com mais proximidade e fazendo-o sentir-se como parte da família novamente. Para os jovens, aprender como cada um desse grupo cresceu e viveu e conhecer seus costumes, crenças e pensamentos estimula a postura de maior respeito por essa população, permitindo que se lide com idosos ativos, o que constitui aprendizado especialmente útil para graduandos da área da saúde, os quais têm contato maior com essa população (MASSI et al., 2016).

Na segunda categoria emergente estão os relatos da necessidade da educação permanente, que possibilita, a essas mulheres, aflorarem sentimentos já adormecidos.

“O descobrimento de coisas que eu não sentia nem quando estudava ou quando lia. Porque tem a professora aqui, que na aula ela despertou tudo isso, eu falei para ela. Eu acho que foi um renascimento e entrei num grupo como se eu tivesse novamente numa escola, e o aprendizado foi muito grande, tanto na área de literatura, quanto na área de cultura geral, de saúde, de amizade, de música, tudo isso me fez muito bem.”

Exercitar o intelecto dessas mulheres e incentivar que produzam arte são formas de mantê-las ativas e gerar modificações sensoriais e psíquicas que auxiliam na melhora da qualidade do envelhecimento, na aceitação e na crítica.

“Eu estava em uma tremenda depressão. Depois de seis meses, eu já era uma outra pessoa, já estava quase recebendo alta da psiquiatra, e ela me elogiava muito. Nesse momento eu comecei a escrever, eu já escrevia, mas era uma vez ou outra, e largava todos os escritos, comecei a tomar tento no assunto e comecei a escrever versos, muitas partes da minha vida, da minha juventude, da minha mocidade, e da minha atualidade. Mudou muito minha capacidade de atenção. Hoje eu leio e eu capto mais coisas. Eu vejo uma foto e eu distingo mais coisas do que eu via antes. A gente fica mais focada. Eu era desatenta. Eu fico fascinada com essa mudança na minha atenção.”

A terceira categoria emergente foi a criação do vínculo afetivo que, desde o começo da participação na UATI até os dias atuais, favoreceu o encontro dessas idosas. Muitas delas relataram perda de amigos e parentes ao longo da vida e, por consequência, sentiam significativa redução de seus contatos sociais. Constatou-se, assim, que a participação em grupos incentiva a ampliar a relação, encontrar novos amigos e aprender com eles (ALMEIDA; MAIA, 2010).

“Meus amigos são todos vocês, não tenho amigos fora do grupo... quer dizer, alguns, outros já antigos, mas na realidade o que eu penso mais de amizade é na turma do grupo. As amizades são muito boas, a gente tem muito conhecimento por meio das pessoas. Sempre alguém traz uma ideia, sempre alguém fala alguma coisa ou dá uma receita nova. É muito enriquecedor para uma pessoa da minha idade, ao invés de ficarem em casa à toa.”

A amizade formada no grupo foi algo muito forte na vida delas, empregando termos de espiritualidade para expressar seus sentimentos:

“Desde 2013 continuamos no nosso grupo, fomos agregando é a palavra certa, a amizade que criamos, uma amizade um elo muito forte é um grupo, nós nos encontramos, uma encontrou a outra, parece que caímos no mesmo lugar, nos reencontramos. Gosto de todas. Sinto amor em todas.”

Essa amizade repercute em um convívio que se tornou uma rede de suporte social, na qual os participantes encontram motivações e escape da solidão, fazendo com que elas usufruam mais do bem-estar e tornem-se mais independentes para realizar suas atividades sozinhas ou com outras idosas.

Considerações finais

Com o processo de envelhecimento, a pessoa pode sentir-se perdida em relação ao seu papel na sociedade e na família, o que a leva ao isolamento social e predispõe ao risco de desenvolver doenças mentais, como a depressão.

O uso da literatura como estratégia motivadora dos encontros se apresentou como forma de resgatar conhecimentos adquiridos na época de escola, fazendo com que essas idosas relembressem sua história de vida

com inspiração para criar e recriar a arte, ler e escrever poemas, interpretar textos, quadros artísticos e visitar museus e exposições. A estratégia também possibilitou incentivar as idosas a ler, escrever e apreciar todas as dimensões da arte junto aos estudantes, justificando a proposta do *Envelhecer com Arte*.

O contato intergeracional revelou outro ponto muito importante que favorece a capacidade de ultrapassar barreiras, quebrar tabus, descobrir e incorporar novas palavras, atitudes e modos de pensar, induzindo a mudanças psíquicas positivas para todos os envolvidos, remodelando e ampliando a visão de mundo da geração jovem.

Sabemos que cada pessoa reage de uma forma ao seu processo de envelhecimento. Temos, na experiência do *Sarau Literário*, relatos positivos, como mudanças comportamentais, psíquicas e atitudinais, respeitando a preservação da individualidade. Estar no grupo mudou significativamente a vida dessas mulheres, seja por maior capacidade de atenção, melhoria na comunicação ou por não se sentirem solitárias. A amizade vivenciada neste grupo foi de especial relevância para a saúde mental das idosas e dos estudantes, que compartilharam histórias, alegrias, tristezas, angústias, dúvidas e experiências. Há uma troca de conhecimento em forma de aprendizado de uns com os outros e ao lidarem com o diferente e o novo.

Para o futuro profissional de saúde, participar desse projeto de extensão tem um papel fundamental no conhecimento da população idosa encontrada no hospital ou no atendimento ambulatorial, reconhecendo a necessidade de um cuidado diferenciado, focado na prevenção de doenças e de quedas, na educação em saúde e em sua reabilitação. Ao assistir a pessoa idosa por meio de atividade em grupo, proporcionam-se novos relacionamentos e favorece-se a autonomia, a reanimação e a transformação do processo de envelhecimento em algo mais tranquilo na busca do bem-estar.

Agradecimentos

Às senhoras que atuam no projeto de extensão *Envelhecer com Arte* que se dispuseram a participar deste estudo.

Contribuições de cada autor

B.B.R. da S.: responsável pela idealização e execução do projeto de extensão e redação do artigo; S.M.G.V.: responsável pela coordenação e execução do projeto de extensão e pela revisão e escrita do artigo; A.L.de M.H.: responsável pela revisão e aprovação final para publicação.

Referências

ALMEIDA, A. K.; MAIA, E. M. C. Amizade, idoso e qualidade de vida: Revisão Bibliográfica. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 4, p. 743-750, 2010.

ARAÚJO, C. M.; OLIVEIRA, M. C. S. L. de; ROSSATO, M. O. O Sujeito na pesquisa qualitativa: desafios da investigação dos processos de desenvolvimento. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 33, p. 1-7, 2017.

BALTES, P. B. The aging mind: potencial and limits. **The Gerontologist**, v. 33, n. 5, p. 580-594, 1993.

BÚFALO, K. S. Aprender na terceira idade: educação permanente e velhice bem sucedida como promoção da saúde mental do idoso. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 16, n. 3, p. 195-212, 2013.

CACIOPPO, J. T.; PATRICK W. **Solidão**: a natureza humana e a necessidade de vínculo social. Rio de Janeiro: Record; 2010.

FERREIRA, A. J. et al. (Orgs.). **Inclusão digital de idosos**: a descoberta de um novo mundo. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2008. p. 13-18.

FREITAS, P. da C. B. de. **Solidão em Idosos**: percepção em função da rede social. Tese de Doutorado, Universidade Católica Portuguesa, Braga, 2011.

LEFEVRE, F.; LEFREVE, A. M. C. **O discurso do sujeito coletivo**: um enfoque em pesquisa qualitativa (desdobramentos). Caxias do Sul: EDUCS, 2003.

MACIEL, M. G. Physical activity and function in elderly. **Motriz. Journal of Physical Education**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MASSI, G. et al. Impacto de atividades dialógicas intergeracionais na percepção de crianças, adolescentes e idosos. **Revista CEFAC**, v. 18, n. 2, p. 399-407, 2016.

MASSI, G. et al. Linguagem e Envelhecimento: Práticas de escrita autobiográfica junto a idosos. **Revista CEFAC**, v. 17, n. 6, p. 2065-2071, 2015.

MINAYO, M. C. de S. **Introdução à metodologia de pesquisa social**. São Paulo: HUCITEC/ABRASCO, 1998.

MOSCOVICI, S. **Representações sociais**: investigação em psicologia social. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

PERSEGUINO, M. G.; HORTA, A. L. de M.; RIBEIRO, C. A. The family in face of the elderly's reality of living alone. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, n. 2, p. 235-241, 2017.

RICOEUR, P. **Teoria da interpretação**: o discurso e o excesso de significação. Tradução de Artur Morão. Lisboa: Edições 70, 1976.

ROCHA F. N.; BARTHOLO, M. E. C.; LIMA, B. D.; SANTOS, D. de O.; SOUZA, N. E.; DA SILVA, B. G. Lazer e qualidade de vida na percepção de pessoas acima de 60 anos. **Revista Mosaico**, v. 7, n. 2, p. 4-9, 2016.

SANTOS, B. S. (org.) **Conhecimento prudente para uma vida decente**: um discurso sobre as ciências revisitado. São Paulo: Cortez, 2004.

SANTOS, J. H. de S.; ROCHA, B. F.; PASSAGLIO, K. T. Extensão Universitária e Formação no Ensino Superior. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 7, n. 1, p. 23-28, 2016.

SCORALICK-LEMPKE, N. N.; BARBOSA, A. J. G. Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva Life-Span. **Estudos de Psicologia I Campinas I**, v. 29, Suplemento, n. 1, p. 647s-655s, 2012.

TONI, I. M. As instituições de ensino superior e as UNATIS brasileiras. Caxias do Sul: Universidade de Caxias do Sul, 2011. Disponível em: < https://www.uces.br/site/midia/arquivos/artigo_raimunda_sup-e-unatis.pdf >. Acesso em: 28 dez. 2018.

UNITED NATIONS. **Political Declaration and Madrid International Plan of Action on Ageing**. Second World Assembly on Ageing. New York: United Nations, 2002. Disponível em: < http://www.un.org/en/events/pastevents/pdfs/Madrid_plan.pdf >. Acesso em: 28 dez. 2018.

VERAS, R. P.; CALDAS, C. P. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 9, n. 2, p. 423-432, 2004.

VIGETA, S. M. G.; HACHUL, H.; TUFIK, S.; DE OLIVEIRA, E. M. Sleep in postmenopausal women. **Qualitative Health Research**, v. 22, n. 4, p. 466-475, 2012.

Como citar este artigo:

SILVEIRA, B. B. R. da; VIGETA, S. M. G.; HORTA, A. L. de M. Sarau literário: a experiência de um projeto de extensão. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, v. 10, n. 3, p. 123-129, 2019. Disponível em: < <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/10683/pdf> >