

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA OFICINA DE ARTETERAPIA: TRABALHANDO OS SENTIDOS CORPORAIS POR MEIO DA CONCENTRAÇÃO E RELAXAMENTO

Ruth Nayara Firmino Soares¹
Bianca Nunes Guedes do Amaral Rocha²
Verbena Santos Araújo³

RESUMO

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência que objetiva apresentar uma oficina de arteterapia realizada pelo projeto de extensão intitulado “PICS na vila: atenção humanizada para a promoção da saúde e bem-estar do adulto e do idoso” vinculado à escola de saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. A oficina ocorreu na Unidade Básica de Saúde da Vila de Ponta Negra em Natal/RN. Verificou-se que a arteterapia corrobora para a promoção e manutenção da saúde da pessoa idosa, melhorando a qualidade de vida. Favorece ainda o autoconhecimento, autonomia, autocuidado e criação de vínculos, contribuindo para um envelhecimento saudável e ativo.

Palavras-chave: Arteterapia, Qualidade de vida, Saúde do idoso.

INTRODUÇÃO

A arteterapia contribui para o autoconhecimento, desenvolvimento interpessoal e criatividade por meio da utilização de estratégias lúdicas que possibilitam a aquisição de novas habilidades, onde “nos processos de criação artística, o ser humano se objetiva e subjetiva, transformando realidades, criando significados para si e para os outros” (ZANELLA, *et al.*, 2005, p.198).

Segundo a Associação Brasileira de Arteterapia, esta “é um modo de trabalhar utilizando a linguagem artística como base da comunicação cliente-profissional. Sua essência é a criação estética e a elaboração artística em prol da saúde”. A definição da Associação de Arteterapia do Rio de Janeiro complementa o anterior descrito, na medida em que define a arteterapia como uma prática que se baseia na crença de que o processo criativo envolvido na atividade artística e terapêutica é enriquecedor da qualidade de vida das pessoas.

¹ Especialista em Educação e graduanda do curso de Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN e concluinte do curso de nutrição pela Universidade Potiguar – UNP, narinarn@yahoo.com.br;

² Doutora pelo curso de Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, bianca.guedes@gmail.com;

³ Professor orientador: Doutora em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, verbena.bio.enf@hotmail.com.

Nesse sentido, Vigotski (1990), esclarece que as manifestações artísticas não devem ser consideradas apenas meios para expressão de emoções, mas também modos de objetivação das experiências humanas. O processo de objetivar a subjetividade em movimentos de afirmação e negação dos momentos vividos é o que caracteriza o ser humano (SARTRE, 1984).

Vigotski (1998), conclui que “a arte parece completar a vida e ampliar suas possibilidades”. Dessa forma, a arteterapia contribui para o reconhecimento do indivíduo enquanto sujeito histórico e social, levando em consideração que “o indivíduo aprende a realidade a partir de uma rede de sentidos pessoais, ou seja, atribui um sentido a realidade” (NEVES, 1997, p. 114-115).

Embora a arteterapia esteja tradicionalmente ligada à psicologia clínica, aos locais para consultas e atendimentos. No cenário global atual, o campo de atuação já não se resume apenas a esses espaços, percorre outros meios possíveis para intervenções podendo envolver ambiente escolar, organizacional, da saúde, entre outros; funcionando como ferramenta para possibilidades de expressões, criatividade, para além de abordagens tradicionais (abrangendo também as questões sociais, comunitárias), servindo como caminho para promoção de transformações subjetivas, corroborando para a promoção da saúde e a qualidade de vida (REIS, 2014).

Nesse sentido, a arteterapia configura-se como um recurso importante de contribuição para melhoria da qualidade de vida, especialmente para a população idosa, oferecendo suporte ligado também ao fortalecimento da autoestima (SOUZA, 2005).

A Política Nacional de Saúde da pessoa Idosa (PNSPI) ratifica que o envelhecimento deverá ocorrer de maneira ativa e saudável, por meio da criação de condições que favoreçam a autonomia, o direito à saúde e a participação social.

Em consonância, a arteterapia, apresenta-se como uma prática integrativa e complementar em saúde (PICS), regulamentada pelo Sistema único de Saúde (SUS), sendo utilizada como estratégia complementar para a prevenção, promoção da saúde, e consequente melhora da qualidade de vida, sobretudo para a população idosa. Quando realizada em grupo, promove identificação com os pares, denotando maior valor para a terceira idade, uma vez que grupos requerem “relação entre seus membros, constituição de vínculos e o desenvolvimento do sentimento de pertença” (BRASIL, 2012, p.53).

[...] Estar em relação, em contato com outras pessoas é uma necessidade do ser humano do início ao fim de sua vida. É a partir das relações

estabelecidas que o ser humano se desenvolve, que descobre o mundo e a si mesmo, que expressa sua individualidade e constrói sua identidade. A singularidade de cada pessoa é apenas visível na relação entre os diferentes, gerando a pluralidade, base da convivência. A vida social é composta por essas características – relação, contato, outro, diferenças, tensões, conflitos, singularidades, pluralidade, convivência – e assim também é a vida dos grupos sociais (BRASIL, 2012, p.54).

Diante do até aqui descrito, as práticas em oficinas de arteterapia na perspectiva do cuidado em saúde, configura-se como importante estratégia de intervenção. Nesse sentido, o presente trabalho objetiva apresentar um relato de experiência exitosa de uma oficina de arteterapia, desenvolvida na Unidade Básica de Saúde da Vila de Ponta Negra, localizada no município de Natal/RN.

METODOLOGIA

O presente trabalho é um estudo descritivo do tipo relato de experiência, desenvolvido na Unidade Básica de Saúde da Vila de Ponta Negra, localizada na cidade de Natal/RN.

Esse relato é fruto de uma experiência exitosa oriunda do Projeto de extensão intitulado “PICS na Vila: atenção humanizada para a promoção da saúde e bem-estar do adulto e do idoso”, com encontros no formato de oficinas na unidade de saúde mencionada, realizados com periodicidade quinzenal, com duração média de duas horas, e que obedece a um cronograma terapêutico pré-estabelecido.

A abordagem vivenciada foi a de uma oficina de arteterapia com foco nos sentidos corporais por meio da concentração e relaxamento. A vivência contou com a participação de facilitadora, coordenadora, docente, discentes, profissionais de saúde, além dos usuários, em sua maioria idosos.

A abordagem supracitada contou com estratégias direcionadas para alongamento, linguagem e relaxamento corporal, controle da respiração, massagens, além de estratégias de escuta tanto corporal como ambiental.

No primeiro momento, houve a recepção dos participantes, explicação por intermédio da facilitadora, do que seria vivenciado, e início da oficina. Foi trabalhado o equilíbrio por meio do alongamento corporal, movimentos circulares com cabeça, ombros, mãos e dedos, sentindo o ambiente através das sensações e controle da respiração relaxando e acalmando o corpo (Figura 1).

Fig.1: Apresentação e início da oficina



Fonte: arquivo do Projeto PICS na Vila - ESUFRN, 2019.

O segundo momento da prática foi direcionado para a divisão do grupo por duplas para efetivação de massagens nas mãos, trabalhando o tato (Figura 2). Posteriormente foi realizado o jogo da identificação de erros de postura. As duplas foram organizadas frente a frente, cada participante assumiu uma postura, após visualização, um participante teria que virar de costas, momento em que o outro alterava algo em sua postura anterior. Identificação dos erros posturais iniciais foi o objetivo, trabalhando assim, a visão e linguagens corporais. O corpo “falando” através das posturas (Figura 3).

Fig.2: duplas efetuando massagens nas mãos



Fonte: arquivo do Projeto PICS na Vila - ESUFRN, 2019.

Fig.3: jogo de identificação de erros posturais



Fonte: arquivo do Projeto PICS na Vila - ESUFRN, 2019.

No terceiro momento, a facilitadora enriqueceu ainda mais a vivência, promovendo maior relaxamento e ligação entre corpo e mente. solicitando: O cheiro das mãos, e a associação com o cheiro de casa, dos lençóis, de uma comida preferida, de alguém querido; afirmando que “As vezes nem nos damos conta, mas o cheiro é um negócio tão bom e importante”.

A oficina foi encerrada com a partilha de relatos sobre a percepção e importância da vivência. Foi possível ratificar, na prática, que a arte pode ser experienciada como uma “técnica social do sentimento, um instrumento através do qual incorpora ao ciclo da vida social os aspectos mais íntimos e pessoais do nosso ser” (VIGOTSKI, 1998, p.135).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Oficina realizada por docentes e discentes, da Escola de Saúde da UFRN, por profissionais de saúde e idosas adscritas à unidade básica de saúde da Vila de Ponta Negra. Oficina vinculada ao Projeto de extensão “PICS na Vila: atenção humanizada para a promoção da saúde e bem-estar do adulto e do idoso”. Os resultados foram positivos. Os relatos dos participantes denotaram o potencial da prática integrativa e complementar em saúde para a melhoria da qualidade de vida.

A inter-relação e integração de todas as partes necessárias para a concretização da vivência foram imprescindíveis para os exitosos resultados. Podendo ser representado, conforme (Figura 4).

Fig.4: representação da inter-relação e integração das partes envolvidas



Fonte: autoria própria, 2020.

Em estudo realizado por Barreto e Cunha (2009), com aplicação da arteterapia em mulheres com perfil etário identificado entre 48 e 80 anos, portadoras de doenças crônicas não transmissíveis como pressão alta, reumatismos, problemas do aparelho digestivo, e algumas com traços de depressão e baixa autoestima; todas frequentantes de um grupo de mulheres do Núcleo de Atendimento a Terceira Idade do exército. Dessa forma, foi observado que por meio das atividades desenvolvidas com arteterapia envolvendo expressão corporal, música, desenhos, pinturas, entre outras, as mesmas possibilitaram efeitos satisfatórios como os de emoções demonstradas a partir do corpo, estímulos aos sentidos, meditações, consciência corporal, relaxamentos, diminuição de agitações, interações, criação de vínculos, reflexões, melhoria da autoestima, entre outras. Foi identificado potencial para melhoria da qualidade de vida, com o envelhecimento ativo por meio da reorganização das vidas e estímulo de práticas terapêuticas.

Em outro estudo desenvolvido por Aguiar e Macri (2010), objetivando refletir sobre a contribuição da arteterapia para a qualidade de vida do idoso; foram realizadas oficinas arteterapêuticas no Centro Multidisciplinar de Pesquisa e Extensão sobre o envelhecimento no

Hospital Universitário UNIRIO. As atividades são vinculadas ao Projeto de extensão: “A arte no envelhecimento: o resgate do processo de criação no entardecer da vida”. Foram realizados encontros semanais com aplicação de técnicas de relaxamentos e respiração; também envolveram a imaginação ativa, contos, consciência corporal, escrita criativa, entre outros. Os resultados foram a diminuição de sintomas depressivos e elevação da autoestima, contribuindo, dessa forma para um envelhecer saudável e ativo.

Levando em consideração os estudos supracitados e confrontando os resultados obtidos com o do presente trabalho foi possível observar que a arteterapia contribui para a promoção e manutenção da saúde da pessoa idosa, corroborando para um envelhecimento saudável e ativo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência demonstrou potencial da arteterapia, enquanto recurso de prática terapêutica, corroborando para a melhoria da qualidade da atenção à saúde da pessoa idosa, favorecendo o autocuidado, autonomia e criação de vínculos.

Ressalta-se a importância do desenvolvimento de novas estratégias como a apresentada, por se tratar de um grupo etário em rápido crescimento, e pela necessidade de ampliar os conhecimentos sobre o assunto.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, A. P.; MACRI, R. **Promovendo a qualidade de vida dos idosos através da arteterapia**. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5057/505750987086.pdf>. Acesso em: 06.09.2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ARTETERAPIA. 2009. [citado 2009 Fev 5]. São Paulo. Disponível em: <http://www.arteterapia.com.br/OqueeArteterapia.asp>. Acesso em: 14.04.2020.

ASSOCIAÇÃO DE ARTETERAPIA DO RIO DE JANEIRO. Estudos em arteterapia. **A arteterapia**. Disponível em: <http://aarj.com.br/site/>. Acesso em: 14.04.2020.

BARRETO, E.; CUNHA, M.F.G.C. **Criatividade não tem idade, arteterapia reinventando o envelhecimento**. Disponível em: <http://igt.psc.br/ojs2/index.php/igtnarede/article/viewFile/1895/2587>. Acesso em: 06.09.2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Orientações técnicas para o serviço de convivência e fortalecimento de vínculos para as pessoas idosas.** Brasília: MDS, 2012.

NEVES, W. M. J. **As formas de significação como mediação da consciência: um estudo sobre o movimento da consciência de um grupo de professores** (Tese de Doutorado). Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica -PUC. 1997.

VIGOTSKI, L.S. **Psicologia da Arte.** São Paulo: Martins Fontes, 1998.

VIGOTSKI, L.S. **La imaginación y el arte em la infancia.** Madri: Akal, 1990.

REIS, A.C. **Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do psicólogo.** Psicologia: ciência e profissão. 142-157. 2014. Disponível em:
<https://www.scielo.br/pdf/pcp/v34n1/v34n1a11.pdf>. Acesso em: 04.09.2020.

SARTRE, J. P. (1984). Questão de método. Em **Os Pensadores** (p.109-191). B. Prado Jr, Trad. São Paulo: Abril Cultural. (Trabalho original publicado em 1960).

SOUZA, O. R. **Longevidade com criatividade: arteterapia com idosos.** Belo Horizonte: Armazém de Idéias, 2005.

ZANELLA, A. V. *et al.* **Movimento de Objetivação e Subjetivação, mediado pela criação artística.** PsicoUSF, v. 10, n. 2, p. 191-199, 2005. Disponível:
https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712005000200011&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 14.04 2020.