

SABOR DE SAUDADE: AFETIVIDADE NA TERCEIRA IDADE E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

THE TASTE OF NOSTALGIA: AFFECTIVITY IN OLD AGE AND ACADEMIC EXTENSION

Melissa Aguiar dos Reis ¹

Lázaro Batista de Castro Neto ²

Isabella Lara Rodrigues Araújo ³

Antônio Jackson da Silva Agra ⁴

Heloísa Fernandes de Andrade ⁵

Luciana Pereira Colares Leitão ⁶

Resumo: O sabor pode atravessar o tempo e resgatar memórias esquecidas. Uma refeição simples pode evocar lembranças da infância, de encontros familiares ou de entes queridos já falecidos. A alimentação, portanto, transcende a nutrição, configurando-se como um ato carregado de significados afetivos, culturais e sociais. Com base nessa perspectiva, acadêmicos de Medicina de Palmas/TO desenvolveram um projeto de extensão curricular com idosos frequentadores do Parque da Pessoa Idosa. A atividade iniciou-se com um momento de escuta, mediado por uma psicóloga, sobre a relação entre afeto e comida e as memórias que dela emergem. Em seguida, os idosos participaram de uma roda de trocas, degustando pratos preparados pelos estudantes e suas famílias. Por fim, os participantes compartilharam receitas, reunidas em um livro intitulado Sabor de Saudade. Assim, a extensão universitária mostrou-se capaz de fortalecer laços, cultivar memórias e expandir o conhecimento para além dos muros acadêmicos.

Palavras-chave: Idoso. Memória. Alimentação. Afeto. Extensão Comunitária.

Abstract: Flavor has the power to transcend time and revive forgotten memories. A simple meal can evoke childhood moments, family gatherings, or the remembrance of loved ones who have passed away. Food, therefore, goes beyond nutrition, becoming an act imbued with affective, cultural, and social meanings. From this perspective, medical students from Palmas/TO developed a curricular extension project with older adults atten-

1 Graduanda de medicina. Faculdade de Ciências Médicas Afya Palmas. Email: melissareisaguiar@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3986288874632103> Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-6981-3095>

2 Graduando de medicina. Faculdade de Ciências Médicas Afya Palmas. Email: lazaronetoo@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9554354708904009> Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-8662-3924>

3 Graduanda de medicina. Faculdade de Ciências Médicas Afya Palmas. Email: bella.s.a.r.b@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0084840344069064> Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-1913-2295>

4 Graduando de medicina. Faculdade de Ciências Médicas Afya Palmas. Email: jacksonagra04@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3270725896756708> Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-0174-0748>

5 Graduanda de medicina. Faculdade de Ciências Médicas Afya Palmas. Email: heloisaaandrade450@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3234198530407195> Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-8825-7140>

6 Doutora em Oncologia e Ciências Médicas, Faculdade de Ciências Médicas Afya Palmas. Email: colaresluciana@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0969152962702691> Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1635-7288>

ding the Parque da Pessoa Idosa. The activity began with a listening session, mediated by a psychologist, on the relationship between affection and food and the memories it evokes. Afterwards, the older adults engaged in a sharing circle, tasting dishes prepared by the students and their families. Finally, participants contributed recipes, later compiled into a book entitled Sabor de Saudade. University extension thus proved to be a powerful tool to strengthen bonds, nurture memories, and expand knowledge beyond academic walls.

Keywords: Aged. Memory. Feeding Behavior. Affection. Community-Institutional Relation

Introdução

Aromas e sabores tem o poder de atravessar o tempo e resgatar memórias esquecidas. Uma refeição simples é capaz de devolver a lembrança de um instante da infância, de um encontro familiar ou da recordação de entes queridos que já faleceram. A alimentação transcende a mera nutrição, constituindo-se em um ato que constrói memórias afetivas, culturais e sociais (Boldo; Sohn; Tricárico, 2024; Bosio et al., 2022). Tais memórias se tornam especialmente preciosas na velhice, pois carregam a história de uma vida inteira (Almeida et al., 2024).

Neste contexto, a extensão universitária desempenha um papel fundamental ao oferecer oportunidades para que a comunidade e os acadêmicos compartilhem experiências. Essas atividades visam um resgate de lembranças afetuosas, o fortalecimento dos vínculos sociais e a promoção da saúde emocional (Marques et al., 2023; UFMG, 2025). Dessa forma, o presente trabalho objetiva relatar a experiência extensionista desenvolvida com idosos no Parque Municipal da Pessoa Idosa, no município de Palmas-TO, buscando promover o resgate afetivo e cultural por meio de memórias gastronômicas e, simultaneamente, fortalecer o vínculo entre a universidade e a comunidade atendida (Bosio et al., 2022).

A atividade de extensão foi realizada no segundo semestre de 2024, envolvendo acadêmicos do terceiro período do curso de Medicina, vinculados à disciplina de Extensão Curricular (PIEPE — Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino). A experiência foi organizada em dois momentos distintos: primeiro os idosos participaram de uma roda de conversa, conduzidos por uma psicóloga, na qual abordaram a importância da comida na construção das memórias afetivas, compartilhando histórias sobre momentos marcantes e receitas familiares (Ferreira et al., 2023). Em seguida, ocorreu uma confraternização social, na qual os acadêmicos ofereceram comidas ternas oriundas de suas próprias famílias.

Esta ação proporcionou resultados significativos, promovendo integração, acolhimento e valorização da memória afetiva dos idosos e fortalecendo o papel da extensão universitária na promoção da saúde emocional e resgate cultural (Boldo; Sohn; Tricário, 2024). O esforço de registro culminou na coleta das receitas e histórias relatadas pelos idosos, organizadas e compiladas em um livro intitulado “Sabor de Saudade”, com exemplar físico disponibilizado na instituição. Esse resultado não apenas preserva um

registro afetivo histórico, mas também reafirma a importância da extensão universitária como um elo entre ensino e comunidade, promovendo o cuidado integral e humanizado, e contribuindo para que os acadêmicos obtivessem um aprendizado significativo sobre humanização, comunicação e construção de vínculos (Ferreira et al., 2023).

Metodologia

O projeto de extensão em questão, foi idealizado e realizado dentro da disciplina de Práticas Interdisciplinares de Ensino, Pesquisa e Extensão (PIEPE), durante o segundo semestre letivo de 2024. Após conhecimento do tema, foi realizada uma pesquisa teórica em bases de dados confiáveis, através da medicina baseada em evidência, com objetivo de sustentar o projeto em uma base sólida de planejamento e aplicabilidade.

Identificado as principais demandas locais, optou-se pela realização da abordagem da memória afetiva na culinária como ferramenta de promoção à saúde contra as doenças crônicas não transmissíveis, com auxílio de profissionais da psicologia e atuação dos acadêmicos do terceiro período de medicina da Afya Palmas, componentes do grupo na disciplina. A ação, intitulada “Sabor de Saudade: uma jornada de memórias”, ocorreu em um dia único, com os idosos que frequentam o Parque Municipal da Pessoa Idosa Francisco Xavier, na cidade de Palmas - TO.

Em um primeiro momento, após convite para a ação via grupos de aplicativo de mensagem instantânea - WhatsApp preexistentes entre os participantes, os idosos foram dispostos em uma roda de conversa ministrada por uma psicóloga e pelos acadêmicos. Através de uma linguagem acessível e cuidadosa, adequada ao nosso público-alvo, iniciou-se um debate dinâmico sobre alimentos que marcaram nossas vidas e como essa lembrança permanece forte no presente, atravessando barreiras do tempo e do esquecimento, e trazendo consigo não apenas a memória gustativa em si, mas também a evocação de pessoas, lugares, sensações, saudades. No decorrer do compartilhamento das histórias, a confraternização oscilou entre momentos de risadas e nostalgia, além de lágrimas que se materializavam pela recordação de uma vida inteira no resgate afetivo das memórias gastronômicas. Essa troca é importante para os idosos, pois enfatiza a necessidade de serem respeitados por seus conhecimentos e suas experiências de vida, que leva a uma aprendizagem significativa e compreensão de significados (Santana et al, 2024).

A escolha assertiva na memória culinária como foco da ação extensionista partiu de um referencial teórico que evidenciou o ato de cozinhar não apenas como promotor de estímulos cognitivos, ao exigir planejamento e organização, mas também como atividade que favorece o bem-estar emocional, ao remeter a memórias afetivas e criar um senso de utilidade e pertencimento. Algo simples como o ato comum de cozinhar pode ainda atuar como uma forma de terapia ocupacional, promovendo a socialização e diminuindo os níveis de estresse e ansiedade (Santos, 2019). Dessa forma, ao mesmo tempo que trabalha-se a preservação da saúde mental nos idosos com a interação na roda de conversa e o estímulo da memória de longo prazo, promove-se ainda o aumento da atividade motora durante o preparo de alimentos, um processo aparentemente simples, mas que envolve uma coordenação planejada dos nossos sentidos.

Em um segundo momento, os idosos participaram de um lanche coletivo preparado pelos próprios acadêmicos. Os alimentos, não escolhidos à toa, eram receitas afetivas que os alunos preparam com seus familiares, remetendo a ideia de que, não importa a idade, a gastronomia consegue ter seu peso emocional desde os primeiros segundos, a contar de quando tocam nossas papilas gustativas pela primeira vez, como quando um bebê fez careta ao provar de um limão e o recusa logo em seguida, sem sequer saber o significado de uma careta, ou muito menos conhecer o conceito da palavra “azedo”.

Enquanto se distraíam com o lanche e conversavam entre si, agora mais à vontade e se sentindo mais acolhidos pelos acadêmicos depois de um vínculo de confiança estabelecido pela dinâmica de conversa, os acadêmicos colocaram em prática a segunda etapa da ação. Dispostos em duplas, os alunos abordaram os idosos quanto às receitas que eles haviam compartilhado na roda de conversa, com a má-

xima precisão nos ingredientes e modo de preparo que eles conseguissem se lembrar. A coleta obedecia às particularidades de cada convidado: eles poderiam escrever com as próprias mãos em uma folha de papel, ou os alunos escreviam enquanto tudo era ditado, ou um áudio era gravado das palavras dos idosos quando a receita não estava muito precisa na memória ou muito confusa.

Como etapa final da ação extensionista, ao longo de semanas, as receitas coletadas foram digitalizadas, aprimoradas e revisadas. Com aprovação do grupo, o material digital foi enviado para uma gráfica e tudo foi materializado em um livro físico de receitas, impresso em apenas dois exemplares: um para o grupo de estudantes e outro para presentear o parque da pessoa idosa, para usufruto dos usuários da unidade. Segundo Oliveira e Pereira (2021), o ato de ler receitas envolve diversos processos cognitivos, como a atenção, a memória e a compreensão, que são fundamentais para a manutenção das funções cognitivas ao longo do envelhecimento. Essa prática estimula o cérebro de maneira ativa, contribuindo para a prevenção do declínio cognitivo e de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. Com isso, espera-se um estímulo à saúde mental entre os idosos, melhora no estímulo cognitivo, melhora na qualidade de vida e maior promoção da socialização, ferramentas importantes na promoção da saúde contra doenças crônicas não transmissíveis.

Resultados e discussão

O desenvolvimento deste trabalho se apoia na compreensão de que a culinária transcende a dimensão biológica da nutrição, configurando-se como expressão cultural e afetiva. Diversos autores destacam que os alimentos carregam significados que ultrapassam o ato de comer, constituindo-se em símbolos de identidade, memória e pertencimento (Duarte *et al.*, 2023). Nesse sentido, o projeto extensionista buscou integrar saberes acadêmicos e experiências comunitárias, tendo como eixo o resgate de lembranças evocadas pelos sabores e aromas de preparações familiares. A escolha por trabalhar com idosos reforça a relevância da temática, uma vez que, para essa população, a memória afetiva está profundamente vinculada às práticas alimentares que marcaram diferentes fases da vida (Boldo *et al.*, 2024). Assim, o desenvolvimento da ação articulou aspectos da psicologia, da medicina e da cultura, evidenciando a natureza interdisciplinar da extensão universitária.

A execução do projeto envolveu momentos de interação que se mostraram potentes para a promoção do acolhimento e da valorização das histórias individuais. A roda de conversa, conduzida por profissional da psicologia, funcionou como espaço de escuta e troca, permitindo que os participantes compartilhassem narrativas pessoais sobre pratos que remetiam à infância, à vida familiar e a rituais comunitários. Esse exercício de rememoração demonstrou-se terapêutico, visto que a evocação de memórias positivas esteve associada a sentimentos de bem-estar, pertencimento e reconhecimento social (Boldo *et al.*, 2024). Posteriormente, a confraternização organizada pelos acadêmicos, ao ofertarem comidas tradicionais de suas próprias famílias, reforçou o caráter intergeracional da atividade, criando um elo de proximidade entre estudantes e idosos.

Os resultados observados extrapolaram a dimensão imediata do encontro. Durante a atividade, os idosos relataram sentir-se valorizados, reconhecendo que suas histórias e saberes possuíam relevância para além do ambiente doméstico. Esse reconhecimento contribuiu para fortalecer sua autoestima e para estimular reflexões sobre a importância de manter viva a tradição culinária local. Do ponto de vista dos acadêmicos, a experiência possibilitou aprendizado sobre empatia, humanização e construção de vínculos, elementos que são fundamentais na formação em saúde, mas que muitas vezes permanecem restritos ao campo teórico (Santana *et al.*, 2020). O registro em livro das receitas e memórias, intitulado *Sabor de Saudade*, consolidou os resultados de forma material, funcionando tanto como produto cultural quanto como dispositivo pedagógico que perpetua os saberes compartilhados.

A discussão dos resultados permite reconhecer que o projeto atendeu ao seu objetivo central de resgatar memórias afetivas por meio da culinária, mas também revelou impactos mais amplos. Estudos prévios já demonstraram que iniciativas de extensão que mobilizam atividades lúdicas promovem bene-

fícios psicológicos e sociais para populações idosas (Lima et. al., 2021). Ao estabelecer uma ponte entre universidade e comunidade, a ação reafirma a função social da extensão como prática que não apenas complementa a formação acadêmica, mas também contribui para o fortalecimento de laços comunitários e para a valorização da identidade cultural dos integrantes.

Apesar dos resultados alcançados serem positivos, a execução do projeto apresentou alguns desafios, como a limitação de tempo para coleta das narrativas e a necessidade de organizar um grande volume de informações em curto prazo. Para contornar essas dificuldades, a equipe dividiu as tarefas entre os acadêmicos, utilizando registros escritos e fotográficos para garantir a fidedignidade das histórias e receitas. Essa estratégia permitiu que todos os idosos fossem ouvidos e que o material coletado fosse sistematizado de maneira eficiente e se mostrou eficaz para contornar as limitações logísticas e preservar a riqueza dos relatos, como também apontam experiências semelhantes em atividades de extensão com idosos voltadas ao resgate de histórias de vida (Lenzi; Moura, 2021).

Ao término da atividade, percebeu-se que os resultados inicialmente esperados, como estimular memórias afetivas, fortalecer vínculos comunitários e proporcionar vivências humanizadoras aos estudantes, não apenas foram alcançados, mas superados. Além de promover bem-estar e valorização da história de vida dos idosos, a ação transformou a percepção dos acadêmicos sobre o cuidado integral e sobre a importância dos saberes tradicionais. Experiências extensionistas dessa natureza evidenciam que a universidade, ao dialogar com a comunidade, amplia seu papel formador e contribui para a promoção de saúde, cidadania e cultura, fortalecendo a identidade e o bem-estar emocional dos participantes (Lorena et al., 2014).

Figura 1. roda de conversa



Fonte: acervo dos autores

Considerações finais

A experiência vivida com os idosos no Parque Municipal da Pessoa Idosa possibilitou não apenas o resgate de memórias afetivas e culturais através da culinária, mas também o fortalecimento dos laços entre comunidade e universidade, cumprindo o objetivo proposto pela atividade. A roda de conversa e a confraternização mostraram que a comida, para além da nutrição, carrega lembranças e significados que podem promover acolhimento e pertencimento, que são fundamentais para a saúde emocional na velhice. O livro “Sabor de Saudade”, organizado a partir das receitas compartilhadas, consolidou os resultados da ação, transformando memórias individuais em um registro coletivo que preserva fragmentos da identidade de cada participante.

Para os acadêmicos envolvidos, a experiência proporcionou um aprendizado prático sobre escuta ativa e humanização do cuidado, aspectos que são essenciais para a formação em saúde. Além disso, o contato direto com os idosos possibilitou aos estudantes exercitar a empatia e perceber a importância de considerar a bagagem cultural e as experiências de vida de cada pessoa, o que favorece uma compreensão mais ampla do envelhecimento e contribui para a construção de uma prática profissional ética e voltada para o cuidado integral.

Nesse sentido, a extensão universitária demonstrou sua relevância como espaço de integração entre ensino e comunidade, onde saberes acadêmicos e populares se encontram e geram transformações concretas, reforçando seu papel como prática capaz de promover cuidado integral, preservar memórias culturais e fortalecer vínculos sociais, contribuindo para a valorização da pessoa idosa e para o desenvolvimento de uma sociedade mais humana e sensível às suas histórias.

Referências

ALMEIDA, Ida Oliveira de et al. Memórias alimentares de funcionários públicos envelhecidos participantes do ELSA-Brasil com diabetes mellitus tipo 2 e outras doenças crônicas não transmissíveis. 2024. DOI: <https://agris.fao.org/search/en/providers/122459/records/674852547625988a371a4c51>

BOLDO, Flávia Beatriz Sada; SOHN, Ana Paula Lisboa; TRICÁRIO, Luciano Torres. Memórias gustativas: um estudo sobre idosos residentes em instituições de longa permanência. **Interações**, Campo Grande, v. 25, n. 2, e2523669, abr./jun. 2024. DOI: DOI: 10.20435/inter.v25i2.3669

BOSIO, J. P.; CABRAL, M. L.; BENNEMANN, R. M.; MACUCH, R. S. (2022). *Narrativas de memórias alimentares: implicações para a solidariedade intergeracional*. Revista NUPEM. DOI: <https://doi.org/10.33871/nupeem.2022.14.32.248-259>

DUARTE, Giovanna Kanashiro; TAVARES, Ingrid Giovanna Alves; MAYNARD, Dayanne da Costa. Relação da comida afetiva no padrão alimentar adulto. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 6, e16012642170, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42170>.

FERREIRA, Lucas Wrieel Da Silva et al.. **Resgatando memórias afetivas alimentares: um encontro com idosos em um centro de convivência de santa cruz/rn, relato de experiência**. Anais do X CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2023. DOI: https://ns1.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/102320?utm_source=chatgpt.com

LENZI, Juliana Fernandes de Almeida Castro. MOURA, Luciana Teles. Resgate da memória afetiva dos idosos: Um estudo de caso em uma instituição de São Mateus/ES. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 06, Ed. 01, Vol. 04, pp. 26-52. Janeiro de 2021. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/resgate-da-memoria>

LIMA, Alexsandra Batista de; JOVENTINO, Mayara Layane de Souza; SILVA, Edjane Xavier dos Santos; VIEIRA, Kay Francis Leal; MATOS, Suellen Duarte de Oliveira; LUCENA, Adriana Lira Rufino de. Percepção de discentes: construindo conhecimento interdisciplinar na saúde do idoso por meio da extensão universitária. **Revista Enfermería Actual en Costa Rica**, San José, n. 41, p. 1-25, jul./dez. 2021. ISSN 1409-4568. DOI: 10.15517/revenf.voi41.44067.

LORENA, Lourraine Tavares et al. Atividades de extensão com idosos: a experiência do grupo História de Vida. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social (REFACS)*, Uberaba, REFACS(online)2014;2(3):408-412,. Disponível em: <file:///C:/Users/Notebook/Downloads/luanaag,+V2.N3.2014++Artigo+7++Portugu%C3%AAs.pdf>. Acesso em: 21 set. 2025

SANTANA, Regis Rodrigues; SANTANA, Cristina Célia de Almeida Pereira; COSTA NETO, Sebastião Benício da; OLIVEIRA, Ênio Chaves de. Extensão universitária como prática educativa na promoção da saúde. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 46, n. 2, e98702, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-623698702>.

SANTANA, Geísa de Moraes; ALVES, Nágila Silva; SOARES, Sara Silva; SILVA, Amanda de Oliveira; LIMA, Andréa Conceição Gomes; TORRES, Michelle Vicente. Roda De Conversa Virtual Com Idosos Em Tempos De Pandemia: Experiência Da Residência Multiprofissional. Revista de Casos e Consultoria, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e26231, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/26231>. Acesso em: 22 set. 2025.

SANTOS, A. M.; PEREIRA, R. A.; OLIVEIRA, J. P. Extensão universitária e cidadania: impactos da vivência acadêmica em projetos sociais. Revista Extensão em Foco, v. 5, n. 1, p. 43-56, 2019.

OLIVEIRA, N. M. DE et al. Satisfação pessoal e atividades de lazer em idosos acompanhados ambulatorialmente. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 23, 24 maio 2021. DOI: <https://doi.org/10.5216/ree.v23.66826> Acesso em: 22 set. 2025.

Recebido: 09 de setembro de 2025

Aceite: 2 de outubro de 2025