



A ARTETERAPIA E O ENRIQUECIMENTO EMOCIONAL NA TERCEIRA IDADE

ARTETHERAPY AND EMOTIONAL ENRICHMENT IN THE THIRD AGE

Costa, Rogério de Almeida¹

Onativia, Ana Cecilia²

RESUMO

Nas últimas décadas tem se observado que a utilização da arte como recurso terapêutico vem promovendo qualidade de vida emocional principalmente ao público idoso. A sociedade atual, a vida moderna vem observando a crescente população idosa presente não somente no contexto social como familiar de forma geral. Dessa forma, diante das pesquisas realizadas e que serão citadas ao longo do trabalho podemos dizer que, a arteterapia com o público idoso tem ganhado espaço não somente nas diversas áreas do conhecimento, mas principalmente com o público alvo que pode aproveitar dos diversos recursos terapêuticos e com isso adquirir enriquecimento emocional, exploração da criatividade e manutenção da memória de curto prazo e coordenação motora.

Arteterapia, Envelhecimento, Emoções, Criatividade, Saúde

¹ Pós-graduando em Arteterapia Escolar, Curso da Universidade Santo Amaro. roghercosta@live.com
30/07/2018

² Professor orientador: Me. Ana Cecilia Onativia, Universidade Santo Amaro- SP –
anonativia@prof.unisa.br

ABSTRACT:

In the last decades it has been observed that the use of art as a therapeutic resource has been promoting emotional quality of life mainly to the elderly public. The present society, modern life has been observing the growing elderly population present not only in the social context as family in general. Thus, in view of the research carried out and mentioned in the course of the work, we can say that, art therapy with the elderly public has gained space not only in the various areas of knowledge, but mainly with the target audience that can benefit from the various therapeutic and thereby gaining emotional enrichment, exploring creativity and maintaining short-term memory and motor coordination.

Art Therapy, Aging, Emotions, Creativity, Health

INTRODUÇÃO

A arteterapia tem importante ênfase no trabalho terapêutico na terceira idade, em especial no resgate da autonomia, autoconhecimento e ressignificação de emoções. Esse artigo é destinado aos profissionais das diversas áreas do conhecimento humano em ligação com saberes da saúde, que atuam nos cuidados diretamente relacionados à pessoa idosa.

Fruto da análise e reflexão teórica sobre o processo do envelhecimento de grupos de idosos que pode ser resgatada a subjetividade a partir dos recursos terapêuticos da arteterapia nos grupos de terceira idade como importante recurso afetivo e simbólico da vida emocional em especial na vida dos idosos.

Esse artigo tem como princípio a importância da compreensão do tema das oficinas de criatividade com os recursos da arteterapia para o bem estar e maior qualidade de vida dos idosos, colaborando no trabalho multidisciplinar dos vários profissionais que lidam com o idoso e suas questões subjetivas.

O método de construção da pesquisa teórica sobre o tema, apresentando por objetivo principal a reflexão das diversas áreas do conhecimento que utilizam dos recursos da arteterapia com público idoso. Portanto, os objetivos em pauta restringiram-se a, primeiro, desenvolver reflexões teóricas sobre arteterapia e terceira idade; segundo, apresentar a importância da arteterapia como mediador de autoconhecimento e da autoestima, capazes de mobilizar o aspecto afetivo-cognitivo do sujeito participante.

Para construção desse artigo foram estudados e analisados artigos científicos oriundos dos saberes psicológicos, terapia ocupacional, cuidados básicos de saúde e abordagem junguiana.

BREVE HISTÓRICO SOBRE A ARTETERAPIA

Ao longo da evolução humana é possível observar a importância da arte, a princípio a arte rupestre e suas expressões que tanto transmite conteúdos de suas vivências externas, simbolizando seu cotidiano e vivências coletivas, como expressões primitivas artísticas utilizando os recursos existentes na época.

Observamos que tanto a expressão como a utilização de materiais rústicos permitia ao homem no período da caverna sua expressão livre, abstrata e simbólica do seu cotidiano.

Segundo Godim (2012) é uma atividade exclusivamente humana a busca pelo conhecimento, pela compreensão do mundo que o cerca e das vivências de cada sujeito.

Percebemos a importância da imaginação criativa representada como uma busca, sem a imaginação não há possibilidade de haver representação em forma de linguagem, seja ela verbal ou não-verbal.

Segundo Reis (2014) é relatado que no Brasil a história da arteterapia nasce na primeira metade do século passado, em conjunto com a psiquiatria e influenciada tanto pela vertente psicanalítica quanto pela junguiana. São representadas respectivamente nas figuras de Osório Cesar (1895-1979) e Nise da Silveira (1905-1999), psiquiatras precursores no trabalho com arte junto a pacientes em instituições de saúde mental. Esses e outros autores iniciaram uma nova abordagem frente à loucura, contrapondo aos métodos agressivos de contenção vigentes na época (eletrochoque, isolamento) à possibilidade de expressão da loucura e de sua eventual cura através da arte.

Atualmente a arteterapia tem conquistado cada vez mais novos espaços não somente nos atendimentos individuais como em atendimentos grupais, incluindo ações de Ongs, rede pública de saúde básica e demais meios de expressão e participação da comunidade como um todo.

OFICINAS DE CRIATIVIDADE E MATERIAIS UTILIZADOS NA ARTETERAPIA

Com diferentes formas e variedades de expressão as modalidades e materiais lúdicos nas oficinas de criatividade da arteterapia é utilizada conforme cada necessidade e situação de cada grupo ou cada participante individual.

Para Silva (2003) as oficinas de criatividade apresentam importantes benefícios: a utilização de técnicas lúdicas como processo terapêutico que pode ser conjugado com outras técnicas psicoterapêuticas devem conduzir a

melhor compreensão dos significados emocionais que são representados nos símbolos e na atividade em si, a partir dessa compreensão a inteireza e plenitude do objetivo da atividade e da oficina adquire maior sentido, beneficiando o idoso participante da arteterapia.

Segundo Silva (2003) para melhor compreensão dos símbolos e expressões criadas em grupo específico com idosos é importante a função estruturadora, o processo de criação e criatividade ao longo das atividades, é importante lembrar que as estratégias arteterapêuticas Na arteterapia a arte pode ser revelada e desenvolvida de várias maneiras expressivas como: desenho, modelagem, pintura, colagem, dança, música, contos, dramatização entre outros. Cada modalidade apresenta funções e sentidos terapêuticos diferentes no indivíduo, a fim de conhecer suas emoções, descobrir potencialidades, rever fatos e momentos ocorridos ao longo da história de vida pessoal, e assim promover maior liberdade emocional, expansão e sentido aos materiais observados no grupo.

Para Reis (2014) as artes plásticas utilizadas como recurso nas oficinas de criatividade com idosos e com outras faixas de idade, possuem elementos visuais e táteis, como linhas, cores, volumes, reproduzindo formas imaginárias, ou releituras de outras obras de arte utilizando de diferentes formas dependendo do objetivo a ser desenvolvido elaborado em grupo.

A pintura possui uma importante característica de ser fluída e expansiva, favorece a liberação, livre expressão das dificuldades e barreiras internas, possui benefícios de exposição de sentimentos e conhecimento de características ainda desconhecidas, autoconhecimento.

O desenho pode ser utilizado para obter maior concentração, disciplina, auxiliando na coordenação motora, aspectos cognitivos e expansão da criatividade dos participantes.

Segundo Silva (2003) a modelagem e a escultura possibilita maior aproximação aos sentimentos, possibilita uma construção que acessa o imaginário, libera agressividades e permite novas construções e elaborações emocionais.

Os materiais a serem utilizados no processo arteterapêutico são de diferentes materiais plásticos: Lápis (colorido, grafite, cera, aquarelável), pastéis (seco e a óleo), tintas (aquarela, guache, óleo, plástica, nanquim, etc) sucatas (diversos tipos de potes, tampas, panos, fios, metais, etc), papéis (seda, cartolina, celofane, camurça, etc), massas (argila, papel marchê, biscuit, etc) é importante que o facilitador arteterapeuta, auxilie estimulando os participantes das oficinas promovendo uma atividade prazerosa, participativa e com maior aproveitamento dos participantes do grupo, lembrando que as atividades com os idosos devem ser elaboradas o objetivo principal, o aquecimento e desenvolvimento da mesma, o tempo para o desenvolvimento de cada oficina deve ser planejada antes conforme a necessidade do grupo.

VIVÊNCIAS E TERCEIRA IDADE

Desde o nascimento vivenciamos a experiência do envelhecer, nascemos para a vida, para as chegadas, partidas e suas possibilidades. A vida torna-se essa experiência da transitoriedade e do limite, toda essa experiência nos torna humanos e fundamenta nosso processo de crescimento interior.

Segundo Silva (2003) a aprendizagem de amar se faz presente ao longo do nosso processo como pessoa, os laços de amor, os vínculos estabelecidos ou não ao longo da vida estão intimamente ligados a qualidade relacional com as outras pessoas, familiares, trabalho, sociedade.

A vivência a partir do envelhecimento para muitos sujeitos é uma importante pausa, é um importante momento para compreensão, releitura dos fatos, das situações ocorridas ao longo dos amores estabelecidos, dos amores alcançados, recíprocos e rompidos. Com importante consideração o luto se faz presente na vida do sujeito idoso, nesses períodos o próprio participante também elabora o luto da sua vida passada, o luto de vínculos não mais continuados e de suas possíveis resoluções e elaborações.

Para Silva (2003) a relação entre sofrimento e envelhecimento está entrelaçada nas crenças da sociedade ocidental, que apresenta forte ditadura a beleza, jovialidade, poder. Apresentando para a pessoa idosa uma sequência de limitações e inaptidões sociais, valorizando por sua vez o consumo de diversas formas e maneiras, promovendo assim uma sensação angustiante e melancólica dessa etapa da vida.

Diversas áreas do conhecimento estudam e aprofundam teorias para compreender cada vez mais as questões que envolvem a pessoas na terceira idade, não se tem ao certo uma idade cronológica em que a pessoa envelhece, proximamente aos 65 anos inicia uma significativa trajetória a velhice. Muitas pessoas nessa faixa etária (65 anos) apesar de estarem lucidas e realizando suas atividades normalmente, muitas já começam a apresentar certas limitações.

Para Silva (2003) nesse processo de envelhecimento o indivíduo experimenta diversas crises que o fazem refletir de forma geral. Os diversos receios começam a se apresentar: perder a liberdade, a autonomia, de ficar dependente de outras pessoas, o medo de ser um peso ameaça a perspectiva de futuro e a impossibilidade de sonhar de muitos idosos.

A ARTE E O ENRIQUECIMENTO EMOCIONAL

Ao longo do desenvolvimento e dos anos as experiências vividas modificam não somente o comportamento, mas a forma de olhar a vida e si mesmo, modificando então as emoções, o corpo físico, a saúde na sua totalidade.

A cada experiência vivenciada, o desafio da aprendizagem e da autopercepção se faz presente, a necessidade de ser aceito é uma necessidade básica presente na vida de todos os humanos, a partir das primeiras convivências de cuidado e afeto é constituído um registro, de forma a constituir uma série de sensações e percepções acerca de si mesmo, do outro e do mundo.

Segundo Silva (2003) a arteterapia pode promover e estimular ao idoso uma experiência nova, de construção e não limitação, permitindo um mergulho na vida interna de cada idoso, de cada participante, promovendo um novo espaço de arquitetura e construção própria do sujeito.

A possibilidade de se tornar arquiteto das próprias construções, reconhecendo as próprias possibilidades e os próprios limites e necessidade de reavaliações acerca de momentos vividos ao longo da própria história, é uma possibilidade de rever cenas vividas, emoções que foram ou não elaboradas, construindo então a partir dos elementos artísticos novas composições, novas formas, novas cores ressignificando as próprias experiências, com maior domínio e liberdade de expressão.

Segundo Reis (2014) a arteterapia é um importante instrumento que promove a saúde e qualidade de vida. A partir de recursos terapêuticos as mais diversas atividades artísticas: desenho, pintura, modelagem, música, poesia, dramatização, dança entre outros. Com a utilização desses recursos tem como objetivo a expressão de cada participante, por meio de linguagens e expressões não verbais, que além da expressão verbal promove ampliação de

comunicação, facilitando o autoconhecimento, conhecimento das emoções e desenvolvimento da criatividade.

A ARTE DE ENVELHECER

A representação familiar, a perda do trabalho a estagnação na vida profissional, a aposentadoria sinaliza o início do processo de esperar a morte. Para muitos a velhice é uma etapa da vida cercada por impedimentos e constrangimentos das mais diversas ordens. Envelhecer implica enfrentar importantes transformações no corpo, nas emoções e na convivência social.

Segundo Silva (2003) a cada dia o homem tem se dedicado ao estudo genético a fim de descobrir a prolongação da longevidade, cada contribuição apresenta formas de permanecer com maiores condições de vida: melhor alimentação, exercícios físicos, e muitas outras formas para maior manutenção do corpo biológico, cada estudo apresenta sua importante contribuição para o inalcançável retorno do ciclo vital.

Cada trabalho que a arteterapia pode promover é de grande utilidade para que cada participante idoso resgate sua utilidade e protagonista do seu próprio eu. Mostrando que o passado possui um lugar próprio, aprendendo a importância do hoje, do aqui e agora, possibilitando novas razões para viver e existir, seguindo em frente com os próprios recursos internos que possui valor próprio, valor de uma vida vivida com todos seus acertos, erros e justificações.

Segundo Guedes (2011) a partir dos recursos da arteterapia é possível manifestar melhor percepção acerca de si e suas relações afetivas, propondo um novo sentido nas relações consigo mesmo e com todos em sua volta, trazendo novas e importantes considerações acerca do velho e do novo homem que surge e ressurgem a cada atividade, a cada exploração emocional e criativa dos recursos próprios de cada tema oferecido aos idosos.

O idoso criativo, com maiores alternativas para elaboração de elementos emocionais, aceita com mais facilidade os limites do corpo, com maiores cuidados consigo, encontra novas possibilidades e opções agradáveis para desfrutar a vida. Com maior atenção nos detalhes de cada etapa da vida, com maior valor e autonomia, reconhece os próprios desejos e opções, tem a possibilidade de construir relações positivas propiciando prazer, bem estar e qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de diferentes visões, diferentes áreas do conhecimento da saúde e das ciências humanas é possível perceber infinitas alternativas que visam a qualidade de vida, saúde mental e emocional dos sujeitos da terceira idade.

Ao longo da construção desse artigo foi possível compreender a importância do tema das oficinas de criatividade com os recursos da arteterapia para o bem estar e maior qualidade de vida dos idosos, percebendo através do levantamento bibliográfico os benefícios que a arteterapia alcança principalmente na terceira idade, dessa forma colaborando não somente no grupo em si, mas na equipe multiprofissional que lidam com o idoso e suas questões vitais.

De forma abrangente a arteterapia vem representando uma importante construção entre o sujeito, suas emoções, o envelhecimento e o mundo ao seu redor, a partir dos recursos arteterapêuticos criam-se possibilidades e a partir dessas elaborações é possível que o participante aceite e conheça mais de si, descubra e goste das descobertas acerca dos momentos vivenciados em sua história de vida.

O enriquecimento emocional se faz presente ao longo das atividades, promovendo um espaço interno de maiores capacidades, potencial e formas de expressão. Assim sendo a qualidade de vida, a qualidade das emoções e da saúde psíquica é compreendida como um todo, interagindo com a totalidade dos sujeitos da terceira idade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Martha Elisa Ferreira de; Helisamara Mota Guedes; Maria Heliana Mota Guedes. **Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos**. Brasília, 2011.

PUFFAL, Diana Celina; Raquel M. R. Wosiack; Benno Becker Junior; **Arteterapia: Favorecendo a Auto Percepção na Terceira Idade**. Rio Grande do Sul, 2006.

NOGUEIRA, L. R.; LIMA, T. C. M.; K. M.F.; **Nise da Silveira: uma metodologia na contramão**. Pereira, Rio de Janeiro, 2016.

SILVA, Luciana Costa Romão. **A auto-estima e a Arteterapia no trabalho com terceira idade**. Rio de Janeiro, 2003.