

# OFICINA DE ARTETERAPIA COM A TERCEIRA IDADE: O DESABROCHAR DA CRIATIVIDADE

## ART THERAPY WORKSHOP WITH THE THIRD AGE: THE CREATIVITY BLOOMING

Karen Dalila Matsdorff Fernandes;\* Ana Karoline Aguiar Preslei;\*\* Thaize Maria Silva Lima;\*\* Dalila Fernandes Monteiro;\*\*\* Sônia Maria Belém de Sousa;\*\*\*\* Rosana Pimentel Correia Moysés\*\*\*\*\*

### Resumo

**Introdução:** A arteterapia é a terapia onde a expressão artística é o principal veículo de comunicação. Na terceira idade, a realização de alguma arte, além de socializar, permite ao homem liberar sentimentos e emoções. Ela mantém as experimentações criativas e expressivas, e funciona como fator ativador de núcleos de vitalidade e de comunicação. **Objetivos:** Descrever a realização de uma oficina de arteterapia com idosos em um Centro de Convivência do Idoso na cidade de Manaus e a equipe multiprofissional de saúde do Hospital Universitário Getúlio Vargas - HUGV. **Metodologia:** Estudo descritivo, abordagem qualitativa, que descreve a oficina de arteterapia realizada pela equipe multiprofissional que reuniu os idosos no auditório do Centro de Convivência do Idoso. **Resultados:** Neste trabalho os idosos mostraram-se atentos, participativos, demonstrando grande satisfação com a atividade proposta. Durante a realização da atividade, eles trocavam experiências entre si de forma lúdica, desenvolvendo sua criatividade e expressando emoções de forma livre. **Conclusão:** Diante dos benefícios que a arteterapia proporciona aos idosos, torna-se evidente a necessidade de trabalhar regularmente com essa técnica, visando à ludicidade com públicos da terceira idade, pois os resultados são muito mais significativos e observáveis, favorecendo o aprendizado e a participação ativa.

Palavras-chave: Terapia pela Arte; Idoso; Centro de Convivência e Lazer.

### Abstract

**Introduction:** Art therapy is a therapeutic instrument where artistic expression is the primary communication vehicle. In old age, some art realization and socializing, allows man to release feelings and emotions. It maintains creative and expressive experiments, working as vitality and communication core factors. **Objectives:** To describe a seniors therapy workshop implementation in an Elderly Community Center in Manaus city and the multidisciplinary health care team from Getúlio Vargas University Hospital - HUGV. **Methodology:** A descriptive, qualitative approach, which relates the art therapy workshop conducted by the multidisciplinary team at Elderly Community Centre. **Results:** In this work, the elderly showed up attentive, participative, showing great satisfaction with the proposed activity. While performing the activity they were exchanging experiences among themselves through play, in order to develop their creativity and to express their emotions freely. **Conclusion:** Considering the benefits that art therapy provides for the elderly, it becomes evident this technique regularly working need, aimed at mental and social

\*Residente de Psicologia do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde - Ufam/HUGV.

\*\*Residente de Nutrição do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde - Ufam/HUGV.

\*\*\*Residente de Fisioterapia do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde - Ufam/HUGV.

\*\*\*\*Psicóloga do Serviço de Psicologia Clínica - HUGV.

\*\*\*\*\*Docente da Universidade Federal do Amazonas - Ufam.

third age health maintenance, with more meaningful and observable results, promoting learning and active participation.

Keywords: : Art therapy; Elderly; Community Center and Recreation.

## Introdução

A arteterapia é a terapia onde a expressão artística é o principal veículo de comunicação. Em arteterapia não é necessário preocupar-se com a estética, sendo o valor simbólico da criação e o que isso trará como melhoria para o ser humano o fundamental da atividade.<sup>1</sup>

É de certa forma um meio de comunicação que pode ser expressado por sua arte executada e que em graus variados mostra sua realidade interior, assim como sua realidade externa, sendo exemplificado por projetos que ganham vida por meio da arte.

É imprescindível que esse tipo de atividade melhore a autoestima e a performance cognitiva dos indivíduos. Onde a arte possibilita inúmeros canais de expressão, seja por meio das tintas e pincéis, da modelagem, da música, teatro, dança, escrita, entre outros. É praticamente infundável a gama de opções que nos oferece o fazer artístico.<sup>2</sup>

A prática da arteterapia promove mudanças no campo afetivo, interpessoal e relacional, melhorando o equilíbrio emocional e promovendo bem-estar. Constitui-se em uma prática multidisciplinar, pois reúne saberes de diversas áreas do conhecimento, buscando resgatar o homem na sua integralidade.<sup>2</sup>

O Censo 2010 indica que a pirâmide etária brasileira se alterou profundamente na última década. O Brasil está passando por um processo de envelhecimento, que fará com que o país deixe de ser majoritariamente jovem para se tornar uma nação madura em 2040.<sup>3</sup>

A terceira idade não precisa ser um período de declínio e decadência, se vivida de maneira saudável e ativa poderá ser uma fase natural da existência, com probabilidades

de renovação, mudanças e realização. Com o resgate da autoestima, a alegria, a descoberta de potencialidades, o prazer de expressar e ser ouvido são expectativas para uma vida plena.<sup>4</sup>

Para a grande maioria, a velhice é uma etapa da vida cercada por impedimentos e constrangimentos. Envelhecer significa enfrentar transformações no corpo e na vida social. As mudanças na vida social são mais difíceis de serem aceitas do que os limites que o corpo impõe com o avançar da idade.<sup>5</sup>

Muitas vezes em decorrência do tempo livre que a aposentadoria acarreta, sentimentos negativos como a depressão e a solidão também podem aparecer. Quando isso acontece, a realização de alguma arte, além de socializar, permite ao homem liberar sentimentos e emoções. Ela mantém as experimentações criativas e expressivas, e funciona como fator ativador de núcleos de vitalidade e de comunicação.<sup>5</sup>

Com base nos benefícios que a arteterapia pode desencadear aos indivíduos que estão vivenciando a terceira idade, descreveremos a realização de uma oficina de arteterapia com idosos em um Centro de Convivência do Idoso na cidade de Manaus e a equipe multiprofissional de saúde do Hospital Universitário Getúlio Vargas - HUGV.

## Metodologia

Este é um estudo descritivo, de abordagem qualitativa. O cenário foi o Centro de Convivência do Idoso, localizado na cidade de Manaus, no bairro Manoa. A equipe da Residência Multiprofissional em Saúde do Hospital Universitário Getúlio Vargas, composta por duas nutricionistas, uma fisioterapeuta e uma psicóloga, estava atuando nesse centro, realizando semanalmente atividades com o grupo de idosos, abordando temas diferenciados

tais como: Ginástica Laboral, Mutirão Hipertensão, Prevenção de Quedas e Osteoporose, Higiene Corporal, Alimentação Saudável na Terceira Idade e Oficina de Memória. Além destas, decidiu-se realizar a Oficina de Arteterapia que foi avisada a eles com antecedência de uma semana, para que pudessem levar o material necessário, que nesse caso foi uma lata de alimento vazia.

Este estudo teve como base a experiência profissional vivida durante a realização de uma oficina de arteterapia com idosos no Centro de Convivência do Idoso em Manaus. Essa atividade foi realizada por 50 idosos com a orientação de uma equipe multiprofissional.

Para o desenvolvimento desse relato, foi utilizado o método descritivo das etapas da oficina de arteterapia. O relato está focado nas percepções da profissional de psicologia.

### Relato da Experiência: Oficina de Arteterapia na Terceira Idade: O Desabrochar da Criatividade

A equipe multiprofissional reuniu os idosos no auditório do Centro de Convivência do Idoso, este era equipado com mesas e cadeiras. Os idosos foram divididos em grupos, totalizando oito grupos, de acordo com a capacidade de cada mesa, para facilitar o uso do material.



Figura 1: Idosos divididos em grupos no auditório. Fonte: Matsdorff, 2011.

O material utilizado para realização da atividade foi: primer, tinta, verniz para artesanato, papel para decoupage, pincel, secador de cabelo, tesoura e cola para artesanato. Com exceção das latas, o material utilizado foi levado pelos residentes.

O público foi cerca de cinquenta idosos, sendo a maioria do sexo feminino. Cada um deles levou a sua lata conforme solicitado para que fosse possível a realização da arte proposta. Após

posicioná-los nos grupos, foram dadas as informações de como a atividade seria realizada, então o material foi dividido em todas as mesas. O primeiro passo foi passar o primer nas latas, em seguida eram secas por meio do secador. O terceiro passo foi pintar a lata com a cor de sua preferência.



Figura 2: Idosos realizando a pintura de suas latas. Fonte: Matsdorff, 2011.

Estando a pintura seca, o idoso escolhia uma imagem do papel de decoupage para colar em sua lata. Então passavam a cola e colavam a

imagem conforme sua predileção. O último passo e para finalizar a arte, caso desejado, os idosos podiam passar verniz.



Figura 3: Apresentação do trabalho pronto. Fonte: Matsdorff, 2011.

## Resultados

Nesse trabalho os idosos mostraram-se atentos, participativos e motivados para a confecção das latas. Todos os idosos confeccionaram uma arte com a lata, fazendo uso da técnica aprendida, demonstrando grande satisfação com a atividade proposta. Observou-se que durante a realização da atividade eles trocavam experiências entre si de forma lúdica, desenvolvendo sua criatividade

e expressando emoções de forma livre. Tiveram a oportunidade de trabalhar a coordenação visomotora, a memória, a criatividade, concentração e o senso estético. Exercitaram a sociabilidade, recuperação da autoestima, a alegria e a motivação.

## Discussão

A participação de idosos em processos de

aprendizagem e envolvimento com atividades, como a oficina de arteterapia, melhora a qualidade de vida e o torna autor do seu processo de viver. Ter qualidade de vida não é algo que acontece naturalmente, pois exige compromisso (para consigo e para com os outros), altruísmo e implicação para com “a arte de viver e conviver”. Como ser pensante e “ser aprendiz” que é, o ser humano necessita aprender a comprometer-se e implicar-se para com o seu processo de viver (e de conviver), importando-se com esse processo e construindo-o de modo que lhe proporcione eficaz qualidade de vida durante todo o seu ciclo vital.<sup>6</sup>

A participação nessas atividades possibilita aos idosos identificar as potencialidades presentes e possíveis, promovendo a derrubada dos mitos sobre a velhice que tornam os idosos passivos, inoperantes e improdutivos. Quando participantes, os idosos podem desenvolver as capacidades cognitivas e intelectuais, melhorar a autoestima, interação com pessoas da mesma idade, sentimentos de participação em um grupo social e conquista de novas amizades.<sup>6</sup>

Com a arteterapia os idosos ampliam as possibilidades de socialização, convivendo em um ambiente social de convivência saudável com outras pessoas da mesma condição e a realização de atividades proveitosas e gratificantes.<sup>7</sup>

Os profissionais da saúde e da educação, por meio da arte, têm a possibilidade de auxiliar os outros seres humanos, que é o objetivo primeiro das profissões de ajuda. Pela arte desenvolvem-se os valores essenciais da pessoa, é possível conhecê-la melhor para poder cuidá-la bem. Desse modo, autores ressaltam a importância da ligação entre arte, educação e saúde. Trata-se de uma alternativa de cuidado. Cuidado e conforto sempre fizeram parte da atividade da saúde e da educação; porém, com o passar do tempo, centralizou-se a atenção ao modelo de intervenção tradicional, extremamente tecnicista e assistencialista.<sup>8</sup>

Estudos realizados com pessoas da terceira idade, fazendo uso da arteterapia, relatam as transformações ocorridas em idosos

institucionalizados, visto que a pessoa sai da posição incômoda de perceber-se como inútil e passa a se ver como alguém com possibilidade de criar e dar vida a algo com as próprias mãos. A arteterapia leva ao autoconhecimento e à autoconfiança, aspectos essenciais para a pessoa idosa aproveitar ao máximo o próprio potencial.<sup>8</sup> De acordo com a literatura, faz-se necessário a realização de vários encontros com idosos para se obter um resultado perceptível de ganhos ou mudanças na maneira de os idosos vivenciarem essa fase da vida.

## Conclusão

Após a realização da oficina, observamos a necessidade em realizar mais encontros, para oportunizar outras formas de expressão com os idosos, para que os benefícios sejam maiores. Conscientizou-nos, porém, como equipe multiprofissional de saúde em formação, a necessidade de trabalhar com arteterapia visando à ludicidade com públicos da terceira idade, pois os resultados são muito mais significativos e observáveis, favorecendo o aprendizado e a participação ativa.

## Referências

1. Sved AL. A arteterapia e a terceira idade. Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do grau em Especialista em Arteterapia. Universidade Candido Mendes. Rio de Janeiro, 2002.
2. Coqueiro NF, Vieira FRR, Freitas MMC. Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental. *Acta Paul Enferm*, 2010; 23(6): 859-62.
3. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. IBGE Cidades (Censo Demográfico 2010).
4. Schambeck LD. Arteterapia na terceira idade: busca da felicidade, prazer, integração e promoção da saúde. Monografia apresentada à diretoria de pós-graduação da Universidade do Extremo Sul Catarinense - Unesc, para a obtenção do título de Especialista em Saúde Pública e Ação Comunitária. Criciúma, 2004.

5. Guedes MHM, Guedes HM, Almeida MEF. Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos. Artigos originais. Rev Bras Geriatr Gerontol. Rio de Janeiro, 2011; 14(4): 731-742.

6. Roldão FD. Aprendizagem contínua de adulto-idosos e qualidade de vida: refletindo sobre possibilidades em atividades de extensão nas universidades. RBCEH, Passo Fundo, v. 6, n. 1, p. 61-73, jan./abr., 2009.

7. Lima CCP. Os benefícios da arteterapia para melhoria da qualidade de vida das pessoas na terceira idade. Apresentação de Monografia à Universidade Candido Mendes como condição prévia para a conclusão do curso de Pós-Graduação em Arteterapia e Educação e Saúde. Niterói, 2007.

8. Portella MR, Ormezzano G. Arteterapia no cuidado gerontológico: reflexões sobre vivências criativas na velhice e na educação. Revista Transdisciplinar de Gerontologia. Ano IV, volume III, número 2, 2010.

Endereço correspondente:

Karen Dalila Matsdorff Fernandes  
Universidade Federal do Amazonas - Ufam,  
Brasil. E-mail: karenmatsdorff@hotmail.com