

A arteterapia com idosos inseridos em universidades abertas à terceira idade

Art therapy with elderly inserted in open third age universities

Daniele de Oliveira Castelan³

Resumo

O presente artigo mostra o processo de desenvolvimento por meio da arteterapia aplicada em idosos que frequentam uma Universidade Aberta à Terceira Idade. Processo este que foi traçado a partir de relatos em que os participantes demonstraram carência afetiva, autoestima baixa e sintomas de depressão. Através da criação de personagens e valorização das histórias apresentadas pelos participantes do grupo, o projeto foi desenvolvendo-se com destaque na importância dos cuidados com os aspectos emocionais no envelhecimento saudável, resgatando a autoestima dos idosos e trazendo confiança para a busca de realizações.

Palavras chaves: Arteterapia. Idoso. Envelhecimento saudável;

Abstract

This article shows the development process through applied art therapy in the elderly who attend an Open Third Age University. This process was traced from reports in which participants demonstrated lack of affection, low self-esteem and symptoms of depression. Through the creation of characters and appreciation of the stories presented by the group participants, the project was developed with emphasis on the importance of care for the emotional aspects in healthy aging, rescuing the self-esteem of the elderly and bringing confidence to the pursuit of achievements.

³ Graduada em Artes Visuais (PUC Campinas). Arteterapeuta (AATESP 601/0120). Coordenadora do curso de extensão Idade Ativa – Universidade Aberta à Terceira Idade (Unisal Campinas). Coordenadora do projeto Idade Ativa - Envelhecimento Saudável (Unisal Campinas). Com capacitação em Arteterapia para Idosos, Gerontologia Social e Psicologia Analítica. E-mail: dani.castelani@gmail.com

Key Words: Art Therapy. Elderly. Healthy aging.

Introdução

Atualmente vivemos em um país onde o perfil demográfico está em constante transformação. A queda na taxa de natalidade e o aumento da expectativa de vida ao longo dos anos são alguns dos fatores que justificam essa transformação. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2000), em 1940 a expectativa de vida era de 48,3 para as mulheres e 42,9 para os homens. Em 2017, a tábua de mortalidade projetada apontou um aumento de 31,3 anos de vida para as mulheres e 29,6 anos para os homens (IBGE, 2010)

Atualmente mulheres vivem em média 79,6 anos, e os homens 72,5 anos. Há 15 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, 8,9% da população brasileira, sendo que 24 mil possuem mais de 100 anos. Enquanto em 1940 a população acima de 60 anos representava apenas 2,4%. Estima-se que até 2060, aproximadamente um quarto da população brasileira (25,5%) tenha mais de 65 anos (IBGE, 2010).

O mundo está envelhecendo, mas ter mais anos de vida não é o suficiente. É necessário atentar-se ao envelhecimento saudável e ativo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) defende que um 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. (p.13).

Muitos idosos e/ou familiares se atentam ao bem-estar físico, mas se esquecem dos cuidados com o bem-estar social e emocional. Como exemplo, idosos que praticam exercícios ou fisioterapia em suas residências, mas vivem o abandono afetivo e não têm interação social além da interação médico-paciente. Visando a necessidade dos cuidados com o bem-estar físico e social, as Universidades Abertas à Terceira Idade, hoje tendência mundial, buscam romper o isolamento do idoso, oferecendo práticas corporais, atualização cultural e orientação sobre saúde física.

Analisando entrevistas (acervo pessoal) feitas com idosos que frequentam um curso de Universidade Aberta, os maiores motivos pelos quais procuram o curso são por sentirem-se sozinhos, abandonados, resistentes ao processo do luto e desinteressados, porém buscando a prevenção do desencadeamento de transtornos como a depressão.

A depressão é um transtorno frequente na velhice, afeta de 4,8 a 14,6% idosos que vivem na comunidade (IRIGARAY; SCHNEIDER, 2007).

Considerando o exposto, podemos buscar na Arteterapia por meio da expressão da criatividade, a inclusão do bem-estar emocional no modelo de currículo da educação continuada para idosos, delineando o modelo biopsicossocial (cuidado com as instâncias biológicas, mentais e sociais).

Em função do tempo Cronos (tempo controlado por minutos, horas, dias, meses e anos), vivemos em constantes mudanças desde nossa concepção. Essas mudanças nas quais passamos durante as fases da vida, nem sempre são fáceis. O envelhecimento é um processo de mudança lento e por mérito da ciência cada vez mais longo. Assim justifica-se a importância do envelhecimento saudável, e o papel da Arteterapia nesse rico processo de envelhecer.

A expressão da criatividade pode contribuir para o envelhecimento saudável. Pablo Picasso (1881-1973), um dos grandes pintores do século 20, expressou sua criatividade até o fim de sua vida pintando um quadro por dia, e viveu até os 92 anos, em uma época em que a expectativa de vida era consideravelmente mais baixa que a atual (TONETO, 2006).

Assim como a escritora Raquel de Queiroz, escreveu sua obra Memorial de Maria de Moura, aos 84 anos. A escritora dizia que trabalharia para seu sustento até a sua morte (2003), e que era o processo criativo que a deixava viva (TONETO, 2006).

Philippini (2015) observou em um o Processo Terapêutico com idosos:

O grupo atendido por estagiários de Arteterapia, onde se aplicavam estratégias criativas, plásticas e expressivas, habitualmente, após cerca de três meses de atendimento, já apresentavam indicadores de que um processo de revitalização se instalava, com os olhos voltando a brilhar...

... podiam produzir beleza, e usufruir do bem-estar advindo de sua própria produção criativa. Assim era visível que as estratégias expressivas e plásticas as reconectavam com núcleos mais saudáveis da sua psique. (p.48)

A Arteterapia (o ato de criar, recriar e experimentar), possibilita que o idoso se expresse de forma espontânea e criativa, trabalhando emoções e memórias, alcançando desta forma, a compreensão de seus sentimentos.

Através dos materiais e técnicas da Arteterapia como a pintura, o desenho, recorte-colagem, modelagem, tecelagem, escrita criativa, entre outros recursos aplicados pela abordagem Junguiana, o idoso pode acessar o inconsciente e a representação dos arquétipos (PHILIPPINI, 1995).

Esse processo criativo proporciona a redução da intensidade de sintomas depressivos, através da expressão de sentimentos reprimidos, contribuindo para o autoconhecimento e o resgate da autoestima do idoso.

Início do processo criativo

O processo foi iniciado por meio da apresentação do grupo, onde cada integrante se apresentou através de imagens escolhidas. A grande surpresa foi o conteúdo interno que cada um trouxe já nesta primeira atividade.

Os relatos trouxeram questões relacionadas à tristeza, escuridão, e solidão:

“Sou uma pessoa muito observadora e quero ajudar todo mundo, mas às vezes sinto que só consigo observar. Às vezes me dá vontade de gritar” (figura 1).



Figura 1



Figura 2



Figura 3

“Escolhi esta imagem porque me sinto caminhando sozinha no escuro” (figura 2).

“Esta imagem me representa porque sinto que carrego o mundo nas costas” (figura 3).

A imagem ou símbolo na Arteterapia é de suma importância para o desenvolvimento criativo. Segundo Giglia & Giglia (2011, p.154) “os símbolos são parte integrante e integradora do processo CRIATIVO, essencial em toda terapia. É o símbolo que consegue abrir caminho para uma ampliação da percepção do mundo”.

Para Peirce, filósofo norte-americano que permeou os caminhos da semiótica, “um signo, ou *representamen*, é aquilo que sob certo aspecto ou modo, representa algo para alguém” (PEIRCE *apud* SANTAELLA, 2000, p. 12).

Diante das representações abordadas pelo grupo, foi dada sequência com um trabalho de ressignificação de imagens com a construção de outdoors através do recorte e da colagem. O ato de escolher novas imagens e sobrepor às anteriores com a colagem dá a elas um novo significado, proporcionando conforto e esclarecimento ao indivíduo.

Atividades com cola facilitam a expressão artística e o potencial criativo, auxiliando na busca de soluções e recursos interiores e exteriores gerando equilíbrio (CARRANO; REQUIÃO, 2013).

Os trabalhos trouxeram a compreensão dos sentimentos apresentados gerando um momento de reflexão e elaboração:

“Me sinto caminhando no escuro porque me tiraram o que eu tinha, minha casa” (figura 4).



Figura 4



Figura 5

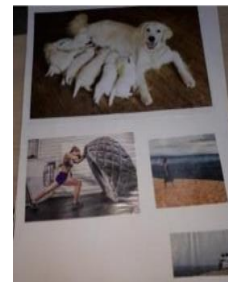


Figura 6

“Minha feliz liberdade. Em busca da minha identidade” (figura 5).

“Estas imagens representam doação, peso e luta, e no final solidão” (figura 6).

O fio condutor

Através da sensibilização com exercícios de respiração e meditação guiada, o grupo foi convidado a experimentar um grito silencioso contraindo e relaxando a face ao mesmo tempo em que se recordam de momentos de suas vidas.

Neste momento o grupo iniciou um espontâneo compartilhamento verbal. As participantes com mais de 90 anos compartilharam lembranças da Revolução de 32 e suas aflições quando esperavam o retorno dos irmãos. Pediram que fosse colocada a marcha da Revolução e em seguida surgiram vários pedidos de músicas das épocas citadas:

Paris Belfort , A marcha Paulista da Revolução de 1932, Joel e Gaúcha, Aurora, e Dircinha Baptista, Feliz Aniversário foram as músicas solicitadas.

As participantes de 80 anos ou mais relembrou os concursos de Miss e os sonhos perdidos em ser como Marta Rocha. Foi sugerido que desfilassem para como Marta Rocha fazia, então amarraram um lenço simbolizando uma faixa e desfilaram.

As participantes com mais de 70 anos lembraram-se de vários “causos” da época e contaram ao grupo. As pessoas acima de 65 anos pediram para fazer uma encenação de memórias de paqueras em volta da praça.

Observando-se o entusiasmo de todos em compartilhar experiências e histórias, foi estabelecido o fio condutor para os trabalhos posteriores. Histórias e personagens.

Personagens e histórias

O início da criação dos personagens deu-se com uma meditação guiada conduzindo o grupo à imaginação de uma grande bolha de ar, refletindo sobre a existência, o momento em que vivia, os novos e futuros potenciais, até que a bolha estourasse e deixasse sair um Novo Ser. Um ser que cresce e progride. Que realizaria um voo existencial. O Ser foi representado através da pintura com guache.

A forma com que as tintas fluem, e a expansão sobre o papel, auxiliam na liberação de sentimentos e na travessia de barreiras internas. Conforme a tinta se espalha no papel, o mesmo acontece com interno (Carrano; Requião 2013).

Com a transposição de linguagem foram escritas observações sobre o Novo Ser e dados títulos:

“Música dos pontos. Música da alma. Sentir-se e conectar-se com seu eu interior. “Bons pensamentos atraem bons sentimentos. Muitas vezes num redemoinho de emoções boas, e também obscuras. Sempre buscando os bons pensamentos, mesmo nos momentos de turbulência”. Título Renascimento (figura 7).

“A bolha estava cheia de água e senti que o Ser estava se afogando, até que conseguiu abrir um buraco na lateral e sair espirrado para fora”. Título O Parto (figura 8).

“Um vulcão de sentimentos explodiu. A explosão trouxe o desabrochar de uma linda flor”. Título Vulcão (imagem 9).

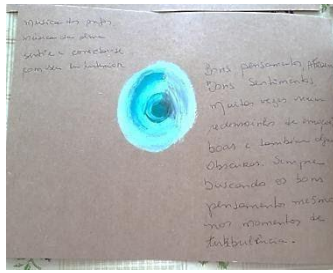


Figura 7



Figura 8



Figura 9

Após uma conversa sobre personagens e suas formas de criação, o grupo começou a criação do Novo Ser, pensando nas características físicas, na personalidade e detalhes do personagem.

O personagem foi passado para o papel através de um desenho com lápis para trabalhar organização, atenção e concentração, porém com cor com o intuito de continuar alcançando sentimentos e emoções (Carrano; Requião, 2013).



Figura 10



Figura 11

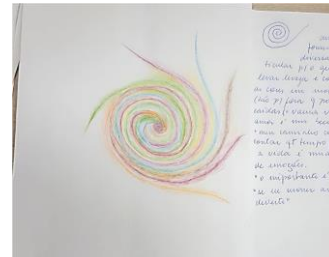


Figura 12

“Y” criou um espiral: “Curioso coletar e distribuir informações, áreas diversas, batalhas diversas, memória. Partir do particular p/ o qual (sem generalizar?). Justiça. Levar leveza e colorido. Movimento (todas as cores em movimento). Espiral p/ fora (tão para fora que pode entrar em órbita?). Recaídas (vamos viver sem medo as recaídas, o amor é um beco c/ saídas).

Meu caminho começa onde o tempo começa a contar quanto tempo faz. O importante é que nossa emoção sobreviva. Se eu morrer amanhã, não levo dúvida, eu me diverti” (Figura 12).

“N” criou uma fênix: “Pássaro Cantante! Determinado, astuto, atenção. Cuida dos seus pares. Lidera. Voa, viaja, emigra, alimenta. Com um penacho na cabeça, ele é o maioral. Voar, voar, livre leve e solto” (Figura 13).

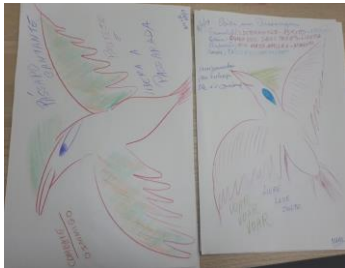


Figura 13

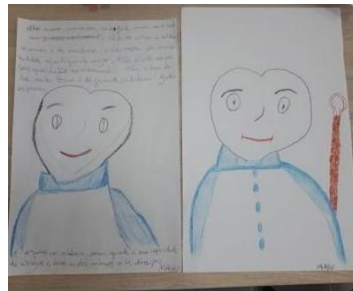


Figura 14

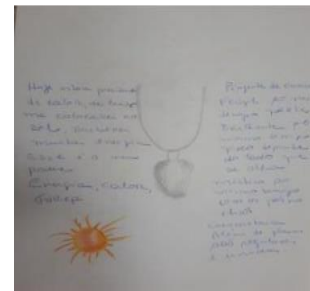


Figura 15

“L” criou seu mago Magú: “Olhos escuros, expressivos, rosto forte porém delicado. Vê tudo com os bons olhos do amor e da inocência, mas usa a capa da invisibilidade. Tem o dom de ler mentes e ajudar as pessoas. É pequeno em sua estatura, mas grande é sua capacidade de abraçar e tirar a dor interior dos outros” (figura 14).

“M” criou seu Pingente de Cristal: “Frágil e ao mesmo tempo forte, brilhante e ao mesmo tempo fosco, depende do lado que se olha. Místico e ao mesmo tempo pés no chão. Hoje estou precisando de calor e de luz. Me colocarei no sol, e perceberei muita energia” (figura 15).

Materialização dos personagens

Philippini (2018) apontou a importância da materialização do personagem:

No trabalho arteterapêutico e no contexto da compreensão da função inferior, relativa à tipologia junguiana, o personagem criado permite que se dê vez e voz, através de sua materialidade, a funcionamentos obscuros, desconhecidos, mas que guardam em essência, uma grande potência de transformação, de ampliação de repertório psíquico, e por consequência de autoconhecimentos (p.72).

O material escolhido para a construção em terceira dimensão do personagem foi o feltro unido com a linha, à agulha e a tesoura, com o intuito de resgatar memórias afetivas.

Anteriormente ao início da confecção foi feita a leitura do texto “A Moça Tecelã” de Marina Colassanti, que conta história de uma tecelã que passava o seu tempo materializando os objetos de seus desejos com o tear, mas que no final encontrou uma forma de desmanchar os erros tecidos.

O ato de contar e reconhecer as possibilidades simbólicas de uma história, pode contribuir para que quem escute perceba de maneira mais clara a narrativa e os principais aspectos da trama (Philippini, 2012).

A história contada aponta a possibilidade de rasgar-se e remendar-se, de criar e recriar, e assim os personagens foram se materializando:



Figura 16



Figura 17



Figura 18

A confecção dos personagens em feltro foi um processo longo e trabalhoso. À medida que os bonecos iam surgindo, apareciam também questões internas. Sonhos deixados para trás, necessidade de “voltar a fazer parte do mundo”, desejo de sentir alegria novamente, todas transferidas para os personagens.

Os bonecos foram preenchidos com recortes de palavras positivas que faziam parte da vida e da personalidade dos mesmos. Sendo concluído e fechado com um coração também de feltro.



figura 19



Figura 20



Figura 21



Figura 22



Figura 23



Figura 24

Finalizando a confecção, foi iniciada uma visualização criativa onde cada integrante do grupo se encontrava com seu personagem em um lugar onde se sentissem bem. Esta atividade foi realizada com o intuito de promover a conexão.

A interação com o personagem permite que o indivíduo transcenda o conteúdo do inconsciente e se integre na consciência (Philippini, 2018, p.34).

Após a visualização os integrantes relataram através da escrita a experiência vivida:

“Me deparei com o pássaro, minha fênix, meu pássaro cantante me aguardando com a energia e o poder que é peculiar. Voa de um lado para outro, e eu me dirigindo ao lugar onde ele me esperava. Minha felicidade foi transbordando e ao abraçá-lo ele pousou em meu ombro... senti que meu amigo é meu poder, valioso... Pássaro cantante, você é minha fortaleza!”

“Hoje sou uma bolha de sabão, bem grande e linda e colorida, que eu levei até a sala de aula da minha filha “C”... Entrei toda feliz e colorida em formato de bolha. Senti um cheirinho de café da sala, as alunas todas ficaram felizes com a bolha linda balançando e voando, até que fico de frente com a “C” e a bolha estoura. As palavras que estavam dentro caem no chão e eu fiquei parada olhando pra ela. Me senti triste e excluída, virei as costas e sai cabisbaixa.”

“Meu Bom Bril era gigante, muito grande. Nos abraçamos, roamos na grama e nadamos. Não conversamos verbalmente, apenas com olhar. Ele me olhou sério e eu já sabia sobre o que estávamos conversando com olhos. Eu queria que ele voltasse comigo, mas compreendi que ele estaria onde precisava estar. Meu amigo, sempre poderei contar com você!”

“Ângelo parecia um anjo, e eu o observava. Vai ficar tudo bem, dizia ele com o olhar firme. E cada espaço cinza que ele se aproximava, sua lata de spray colorida, dando vida e amor. “

“Meu personagem tinha 7 anos. Nós brincamos e inventamos coisas. Tínhamos muito em comum, a solidão e a vontade de fazer companhia um ao outro. Ele tirou sua gravata, enrolou a nossa volta e deu nó, para ficarmos grudados...”

Com a transposição da linguagem escrita para a corporal, o processo foi finalizado com a expressão livre do personagem através do corpo. Caminhando, dançando e reproduzindo os gestos do personagem livremente.

“O corpo pode ser um canal para expressar as necessidades da psique. Os sintomas corporais muitas vezes nos remetem às memórias pessoais, por vezes, também, às coletivas, aos arquétipos e aos instintos que desconhecemos.” (ARCURI, 2004, p. 27)

Resultados

Observando o desenvolvimento do processo arteterapêutico, foram constatadas mudanças significativas no grupo e em cada indivíduo. No início do processo os integrantes apresentaram sentimentos de desânimo, solidão, inutilidade, tristeza e autoestima baixa. Esses sentimentos eram relatados verbalmente e confirmados através da expressão pela imagem. Diversas falas como “o meu está feio”, “eu não sirvo pra isto”, “tenho vergonha de mostrar” surgiram no início do processo, apontando a necessidade de se sentirem úteis, de realizarem algo que fosse valorizado.

No decorrer do processo, foram surgindo expressões que refletiam esperança. Nota-se através de escritas como “em busca da minha felicidade”, “é possível aprender a ser feliz”, “sentir a magia dos sonhos”, “buscando os bons pensamentos,

mesmo nos momentos de turbulência”, que cada indivíduo passou a procurar uma forma de mudar os sentimentos negativos que habitam seu interior.

Logo no início da criação dos personagens e valorização da história de cada um, os integrantes passaram a expressar coragem, alegria e satisfação com a produção, mesmo que ainda incompleta. Não tardou a surgirem elogios aos personagens em desenvolvimento, e grande admiração aos bonecos finalizados.

Philippini (2018, p.58), afirma que “em contextos arteterapêuticos, pequenos personagens são poderosos aliados para trazer à tona significativas mensagens, de forma lúdica, despretensiosa e amena”.

A relação indivíduo-personagem foi consolidada pela interação por meio da visualização criativa, onde cada integrante pôde se comunicar com seu interior.

Na finalização do processo, mediante a expressão do personagem pelo corpo, foram observadas fisionomias alegres, sorrisos e espontaneidade dos integrantes.

Firma-se como parte essencial do resultado, o depoimento de uma das integrantes do grupo:

A Arteterapia foi, para mim, fator de constante crescimento. Minhas questões emocionais e sentimentos reprimidos vieram à tona, através das atividades que favoreceram minha auto expressão. Com um rápido olhar, pontuo que o primeiro trabalho evidenciou meu desejo de libertação na expectativa da vida futura, na concretização dos sonhos. Veio então a construção carinhosa e caprichada do meu personagem do bem: Ângelo que, com sua arte, "apagou" lembranças amargas "pichadas" em minha mente; finalmente, o levantamento estatístico dos fatos de minha vida transportou-me ao passado, fixando-me no presente de modo consciente e seguro. Tudo isso foi palco de emoções diversas...No cume, todavia, estão as cirandas, as rodas de expressão corporal coroando essas atividades, estreitando

laços de profundo convívio com o grupo irmanado, climatizando um bem-estar social, acolhedor.”

Considerações finais

Considerando os quatro anos de atuação em Universidades Abertas à Terceira Idade, observo que os alunos buscam o programa não só como integração social e preservação das funções físicas e cognitivas, mas também como refúgio de sentimentos negativos e prevenção da depressão. Ao buscarem as atividades almejam o envelhecimento ativo e a autonomia, mas também a alegria de sentirem-se úteis e capazes e a certeza de pertencerem ao um grupo.

A arteterapia proporciona ao idoso a possibilidade de expressar seus medos, anseios e aflições.

O processo arteterapêutico com o público alvo gerou confiança para o grupo como um todo. Confiança esta que contribuiu para autoestima individual no desabrochar de cada atividade.

As atividades forneceram suporte para a expressão de sentimentos, e estimularam os idosos a traçarem novos caminhos para a busca do envelhecimento saudável por meio de um modelo biopsicossocial, no qual atenta-se a preservar aspectos biológicos, sociais e psicológicos.

Data de recebimento: 08.06.2020
Data de aceite 1º parecerista: 16.10.2020
Data de aceite 2º parecerista: 26.11.2020

Referências

ARCURI, I. G. **Memória Corporal: O simbolismo do corpo na trajetória da vida**. São Paulo: Vetor, 2004.

CARRANO, E.; REQUIÃO, M.H. **Materiais de arte: sua linguagem subjetiva para o trabalho terapêutico e pedagógico**. Rio de Janeiro: Wak, 2013. p. 52.

GIGLIA, Z. G.; GIGLIA, J. S. **Criatividade na Arteterapia**. In: **I Congresso Internacional de Criatividade e Inovação**. Manaus: Universidade Federal do Amazonas, 2011. p. 154.

IBGE, **Censo Demográfico 2010**. Disponível em:

<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca>

catalogo?view=detalhes&id=298594 Acessado em: 28/01/2019

URRUTIGARAY T. Q. SCHNEIDER R. H. **Prevalência de depressão em idosas participantes da Universidade para a Terceira Idade**. RS: Revista de Psiquiatria, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v29n1/v29n1a08.pdf> Acessado em: 20/10/2019

OMS, **Envelhecimento Ativo: uma política de saúde. Brasília: 2005**. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf Acessado em: 25/01/2019

PHILIPPINI, A. **Caminhos da Arte: construindo um envelhecimento ativo**. Rio de Janeiro: Wak, 2015.

PHILIPPINI, A. **Imaginário com Arteterapia: a vez e a voz dos personagens**. Rio de Janeiro: Wak, 2018.

PHILIPPINI, A. **Mas o que é mesmo Arteterapia?** Revista Imagens da Transformação – Pomar, 1998 Disponível em: www.arteterapia.org.br/pdfs/masoque.pdf Acessado em: 25/01/2019

PHILIPPINI, A. **Reencantamentos para libertar histórias**. Rio de Janeiro: Wak, 2012.

PHILIPPINI, A. **Universo junguiano e arteterapia.** Revista Imagens da Transformação – Pomar, 1995 Disponível em:
<https://www.arteterapia.org.br/pdfs/univers.pdf> Acessado em: 20/10/2019

TONETO, B. **Idoso com muito prazer.** São Paulo: Editora Salesiana, 2006.