

OS BENEFÍCIOS DA ARTE PARA A SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA.

Alexandre limeira da silva ¹
Ednalva Alves Libanio de Oliveira ²

RESUMO

A Organização Mundial da Saúde define saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social. Assim, a arte permite uma maior socialização, expressa emoções e vivências interiores, além de ajudar no processo terapêutico. Atualmente algumas estratégias estão sendo implementadas em lares de idosos, servindo como uma forma de ocupação em tempos livres e estimulação cognitiva, fatores determinantes para a manutenção do gosto e interesse pela vida e para a diminuição do isolamento e solidão, particularmente nesta etapa da vida. Considerando a importância desta ferramenta terapêutica como um importante mecanismo de reabilitação que permite a pessoa de mais idade vivenciar as mudanças naturais da vida e como também sair da fase da inutilidade. Este trabalho objetiva-se relatar a experiência desenvolvida na Casa de Idosos Rosália Paulino da cidade de Sumé-Pb. Utilizando-se de linguagem da arte, como a pintura artística de livre expressão, como uma possibilidade de proposta terapêutica ampla capaz de potencializa a autonomia, expressões de desejos, medos, lembranças e como também promover a estabilidade psicológica e emocional no processo de envelhecimento e saúde mental. Obtivemos a adesão e o envolvimento dos sujeitos inseridos na faixa-etária da Terceira Idade, propiciando significativas mudanças a partir da promoção da autonomia, criatividade, afetividade, relações interpessoais, além de amenizar a solidão dos idosos.

Palavras-chave: Arte, Saúde Mental, Envelhecimento, Psicologia

INTRODUÇÃO

Segundo o censo do IBGE (2022), a proporção de idosos desenvolveu-se mais rápido que o infantil. Em meados de 1980, existia cerca de 1 idosos para cada 100 crianças, e no ano de 2000 esse número dobrou para 30 idosos por 100 crianças.

Souza (2007) afirma que, segundo estimativa da ONU, até meados de 2050, o

¹ Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade do Cariri - UNICIR, alexandrelimeira35@gmail.com;

² Professora orientadora: Especialista, Faculdade do Cariri - UNICIR, ed_social@hotmail.com

número de idosos aumentara explicitamente, passando de 600 milhões para quase 2 bilhões de pessoas, originando uma população com mais de 60 anos, ao invés de 15 anos. Dessa forma, o autor conclui que a ONU e a OMS estimaram que entre os anos de 1950 e 2025, o número de idosos no país crescerá 16 vezes, contra 5 da população total.

Já o Instituto Brasileiro de Neuropsicologia e Ciências Cognitivas (IBNC) aborda que a partir dos avanços da medicina, houve a melhoria nas condições de vida da população, o que elevou a média da expectativa de vida do brasileiro de 45,5 anos de idade, em 1940, para 72,7 anos, em 2008, ou seja, mais 27,2 anos de vida. Segundo o IBGE, continuará o crescimento de anos na vida da população, alcançando em 2050 o patamar de 81,29 anos.

A Organização Mundial da Saúde define saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social.

Atualmente a concepção de velhice para as pessoas que estão envolvidas diretamente com idosos está pautada em paradigmas onde o idoso é tido como uma pessoa que não possui nenhuma utilidade prática, principalmente no convívio social. Segundo Beauvoir (1990), nas sociedades ocidentais, a velhice foi e ainda continua sendo ligada a uma imagem estereotipada.

Nos últimos anos, o aumento progressivo da população mundial idosa nos alertou para a importância de se garantir para essa população uma melhor qualidade de vida, tornando-se necessário, para tal, considerar as diversas alterações oriundas do processo de envelhecimento, sejam essas físicas, psicológicas ou sociais, uma vez que elas poderão intervir diretamente nas funções cognitivas motoras e, conseqüentemente, na qualidade de vida da pessoa idosa.

Uma outra realidade está vinculada a institucionalização do idoso, que o conduz a um distanciamento progressivo da família, o que pode ser resultado no abandono (Silva, Carvalho, Santos, & Menezes, 2007). No entanto antes de enumerar críticas a esse abandono é necessário analisar o contexto familiar o qual o idoso estava inserido anteriormente. Em muitos casos, é melhor que eles passem a viver em instituições de proteção e cuidados de longa permanência, onde profissionais contratados para cuidar dos idosos desempenham o papel na ausência da família, auxiliá-los em suas atividades de vida diária e cuidados.

Apesar do cenário ser definido por muitos como desumano, assustador e revoltoso, precisamos reconhecer que estamos diante de uma excelente oportunidade para

apresentar propostas de melhores condições sociais e científicas para um melhor ambiente, ao mesmo tempo repensarmos sobre uma melhor saúde física e mental para com os idosos que residem nessas instituições de longa permanência.

Sem dúvidas, a saúde mental é um dos principais aspectos relacionados às dificuldades enfrentadas pelos idosos, uma vez que o avançar da idade costuma trazer várias limitações, motoras e cognitivas que modificam a rotina das pessoas. Além disso, os idosos são mais vulneráveis a doenças, dentre elas as de condições mentais, como a depressão, síndromes ansiosas (pânico e transtorno de ansiedade generalizada), bipolaridade, esquizofrenia e demência, sendo a doença de Alzheimer e a Demência Vascular os principais tipos de demência que acometem essa população atualmente.

É notório que o envelhecer é visto como negativo na sociedade, pois aparenta uma fase de enfraquecimento e declínio. Devido a isso, sua existência frequentemente sofre com efeitos psíquicos. Ou seja, efeitos que virão traumatizantes nas subjetividades dos seres que envelhecem.

Tornar o ambiente mais amável e mais acessível para os idosos deve ser uma preocupação de todos os governos, especialmente quando se trata de saúde mental para com a pessoa idosa.

Estudos feitos têm mostrados outras experiências bem sucedidas para ser vivida coletivamente na terceira idade uma delas é a arte. Implementadas em lares de idosos, servindo como uma forma de ocupação em tempos livres e estimulação cognitiva, fatores determinantes para a manutenção do gosto e interesse pela vida e para a diminuição do isolamento e solidão, particularmente nesta etapa da vida.

A arte passa é um dispositivo terapêutico que absorve saberes das diversas áreas do conhecimento, constituindo-se como uma prática transdisciplinar que objetiva compreender o homem em sua integralidade através de processos de autoconhecimento e transformação. Sua essência seria a criação estética e a elaboração artística em prol da saúde.

A arte como terapia recebeu influência de áreas do conhecimento como a Psicanálise.

No início do século XX, Sigmund Freud interessou-se pela arte como meio de manifestações do inconsciente através de imagens que o artista pode simbolizar concretamente.

Carl Gustav Jung na década de 1920, também se aprimorou da expressão artística

como parte do processo psicoterápico, postulando que as imagens representam a simbolização do inconsciente individual e, muitas vezes, do inconsciente coletivo.

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997) a arte propicia o desenvolvimento do pensamento artístico partícipa da pessoa. Como também possibilita ampliar a sensibilidade, a percepção, a reflexão e a imaginação, gerando inclusão e cidadania (ANTUNES, 1995; MANETTI et al, 2012).

A arte, permite integrar as pessoas no seu mundo e nos processos. Como também agrega benefícios físicos, espirituais, mentais, econômicos e sociais aos envolvidos, despertando o sentimento de pertencimento (DALROT, 2002; TRIGUEIRO, 2012).

Pintar é uma manifestação visual, onde o homem na sua sapiência aplica as tintas com as mãos (BATTISTONE, 1989).

A arte quando aplicada na vida da pessoa idosa busca refletir sobre a subjetividade, a promoção de cuidados e o valorizar do trabalho vivo.

É dentro dessa perspectiva que a Faculdade do Cariri-UNICIR, desenvolveu um trabalho articulado com a docente desta instituição a professora especialista Ednalva Libanio e com os discentes do 3 período do curso de psicologia desta, articulado à arte e seus benefícios no processo de envelhecimento na saúde mental dos idosos internos da Casa de Idosos Rosália Paulino da cidade de Sumé-Pb. Com a participação do discente Alexandre Limeira da Silva e profissionais que trabalham no referido espaço.

Este trabalho objetiva-se relatar a experiência desenvolvida na Casa de Idosos Rosália Paulino da cidade de Sumé-Pb. Utilizando-se de linguagem da arte, como a pintura artística de livre expressão, como uma possibilidade de proposta terapêutica ampla capaz de potencializa a autonomia, expressões de desejos, medos, lembranças e como também promover a estabilidade psicológica e emocional no processo de envelhecimento e saúde mental.

METODOLOGIA

As atividades terapêuticas foram realizadas em dois momentos de forma semanal.

Durante as oficinas, foram aplicadas duas técnicas distintas, a depender do comportamento dos(as) idosos(as) no momento, de modo que: 1) se a maioria dos idosos(as) apresenta grau de agitação significativo, utilizamos a técnica de relaxamento

com músicas instrumentais, objetivando reduzir o nível de tensão e angústia, permitindo que as emoções fluam mais intensamente e a sessão passe a ser um momento de profundo contato com os sentimentos: 2) se as reações dos idosos(as) indicam rebaixamento do humor, empregamos técnicas de expressão corporal através de movimento corporal com música, visando despertar e/ou potencializar as emoções positivas de forma lúdica.

Ao final de todo o fazer criativo, os idosos(as) foram estimulados(as) a observarem seus trabalhos, refletindo sobre seus significados, percebendo o processo desde o primeiro momento da representação artística. Esse processo tem por objetivo resgatar a edificação, a estruturação, a organização e a elaboração da matéria, estimulando o sujeito na sua construção pessoal e, simultaneamente, possibilitando a consciência de sentimentos e vivências. Dessa forma, buscamos possibilitar a cada idoso(a), através do estímulo individual e/ ou coletivo, a criatividade e a expressão artística, dando ênfase ao processo de criação, à medida que o participante é levado à reflexão e à busca de significados inseridos ou atribuídos ao que ele produziu.

Os trabalhos artísticos produzidos pelos idosos(os) ficaram expostos para uma breve secagem na recepção da Casa de Idosos Rosália Paulino.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observa-se que a arte apresenta excelentes benefícios no processo de envelhecimento na saúde mental e tem possibilitado aos idosos(as) a vivência de suas dificuldades, conflitos, medos e angústias de um modo menos sofrido, configurando-se, dessa forma, como um meio eficaz para canalizar, de maneira positiva, as variáveis do adoecimento mental e os conflitos pessoais e familiares. Pintar relaxa o corpo, afasta os pensamentos ruins, libera emoções e também é uma ótima fonte de satisfação pessoal.

Por fim, nota-se que há uma minimização dos fatores negativos de ordem afetiva e emocional que naturalmente surgem com a velhice, tais como: angústia, estresse, medo, agressividade, isolamento social, apatia, entre outros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Arcuri (2004) salienta que a alma presa pelo medo, ansiedade, autoestima enfraquecida e pelo vazio se torna triste e sem força, mas a arte é capaz de fortalecê-la. Portanto, verificamos que quando o idoso expressa seus sentimentos por meio da execução das atividades artísticas, ele adquire bem-estar e alegria pessoal; amplia o conhecimento de si e dos outros; resgata o amor-próprio; desenvolve habilidades, potenciais, e capacidades criativas; alivia o estresse; diminui a ansiedade; melhora a concentração e a memória; aumenta a motivação, autonomia, a socialização; fatores estes, fundamentais para ao resgate e manutenção da autoestima.

De modo particular, as pinturas possuem um constante processo de construção e reconstrução da integração, socialização, liberdade de experimentação do fazer e expressão artística de seus participantes, minimizando o sofrimento mental e tornando possível o direito de construir o caminho para continuar a viver com dignidade e autonomia, mesmo que fora do padrão normal, familiar e socialmente aceito.

Todavia, ainda é uma realidade social contemporânea o fato de que, muitas vezes, a população idosa ainda vivencia o descaso social, até mesmo dentro de sua própria família.

Nesse cenário, entendemos que o presente trabalho teve a sua proposta alcançada, apresentando a arte e os seus benefícios para a saúde mental da pessoa idosa, capaz de trazer bem-estar aos idosos internos da Casa Rosália Paulino do município de Sumé-Pb.

AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus por mais uma oportunidade de aprendizado pessoal.

A minha orientadora Professora Especialista Ednalva Alves Libanio de Oliveira, a quem admiro pela inteligência, competência, profissionalismo, por se mostrar sempre a disposição para ajudar nas dúvidas, dificuldades do trabalho e por se mostrar como uma amiga nos momentos difíceis.

A Faculdade do Cariri-UNICIR, que tem me proporcionado um somatório apoio para o meu crescimento como discente e pessoal.

A direção da Casa Rosália Paulino, por toda a parceria e disponibilidade para que a metodologia desse trabalho acontecesse naquele espaço.

Aos meus colegas de turma onde nos apoiamos uns aos outros na construção deste trabalho.

Em fim obrigado meu Deus!

REFERÊNCIAS

- ARCURI, I. (org) **Arteterapia de Corpo e Alma**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004
- ANTUNES, R. **Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a afirmação e negação do trabalho**. São Paulo: Cortez; Campinas, 1995.
- ARCURI, I.(org) **Arteterapia de Corpo e alma**. São Paulo: Casa do Psicólogo 2004.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: ARTE**. Secretaria de Educação Fundamental. -Brasília: MEC/SEF, 1997. 130p.
- BRASIL, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 1997.
- BATTISTONE FILHO, Duílio. **Pequena história da arte**. 3º ed. Campinas: Papyrus, 1989.
- BEAUVOIR, Simone de. **A Velhice**. 2a ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira,1990.
- DALROT, M.V. **Agricultura orgânica: inventando o futuro**. Londrina: IAPAR, 2002. 250p.
- IBNEURO. Instituto Brasileiro de Neuropsicologia e Ciências Cognitivas. **Projeções populacional – IBGE aponta o envelhecimento da população em ritmo acelerado**. Rio de Janeiro, 2012.



Silva, C. A., Carvalho, L. S., Santos, A. C. P. O., & Menezes, M. R. (2007). **Vivendo após a morte de amigos: História oral de idosos.** *Texto & Contexto Enfermagem*, 16(1), 97-104.

SOUZA, Otília Rosângela. **Longevidade com criatividade: arteterapia com idosos.** Belo Horizonte: Armazém de ideias, 2007.

TRIGUEIRO, A. **Mundo sustentável 2: novos rumos para um planeta em crise.** São Paulo: Globo. 2012.

MANETTI, et al. **Economia Solitária no Brasil: uma outra economia acontece.** Brasília, 2008.

MERHY EE. **Em busca de ferramentas analisadoras das Tecnologias em Saúde: a informação e o dia de um serviço, interrogando e gerindo o trabalho em saúde.** In: MERHY E.E.; ONOKO, R, (org). *Agir em Saúde: um desafio para o público.* 2* Ed. São Paulo (SP). Hucitec, 2002. p. 113-50.

ROCHA, P. K., et.al. **Cuidado e Tecnologia: aproximações através do modelo de cuidado.** *Revista Brasileira de Enfermagem.* Brasília. v.61. n.1.p.113-6. Jan-fev 2008.

ISSN: 2318-0854

