

# ARTETERAPIA E EDUCAÇÃO PARA IDOSOS

## APARECIDA MARTINS DE OLIVEIRA BARBOZA

Graduação em Pedagogia pela Universidade Cidade de São Paulo (2011); Especialista em Arte, Educação e Terapia pela Faculdade de Conchas (2017); Professora de Educação Infantil e Ensino Fundamental I no Céu Sapopemba.



## RESUMO

As produções artísticas são projeções internas e manifestações pessoais, permitindo que o indivíduo se expresse de forma mais espontânea, originando um novo sentido da sua própria vida. A arteterapia, ao trabalhar com o processo criativo, pode ser um caminho revelador e inspirador que ajuda a entrar em contato com a possibilidade de acreditar, desafiar, reconstruir, criar e expressar as emoções, sentimentos e imagens. A arteterapia em idosos pode oferecer aos indivíduos que estão nessa faixa etária, uma sensação de conforto, relaxamento. Sendo a arteterapia uma atividade com aspectos lúdicos, pode proporcionar nessa fase da vida momentos agradáveis, de resgate de emoções e sentimentos. Com o exercício da arteterapia em idosos, usando recursos artísticos de maneira expressiva, é possível reverter casos de ansiedade, problemas com inquietude, sintomas de angústia e impaciência, que são causas relativas dessa fase da vida. A arteterapia aplicada em pessoas idosas exerce a possibilidade de resgatar esse indivíduo para a sociedade, proporcionando em sua vida contribuições que podem integrá-lo no grupo ou até mesmo individualmente.

**PALAVRAS-CHAVE:** Arteterapia; Qualidade; Reabilitação.

## INTRODUÇÃO

O presente artigo relata os benefícios da arteterapia em função da terceira idade. Para o desenvolvimento do mesmo é preciso interesse pela temática e percepção em situações de fragilidade e insegurança, para perceber o quanto a arteterapia pode influenciar de maneira positiva, pessoas de todas as faixas etárias na mesma situação e, principalmente da terceira idade.

No Brasil a expectativa de vida hoje, em média, já chega a 71 anos, segundo fontes do Instituto Brasileiro de Geografia - IBGE –2003. Dessa forma, há grande necessidade de realização de trabalhos visando o tratamento e cuidado da população mais velha. Além disso, o bem-estar geral dos idosos depende das atividades do tempo de lazer e de labor construtivo, oportunidades para

fazer, realizar, sentir sucesso e dar uma contribuição real à sociedade.

VERAS (1995) pontua que a velhice não precisa necessariamente ser um período de declínio e decadência, mas se vivida de maneira saudável, poderá ser uma fase natural da existência, com possibilidades de renovação, mudanças e realização. O resgate da autoestima, a alegria, a descoberta de potencialidades, o prazer de expressar e ser ouvido são perspectivas para uma vida plena. Os caminhos são os mais variados possíveis, muitos ainda inexplorados, mas novas perspectivas se apresentam e, um desses caminhos, com certeza, é a criatividade.

Com base nessas reflexões o artigo realizado buscou responder a seguinte pergunta:

- Qual a relação da Arteterapia no tratamento e qualidade de vida de idosos?

Para responder essa questão, tracei como objetivos:

- Conhecer o significado da arteterapia;
- Conhecer o poder da arteterapia;
- Identificar sentimentos e melhorias que emergem dos idosos com a utilização da arteterapia.

## **ASPECTOS CONCEITUAIS DA ARTETERAPIA**

A arteterapia é um processo terapêutico que utiliza recursos expressivos diversos com o objetivo de auxiliar o indivíduo a se comunicar com seu inconsciente. O processo pode ser desenvolvido através de desenho, pintura, colagem, tecelagem, construção, criação de personagem, e outros, podendo provocar transformações internas. O objetivo maior da arteterapia não é a estética das produções, mas sim a recuperação da possibilidade de cada um criar livremente e com isso possibilitando um melhor convívio com as pessoas e com o mundo. A arteterapia é vista como uma alternativa de promoção, preservação e recuperação da saúde.

De acordo com Paim e Jarreau apud Carvalho (2001), a arteterapia é uma atividade que estimula a criação de imagens através de expressões artísticas, buscando assim respostas em pacientes para que estes possam se auto observar, promovendo reflexões à cerca de seu desenvolvimento pessoal, suas habilidades, seus interesses, suas preocupações e seus conflitos.

Segundo Bom Fim (2003) existem várias maneiras de definir a arteterapia. Uma delas é considerá-la como um processo terapêutico decorrente da utilização de modalidades expressivas diversas que serve à materialização de símbolos. Essas criações expressam e representam níveis profundos e inconscientes da psique configurando um documento que permite o confronto, no nível da consciência, destas informações, propiciando discernimentos e posterior transformação e expansão da estrutura psíquica.

## O PODER DA ARTETERAPIA

O sentido e o poder da arte como terapia é tão antigo quanto o próprio homem. Na pré-história o uso terapêutico da arte já era utilizado. O homem pré-histórico entendia que representar concretamente aquilo que apavorava o homem ou era mais forte que ele, como por exemplo, os grandes animais e os fenômenos da natureza, era uma maneira de dominar e ter poder sobre essas forças. Na Grécia antiga, era comum o uso da música como forma de terapia. Entre os índios a pintura do corpo é uma maneira de fortalecer e proteger o espírito.

Segundo Andrade (2000) além da função social, a arte possui ainda, função terapêutica, pois através dela o ser humano libera sentimentos e emoções. Ela é necessária para que o homem conheça e transforme o mundo, possa situar-se, tanto quanto envolvê-lo em seu inerente fator de magia. O ato de criar e o produto da criação tornam-se o porta-voz da tentativa de solução de conflitos. Na interação com o meio ambiente, o homem transforma e se transforma, cria imagens e símbolos carregados de profundas emoções, conhecimentos e dúvidas.

Atualmente, a arteterapia vem sendo utilizada com crianças, com pessoas da terceira idade, com portadores de doenças crônicas degenerativas como Aids e câncer, com menores carentes, com grupos de mulheres, com adolescentes, podendo ser usada tanto como meio profilático bem como um processo normal de terapia. Ela possibilita ao ser humano uma descarga da tensão nervosa ao mesmo tempo em que propicia momentos de prazer em poder fazer arte, bem como devolve a autoestima e o poder de criar.

Segundo Carvalho (2001), uma das vantagens da arteterapia é a de poder experimentar o novo, é despertar a curiosidade e com isso desenvolver a criatividade e a espontaneidade do ser humano. A arteterapia como terapia comportamental permite avaliações sobre os aspectos:

- Comportamentais - fuga diante de solicitações, não conclusão de atividades, ansiedade, inibição, depressão, etc.
- Psicomotores - dificuldade de coordenação motora, firmeza ou tremor no desenho, diferentes maneiras de usar os materiais, como lápis, caneta, rapidez ou lentidão nas atividades, controle da área delimitada de desenho, etc.
- Compreensivos - dificuldade em interpretar o que lhe é solicitado, uso e escolha errônea de materiais para executar tarefas, etc.

O que realmente importa quando se pratica arteterapia é propiciar aos indivíduos uma forma de dinamizar sua condição de organizar suas percepções, sentimentos e sensações, ou seja, os conteúdos internos de sua vida psíquica transformados em imagens e símbolos. Por tratar-se de um método que possibilita a exploração de problemas e de capacidades pessoais através da expressão verbal e não verbal a arteterapia vem se destacando como modelo de terapia na terceira idade.

Há que se levar em conta, no entanto, que o envelhecimento físico resulta em uma série de alterações anátomo fisiológicas o que provoca no indivíduo certas limitações. À medida que as pes-

da destreza motora, da acuidade visual e auditiva, entre outros. Daí a importância de se reconhecer os limites de cada um e valorizar cada trabalho executado, pois ele é o resultado de muito esforço e dedicação.

É preciso salientar que as barreiras e dificuldades que os idosos enfrentam não podem ser impedimentos à atividade artística. Muito pelo contrário, uma vez ativadas suas capacidades expressivas, sua sensibilidade e sua intuição, haverá mudanças na maneira de ver a vida, se estes forem orientados para novas formas de participação social. Exercitar a área de criação é estimular a vitalidade psíquica dos idosos. Ao se sentirem capazes de realizações pessoais, aumenta a autoconfiança ao mesmo tempo em que surgem novas perspectivas de vida. (Azambuja 1995).

O objetivo maior da arteterapia não é a estética dos trabalhos, mas a recuperação da possibilidade de cada indivíduo criar livremente e com isso ativar seus núcleos sadios, encontrando formas mais harmoniosas de se comunicar, relacionar e estar no mundo. A arteterapia surgiu então como uma forma alternativa de promoção, preservação e recuperação da saúde. Ela integra três áreas de conhecimento, ou seja, arte, saúde e educação, possibilitando assim uma ampla transformação dos indivíduos. A arteterapia aborda os indivíduos de forma holística, o que é uma tendência cada vez mais forte na consciência coletiva.

## **A ARTETERAPIA NO TRATAMENTO DE IDOSOS: EXPRESSÕES ARTÍSTICAS COM FINS TERAPÊUTICOS**

A arte é um caminho como meio de expressão. Desde a Pré-História, os homens já se expressavam através de manifestações artísticas, de modo subjetivo, mítico e emocional. A arte tem o poder de curar e, levar quem a produz a entrar em contato com impressões que estão dentro do ser. Dessa forma, a arte nos capacita para sermos mais sensíveis, para a auto compreensão e autoconhecimento. A arte pode levar o homem além do que se pode ver, proporcionar o encontro com sua alma. Ela liberta a alma que se sente presa no vazio de sentimentos, que ainda não foram identificados (ARCURI, 2006). É uma linguagem com capacidade para criar um canal de comunicação com a psique e de compreender seus diferentes aspectos.

A Arteterapia aplicada para grupo da terceira idade tem a intenção de resgatar suas vivências, algumas vezes de forma lúdica e, no decorrer do processo de criação poder sensibilizá-los, fazer com que se expressem espontaneamente, expondo através das criações, as dificuldades, limitações do dia a dia e transformá-las em facilidades para resolverem os seus problemas. A Arteterapia utilizada como recurso artístico no ambiente terapêutico, enriquece a qualidade de vida dessas pessoas. Esse processo auxilia e estimula a criatividade, revigora os sentidos e aumenta a autoestima.

A arte como terapia faz com que expressem artisticamente suas emoções, concretizando seus anseios, se libertando e confrontando o sentir, o tocar, o ver, captando todas as informações que estão contidas no concreto. A expressão plástica torna possível, entrar em contatos com os conteúdos do inconsciente, permitindo que sentimentos obscuros e afetos se tornem visíveis (MON-

TEIRO, 2009). A expressão artística se relaciona com a psique, funciona como um documento psíquico e por meio deste, podemos entender como o indivíduo se relaciona com o meio em que vive.

A arte tem o poder de nos levar ao encontro com nosso eu interior, gerando ora prazer, ora conflitos, sentimentos bons ou ruins são resgatados, verdades latentes são manifestadas na produção artística. A obra acabada é a manifestação da arte de alguém, do artista que criou com a certeza de se mostrar para outros, seu intuito na verdade é ser plural, levar as pessoas a reflexões coletivas, que também gerem mudanças (MONTEIRO, 2009).

Na Arteterapia esse estranhamento também pode ser interiorizado e compreendido pelo sujeito. No início, ele vai olhar o seu objeto com espanto e querer abortar os significados latentes, vai rejeitar sua criação e criticá-la, para esconder esses conteúdos manifestos. E, assim como na arte, na arteterapia o sujeito precisa de um tempo para absorver e aceitar aquele estranho que acabara de nascer, um estranho que nasceu dele, mas ainda é um desconhecido.

## **ARTETERAPIA E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA OS IDOSOS**

A maturidade é uma forma de o corpo nos avisar para a preparação do envelhecer. Ficar maduro não significa que não podemos ser felizes, mas sim que chegou à hora de nos preocuparmos com o amanhã. Precisamos fazer projeções para o futuro, para a idade que dizem ser a melhor. A feliz idade ou idade de ser feliz.

O organismo humano, desde a concepção até a morte passa por diversas fases: o desenvolvimento, a puberdade, a maturidade e envelhecimento. O envelhecimento manifesta-se por declínios de diversos órgãos, tendo característica mais linear em função do tempo, não se conseguindo definir o ponto exato de transição para com o envelhecimento, como ocorre nas outras fases da vida.

As transformações físicas que estão associadas ao envelhecimento são observadas facilmente, cabelos brancos, a pele enrugada, manchada, a postura, o andar mais lento e a perda de autonomia, identificam a diminuição das funções biológicas e funcionais. (GOLDFARB, 1998).

Quando o idoso exerce sua criatividade tem possibilidade de se transformar e, atribuir novos significados às suas experiências de vida. Expressando suas emoções, por meio da atividade artística, pode se relacionar melhor com o meio em que vive. A arte potencializa o ser, sendo assim, o idoso com o seu fazer artístico sente-se livre na sua criação. Transformando os sentimentos internos e abstratos em concreto.

O uso da arte faz com que o idoso saiba lidar melhor com suas perdas, com a possibilidade de ter contato com sua alma, podendo dar um novo significado as perdas e dificuldades, sejam quais forem. A arteterapia usa num mesmo processo duas atividades, fazer arte como expressão e a terapia. Quando o idoso tem contato com a arte se expressa e, ao mesmo tempo faz terapia, sente-se feliz, satisfeito, pois ao final do processo pode observar-se e reconhecer-se na figura do seu trabalho. O idoso tem capacidade para criar como todas as pessoas. Nos seus trabalhos expressam suas vivências, suas dores e seus sonhos. Os trabalhos criados pelos idosos estão cheios de

símbolos, que remetem a suas vidas. Algumas vezes, latentes e outras vezes aparecem explícitos, mas que de alguma forma querem se manifestar e se manifestam abstratamente e, posteriormente concretamente.

Em que pesem suas diversas linhas e correntes, o que tipifica a Arteterapia é o fato de ela oferecer subsídios para que os sujeitos desenvolvam, durante o processo, um olhar que permita a adoção de novas posturas e ressignificação da vida, dedicando-se à construção de uma existência mais gratificante. Não são poucos pesquisadores que postulam que a expressão artística, dentre outras possibilidades, pode levar indivíduos de diferentes idades a se perceberem com mais propriedade no “aqui e agora”. Por tratar-se de uma área construída no diálogo entre duas formas de conhecimento - Arte e Ciência - creio que ela deve, quer como prática quer por seus pressupostos teóricos, passar pelo crivo de uma reflexão mais substantiva e de uma investigação voltada para a confirmação, ou não, de seu lugar e do papel que desempenha no processo de ressignificação da vida dos idosos e dos que envelhecem. (FABIETTI, 2004, p.15).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este artigo obtive mais conhecimento sobre a Arteterapia com idosos. Todas as etapas passadas, durante esse processo foram demasiadamente importantes para mim. Essa busca por conhecimento em Arteterapia fez com que amadurecesse a minha visão inicial. Com um novo olhar percorri novos caminhos, desenvolvendo uma visão de mundo pelo olhar do meu(a) próximo(a).

A longevidade cada vez maior do ser humano acarreta uma situação ambígua, vivenciada por muitas pessoas: o desejo de viver cada vez mais e, ao mesmo tempo, o temor de viver em meio a incapacidades e à dependência.

Sabemos que, de fato, com o passar dos anos aumentam as chances de adquirir doenças e conseqüentemente ocorrerão prejuízos à funcionalidade física, psíquica e social. Mas, se os indivíduos conseguirem envelhecer com autonomia e independência, boa saúde física, desempenhando papéis sociais, e permanecendo ativos a qualidade de suas vidas poderá ser melhor.

O hábito de se considerar a velhice como doença impede, na maioria das vezes, que o próprio idoso, e às vezes, sua família, realize esforços no sentido de buscar meios para recuperar ou melhorar sua qualidade de vida. Ademais, com o envelhecimento vêm também as limitações, mas isso não deve impedir o idoso de viver, pensar, criar e sentir da melhor maneira possível essa nova etapa de seu desenvolvimento. Envelhecer não é sofrer, e por isso os idosos não precisam ser doentes só porque são velhos. Eles precisam entender que ser idoso não é feio, não é triste, não é doença e, tampouco, ruim. Ser idoso é ter vivido grande parte de sua vida e ter deixado para trás um legado de vivências e experiências que podem servir de modelo aos mais jovens.

A arteterapia se apropria do fazer artístico e quando se faz algum tipo de “arte” você usa mais seu lado subjetivo, você deixa seu lado objetivo e racional de lado e, isso é muito bom para a mente e o corpo. O seu lado emocional tende a ficar mais equilibrado, assim sendo, quando necessitar usar o lado racional, você estará mais tranquilo, centrado e conseguirá ter um raciocínio melhor.

Por meio da arte como terapia as pessoas conseguem se desligar dos problemas e conectam-se com o seu eixo simbólico interno. eixo esse que pode conduzir ao equilíbrio. E baseada nas

pesquisas que realizei, posso concluir que a arteterapia faz bem para os idosos, bem para a mente e quando a mente está bem, o corpo também responde que sim.

Chego ao final da pesquisa satisfeita com todo o conhecimento adquirido em todas as leituras e, também com o aprendizado que obtive na pesquisa para o artigo. Penso que, em um futuro próximo seja possível utilizar todo o conhecimento adquirido com outras pessoas ou até mesmo trabalhar em sala de aula. Espero poder unir essa especialização em Arteterapia com a minha formação em Pedagogia, que possam andar juntas e me tornar uma profissional melhor.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Liomar Quinto de. **Terapias Expressivas: ArteTerapia, Arte Educação, Terapia Artística**, São Paulo: Vetor, 2000.180p.

ARCURI, I. G. **Arteterapia de corpo e alma**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2004.

AZAMBUJA, Roseli Stier. **A decodificação do discurso adulto da televisão pelo público infantil** in SOUSA, Mauro Wilton de Sousa (org.). **Sujeito, o Lado Oculto do Receptor** – São Paulo: Brasiliense, 1995.

BOMFIM, E. M. **Psicologia social no Brasil**. Belo Horizonte: Edições do Campo Social, 2003.

CAMARGO, Maria Ligia Marcondes de. **Repensando a Arte e o Lazer na Terceira Idade**. Revista SESC. São Paulo, ano x, n.18, dez.1999.

CARVALHO, Marcelo da Rocha. **Terapia Cognitivo- Comportamental através da Arteterapia**. Revista Psiquiatria Clinica. São Paulo, n.28, jun.2001.

FABIETTI, D. M. C. F. **Arteterapia e envelhecimento**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2004.

GOLDFARB, D. C. **Corpo, tempo e envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.

IBGE. **Estatísticas do século XX**. Rio de Janeiro: CDDI-IBGE, 2003.

MONTEIRO, D. M. R. **Arteterapia: arquétipos e símbolos; pintura e mídia**. Rio de Janeiro: Wak, 2009.

PAIN, Sara e JARREAU, Gladys. **Teoria e Técnica da arteterapia: a compreensão do sujeito**, Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

VERAS, Renato P et al. **Terceira Idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro**. Rio de Janeiro: Relume Dumará: UnATI/UERJ, 1995. 110 p.