

ENTRE MÚSICA, AFETO E PERTENCIMENTO: PROMOVENDO O ENVELHECIMENTO ATIVO NO PROJETO DE EXTENSÃO MELODIDADE

BETWEEN MUSIC, AFFECTION, AND BELONGING: PROMOTING ACTIVE AGING IN THE MELODIDADE EXTENSION PROJECT

Gustavo Goulart Oliveira ¹

Suyane de Castro Vilas-Bôas ²

Daniela Gutierrez Rodrigues ³

Luis Feitosa Florestan Fernandes ⁴

Jéssica Fernandes Nominato ⁵

Resumo: O projeto de extensão Melodidade foi desenvolvido no Parque da Pessoa Idosa, em Palmas – TO, com o objetivo de promover envelhecimento ativo e inclusão social por meio de atividades musicais, recreativas e intergeracionais. Entre fevereiro e novembro de 2024, foram realizados encontros quinzenais com média de 30 idosos participantes, conduzidos por estudantes de Medicina sob supervisão docente. As atividades incluíram oficinas de música e dança, gincanas, karaokê e eventos temáticos. Os resultados demonstraram impactos positivos na autoestima, no bem-estar e na socialização dos idosos, além de favorecerem a empatia, a escuta sensível e a formação cidadã dos discentes. O projeto revelou potencial transformador tanto para a comunidade quanto para a universidade, ao mesmo tempo em que destacou a necessidade de políticas públicas que ampliem o acesso e a continuidade de práticas culturais voltadas ao envelhecimento ativo.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo. Extensão universitária. Intergeracionalidade. Saúde e bem-estar. Inclusão social.

Abstract: The Melodidade extension project was carried out at the Parque da Pessoa Idosa in Palmas, Brazil, aiming to promote active aging and social inclusion through musical, recreational, and intergenerational activities. From February to November 2024, biweekly meetings were held with an average of 30 elderly participants, conducted by medical students under faculty supervision. The activities included music and dance workshops, games, karaoke, and thematic events. Results showed positive impacts on self-esteem, well-being, and socialization of the elderly, while fostering empathy, sensitive

1 Estudante de Medicina. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas (Afya Palmas). E-mail: gustavo.goulartoliveira22@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3060724710634968> ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1228-8185>

2 Estudante de Medicina. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas (Afya Palmas). E-mail: suyanecastrovilasboas@gmail.com Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5841025762737043> ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6933-1844>

3 Estudante de Medicina. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas (Afya Palmas). E-mail: danielagtzrds@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7083168935435693> ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2892-6841>

4 Médico. Professor no curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas (Afya Palmas). Email: lfflorestafeito-sa@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6460406308306248> ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1441-9027>

5 Médica. Professora da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas (Afya Palmas). E-mail: jessica.nominato@afya.com.br Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9255527170926202> Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-0669-7921>

listening, and civic awareness among students. The project demonstrated transformative potential for both the community and the university, while also highlighting the need for public policies to expand access to and ensure the continuity of cultural practices aimed at promoting active aging.

Keywords: *Active aging. University extension. Intergenerationality. Health and well-being. Social inclusion.*

Introdução

O envelhecimento populacional constitui um fenômeno crescente, irreversível e multifacetado, configurando-se como um dos maiores desafios sociais, econômicos, políticos e sanitários do século XXI. Projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que, até 2050, o Brasil contará com mais de 66 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, o que representará aproximadamente 30% da população nacional (IBGE, 2019). Esse novo perfil demográfico não apenas tensiona os sistemas de saúde e previdência, mas também evidencia a necessidade de formulação de políticas públicas que assegurem não só o prolongamento da vida, mas sua qualidade, em consonância com princípios de dignidade, participação social e equidade (Moura, 2022).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define envelhecimento ativo como “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 envelhecem” (OMS, 2005, n.p). Essa concepção desloca o debate do âmbito meramente clínico para dimensões sociais e culturais, reconhecendo que autonomia, vínculos afetivos e sentimento de pertencimento comunitário são tão relevantes quanto o acesso a cuidados médicos. Nesse sentido, estudos apontam que o isolamento social aumenta riscos de depressão, declínio cognitivo e fragilidade física, configurando-se como um problema de saúde pública (Coutinho et al., 2020). Todavia, é preciso considerar que o envelhecimento no Brasil ocorre em um contexto marcado por profundas desigualdades regionais e de classe: idosos em áreas rurais, periféricas ou em grupos socialmente vulnerabilizados enfrentam barreiras ainda mais acentuadas para a garantia de um envelhecer digno (Moura, 2022).

Diante desse cenário, iniciativas de interação intergeracional emergem como práticas potentes de promoção da saúde coletiva e da coesão social. A convivência entre jovens e idosos favorece trocas culturais e afetivas, estimula a empatia, combate o etarismo e fortalece a solidariedade social. Para os jovens, tais experiências contribuem para a construção de uma consciência crítica e humanizada; para os idosos, significam valorização de suas trajetórias de vida, estímulo cognitivo e afetivo, além de enfrentamento do isolamento (Pinheiro; Silva, 2018).

Nesse processo, a universidade assume papel estratégico como agente de transformação social, ao articular ensino e pesquisa às demandas da sociedade, promovendo a democratização do saber e a formação cidadã dos estudantes (Freire, 2005). Projetos voltados ao público idoso representam, portanto, um espaço concreto de integração entre conhecimento acadêmico e realidade comunitária, aproximando os futuros profissionais de saúde dos contextos socioculturais em que atuarão (Pocahy, 2022).

É nesse horizonte que se insere o projeto de extensão “Melodidade”, desenvolvido por acadêmicos do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas – Afya Palmas. Com ações como gincanas, rodas de conversa, dança, música ao vivo e celebrações temáticas (Festa Junina, Natal, entre outras), a iniciativa buscou oferecer momentos de lazer, escuta e afeto a idosos atendidos pelo Parque da Pessoa Idosa, em Palmas – TO. Mais do que atividades recreativas, tratou-se de um exercício de responsabilidade social, de fortalecimento de vínculos intergeracionais e de enfrentamento crítico às lacunas das políticas públicas de cuidado.

Este relato de experiência tem como objetivo descrever as ações desenvolvidas no âmbito do projeto “Melodidade”, apresentar os benefícios observados tanto para os idosos quanto para os estudantes envolvidos, discutir os desafios enfrentados no processo e refletir sobre o papel das universidades na promoção do envelhecimento ativo e na construção de práticas comunitárias inclusivas e transformadoras.

Metodologia

As ações de extensão ocorreram no Parque Municipal da Pessoa Idosa Francisco Xavier de Oliveira, em Palmas – TO, espaço público voltado ao acolhimento e à promoção de atividades recreativas, culturais e educativas para a população idosa. O projeto foi realizado entre fevereiro e novembro de 2024, com encontros quinzenais planejados pelos estudantes, sob supervisão docente, e ajustados à disponibilidade do espaço e do público-alvo. Participaram, em média, 30 (trinta) idosos por encontro, com idades entre 60 (sessenta) e 85 (oitenta e cinco) anos, com predominância do sexo feminino e diferentes níveis de escolaridade. Do lado acadêmico, estiveram envolvidos 12 (doze) estudantes de Medicina, todos atuando de forma voluntária.

A coleta de informações ocorreu por meio da observação direta das interações, registros em diários de campo elaborados ao final de cada atividade e reuniões de equipe para discussão dos achados. Os diários contemplaram percepções dos estudantes, falas espontâneas dos idosos e reações individuais e coletivas. A sistematização desses registros permitiu identificar eixos temáticos que subsidiaram a análise dos resultados.

Desenvolvimento, resultados e discussão

O projeto de Extensão *Melodidades* contemplou um conjunto de atividades socioculturais planejadas de forma participativa e adaptadas às especificidades do público do Parque da Pessoa Idosa. Entre elas destacaram-se oficinas de música e dança, com ritmos como forró e samba, gincanas e jogos recreativos voltados ao estímulo cognitivo e motor, encontros temáticos em datas comemorativas, como Carnaval, Festa Junina e Natal, além de dinâmicas de karaokê individual e coletivo.

Foto 1. Encontro temático de Carnaval.



Fonte: Arquivo pessoal (2024).

Essas práticas mostraram-se relevantes não apenas como momentos de lazer, mas como dispositivos de socialização e fortalecimento da autoestima. O respeito aos limites físicos e emocionais de cada idoso foi garantido, favorecendo um ambiente de acolhimento e inclusão. A formação de grupos e pares, muitas vezes realizada por sorteio, reduziu barreiras relacionais e estimulou novas interações, promovendo vínculos intergeracionais e um sentimento de pertencimento coletivo.

Foto 2. Encontro temático de Festa Junina.



Fonte: Arquivo pessoal (2024).

A escolha do repertório musical, conduzida pelos estudantes mas sempre aberta à participação dos idosos, foi um dos aspectos centrais da experiência. Essa liberdade de escolha permitiu que o repertório refletisse os gostos individuais e evocasse memórias afetivas ligadas a momentos marcantes da vida dos participantes. A música, nesse contexto, transformou-se em um dispositivo de valorização da história de cada idoso, reforçando laços afetivos e sociais. Como apontou uma participante de 67 anos, “eu me sinto muito bem quando venho para essas atividades no parque. A música me anima, a dança faz eu me soltar e a gente sempre aprende algo novo com os meninos. Lembro de muita coisa”. Outro relato, de uma idosa de 72 anos, reforça esse aspecto: “eu adoro vir aqui! A gente conversa, dança, canta, brinca e dá muitas risadas. Esses encontros me fazem sentir mais alegre e disposta, sabe? Espero que continuem com o projeto por muito tempo!”.

Foto 3. Encontro de dança e dinâmicas.



Fonte: Arquivo pessoal (2024).

As atividades de dança e música despertaram memórias afetivas e reforçaram a autoestima, estimulando ainda capacidades cognitivas e motoras de forma lúdica. As trocas de experiências e conversas informais durante as dinâmicas possibilitaram compartilhar histórias de vida e revelar dificuldades que, em outros espaços, permaneceriam ocultas. Essa dimensão dialógica fortaleceu vínculos de confiança entre idosos e estudantes, aproximando gerações. Uma participante de 63 anos destacou que “o melhor de tudo é a companhia. Os estudantes são atenciosos e a gente se sente parte de algo maior, não é só aquela vida de casa ou com convívio só com família”.

Foto 4. Encontro com Karaokê



Fonte: Arquivo pessoal (2024).

O karaokê, em especial, tornou-se um espaço de expressão individual e coletiva, despertando sentimentos de liberdade e alegria. Para uma idosa de 75 anos, “é maravilhoso poder dançar e cantar sem vergonha. A gente se diverte muito e acaba conhecendo pessoas novas. Deveriam vir toda semana”. Tais

falas ilustram o potencial dessas práticas aparentemente simples, mas que incidem diretamente no bem-estar e na autoestima, confirmando o que Neri (2018) aponta sobre a importância de atividades coletivas na redução da solidão e na promoção de um envelhecimento bem-sucedido.

Além dos impactos sobre os idosos, o projeto também impactou os estudantes de Medicina, que desenvolveram competências como empatia, escuta sensível, comunicação e trabalho em equipe. A vivência contribuiu para desconstruir preconceitos sobre a velhice e ampliar a compreensão sobre o envelhecimento como processo plural e socialmente ancorado. Esse aspecto está em consonância com as Diretrizes Curriculares Nacionais de Medicina e com a concepção de educação médica baseada na comunidade, que reforça a importância da formação voltada às realidades locais. Como discutem Rossini Neto et al. (2020), tais experiências contribuem para uma visão mais integral da velhice e para a valorização da diversidade cultural.

Os resultados observados corroboram também achados de Silva et al. (2021), que identificaram efeitos positivos da musicoterapia na autoestima e na socialização de idosos. Entretanto, foi possível perceber a sazonalidade da participação, o que dialoga com as análises de Neri (2018), ao destacar que barreiras físicas e contextuais ainda limitam a adesão contínua de idosos em atividades coletivas. Nesse sentido, o projeto evidenciou avanços significativos, mas também revelou a necessidade de políticas públicas que garantam transporte, acessibilidade e financiamento de ações culturais regulares, de modo a ampliar o alcance e a sustentabilidade de iniciativas como esta.

Apesar dos resultados positivos, alguns desafios foram observados durante a execução das atividades. Entre eles, destacam-se as limitações logísticas para transporte de materiais e equipamentos de som, dificuldades de agenda tanto dos estudantes quanto dos idosos, sazonalidade da participação e a necessidade de maior apoio institucional em termos de recursos financeiros e infraestrutura. Esses obstáculos, contudo, não inviabilizaram o andamento do projeto, que se manteve pela dedicação dos voluntários e pelo apoio da coordenação do Parque da Pessoa Idosa.

Assim, o *Melodidade* demonstrou potencial para fortalecer o envelhecimento ativo e a coesão social, ao mesmo tempo em que revelou fragilidades estruturais que precisam ser enfrentadas. A experiência mostrou-se enriquecedora tanto para os idosos, que encontraram espaços de lazer, socialização e reconhecimento, quanto para os estudantes, que vivenciaram uma formação humanizada e comprometida com os princípios da equidade em saúde.

Conclusão

A experiência desenvolvida pelo projeto *Melodidade* revela-se alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), em especial ao ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e ao ODS 10 (Redução das Desigualdades), ao promover o envelhecimento ativo, a inclusão social e a integração efetiva entre universidade e comunidade. Os resultados observados reforçam evidências já destacadas na literatura, como as de Silva et al. (2021), que apontam a musicoterapia e a arteterapia como estratégias eficazes na melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas, favorecendo dimensões emocionais, cognitivas e sociais. Nesse sentido, ao proporcionar momentos de alegria, acolhimento e valorização da história de vida dos participantes, a iniciativa mostrou-se significativa para a promoção da saúde mental e do bem-estar, consolidando-se como prática efetiva de estímulo ao envelhecimento ativo.

Sob a perspectiva acadêmica, o projeto reafirma a relevância da extensão universitária como ferramenta pedagógica essencial na formação em saúde, possibilitando a constituição de profissionais mais empáticos, atentos às desigualdades sociais e comprometidos com uma abordagem integral do cuidado. A vivência com os idosos ofereceu aos estudantes a oportunidade de transitar entre teoria e prática, desenvolvendo competências humanas e sociais que dificilmente seriam alcançadas apenas em ambientes formais de sala de aula ou laboratório.

Do ponto de vista dos participantes, a experiência evidenciou que o envelhecimento saudável está

diretamente associado à prática regular de atividades físicas e socioculturais. A dança e a música destacaram-se como recursos de baixo impacto físico e, ao mesmo tempo, de alta potência social e emocional, favorecendo a convivência, o bem-estar e o sentimento de pertencimento. A valorização da coletividade, nesse contexto, mostrou-se tão fundamental quanto os benefícios físicos, pois fortaleceu a integração dos idosos ao meio social em que vivem.

Assim, acredita-se que iniciativas como o *Melodidade* devam ser ampliadas e incorporadas de forma permanente às práticas extensionistas das instituições de ensino superior, não como ações isoladas ou pontuais, mas como estratégias estruturantes da formação em saúde. Uma universidade comprometida com a comunidade amplia sua função social, contribuindo não apenas para a qualificação profissional, mas também para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e solidária.

Referências

COUTINHO, Mariana P. et al. Isolamento social e saúde mental na velhice: uma revisão integrativa. **Revista Kairós - Gerontologia**, v. 23, n. 3, p. 27-45, 2020.

FREIRE, Paulo. Extensão ou comunicação? **Paz e Terra**. 15 ed. São Paulo, 2005.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação por sexo e idade: 2010-2060**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 22 set. 2025.

MOURA, Ayranna de Jesus Borges de. Envelhecimento e saúde mental: a garantia de direitos nas políticas públicas considerando os serviços de atendimento à saúde do idoso. 2022.

NERI, Anita Liberalesso. Velhice bem-sucedida: aspectos físicos, psicológicos e sociais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 8, p. 2651-2660, 2018.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: OPAS, 2005.

PINHEIRO, Luiz A.; SILVA, Carolina M. A importância da convivência intergeracional: desafios e possibilidades para o envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 5, p. 567-575, 2018.

POCAHY, Fernando Altair. Extensão na/com a diferença: gênero, sexualidade e envelhecimento. *Diversidade e Educação*, 2022, 10.1: 139-155.

ROSSINI NETO, Moacir José; ALVES REZENDE, Maria Cristina Rosifini; LIMÍRIO, João Pedro Justino de Oliveira; DALBEN, Angelo Camargo; PESPININI-SALZEDAS, Letícia Maria; PESPININI-E-SALZEDAS, Laís Maria; SALZEDAS, Leda Maria Pescinini. Estereótipos sobre os idosos: o papel da Universidade na redução do ageismo. **Arch Health Invest**, v. 9, n. 1, p. 93-97, 2020. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArchHI/article/view/5098>. Acesso em: 22 set. 2025.

SILVA, M. J. et al. Musicoterapia como estratégia de promoção de saúde no envelhecimento: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 4, e210132, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Transforming and scaling up health professionals' education and training: WHO Education Guidelines 2013**. Geneva: WHO, 2013. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/93635>. Acesso em: 22 set. 2025.

Recebido: 09 de setembro de 2025

Aceite: 2 de outubro de 2025