

OFICINA DE ARTE-TERAPIA COMO ESTÍMULO AO SENTIMENTO DE AUTOEFICÁCIA DE MULHERES IDOSAS

Carlos Eugênio Soares de Lemos¹
Ana Maria Cruz de Freitas Coelho¹
Fernanda da Silva Ferreira¹

RESUMO: Este texto tem como propósito descrever a experiência no projeto de extensão Oficina de Arte-terapia no Programa Universidade para Terceira Idade, da Universidade Federal Fluminense – Polo Universitário de Campos dos Goytacazes. Trata-se de uma proposta que objetiva colaborar para o desenvolvimento do sentimento de autoeficácia e ampliação das interações de cidadãos idosos, usando o recurso da imaginação artística para promover o enfrentamento dos desafios vivenciados por eles nessa fase do curso de vida. No programa de trabalho são abordados temas como autoestima, amor, família, vida social, autonomia e projetos de futuro. São levadas em consideração várias linguagens e técnicas artísticas para resgate do lúdico na experiência do dia-a-dia, principalmente para ampliar a rede de sociabilidade da comunidade assistida. Ao final do projeto, as participantes consideraram a experiência positiva para o seu sentimento de autoeficácia.

PALAVRAS-CHAVE: Arte. Autoestima. Autoeficácia. Sociabilidade. Idosos.

The art therapy workshop as stimulus to the sense of self-efficacy of elderly women

ABSTRACT: This text aims to describe the experience of the extension project Art Therapy Workshops in the University of Third Age Program at the Fluminense Federal University – Pole of Campos dos Goytacazes. It's a project that aims to contribute to the development of a sense of self-efficacy and to extend senior citizens interactions, promoting the artistic imagination as a strategy to face the challenges brought by life at this stage of the life course. In the work program, topics about self-esteem, love, family, social life, autonomy and future projects are included. Various artistic languages and techniques are considered to rescue the playful experience of day-to-day, mainly to expand the sociability of the community attended. At the end of the project, the participants considered the experience positive for their sense of self-efficacy.

KEYWORDS: Art. Self-esteem. Self-efficacy. Sociability. Elderly.

INTRODUÇÃO

A cidade de Campos dos Goytacazes, situada ao norte do Estado do Rio de Janeiro, com 463 mil habitantes, não diferente de outras configurações de porte médio no país, assiste hoje a um sensível envelhecimento de sua população: cerca de 11% de seu contingente possui mais de 60 anos de idade. Da população absoluta, os idosos, ou seja, aqueles que têm ou estão acima de 60 anos, constituem, hoje, cerca de 55.000 pessoas, conforme apontam dados

¹ Graduanda em Serviço Social pela Universidade Federal Fluminense, bolsista de extensão (fernandaferrera.fsf@gmail.com).

do Censo 2010 (IBGE, 2010). Ainda que de nível socioeconômico diversificado e grau de instrução diferenciado, alguns desses idosos chegam ao Programa Universidade para Terceira Idade/Universidade Federal Fluminense/Campos dos Goytacazes, reclamando de “tristezas variadas”², causadas pelos fantasmas que rondam o processo de envelhecimento e que podem ser resumidos num conjunto de características identificadas como supostos sinais do avançar da idade: falhas de memória, dificuldade de aprendizagem, indícios de demência, falta de motivação, “mania” de doença, isolamento, pouca flexibilidade mental e tendência à repetição.

Deste modo, diante das condições de “tristezas variadas” apresentadas por parte dos usuários, a resposta imediata que nos ocorreu foi a de realizar uma experiência com uma oficina de arte-terapia. Em nosso entender, acessar a criatividade seria uma forma de mergulhar no universo lúdico e atemporal, trazendo à tona os elementos necessários para o indivíduo se “apoderar” de si mesmo e fortalecer o sentimento de autoeficácia. Conforme Bandura (1997), este conceito pode ser entendido como a percepção do indivíduo acerca da sua autoestima e de sua crença na capacidade de realizar algo que planejara para si mesmo. Acreditamos que, na perspectiva da arte-terapia, um dos caminhos possíveis para atingir o fortalecimento de tal condição seja o do trabalho com imagens, pois

o processo de arte-terapia se baseia no reconhecimento de que os pensamentos e os sentimentos mais fundamentais do homem, derivados do inconsciente, encontram sua expressão em imagens e não em palavras. As técnicas da arte-terapia se baseiam no conhecimento de que cada indivíduo, treinado ou não em arte, tem uma capacidade latente de projetar seus conflitos internos em forma visual. Quando os pacientes visualizam tais experiências internas, ocorre frequentemente que eles se tornam mais articulados verbalmente (NAUMBURG, 1991, p. 388).

Nestes termos, no campo da Psicologia, os estudos de Jung (1991) trazem inúmeras contribuições se considerarmos as imagens advindas do inconsciente como uma das estratégias para a compreensão da vida psíquica das pessoas. De forma geral, há a possibilidade de captar o sentido de algumas experiências a partir das imagens primordiais, ou seja, dos arquétipos que são projetados nos trabalhos artísticos das participantes – utilizando, para isso, algumas técnicas, como amplificação e imaginação ativa – com a intenção de refletir como cada um se percebe dentro do seu contexto de vida.

Todo processo psíquico é uma imagem e um imaginar, que não se limita a percepção visual, mas a um profundo encontro das experiências da imagem. Há uma ligação de cada indivíduo com o inconsciente coletivo que seria filogeneticamente herdado e construído através de gerações. A possibilidade de terapia através das imagens demonstra que, mediante a exploração do inconsciente, a consciência se aproxima do arquétipo; o indivíduo é confrontado com a contradição abissal da natureza humana (JUNG, 1991, p. 31).

As imagens que resultam das atividades propostas na arte-terapia servem de base para uma reflexão acerca das experiências do curso de vida de pessoas na terceira idade, podendo fazer emergir o reconhecimento de dores, medos, alegrias, esperanças e de alguns sentimentos que nem sempre são fáceis de serem aceitos, tendo em vista o conjunto de pressões que condicionam o

² Trata-se de uma expressão utilizada por algumas das participantes para se referirem a um conjunto de problemas vivenciados no cotidiano.

nosso comportamento em determinada direção da vida social. A dimensão lúdica das atividades cumpre o papel de suavizar o impacto do reconhecimento de tais sentimentos e possibilitar que o indivíduo, por meio da criatividade, possa lidar com eles, de forma que encontre um caminho para a “cura do seu sofrimento”,

O exercício da arte num espaço-tempo terapêutico e lúdico facilita múltiplos modos de expressar e comunicar; transforma o ambiente e o humor da pessoa, ajudando na recuperação de sua saúde. Arte-terapia e ludicidade, portanto, podem atuar juntas no tratamento da dor, do desconforto, da rigidez, da inércia, promovendo qualidade de vida, espontaneidade e conforto, acolhendo o ritmo de cada um ao manifestar seus conteúdos internos (PORTELLA; ORMEZZANO, 2010, p. 65).

Assim, entre os meses de agosto e dezembro de 2010, a Universidade para a Terceira Idade, programa de extensão da Universidade Federal Fluminense, situada no Polo Universitário de Campos dos Goytacazes, com autorização institucional do Departamento de Ciências Sociais, pensou, organizou e realizou um projeto de extensão denominado “Oficina de Arte-terapia para a Terceira Idade”, tendo por objetivos: a) a otimização da autoestima e do sentimento de autoeficácia; b) o estímulo da criatividade, da espontaneidade e da expressão dos sentimentos; c) o incentivo à cooperação e à comunicação; d) a ampliação da rede de sociabilidade; e) o reconhecimento e a valorização da história de vida pessoal. Enfim, junto a outras ações, esse projeto pode colaborar para a reversão do quadro de desânimo e abatimento dos usuários.

Foto 1: Atividade de pintura acompanhada de relatos sobre o curso de vida dos participantes.



Fonte: Acervo do projeto Oficina de Arterapia (UFF/PUCG)

Caracterização, metodologia e desenvolvimento da atividade

A Oficina de Arte-terapia promoveu quinze encontros, sendo dois de preparação e entrevistas, doze com trabalho de grupo efetivo e um de avaliação e encerramento. Os encontros eram realizados uma vez por semana, com duas horas de duração, resultando em, aproximadamente, 60 horas no período especificado anteriormente, no qual se incluíam também o planejamento, o preparo de material e o atendimento pessoal individual. O grupo foi composto por doze mulheres, com idades entre 55 e 87 anos⁵, selecionadas por critérios de indicação médica, condições socioeconômicas e necessidade de acompanhamento terapêutico. Das doze mulheres, oito eram viúvas ou separadas e quatro, casadas. Quanto ao nível de instrução, seis delas possuíam o Ensino Fundamental; três, o Ensino Médio; uma, o Ensino Superior; e duas não sabiam ler e escrever. Suas principais queixas de “tristezas variadas” eram: solidão, carência afetiva (abandono dos familiares), depressão, crise de identidade, crise no casamento, ansiedade, baixa autoestima, síndrome de pânico, confusão interna e problemas de memória. Além dessas questões, todas apresentavam problemas de saúde variados, tais como: diabetes (60%), hipertensão (90%), colesterol alto (60%), problemas cardiovasculares (40%), tendinites, artrites e insônia. Em virtude dessas disfunções, todas as participantes faziam uso de medicamentos.

Diante desse quadro, foi proposta uma abordagem integradora, ou seja, que estimulasse todas as dimensões das participantes: corporais, intelectuais, afetivas e sociais. Assim, em termos artísticos, buscamos valorizar as expressões livres, autênticas e espontâneas que propiciassem o acesso a novas formas de perceber e interpretar a realidade, bem como a de atuarem criativamente sobre ela. Para isso, foram utilizadas várias linguagens, como: desenho, pintura, colagem, modelagem, dança, canto, literatura, contação de histórias, expressão facial e corporal. Dentre as técnicas utilizadas, destacamos: a) Visualização criativa: formação de imagens mentais, em estado de relaxamento, para colocar em funcionamento zonas não exploradas da sensibilidade; b) Tempestade cerebral: retirada da mente uma grande quantidade de ideias sobre algo, por livre associação, fertilidade e fluência, de forma rápida, sem dar tempo ao raciocínio lógico; c) Analogia: comparação espontânea, baseada em imagens, ações, cores, sons ou formas relevantes, potencializando a imaginação, a intuição, a associação, a evocação da memória, a fluência do pensamento visual, verbal e a comparação crítica; d) Ativação da memória sensorial por meio de músicas, poemas, textos e/ou imagens⁶. Fizemos a apresentação do projeto, as suas justificativas e os seus objetivos para as participantes. Cabe destacar que, antes de qualquer atividade, foi explicada a natureza da oficina e feito o pedido de compromisso consensual de que todas fossem discretas com aquilo que viesse a ser dito no âmbito do grupo. Deste modo, ao longo do processo, realizamos trabalhos artísticos de vários tipos nos seguintes focos: o fortalecimento da identidade, a partir de atividade com o próprio nome e os seus possíveis significados; o reconhecimento das vitórias, bens materiais e simbólicos conquistados ao longo da vida; a apresentação das características amadas e odiadas em si, da hierarquia dos seus desejos e das suas aptidões; a diminuição da autocritica e aceitação do outro a partir de jogos lúdicos interativos; a reflexão sobre o envelhecimento, sobre o que ele trouxe para a vida de cada uma e o que poderia ser mudado para melhorar essa etapa do curso de vida; o estímulo à expressão verbal e à percepção, por meio

⁵ Duas participantes tinham menos de 60 anos. Embora o trabalho fosse destinado à terceira idade, as duas foram aceitas por estarem compatíveis com os critérios estabelecidos e por apresentarem um repertório em que se autodefiniam como mulheres idosas.

⁶ As técnicas aplicadas nas atividades artísticas foram pensadas em função dos objetivos estabelecidos anteriormente para o projeto. Não há como mensurar positivamente a exata medida da contribuição de cada uma delas para a otimização da autoestima e do sentimento de autoeficácia.

do relato de experiências marcantes e determinantes para cada uma das participantes; a análise das imagens surgidas durante as atividades, identificação das suas características, relacionando-as com as características da própria personalidade; estímulo à linguagem dramática, corporal e rítmica e à percepção sonora e musical, por meio de danças e jogos; o resgate da “criança interior”, por intermédio de brincadeiras e cantigas de roda, associadas, mais tarde, à criação de imagens plásticas (desenhos, pinturas e colagens); a análise dos símbolos contidos nas imagens produzidas, buscando nos significados e identificando-os com as próprias emoções e vivências.

Enfim, as atividades manuais e artesanais foram realizadas em torno de uma grande mesa, de forma que tal disposição espacial proporcionasse a cada uma a possibilidade de olhar nos olhos da outra enquanto executava as atividades sugeridas e conversasse sobre o tema do dia. Ao final, havia a partilha induzida, tendo por base o trabalho realizado. Neste momento, cada uma deveria falar sobre a sua “obra” fazendo uma ligação com o momento que estava vivendo e com o vivenciado que trazia consigo. Registrávamos as principais questões, demandas e fazíamos a caracterização da participante, tendo em vista que esta era a hora em que todos mais se expunham.

Foto 2: Participantes da Oficina de Arte-terapia na atividade de pintura.



Acervo do projeto Oficina de Arterapia (UFF/PUCG).

Observações sobre o processo

A avaliação da criatividade e demais conceitos abstratos tratados neste trabalho não podem se basear em escalas ou números, mas principalmente em fatos e em constatações de mudanças. Importa a observação delicada, sutil e sensível, feita com os olhos, a emoção e a intuição. Usando o método qualitativo, fundamentado na observação direta e na interatividade com o grupo, pode-se concluir que o processo exerceu efeitos bastante positivos, no que se refere não apenas ao desenvolvimento de comportamentos e atividades relacionadas aos objetivos propostos. De acordo com as respostas a um questionário, aplicado no último encontro, ficou evidente a conquista ou melhoria de

aptidões e habilidades tais como: atenção, coragem de arriscar, satisfação consigo mesma, desejo de fazer coisas criativas, imaginação, autopercepção, desinibição e segurança, comunicação, relacionamento interpessoal, visão e aceitação do outro, vontade de aprender coisas novas.

Abaixo, alguns depoimentos dos participantes registrados ao longo do processo:

É uma alegria o dia de vir aqui. Eu me sinto bem, leve, revivo dentro de mim a criança que fui (Depoente 1).

Embora, às vezes, seja doloroso, esse encontro comigo mesma tem me permitido entender melhor muitas coisas que aconteceram na minha vida e agora sou capaz de lidar melhor com elas, sofrendo menos (Depoente 2).

Sinto-me como uma flor desabrochando, descobrindo coisas que não sabia que existiam dentro de mim. E hoje gosto mais de mim (Depoente 3).

Com esse trabalho de arteterapia, tive a oportunidade de observar melhor meu interior e a descobrir coisas que eu não imaginava ser capaz de fazer. Melhorei muito em todos os sentidos: passei a não me preocupar muito com as pedras do caminho, a ter os pés no chão, a seguir em frente, fortalecida e mais feliz, a viver intensamente o presente, sem pensar muito nos problemas de amanhã. Transformei desespero em esperança! (Depoente 4).

Me liberou de problemas que trazia em segredo, só pra mim, trouxe de volta minha alegria de viver, dançar, cantar, etc, enfim, ser feliz. Senti que preciso me questionar e dar mais importância a mim mesma, ou seja, me amar primeiro (Depoente 5).

A arte-terapia deu mais segurança ao meu modo de agir em casa e com as minhas decisões a tomar e me deixou mais leve para os meus trabalhos. Tornei-me mais calma. Nos relacionamentos, melhorei bastante minha insegurança e atitude com as pessoas, minha maneira de agir, minha inibição [...] me deu mais confiança na minha pessoa (Depoente 6).

A ausência dos familiares por conta do trabalho e a carência afetiva são situações que estão presentes nas falas de algumas participantes. Ao problematizar a inserção do idoso nesta rede marcada pelo “dar-receber-retribuir”, notamos que, nessa fase madura do curso de vida, a maioria ainda contribui para o bem-estar dos entes queridos, seja fornecendo apoio moral, ajuda financeira ou cuidando dos netos, lavando roupa, fazendo comida, vigiando a casa etc. Ocorre que, em alguns casos, essa série de ajuda pressupõe uma espécie de reconhecimento na forma de atenção e diálogo, mas tal contrapartida acabava se esbarrando em questões pregressas. Num processo de abertura e confiança, estas situações eram colocadas para o grupo no momento de partilha dos trabalhos realizados.

Do início ao fim, uma a uma, as participantes foram revelando aquilo que as incomodavam. Os seus segredos e histórias de vida surgiam a partir das cores que escolhiam, do modo como rabiscavam o papel, da maneira como se emocionavam ao ouvirem uma música, da forma como dançavam e dos motivos que as levavam a escolher os detalhes de um trabalho realizado. Não

raro, as suas manifestações vinham acompanhadas de risos, choros e desabafos. Em seguida, as colegas demonstravam compreensão e apoio. Com o grupo, os participantes aprendiam, se desenvolviam, se modificavam, se protegiam, se arriscavam, se identificavam e se diferenciavam,

Para a sobrevivência, saúde e crescimento de nossa sensibilidade humana é fundamental que haja um espaço para criar, sonhar, realizar-se, descobrir; um tempo criativo para pensar, sentir e criar; um instrumento próprio para viajar com as cores de sua imaginação; um voto de confiança para a coragem de acreditar na liberdade e na autenticidade e uma gotinha suave e necessária de fé em seu próprio valor. Este tempo e vivências proporcionadas pelo contato com pessoas parecidas ou diferentes são proporcionados no grupo arteterapêutico (PUFFAL; WOSIACK; JUNIOR, 2009, p. 138).

Foto 3: Participantes da Oficina de Arte-terapia numa atividade de dança em par



Fonte: Acervo da Oficina de Arterapia (UFF/PUCG).

No que diz respeito à vivência familiar, é interessante destacar que, se por um lado, a solidariedade e o relacionamento entre as diferentes gerações no interior de uma família são atravessados pelos apelos do individualismo contemporâneo, pelo outro, também têm as suas próprias razões inscritas no percurso biográfico da família. Ou seja, uma dificuldade de comunicação não é estritamente ocasionada por diferenças geracionais, mas pode ser construída ao longo

do tempo a partir de muitas questões que vão se acumulando no campo dos ressentimentos familiares. Nestes termos, em certos casos, as atividades da oficina funcionaram como uma possibilidade de expressar sentimentos que, até então, vinham permanecendo silenciados.

Sabemos que envelhecer satisfatoriamente depende do equilíbrio entre os limites e as possibilidades. Um dos desafios de nossa oficina foi o de oferecer uma melhor qualidade de vida aos idosos, trocando a apatia, a carência, o isolamento, a depressão, a insegurança pelo sentimento de autoeficácia e pela abertura para se relacionarem com outras pessoas, que não apenas os seus familiares. O processo de criação artística pode ser um excelente aliado, funcionando como elemento vitalizador. Contudo, sabíamos, desde o primeiro momento, que teríamos de lidar com os nossos próprios sentimentos de impotência, por isso, levamos em consideração que, no decorrer do processo, muitas das demandas colocadas pelos idosos fugiriam completamente da nossa possibilidade de intervenção, cabendo a nós o papel de escuta, incentivo e, de vez em quando, se possível, orientação. Assim, em alguns casos, a solução de certos problemas não dependeu apenas da terapia do usuário em questão, mas também dos seus familiares.

Outro desafio enfrentado diz respeito ao fato de o Programa não dispor de um espaço que reúna condições adequadas para uma oficina de arte e que ofereça o conforto necessário para a prática da escuta. A nossa experiência foi desenvolvida dentro de uma sala de aula adaptada para tal fim. O que não foi bom, pois deixava o ambiente um tanto formal, institucional, tirando dele o acolhimento necessário para um trabalho de escuta, pois deveria ter espaço para dança, com mobiliário e decoração compatíveis, ou seja, a atmosfera adequada para o propósito a que nos propusemos. De qualquer forma, ainda que o espaço tenha sido um empecilho, foi possível conviver com tais limitações depois das primeiras atividades.

Enfim, a Oficina de Arte-terapia não repercutiu apenas na vida dos idosos participantes. Nós, os organizadores e orientadores, também experimentamos mudanças em nossa percepção da situação. A começar pelo fato de que lidar com o medo do outro acerca do processo de envelhecimento lança luz sobre a nossa própria experiência do envelhecer. No decorrer dos dias, foi ficando patente que somos todos sem idades, ou melhor, somos todos de todas as idades (KUNDERA, 1998). A experiência progressiva nos acompanha num acumulado de tempos desiguais. Assim, no momento das atividades artísticas, as crianças existentes em todos nós emergiam com tamanha alegria e desejo de viver.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A arte-terapia ajuda a criar alternativas para o indivíduo buscar o autoconhecimento, fortalecer a sua autoestima e, conseqüentemente, o seu sentimento de autoeficácia. O idoso criativo tem ideias próprias e consegue expressá-las. Não se trata de levá-lo a produzir grandes “obras de arte”, mas despertar o compromisso de cada um com seu processo expressivo, que é o compromisso em superar os medos e inseguranças.

Ser criativo é ser flexível. Flexibilidade e equilíbrio são duas condições importantes para um envelhecimento sem traumas ou estresse. O segredo está em aprender a conviver

com as próprias limitações, visualizando novas alternativas e aproveitando todas as suas capacidades. E isso se torna mais rico quando feito na companhia de outras pessoas que, como nós, também enfrentam os desafios de encararem os seus medos.

REFERÊNCIAS

- BANDURA, A. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: NY Freeman, 1997.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Censo 2010**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1>>. Acesso em: 10 maio 2011.
- JUNG, C. G. **Tipos Psicológicos**. Petrópolis: Vozes, 1991.
- KUNDERA, M. **A imortalidade**. São Paulo: Círculo do Livro, 1998.
- NAUMBURG, M. Arte-terapia: seu escopo e função. In: Hammer, E. F. (Org.), **Aplicações clínicas dos desenhos projetivos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1991, p. 388-392.
- PORTELLA, M; ORMEZANNO, G. Arte-terapia no cuidado gerontológico: reflexões sobre vivências criativas na velhice e na educação. In: **Revista Transdisciplinar de Gerontologia**, Florianópolis, v. 3, n. 2, 2010.
- PUFFAL, D.; WOSIACK, D.; JUNIOR, B. Arte-terapia: favorecendo a autopercepção na terceira idade. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 6, n. 1, p. 136-145, jan./abr. 2009.

Submetido em 26 de maio de 2011

Aprovado em 23 de junho de 2011