

UNIVERSIDADE DO OESTE DE SANTA CATARINA

ROSELI PROVENZI

DANÇA – O CORPO E MENTE EM AÇÃO:
Um olhar para as vivências prazerosas dos idosos
no processo envelhecer com saúde

SÃO MIGUEL DO OESTE

2015

ROSELI PROVENZI

DANÇA – O CORPO E MENTE EM AÇÃO:
Um olhar para as vivências prazerosas dos idosos
no processo envelhecer com saúde

Monografia apresentada à Universidade do Oeste de Santa Catarina – *Campus* de São Miguel do Oeste, para o curso de Pós-graduação em Arteterapia Educação e Saúde, como requisito à obtenção do grau de Especialista em Arteterapia, Educação e Saúde.

Professor: Paulino Eidt

São Miguel do Oeste, SC

2015

Dedico a meu esposo Juarez pelo incentivo a
fazer o curso de pós-graduação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à família pela minha vida, em segundo, ao meu esposo Juarez de Oliveira Pinto, pelo incentivo e auxílio nessa trajetória.

IDOSO SIM, VELHO NUNCA!

Idoso é quem tem bastante idade. Velho é quem perdeu a alegria de viver.

O passar dos anos degenera as células. A velhice degenera o espírito.

O idoso pergunta se vale a pena. O velho responde que não.

Você é idoso quando sonha. É velho quando apenas dorme.

Idoso ainda aprende. Velho nem ensina o que sabe.

Para o idoso o dia de hoje é o primeiro do resto de sua vida.

Para o velho, todos os dias parecem o último.

Idoso se renova a cada dia. Velho se acaba a cada noite.

Idoso se exercita. Velho descansa.

Idoso tem plano. Velho tem saudades.

Idoso curte com satisfação o que lhe resta de vida.

Velho sofre à espera da morte.

Idoso e velho podem ter a mesma idade cronológica, mas têm idades diferentes no coração.

(Fernando Lucchese)

RESUMO

A velhice é uma etapa biológica dos seres vivos e apresenta problemas de ordem social, emocional e física. Com a chegada da velhice, é importante não se fechar em si mesmo e não se deixar vencer pelos problemas e preocupações. Ainda que a sociedade normalmente aposente os mais velhos, é importante entender que continuam sendo pessoas cheias de necessidades e motivações. Entende-se que o fazer artístico serve como apoio em tratamentos terapêuticos e como manifestação de atividades criativas do homem para que este tenha uma vida mais prazerosa e lhe permita compreender a si mesmo e interagir com o outro por meio da arte da dança. A presente monografia apresenta no seu plano teórico, estudos de autores, como Philippini (2004), Amâncio (1975), Vieira (1996), Beauvoir (1970), Birman (1997) e Bianchi (1993). Referente aos procedimentos metodológicos, o estudo foi desenvolvido mediante uma pesquisa ação, por ser participativa, onde sujeitos e pesquisadores interagem por meio de seus princípios éticos e onde há uma contínua formação e emancipação de todos os sujeitos. Os dados foram levantados por intermédio da técnica de grupo focal, que consiste na coleta de dados qualitativos mediante entrevistas grupais, atitudes, preferências, necessidades e sentimentos, registrados em diários de campo. Através dos dados obtidos na pesquisa permite-se concluir que por meio da dança, os idosos amenizaram suas dificuldades que enfrentavam frente à correria do mundo moderno e com o processo da idade avançando e a comodidade.

Palavras-chave: Terceira Idade. Arteterapia. Dança.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 –	Atividade física.....	15
Figura 1 –	Self de Jung.....	19
Figura 2 –	Arteterapia <i>versus</i> Bem-estar.....	22
Figura 3 –	Dançar.....	24
Figura 4 –	Varal da música.....	26
Figuras 6 e 7 –	Recorte e desenho do nome.....	30
Figuras 8 e 9 –	Recorte e desenho do nome.....	30
Figuras 10 e 11 –	Recorte e Desenho do nome.....	30
Figuras 12 e 13 –	Recorte e Desenho do nome.....	31
Figura 5 –	Participantes realizando a atividade do nome.....	31
Figura 15 –	Participantes realizando a atividade do balão.....	33
Figuras 16 e 17 –	Baldinho com chocolates de presente e mensagem.....	34
Figura 18 –	Participantes na atividade da luva.....	34
Figura 19 –	Trabalho realizado sobre o que essas mãos podem fazer juntas.....	37
Figura 20 –	Atividade de recortes de revistas.....	39
Figura 21 –	Mensagem para reflexão.....	40
Figuras 22 e 23 –	Sachês perfumados.....	40
Figuras 24 e 25 –	Atividade da bala.....	41
Figura 26 –	Dança.....	42
Figura 27 –	Atividade de cego confiar.....	43
Figura 28 –	Ramalhete de flores de presente.....	45
Figura 29 –	Dança circular.....	46
Figura 30 –	Confecção dos colares.....	47
Figuras 31 e 32 –	Entrega do colar.....	48
Figuras 33 e 34 –	Entrega do colar.....	48
Figuras 35 e 36 –	Entrega do colar.....	48
Figura 37 –	Atividade com nanquim.....	49
Figura 38 –	Desenho da participante Branco.....	49
Figura 39 –	Desenho da participante Lilás.....	50
Figura 40 –	Desenho da participante Azul.....	50
Figura 41 –	Desenho da participante Amarelo.....	51
Figura 42 –	Desenho da participante Rosa.....	51

Figura 43 –	Mensagem de recepção	52
Figuras 44 e 45 –	Participantes com o coração	53
Figura 46 –	Atividade da pesquisa	53
Figura 47 –	Atividade de apresentação	55
Figuras 48 e 49 –	Participantes escrevendo na Mandala e a Mandala da participante Rosa	56
Figuras 50 e 51 –	Mandalas da participante Lilás e da participante Verde	56
Figuras 52 e 53 –	Mandalas da participante Azul e da participante Amarelo	57
Figura 54 –	Mandala da participante Branco	58
Figura 55 –	Relaxamento	59
Figuras 56 e 57 –	Dança circular com lenços	59
Figura 58 –	Entrega das folhas	60
Figura 59 –	Participantes realizando a atividade	61
Figura 60 –	Recorte e divisão dos papéis	62
Figura 61 –	Flor	62
Figuras 62 e 63 –	Participantes dançando	63
Figura 64 –	Relaxamento final	64
Figuras 65 e 66 –	Lembranças	67
Figura 67 –	Participantes com a lembrança	67

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	TERCEIRA IDADE: MUDANÇAS BIOLÓGICAS E SOCIAIS	12
2.1	TERCEIRA IDADE	12
3	AS CONTRIBUIÇÕES DA ARTETERAPIA	18
3.1	O QUE É ARTETERAPIA	18
3.2	A ARTETERAPIA NA TERCEIRA IDADE E A DANÇA	22
3.3	DANÇA E MÚSICA	24
4	PRÁTICAS E VIVÊNCIAS ARTETERAPÊUTICAS	27
4.1	PROCEDIMENTOS TÉCNICOS E METODOLÓGICOS	27
4.2	AS VIVÊNCIAS	27
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	68
	REFERÊNCIAS	69

1 INTRODUÇÃO

A terceira idade acontece em meio a muitas mudanças sendo estas físicas, psicológicas e sociais. O grande avanço tecnológico e o não acesso a essas tecnologias ocasiona um isolamento social ainda maior do idoso. Associa-se a estes fatores também a aposentadoria que pode acomodar e tirar o papel político e social na sociedade e gerar sentimentos de inutilidade e solidão, provocando muitas mudanças na qualidade de vida.

A correria do dia a dia faz com que seja esquecido de incluir os idosos no meio social. Para que se possa envelhecer dignamente, é preciso mais valorização, entendendo os limites que a idade provoca. Notamos que existe muito preconceito com pessoas idosas devido, por exemplo, às perdas de memória, de locomoção, entre outros.

Este projeto monográfico vai ao encontro da preocupação com os idosos que possuem dificuldades de locomoção nas atividades que envolvam ações psicomotoras e cognitivas. Entende-se que o fazer artístico serve como apoio em tratamentos terapêuticos e como manifestação de atividades criativas do homem, para que este tenha uma vida mais prazerosa e lhe permita compreender a si mesmo e interagir com o outro por meio da dança, que é uma arte.

O tema é de grande importância, pois gera a oportunidade de inseri-los na sociedade.

Em primeiro lugar, é preciso compreender a importância do fazer artístico como manifestação de atividade criativa do homem no mundo, para compreender a importância da arte na vida. Desenvolvendo habilidades motoras estará se repensando a questão do envolvimento e favorecendo a união, paciência, atenção, memória e disciplina entre os idosos.

A Arteterapia por meio da dança com os idosos visa ajudar a amenizar as dificuldades que eles enfrentam diante da correria do mundo moderno e com o processo da idade avançando e a comodidade. Pretende-se proporcionar melhor qualidade de vida ao idoso com dificuldades na locomoção e nas atividades motoras, sensitivas e habilidades manuais e intelectuais.

Assim, o presente projeto monográfico foi construído a fim de proporcionar atividades terapêuticas para as mulheres idosas. As atividades objetivaram um melhor relacionamento do idoso com seu ambiente, conseqüentemente, melhorando sua aceitação no meio social.

A Arte da dança com idosos pode desenvolver a compreensão de sua capacidade de movimento, mediante um maior entendimento de como seu corpo funciona e, assim, poderá usá-lo expressivamente com maior inteligência, autonomia responsabilidade e sensibilidade.

Na Arteterapia há o uso de diferentes linguagens artísticas, como: dança, teatro, música, artes plásticas e dinâmicas.

A arteterapia é um dispositivo terapêutico que absorve saberes das diversas áreas do conhecimento, constituindo-se como uma prática transdisciplinar, visando a resgatar o homem em sua integralidade através de processos de autoconhecimento e transformação. (PHILIPPINI, 2004, p. 11).

Com a chegada da velhice, é importante não se fechar em si mesmo e não se deixar vencer pelos problemas e preocupações. Ainda que a sociedade normalmente aposente os mais velhos, é importante entender que continuam sendo pessoas cheias de necessidades e de motivações.

A velhice é mais uma etapa da vida, é o momento mais alto da maturidade e as pessoas devem se preparar para vivê-la da melhor maneira possível. Ao longo da vida se vai aprendendo e amadurecendo e se guarda na velhice um tesouro de sabedorias e de experiências, por isso, as pessoas idosas merecem respeito e devem ser valorizadas e não marginalizadas.

Faz-se necessário aceitar com otimismo a nova situação, buscar e valorizar a todo o momento o aspecto positivo das coisas e, para isso, nada é mais importante que a expressão humana por meio da arte da dança.

A dança desperta o estímulo e o interesse dos idosos em participar de atividades coletivas que podem ser mais prazerosas com a aplicação de atividades de recreação, e ela tem a capacidade de envolver o corpo e a mente.

O presente projeto monográfico tem em seus objetivos a interação dos idosos em ambientes sociais, visando apresentar as diferenças e limitações de cada um.

Os cientistas enfatizam, cada vez mais, que há a necessidade de atividades físicas para essencial envelhecimento saudável. Não se pode pensar hoje em dia em garantir envelhecimento bem-sucedido, sem que nas medidas gerais de saúde se inclua a atividade física.

A dança, em suas diversas formas, constitui-se como elemento de apoio em tratamento para a terceira idade. Considerada um potencializador para a melhora da qualidade de vida na terceira idade, essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam. A idade não se constitui obstáculo para sua prática, apenas é preciso respeitar os ritmos, conforme o potencial físico de cada indivíduo.

As atividades tiveram a finalidade de melhorar o relacionamento entre idosos e demais pessoas no ambiente familiar, grupal e social no qual estavam inseridos. Desse modo, o

trabalho foi reavaliado constantemente para que fosse possível explorar e desenvolver as habilidades motoras, favorecendo a união, paciência, atenção, memória e disciplina entre os idosos.

Esta pesquisa ação buscou resgatar valores utilizando a dança e a música que eles próprios já haviam esquecido, melhorando a qualidade de vida com técnicas criativas que lhes proporcione mais longevidade.

A Arteterapia no tratamento para o desenvolvimento de algumas deficiências é trabalhada por meio de mediadores sendo um trabalho que interage com a arte, com técnicas, como dança, pintura, música, entre outras.

Assim, o papel do arteterapeuta é trabalhar com a criatividade, tocando os participantes utilizando a arte.

Algumas habilidades das pessoas da terceira idade já estão debilitadas, daí a importância do trabalho com dança, fazendo-os expressar sentimentos, emoções e sonhos, além de desenvolver a coordenação motora. A arte por si só é uma atividade regeneradora, uma terapia por meio de expressões que desenvolve a criatividade, liberando emoções e conflitos, melhorando a coordenação motora e equilibrando os sentimentos físico, mental e espiritual.

O projeto de monografia apresenta três momentos que se entrecruzam.

O primeiro, teórico, foi um estudo sobre aspectos emocionais e biológicos da terceira idade. Em seguida foi apresentada a Arteterapia e suas linguagens como importante para resgatar a autoestima da terceira idade. Por fim, um estágio de intervenção que serviu para ver na prática as contribuições desta atividade na vida cotidiana das pessoas idosas.

A pesquisa foi desenvolvida com mulheres da terceira idade, com idades entre 60 e 70 anos, que praticam pouca atividade física, que estão pouco inseridas na sociedade, são de classe social média a baixa. O local escolhido foi a cidade de Palma Sola – SC, no período de julho a agosto de 2014. A análise da pesquisa foi feita com base nos depoimentos a partir dos grupos focais, em ambiente descontraído e em conversas.

2 TERCEIRA IDADE: MUDANÇAS BIOLÓGICAS E SOCIAIS

“Uma pessoa permanece jovem na medida em que ainda é capaz de aprender, adquirir novos hábitos e tolerar contradições”.
Ebner Eschenbach

2.1 TERCEIRA IDADE

Desde os primórdios da humanidade, o envelhecimento tem sido um processo que não tem deixado de surpreender e preocupar. Ninguém é alheio ao envelhecimento e aos problemas que ele acarreta. Além disso, se atualmente há um tema de especial importância na estrutura sociodemográfica dos países industrializados, esse tema é, sem dúvida, o envelhecimento da população.

O envelhecimento é o declínio inevitável da resistência do corpo levando à diminuição das capacidades, tanto mentais quanto físicas. Algumas alterações da idade afetam a todos nós. Um exemplo é a diminuição da qualidade da visão: consideramos normal a necessidade de óculos para compensar a perda de visão, principalmente, porque esse problema afeta todo mundo que viver muito tempo.

Na terceira idade ocorrem muitas mudanças, físicas, psicológicas e sociais, ocorrendo também em virtude do avanço tecnológico, e o não acesso a essas tecnologias ocasiona o isolamento social, outra causa é a aposentadoria, muitos se acomodam e perdem seu papel na sociedade, com isso vem o sentimento de inutilidade, solidão, provocando muitas mudanças na qualidade de vida.

Essas mudanças profundas ocasionam alterações físicas, sociais, mentais e emocionais. Na emocional vem a carência, a dependência por outra pessoa, pela ajuda, provocando um sentimento de inutilidade, trazendo junto o isolamento e a dificuldade do convívio familiar. As alterações físicas os deixam suscetíveis às doenças, dificuldades, audição, locomoção e visual. Todas essas alterações afetam a baixa estima, deixando-os vulneráveis ao isolamento e depressões.

A correria do dia a dia faz com que seja esquecido de incluir os idosos na sociedade. É preciso compreender que eles têm direito ao envelhecimento digno, bem como mais valorização, contudo, ainda existe muito o preconceito com essa idade, em razão das perdas, por exemplo, de memória, de locomoção, entre outros.

Segundo Amâncio (1975, p. 36):

[...] a velhice representa uma etapa do desenvolvimento humano, cuja principal característica é a elevada perda da capacidade de adaptação e menor expectativa de vida. Cria-se com isso uma excessiva vulnerabilidade e reduzida viabilidade diante das forças normais de mortalidade. Na visão do autor a velhice é uma etapa normal do desenvolvimento, porém fica muito claro que a perda da capacidade do ser humano é inevitável.

Todavia, na visão de Vieira (1996, p. 52), “a velhice é um fenômeno do processo de vida que, assim como a infância, adolescência e a maturidade, são marcadas por mudanças biopsicossociais específicas, associadas à passagem do tempo.”

Sendo a velhice um fenômeno ligado ao processo de vida, ela não é um acidente de percurso e sim o resultado de um programa de crescimento e maturação em várias esferas e vai variar de pessoa para pessoa. Embora essas variações geralmente são genéticas elas podem ser influenciadas pelo estilo de vida de cada um, pelas características do meio ambiente e pelo seu estado de nutrição. Diante disso, o envelhecimento deve ser entendido em sua totalidade, ou seja, em suas dimensões psicológica, biológica, social e existencial.

A importância social concedida aos velhos irritou um certo número de escritores adultos. Lamennais ataca com violência a idade avançada. Ele escreve aos 36 anos “Não vi velho algum cuja idade não tenha enfraquecido o espírito, e vi muitos poucos que disso estivessem sinceramente convencidos.” E ainda: “O que é um velho no mundo? Um sepulcro que se move. As pessoas se afastam: alguns se aproximam para ler o epitáfio.” Dickens protesta energicamente contra a aproximação habitual entre a infância e a velhice. Falando desta, ele escreve: “Chamamos isso um estado de infância, mas a velhice é desta um pobre e vão simulacro, como a morte é do sono. Onde estão, nos olhos do homem senil, a luz e a vida que riam nos olhos das crianças? Juntaí a criança e o homem que volta a infância, e enrubesci com essa vaidade que difama o feliz começo de nossa vida, dando seu nome a essa imitação horrível e conclusiva. (BEAUVOIR, 1970, p. 246).

A velhice é uma etapa da vida após a maturidade e que, como tal, apresenta efeitos específicos sobre o organismo humano em razão do passar dos anos. É uma fase de continuação da vida, erroneamente encarada como uma fase de doenças, de deteriorações, impertinência, teimosia e mau humor. É importante salientar que a velhice não é uma doença e, assim, não se pode tratá-la e curá-la. Quando tratamos um idoso é porque ele está doente e não porque está velho.

Beauvoir (1970, p. 8) reforça essa ideia ao colocar que:

Numa sociedade ideal, a velhice não existiria. O velho findaria seus dias sem haver sofrido essa degradação. A velhice seria apenas uma fase da existência, diferente da juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio próprio e deixando aberta ao indivíduo uma ampla gama de possibilidades. Os velhos não seriam vistos como escandalosos quando manifestassem os mesmos desejos, sentimentos e

reivindicações dos jovens. Neles o amor e o ciúme parecem ridículos ou odiosos, a sexualidade é vista como algo repugnante. Deles exige-se exemplo de todas as virtudes e ainda serenidade, pois os mais jovens afirmam que eles as têm e ignoram com isso seus infortúnios.

Infelizmente, muitas pessoas se referem aos idosos como um estorvo, não pensam como seria bom ter a possibilidade de se atingir a terceira idade. Tais atitudes fazem com que moralmente o indivíduo possa ter sofrido perdas consideráveis antes que apareça sua decadência física. Ao contrário, é possível que ao longo dessa decadência ele realize ganhos intelectuais importantes.

A Terceira Idade é um momento da vida em que, por cultura ou falta de esclarecimento, é visto com “olhos tortos”, como um período em que se espera morrer sem graça na existência humana. Destaca-se que são os pequenos detalhes que fazem desse conceito um leque de cores, de onde se pode resgatar a felicidade, o entusiasmo, o gosto pela vida que se recria a cada dia nessa desconhecida, porém iminente, fase da vida. Afinal, envelhecer é redescobrir uma vida nova a cada dia!

A busca pela longevidade, de viver mais e de usufruir um estado de bem-estar e de saúde constitui um dos principais valores cultuados em toda a história da humanidade, assim como faz parte de um dos principais anseios da população brasileira, que coloca a saúde e a possibilidade de atenção se adoecerem como uma parte de suas principais preocupações.

O conceito de saúde no homem não se restringe somente ao processo de adaptação ecológica necessário à vida, mas à capacidade de desenvolver uma perspectiva integradora da sua realidade, construindo com ela vínculos ativos, transformadores, que permitem satisfazer as necessidades de um ser em permanente evolução psicossocial e cultural.

É importante ressaltar que o estado de saúde de um indivíduo é muito mais que um mero bem-estar físico. Ele constitui-se de uma complexa inter-relação entre os aspectos psicológicos e fisiológicos da saúde e da doença e também entre os componentes objetivos e subjetivos desse estado.

Desenvolvendo habilidades motoras estará se repensando a questão do envolvimento e favorecendo a união, paciência, atenção, memória e disciplina entre os idosos.

O envelhecimento pode até ser inevitável, mas o ritmo em que ele acontece não é. O motivo e a maneira como nossos corpos envelhecem ainda estão envoltos em bastante mistério, embora se esteja aprendendo mais a cada ano que passa. Os cientistas, no entanto, acreditam que a idade cronológica tem pouco a ver com a idade biológica, ou seja, o número

de velas em seu bolo de aniversário somente funciona como um marcador de tempo, na verdade, diz pouco sobre sua saúde.

Conforme a cultura e desenvolvimento da sociedade em que se vive, independente de cultura, as pessoas podem aproveitar essa etapa de vida que se denomina terceira idade. Para a maioria das pessoas estar na terceira idade gera angústias e desejos mais acentuados.

Deve-se viver esta fase da vida com brilho, afinal não passar por ela significa morrer jovem. Conseguir ter uma vida longa requer uma incrível capacidade de adaptação, que se precisa compreender por meio de um estudo mais aprofundado.

Diante do avanço da longevidade, a sociedade assume o compromisso de propiciar às pessoas a liberdade de se manterem ativas.

Às vezes o próprio idoso se coloca num processo de exclusão, inconscientemente, passa a ser seu próprio crítico, envelhecer requer equilíbrio entre limites e possibilidades.

Também estará se proporcionando a interação em ambientes sociais, visando às diferenças e limitações de cada um.

As interpretações da existência humana estão sujeitas às concepções históricas, aos conceitos de valores e às culturas.

Conforme Birman (1997, p. 1963): “O sujeito humano passou a ser representado não apenas como sendo um ser histórico, mas também com o sendo o agente crucial da sua história.”

Os cientistas enfatizam, cada vez mais, que há necessidade de atividades físicas para essencial envelhecimento saudável. Não se pode pensar hoje em dia em garantir envelhecimento bem-sucedido, sem que nas medidas gerais de saúde se inclua a atividade física.

Figura 1 – Atividade física



Fonte: Terceira idade é ouro (2014).

Assim, essa metodologia tem sido pensada e refletida com a fonte de inspiração e atenção às mulheres idosas.

Para os idosos com maiores dificuldades o fundamental é o interesse e a motivação. Beauvoir (1990, p. 459) coloca que:

O homem idoso interioriza seu passado sob a forma de imagens, de fantasmas, de atitudes afetivas. Depende desse passado ainda de outro modo: é o passado que define minha situação atual e a sua abertura para o futuro; ele é o dado a partir do qual eu me projeto, e que tenho de ultrapassar para existir. Isso é verdade em qualquer idade. Eu conservo do passado, os mecanismos que se montaram no meu corpo, os instrumentos culturais de que me sirvo, meu saber e minhas ignorâncias, minhas relações com outrem, minhas ocupações, minhas obrigações. Tudo o que fiz me foi retomado por ele, se coisificou nele, sob a forma do prático-inerte.

Assim, segundo a autora, passado, presente e futuro estão intimamente relacionados ao longo de toda a existência, determinando o jeito peculiar de cada pessoa envelhecer.

Envelhecer não é, portanto, em caso algum, seguir o caminho já traçado, mas pelo contrário construir esse caminho. Antes de tudo, envelhecer não é o “problema” específico de uma faixa etária, envelhecer diz respeito a todas as idades. (BIANCHI, 1993, p. 14.)

O ponto de vista desse autor remete não a uma velhice determinada cronologicamente, mas à velhice sob uma ótica subjetiva, que poderia estar presente em qualquer momento da vida.

A construção desse caminho é algo muito próprio de cada ser. O que está sendo enfatizado é a maneira como o mundo interior determina a forma de envelhecer.

O desenvolvimento da criatividade possibilita mudanças de perspectivas de vida, possibilitando maior facilidade de lidar com os problemas, tendo melhores ideais, valorizando todos os momentos e dando mais atenção aos detalhes da vida.

A criatividade é um caminho na existência, proporcionando uma vida mais feliz e com um significado mais especial.

Motivação é a palavra-chave no processo de aprendizagem. O idoso precisa estímulo para aprender e movimentar-se e manter a mente ativa e a dança desperta o estímulo e o interesse. O interesse pode ser bem mais prazeroso com a aplicação de atividades de recreação, como dança, que envolve o corpo e ajuda manter o cérebro em plena atividade, melhorando, dessa forma, a coordenação motora e a concentração, pois eleva a circulação cerebral em áreas adormecidas. Isto porque esses estímulos aumentam as conexões neuronais, proporcionando ao idoso maiores habilidades no aprendizado, raciocínio e na memória.

Diante disso, reduz o estresse e a ansiedade. Dançar na terceira idade contribui para um melhor condicionamento físico e mental. Além disso, ajuda a elevar a autoestima e afastar os sintomas da depressão. A razão para isso é que por meio da atividade o cérebro libera serotonina, uma substância que traz a sensação de alívio, melhorando o humor e o sono.

O conceito de saúde no homem não se restringe somente ao processo de adaptação ecológica necessário à vida, mas à capacidade de desenvolver uma perspectiva integradora da sua realidade, construindo com ela vínculos ativos, transformadores, que permitem satisfazer as necessidades de um ser em permanente evolução psicossocial e cultural.

3 AS CONTRIBUIÇÕES DA ARTETERAPIA

“O valor das coisas não está no tempo em que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis”. Fernando Pessoa

3.1 O QUE É ARTETERAPIA

A Arteterapia tem sua origem na Antroposofia de Rudolf Steiner, segundo o qual o Homem é considerado um ser espiritual constituído de alma e corpo vivo, onde através dos elementos (cor, forma, volume, disposição espacial, etc.) na terapia artística, possibilita que a pessoa vivencie os arquétipos da criação, ou seja, reconecte-se com as leis que são inerentes à sua natureza, com isso traz um contato com a essência criadora de cada um.

A arte sempre esteve presente em nossas vidas e é utilizada desde o princípio da humanidade com as mais diferentes finalidades.

Nos tempos modernos, deixou de ser apenas um instrumento de diversão e terapêutico e passou a ser administrada, também, com fins científicos.

Segundo Rudolf Steiner, no Brasil, o processo de integração entre arte e saúde ocorreu na data de 1923, com estudos sobre a arte dos alienados, feito no Hospital Juquerí do Rio de Janeiro. Posteriormente, em 1925, foi criada a Escola Livre de Artes Plásticas neste mesmo hospital. No entanto, o que impulsionou mesmo a Arteterapia e as terapias expressivas nacionais foi o trabalho de Nise da Silveira, que obteve reconhecimento nacional e internacional.

A Arteterapia utiliza-se de recursos, como a criatividade, a construção plástica e simbólica, torna-se capaz de dialogar e envolver aspectos não apontados por outras abordagens terapêuticas. É um recurso para expressar sentimentos de outra forma, por meio de dança, música entre outros.

O envolvimento grupal, a capacidade de se envolver com outros e a prática do autoconhecimento podem ser decisivos na criação de uma consciência de ser individual vivendo com o coletivo.

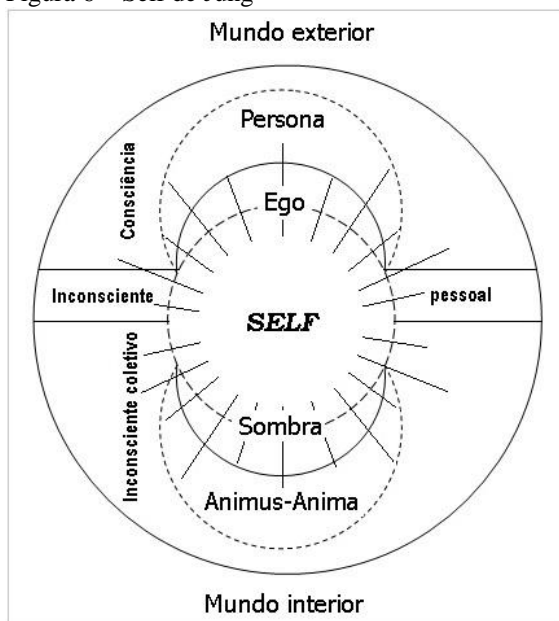
O trecho a seguir revela a relevância da arte como possibilidade de crescimento humano:

A arte por si desperta ao próprio artista a possibilidade de atribuir significado, dar interpretações das imagens simbólicas que produziu e assim perceber, figurar e reconfigurar relações consigo, com os outros e com o mundo, dando permissividade para novas relações, entre o velho e com o novo, o temido e com o vislumbrado, o conhecido com o sonhado, gerando novas integrações e possibilidades de crescimento. (BECHIOR, 2007, p. 134).

No Brasil, em 2008, a arte como instrumento terapêutico ainda era vista por segmentos mais conservadores com reservas. Mas, dentro do universo Junguiano, sempre esteve presente, pois é prática rotineiramente incluída entre as estratégias terapêuticas daqueles que trabalham com esta abordagem.

A abordagem Junguiana parte da premissa de que os indivíduos, no curso natural de suas vidas, em seus processos de autoconhecimento e transformação, são orientados por símbolos. Estes emanam do SELF, centro de saúde, equilíbrio e harmonia, representando para cada um o potencial mais pleno, a totalidade da psique, a essência de cada um. Na vida, o SELF, por meio de seus símbolos, precisa ser reconhecido, compreendido e respeitado.

Figura 6 – Self de Jung



Fonte: Psicósmica (2015).

Em Arteterapia com abordagem Junguiana, o caminho será fornecer suportes materiais adequados para que a energia psíquica plasme símbolos em criações diversas.

Estas produções simbólicas retratam a psique em múltiplos estágios, ativando e realizando a comunicação entre Inconsciente e Ego. Este processo colabora para a compreensão e resolução de estados afetivos conflitados, favorecendo a estruturação e a expansão da personalidade através da criação.

Estes símbolos, presentes nas criações plásticas, poderão estar também presentes nas imagens oníricas e até mesmo no próprio corpo, por intermédio de alterações no funcionamento do organismo, gerando as chamadas “doenças criativas”, que indicam a urgente necessidade de reflexão e transformação de padrões de funcionamento psíquico.

A função do arteterapeuta, neste contexto, será a de um facilitador do processo, trazendo ao espaço terapêutico múltiplos materiais para se adequar à produção de cada indivíduo.

A arteterapia, através do manuseio e das experimentações de materiais diversos, nas múltiplas modalidades expressivas, em atmosfera acolhedora e protegida, vai auxiliar no despertar da sensorialidade, aguçando a sensibilidade, a percepção, abrindo assim um espaço para o desbloqueio, criando um terreno fértil para descobertas e possíveis transformações. (PHILIPPINI, 1996, p. 14).

Arteterapia é caminhar pelo pensar de quem pratica, propõe a saúde e a qualidade de vida, utilizando ciência e arte, desenvolvendo o psíquico e a expressão artística, permitindo tocar em significados que envolvam a identidade, utilizando linguagens e expressões artísticas, o que promove o entendimento do indivíduo como um ser composto de corpo e espírito.

A arteterapia é uma prática terapêutica que objetiva resgatar não só a dimensão integral do homem, mas também seus processos de autoconhecimento e de transformação pessoal. Almeja ainda, resgatar a produção de imagens, a autonomia criativa, o desenvolvimento da comunicação, a valorização da subjetividade, a liberdade de expressão, o reconciliar de problemas emocionais e sua função catártica. (ORMEZZANO, 2005, p. 15).

Conforme afirma Ormezzano (2005), a Arteterapia é um processo educativo e terapêutico que resgata de antigas tradições a possibilidade de utilizar recursos expressivos para auxiliar as pessoas a constatar conteúdos internos.

De forma lúdica e prazerosa a Arteterapia vem para promover a criatividade resolvendo conflitos internos por meio de recursos artísticos e expressivos, resgatando a motivação das pessoas na terceira idade, desenvolvendo habilidades, potenciais e capacidades criativas, como alívio do estresse, ansiedade, melhora da memória e concentração.

Segundo Philippini (2008, p. 65):

O caminho criativo em arteterapia tem o propósito de concretizar, dar forma e materialidade ao que é intangível, difuso, desconhecido ou reprimido. Sonhos, conflitos, desejos, afetos, energia psíquica que é bloqueada e precisa liberar-se e fluir, ganhar concretude e poder plasmar e configurar símbolos, que, assim cumprem sua função de comunicar, estruturar, transformar e transcender.

A arte da dança com idosos pode desenvolver a compreensão de sua capacidade de movimento, mediante um maior entendimento de como seu corpo funciona. Assim, poderá usá-lo expressivamente com maior inteligência, autonomia, responsabilidade e sensibilidade.

Na Arteterapia, a visão existencial se manifestará na atitude do terapeuta, o qual estimula e facilita o movimento da criatividade e expressão artística do cliente, sugerindo experimentos, técnicas e facilitando elaborações e buscas de significado.

A Fenomenologia significa o estudo daquilo que aparece. O fenômeno deve ser descrito tanto quanto possível sem interpretações provenientes de referenciais externos.

Em Arteterapia, esse método possibilita procurar o sentido que certas experiências ou situações têm para a pessoa, para o cliente. Para isso, o terapeuta necessita deixar-se envolver existencialmente, deixando brotar sentimentos e sensações que propiciem uma compreensão intuitiva, pré-reflexiva dessa experiência para, em seguida, estabelecer certo distanciamento que lhe permita uma reflexão em que procurará nomear aquela vivência de forma que se aproxime o mais possível do próprio vivido.

Nesse sentido, o conhecimento de alguns modelos teóricos amplia o poder de observação do terapeuta e sua capacidade de compreensão do fenômeno.

Outra característica marcante da abordagem fenomenológica no trabalho terapêutico é a ênfase no processo. Na Arteterapia, o terapeuta está sempre atento à presença e ao comportamento (verbal ou não verbal) do cliente, focalizando mais o como do que o porquê, ou seja, mais a qualidade da experiência descrita do que as explicações causais e tanto o conteúdo, como a forma, como esse conteúdo é comunicado (estrutura das frases, tom e ritmo da voz, gestos, olhar, etc.).

O Arteterapeuta deve ser treinado a perceber suas reações, os próprios sentimentos, sensações e intuições em relação ao cliente e aos temas abordados, empregando essas ressonâncias a serviço do cliente no trabalho terapêutico.

Na Arteterapia há o uso de diferentes linguagens artísticas, como a dança, o teatro, a música, as artes plásticas e as dinâmicas.

A Arteterapia é um dispositivo terapêutico que absorve saberes das diversas áreas do conhecimento, constituindo-se como uma prática transdisciplinar, visando a resgatar o homem em sua integralidade através de processos de autoconhecimento e transformação. (PHILIPPINI, 2004, p. 11).

A Arteterapia e suas diversas linguagens podem ser usadas em diversas áreas, como em hospitais, clínicas, escolas, etc., e com diferentes idades.

Na área da saúde a arteterapia tem como prioridade propiciar auxílio ao indivíduo no que tange ao bem estar geral, pois se o indivíduo está vivendo um momento de “crise”, é necessário que descarregue suas tensões, exteriorize suas dificuldades e sentimentos. É justamente aí que reside a função da arteterapia: auxiliar o indivíduo a se conhecer e fortalecer seu equilíbrio psíquico. (FINIMUNDI, 2008, p. 52).

É mediante as manifestações artísticas que as pessoas expressam suas paixões, sentimentos, que, muitas vezes, ficam presos em seu íntimo, causando-lhes algum problema. E somente nas sessões conseguem resgatar a realidade por intermédio da fantasia.

3.2 A ARTETERAPIA NA TERCEIRA IDADE E A DANÇA

Figura 7 – Arteterapia *versus* Bem-estar



Fonte: Arteterapia (2014).

É importante envolver-se em atividades gratificantes que ocupem o tempo livre do qual se dispõe, que ajudem a sentir-se melhor, a aceitar-se a si mesmo e aos demais. Algumas atividades têm por objetivo melhorar a agilidade do idoso, além de fazê-lo sentir, valorizar e conhecer o próprio corpo.

Arteterapia através da dança com idosos visa ajudar a amenizar as dificuldades que eles enfrentam frente à correria do mundo moderno e com o processo da idade avançando e a comodidade. Há, também, a preocupação da atividade motora dos idosos com dificuldades de locomoção, sensitiva e habilidades manuais e intelectuais. Sendo assim, essa metodologia tem sido pensada e refletida com a fonte de inspiração e atenção às mulheres idosas.

Para os idosos com maiores dificuldades, o fundamental é o interesse e a motivação. O interesse pode ser bem mais prazeroso com a aplicação de atividades de recreação, como uma dança que envolva o corpo e a mente.

As artes com atividades corporais funcionam como modelos de variações reais ou imaginárias dos mais variados tipos de passos, desde os mais simples até os mais complicados.

Cada indivíduo tem o direito de ser respeitado em suas limitações. “A idade não é decisiva, o que é decisiva é a inflexibilidade em ver as realidades da vida e a capacidade de enfrentar essas realidades e corresponder a elas interiormente.” (Max Weber, domínio público).

Atualmente, deve-se dar verdadeira importância ao lúdico, porque é uma necessidade permanente de qualquer pessoa em qualquer idade.

Para os mestres, a ludicidade por meio das atividades faz parte do desenvolvimento humano na parte física e intelectual de cada pessoa.

A arte da dança e da música favorece a criatividade afetiva e social, o relacionamento em grupo se torna mais harmonioso e é também um grande instrumento de educação para a vida.

Os cientistas enfatizam, cada vez mais, que a necessidade de atividade física é essencial para o envelhecimento mais saudável. Não se pode pensar hoje em dia em garantir envelhecimento bem-sucedido, sem que além das medidas gerais de saúde se inclua a atividade física.

Com a chegada da velhice é importante não se fechar em si mesmo e não se deixar vencer pelos problemas e preocupações. Ainda que a sociedade normalmente aposente os mais velhos, é necessário entender que continuam sendo pessoas cheias de necessidades e de motivações. É importante aceitar com otimismo a nova situação, buscar e valorizar a todo o momento o aspecto positivo das coisas.

A dança, em suas diversas formas, constitui um elemento de apoio nos tratamentos para a terceira idade, possuindo uma função terapêutica, sendo considerada um potencializador para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade.

A dança permite o ser humano vivenciar momentos de alegria, liberdade, euforia, transcendendo alguns limites do corpo. A dança existe como uma expressão própria do ser humano, e é possível observarmos como essa manifestação cultural se transformou ao longo dos tempos em seus diversos aspectos em suas relações com o divino com a natureza, com a sociedade e com o próprio corpo, estabelecendo uma comunicação dinâmica e significativa entre corpo e movimento, entre corpos e entre movimentos, criando um universo de significados e significantes. (GAIO; GÓIS, 2006, p. 18).

É preciso compreender a importância do fazer artístico como manifestação de atividade criativa do homem no mundo, para compreender a importância da arte na vida.

Pereira (2006, p. 103) salienta que a partir de diversas atividades, sobretudo as corporais:

[...] entra-se em contato com nossa sensibilidade, expressá-la corporalmente, libertar-nos de padrões arraigados e castradores, tomar consciência do poder expressivo de nosso corpo abre infinitas perspectivas para um trabalho mais criativo, crítico, humano e prazeroso.

Desenvolvendo habilidades motoras estaremos repensando a questão do envolvimento e favorecendo a união, paciência, atenção e memória e disciplina entre os idosos.

A velhice é mais uma etapa da vida, é o momento mais alto da maturidade e devemos nos preparar para vivê-la da melhor maneira possível. Ao longo da vida, vamos aprendendo e amadurecendo e guardamos na velhice um tesouro de sabedorias e de experiências e, por isso, os idosos merecem respeito, devendo ser valorizados e não marginalizados.

Faz-se necessário aceitar com otimismo a nova situação, buscar e valorizar a todo o momento o aspecto positivo das coisas e nada mais importante que a expressão humana por meio da arte da dança. A dança desperta o estímulo e o interesse dos idosos em participar de atividades coletivas que pode ser mais prazeroso com a aplicação de atividades de recreação, como dança, onde envolve o corpo e a mente.

3.3 DANÇA E MÚSICA

Figura 8 – Dançar



Fonte: Sesc-MA (2011).

Dançar, dançar, dançar, basta querer, é só começar! A dança é uma das expressões artísticas mais antigas. Na pré-história dançava-se pela vida, pela sobrevivência, o homem evoluiu e a dança obteve características sagradas, os gestos eram místicos e acompanhavam

rituais. Na Grécia, a dança ajudava nas lutas e na conquista da perfeição do corpo, já na Idade Média se tornou profana, ressurgindo no Renascimento. A dança tem história e essa história acompanha a evolução das artes visuais, da música e do teatro.

Segundo Sá Earp (1993), dança “[...] é a capacidade de transformar qualquer movimento em arte.”

Esta Arte milenar em suas várias modalidades expressou a posição e a função do homem e da mulher dentro da sociedade em diferentes épocas e contextos. Desde as antigas civilizações, onde a mulher era restrita à execução das danças religiosas, passando pelas danças de corte, no período do renascimento, que era, por muitas vezes, proibida de dançar ou seus movimentos restringiam ao decoro da época, até à dança moderna, que foi impulsionada pela ruptura dos padrões sociais e estéticos do início do século XX, por uma mulher chamada Isadora Duncan, podendo representar o início de sua emancipação.

No entanto, ainda hoje, em alguns momentos e de forma velada, transparece o domínio da figura masculina, onde a mulher deve se deixar conduzir pelo homem, remetendo à sociedade patriarcal.

A condução reflete uma construção social, traços de uma herança cultural com bases patriarcais e sexistas. O homem deve dirigir, a mulher o acompanha: ao pai, aos irmãos e depois ao marido. (PACHECO, 1998-1999, p. 11).

Já Andrade (2000, p. 39) acredita que:

O mundo da arte pode ser usado para ajudar o ser humano a exteriorizar e dar uma outra forma a seus afetos e recordações do passado. O indivíduo, muitas vezes, necessita da presença de alguém que facilite esse processo de dar forma simbólica aos afetos não verbais, desejos, fantasias e imagens que lembram uma maneira primária de pensar e codificar suas experiências passadas.

Por meio da dança vem a música, que, em última análise, é algo que ocorre no ar e nenhuma outra coisa.

Redfield (apud BENENZON, 1988, p. 12) procura definir a música, dizendo:

[...] A música utiliza pois, oito fatores: melodia, harmonia, ritmo, forma, tempo, dinâmica, timbre e cor. Mas os utiliza de uma forma particular, com a finalidade de que o produto, uma vez terminado e composto desses oito fatores, satisfaça certa condição muito definida, ou seja, que o produto seja belo.

Entender a música dentro de um conceito amplo pode ser útil para o processo arteterapêutico. A música é capaz de proporcionar saúde, sensibilidade e equilíbrio ao ser humano, agindo em três níveis: biológico, psicológico e social.

Figura 9 – Varal da música



Fonte: Blog Varal da música (2015).

Toda música não é senão de homens e para homens [...] A verdade é que o homem, que se descobriu a si mesmo e se definiu desde o espelho da Antiguidade Clássica, é o mesmo que vive de afetos, ou paixões da alma, e que organiza o seu pensamento enquanto persegue a luz total. E em todos estes momentos da história humana, a música, na senda de Orfeu, foi presença constante e criadora. (CARDOSO, 2010, p. 35).

A música, assim como a dança, tem a capacidade de atuar sobre o corpo humano modificando seu padrão emocional e vibracional. Para cada pessoa a música terá efeitos diferentes. Em uma pessoa, determinada música pode mobilizar emoções fortes, já em outra, a mesma música pode apenas evocar um estado de bem-estar.

4 PRÁTICAS E VIVÊNCIAS ARTETERAPÊUTICAS

4.1 PROCEDIMENTOS TÉCNICOS E METODOLÓGICOS

Os encontros foram realizados na sala de reuniões do Hospital de Palma Sola. Fizeram-se presentes 06 idosas do CRAS. As idosas tinham entre 60 e 70 anos e apresentaram grande expectativa em relação ao início do processo terapêutico.

O processo foi documentado por meio de escritos verbais, falas, fotografias e outros.

Foram utilizados diversos materiais, como: sachês, lápis, lápis de cor, giz de cera, tesoura, cola, folhas ofício, cartolina, EVA, toalhas, CDs, máquina fotográfica, cordão, miçangas, revistas, espelho, caixa, chocolate, balas, venda para os olhos, lenço de organza, nanquim, entre outros.

Foi possível observar alguns aspectos quanto ao envolvimento das participantes: a necessidade e/ou a oportunidade de um novo aprendizado sobre si mesmo, o aumento da esperança, da autoestima, do alívio emocional e da fé, o desenvolvimento da coordenação motora.

A coleta de dados foi realizada na interação entre pesquisadora e participantes. Também se utilizou a observação e o diário de campo.

4.2 AS VIVÊNCIAS

Para dar início aos encontros, as regras foram explicadas, todas foram lembradas de manter o sigilo, pediu-se para não usar celular, para que houvesse comprometimento com o horário e que as bolsas fossem deixadas de lado. Para manter a identidade das participantes em sigilo foram utilizados nomes de cores.

O acolhimento ocorreu por meio de um abraço e um mimo que foi um baldinho com três bombons, e foram expressadas palavras de boas-vindas.

A pesquisadora propôs um relaxamento para dar início ao primeiro encontro. As idosas deveriam ficar sentadas. Iniciou-se o relaxamento com a respiração e falando baixo e calmamente. Ordenou-se que sentissem seus batimentos cardíacos, sua respiração e assim sucessivamente. Algumas perguntas foram feitas para que pudessem refletir: O que estes sons fazem na sua vida? Quais são as sensações? São agradáveis? Que lembrança de sua vida surgiu?

A participante “Amarelo” lembrou muita coisa de sua vida, lembrou coisas ruins, mas que foi aprendizado, disse que não chegaram a passar fome, mas se hoje as pessoas comessem menos porcarias teriam muito mais saúde. A participante “Lilás” relatou que se viu fazendo um vestido de noiva, foi costureira por 43 anos, fazia vestidos, mas que se lembrou de um especial que fez. E a participante “Azul”, lembrou-se de sua primeira comunhão, um vestido de algodão branco, sapatos lindos e uma grinalda sem véu, “como era lindo naquela época”, menciona.

Seguindo, passou-se para a próxima atividade.

Sentadas em círculo, cada participante falou seu nome, o que faz nas horas de folga, como é seu dia a dia, o que esperava dos encontros.

Segue uma colocação de uma participante: “Me sinto muito feliz porque fui uma das escolhidas para estar aqui.” (informação verbal).

Na atividade “Percepção do outro”, em duplas as colegas ficaram uma de frente para a outra, em silêncio por três minutos observando a colega, depois uma das colegas se vira e a outra muda de lugar, coloca ou tira algo que faz parte da sua vestimenta, uma virou o casaco e a outra tirou o sapato, na volta a colega logo viu que sua companheira estava sem sapatos. Na outra dupla, uma falou que ela havia mudado o cabelo, tirado o batom, falou várias coisas e não viu que o casaco estava do lado avesso.

Isso serviu para que se pudesse perceber a percepção de um colega para com o outro, participaram ativamente, sempre empenhadas a descobrir o que o outro tinha mudado enquanto elas estavam viradas.

Propôs-se um questionamento: “Devemos olhar mais o outro? É certo?”

A pesquisadora expôs que se deve sim, olhar com olhos de ternura, acolhimento, amor, quando se fala com a pessoa é importante olhar para ela. Para complementar essa atividade foi realizada a leitura do texto que segue:

Ver Vendo (Otto Lara Rezende)

De tanto ver, a gente banaliza o olhar – ver não vendo.

Experimente ver, pela primeira vez, o que você vê todo dia, sem ver.

Parece fácil, mas não é: o que nos cerca, o que nos é familiar, já não desperta curiosidade.

O campo visual da nossa retina é como o vazio.

Você sai todo dia, por exemplo, pela mesma porta.

Se alguém lhe pergunta o que você vê pelo caminho, você não sabe.

De tanto vê, você banaliza o olhar.

Sei de um profissional que passou 32 anos a fio pelo mesmo hall do prédio do seu escritório.

Lá estava sempre, pontualíssimo, o porteiro.

Dava-lhe bom dia, às vezes, lhe passava um recado ou uma correspondência.

Um dia o porteiro faleceu.

Como era ele? Sua cara? Sua voz? Como se vestia? Não fazia a mínima ideia.
 Em 32 anos nunca consegui vê-lo.
 Para ser notado o porteiro teve que morrer.
 Se, um dia, em seu lugar tivesse uma girafa cumprindo o rito, pode ser, também, que ninguém desse por sua ausência.
 O hábito suja os olhos e baixa a vontade.
 Mas a sempre o que ver; gente; coisa; bichos.
 E vemos? Não, não vemos.
 Uma criança vê aquilo que o adulto não vê.
 Tem olhos atentos e limpos para o espetáculo do mundo.
 O poeta é capaz de ver pela primeira vez, o que, de tão visto, ninguém vê.
 O pai que raramente vê o próprio filho.
 O marido que nunca viu a própria mulher.
 Os nossos olhos se gastam no dia a dia, opacos.
 E por aí que se instala no coração o monstro da indiferença. (UNIFAP, 2011).

Os comentários acerca da pergunta foram: “Não sou de observar o que os outros estão vestindo, será que está errado?”; e “Eu observo, mas não por maldade, mas gosto de olhar para todos.” (informações verbais).

Uma participante perguntou se deve observar o outro. A orientação foi que sempre que se está falando com alguém se deve observar sim, olhar nos olhos, chamar pelo nome, dar atenção. Não observar pelo lado da maldade, mas sim pelo carinho, fazer a pessoa se sentir importante do seu lado.

A atividade seguinte foi o trabalho de simetria, recorte e colagem com nomes próprios. Sentadas ao redor da mesa as integrantes do grupo escreveram seu nome em meia cartolina dobrada, em seguida, recortaram seu nome e do desenho que se formou pintaram algo que enxergaram com o desenho.

A participante “Azul” comentou: “Meu Deus! Escrevi o meu no lado errado, não saiu o desenho.” (informação verbal).

Para resolver o problema foi dada outra cartolina, explicou-se e ela refez o trabalho. Em seguida foi feito um comentário de cada desenho (figura). Não se registrou nenhuma interferência, o local estava bem silencioso.

Mencionaram que na atividade da simetria e recorte se acharam sem jeito para recortar e desenhar, mas mesmo assim todas fizeram a atividade.

Muitas vezes, a pessoa é incapaz de simbolizar o que está sentindo, e aí entram outras linguagens capazes de trazer estes sentimentos e emoções à tona.

A linguagem, os materiais e os instrumentos em muito vão estimular à produção. É a relação do ser humano com essa matéria que a potencializa e transforma. O homem e a matéria interagem e atuam em sua energia criativa, e ambos se modificam nessa relação. Há um diálogo, às vezes uma “briga”, encontros e desencontros, em que o tempo e a dimensão espacial se transformam. Entre embates e buscas, a criação se processa e o indivíduo vai podendo ver na matéria o que vem de seu mundo

subjetivo e de seu olhar mais consciente, percebendo sua atuação em outros momentos da vida, sentindo e se conscientizando do que aquelas imagens que se formam ali à sua frente significam. (CIORNAI, 2004, p. 72).

Na hora de apresentar os desenhos, a participante “Rosa” expos que “[...] desenhei um pinheiro, porque o meu nome ficou com umas copas”, já a participante “Verde” disse: “O meu se pareceu com um bicho, não achei feio, eu que não levo jeito.” (informações verbais).

Figuras 6 e 7 – Recorte e desenho do nome



Fonte: o autor.

Figuras 8 e 9 – Recorte e desenho do nome



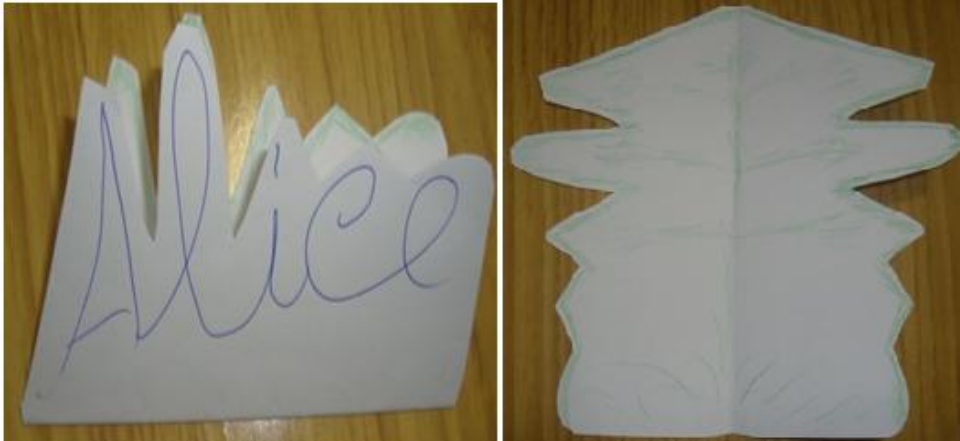
Fonte: o autor.

Figuras 10 e 11 – Recorte e Desenho do nome



Fonte: o autor.

Figuras 12 e 13 – Recorte e Desenho do nome



Fonte: o autor.

Figura 10 – Participantes realizando a atividade do nome



Fonte: o autor.

A finalização do primeiro encontro aconteceu por meio de um diálogo interno com música, em que elas sentadas refletiram o que foi feito no encontro e o que cada uma leva de bom para casa.

No segundo encontro, já se percebeu que as participantes demonstravam estar alegres e falantes. O acolhimento foi com uma música e um abraço em cada uma delas.

Explicou-se como seriam realizadas as atividades. A palavra inter-relação foi introduzida na conversa e destacado como cada um pode ser melhor.

A primeira atividade iniciou-se depois de uma conversa entre todas as idosas, após a reflexão da seguinte frase:

Cada pessoa que passa em nossa vida passa sozinha, é porque cada pessoa é única e nenhuma substitui a outra! Cada pessoa que passa em nossa vida passa sozinha e não nos deixa só porque deixa um pouco de si e leva um pouquinho de nós. Essa é a

mais bela responsabilidade da vida e a prova de que as pessoas não se encontram por acaso. (Charles Chaplin – domínio público).

Formou-se um círculo e utilizou-se para esta atividade um ursinho de pelúcia. O bichinho de pelúcia foi passado de uma em uma pelas participantes e cada integrante teve que demonstrar concretamente seu sentimento por ele (carinho, afago, etc.).

Após a experiência, cada integrante fez o mesmo afago que fez ao bichinho em sua colega do lado.

A participante “Rosa” disse: “Eu afaguei o ursinho, como se estivesse dando colo ao meu filho e até dei umas palmadas no bumbum, vou fazer isso em você e o que é melhor ainda é que você é pequenininha.”

Outra idosa “Verde” comentou também: “Eu lembrei de meus filhos pequenos, o tempo passou tão depressa, queria poder voltar atrás, é tão bom abraçar e ter eles por perto.” (informações verbais).

Ao final, realizou-se um debate sobre cada sentimento que surgiu na atividade. Utilizou-se, para a atividade, a música Angel (Robin Williams).

O envolvimento de todas foi maravilhoso, a pesquisadora ficou surpresa com as participantes. Nesta atividade de afagar um bichinho foi lindo, todas afagaram o ursinho como se estivessem com um filho ou neto. Após isso, elas afagaram a colega do lado direito, foi percebida muita emoção, muito calor humano, como se pode perceber no depoimento da participante “Amarelo”: “Que fofinho, ainda bem que estou do lado da colega fofinho, gosto tanto de abraçar, apertar, como dizem os italianos dar uns “estrucões”. (informação verbal).

Foram dados os encaminhamentos para a próxima atividade. Foi colocada uma palavra dentro de cada balão (cunhada, filha mais nova, sogra, irmã e pai).

As participantes se organizaram em semicírculo, entregou-se um balão a cada uma, após todas as participantes terem enchido os balões elas abraçaram a colega com o balão na sua barriga ou peito como se estivessem abraçando alguém que gostam muito e depois que ambas falaram trocaram os balões.

Figura 15 – Participantes realizando a atividade do balão



Fonte: o autor.

Após a troca as participantes estouraram os balões sentando em cima deles. Houve muitas risadas, pois o balão de algumas não estourava, em seguida pegaram o papel que estava dentro do balão, assim, ocorreu um diálogo, cada uma falando sobre a pessoa que pegou.

O lazer é um fator considerável na qualidade de vida de um indivíduo. Sua finalidade é contribuir com uma grande parcela para aliviar, ou se possível, eliminar estes estados de tensão, proporcionando meios à liberação de potencial criativo, desenvolvimento de atividades sociais, culturais, educativas e esportivas, permitindo ao indivíduo conhecer seu papel social, desenvolver seu conhecimento e, no caso do idoso, principalmente ocupar-se. (NASCIMENTO, 2000, p. 131).

Os depoimentos das participantes foram: “Azul”: “Peguei minha cunhada, gosto muito dela, ela vive com meus pais e cuida bem deles, como se fossem os pais dela, por isso eu gosto muito dela”.

A participante “Rosa” falou: “Peguei o papel da mãe, com isso lembrei de meu pai também, ele fazia móveis de madeira, tudo a mão, muito detalhista, tinha que ser tudo certinho e eu e minha mãe ajudávamos, tem um confessionário que ele fez na igreja [...] saudades.”

A idosa “Amarelo” expôs: “Peguei minha filha mais nova, só tenho uma filha mulher, sinto muita saudade dela, inclusive quando era para pensar em alguém pensei nela, coincidência, ela mora longe, saiu de casa muito nova e cedo para estudar e ficou. Vejo ela uma vez por ano, mas precisa, então espero ansiosa a vinda dela.” (informações verbais).

Durante a atividade foi ouvida a música: “É preciso saber viver”.

Rodrigues considera que através de uma atividade, ou jogo, desperta

[...] o prazer, a diversão, e origina fundamentalmente da representação. Ainda que o jogo possa envolver competição, acaso ou habilidade, o foco do prazer do jogo dramático não está em competir, ter sorte ou acertar [...] o jogo dramático, como qualquer jogo, tem o objetivo de brincar, expandir, relaxar e obter prazer. (RODRIGUES, 1994, p. 3-4).

A finalização ocorreu em círculo com uma música, onde cada idosa fez seu diálogo interno se baseando na frase: “Como eu me relaciono com o outro”.

Dando início ao terceiro encontro, entregou-se um mimo, como forma de acolhimento, um baldezinho de metal colorido com chocolates dentro e uma mensagem com ímã para geladeira.

Figuras 16 e 17 – Baldezinho com chocolates de presente e mensagem



Fonte: o autor.

A primeira atividade do encontro foi feita com uma luva de procedimento com palavras, como bondade, afeto, doação, generosidade. Em silêncio ouviu-se a música de Cidadão Quem, *Dia especial*, e, a partir dela, cada idosa falou sobre a palavra que estava escrita na luva.

Figura 18 – Participantes na atividade da luva



Fonte: o autor.

A participante “Rosa” começou falando: “A minha palavra era generosidade, cito parte da música: Se alguém já te deu a mão e não pediu nada em troca, pense bem [...] Generosidade é se doar e não esperar pagamento, não é troca de favor é, por exemplo, ajudar alguém atravessar a rua sem saber quem é, é doar sem aparecer.”

Seguindo, a participante “Verde”: “Eu entendo que bondade é dar a mão, ajudar ao próximo, respeitar.”

A idosa “Lilás”: “Afeto, não precisa ser alguém da família, afagar alguém que precisa.”

E, por último, a participante “Amarelo” expôs: “Uma palavra é ligada com a outra, eu resumo, fazer o bem sem olhar a quem. Um exemplo, em velórios de pobres vai muito pouca gente, de uma pessoa de posses enche a igreja, observo muito isso.” (informações verbais).

Em seguida, deram-se os próximos encaminhamentos, a atividade levanta e troca de lugar foi muito divertida. Em círculo, as participantes sentadas nas cadeiras e a pesquisadora indagava as seguintes perguntas: “Quem hoje, gostaria de ter ficado em casa, ao invés de estar aqui no grupo? Levanta e troca de lugar”. “Quem dormiu bem”? “Quem tem um ou mais netos meninos?” “Quem não tomou banho hoje?” As participantes também foram convidadas a fazer perguntas e o jogo se esgotou quando todas participaram.

No momento em que se falou: “Quem gostaria de ter ficado em casa hoje? Levanta e troca de lugar”. Os seguintes comentários são transmitidos:

Idosa “A”: “Eu não quero ficar em casa, conto os dias para voltar, gosto muito.” E a participante “Rosa”: “Já comentei que fiquei muito feliz em ser convidada para fazer parte do grupo.” (informações verbais).

Outro momento que houve comentários foi quando uma participante perguntou? “Quem come muito doce? Levanta e troca de lugar”. “Ai ai, todas vão ter que trocar de lugar, porque temos que nos cuidar, mas doce é tão bommmm”, disse uma participante.

Acredita-se que momentos assim proporcionam a estas idosas uma melhor qualidade de vida. Próspero (2001, p. 16) fala sobre este momento ser de grande importância para as pessoas:

A qualidade de vida implica em elevar o grau de consciência das pessoas em relação a tudo que interage em suas vidas, desde o exercício da cidadania até a plena consciência do sentido da vida. Diz ainda, [...] é o fator chave para o total exercício da liberdade com responsabilidade.

Outro autor interpreta qualidade de vida da seguinte forma:

O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo portanto uma construção social com a marca da relatividade cultural. (MINAYO, 2000, p. 8).

A próxima atividade foi a passada de mão. Em círculo, com música, a pesquisadora começou a passada de mão, umas passavam a mão antes de receber a passada, outras não passavam na hora certa, muito divertido, demorou um pouco até a turma entrar em sintonia.

Pôde-se observar a atenção, às vezes falhou, uma das participantes era mais distraída, mas foi uma atividade muito boa. Quando ocorria um erro, todas se juntavam e falavam, “ôôôô.....vivaaaa” e assim se iniciava novamente na participante que havia errado.

Na atividade seguinte todas sentaram em volta de uma mesa, foi distribuída uma folha de papel branco, canetinhas e lápis de cor para cada participante.

Foi pedido para que fosse desenhado o contorno de uma das mãos com os dedos ligeiramente abertos, depois deveriam pintar e recortar. Em seguida era para escrever, no meio da mão desenhada, uma palavra que para elas lembrem ajuda.

Enquanto eram realizados os desenhos a participante “Rosa” comentou: “Esses dias fiz essa atividade com meu bisneto, desenei a minha mão e a mão dele dentro da minha. E saber que as minhas mãos já foram pequenas.”

Após a confecção das mãos, o coordenador apresentou ao grupo o desenho de cada uma e foi formando como se fosse uma árvore e em cima do tronco formou uma mão grande, como se fosse a raiz de uma árvore.

Enquanto as participantes iam trabalhando a pesquisadora sentia a grande alegria destas mulheres em “ser útil”. Zimerman (2000 p. 30) pontua:

Mesmo quando não precisa mais trabalhar para manter-se, o velho deve se envolver com atividades prazerosas, deixando de lado a idéia de que é um ser inútil. Ainda se preserva a idéia errada de que só tem valor o que é remunerado. Ninguém nos diz que também é importante produzir felicidade. O que importa realmente é a postura de cada um diante da vida, a forma de ser e de buscar a própria felicidade.

Houve envolvimento por parte de todas. Muito boa a participação do grupo. As palavras escritas nas mãos foram: amor, doação, carinho, acolher e socorrer.

Os materiais utilizados foram: luvas de procedimento hospitalar, música, folha de papel, canetinhas, lápis de cor, tesoura e cola.

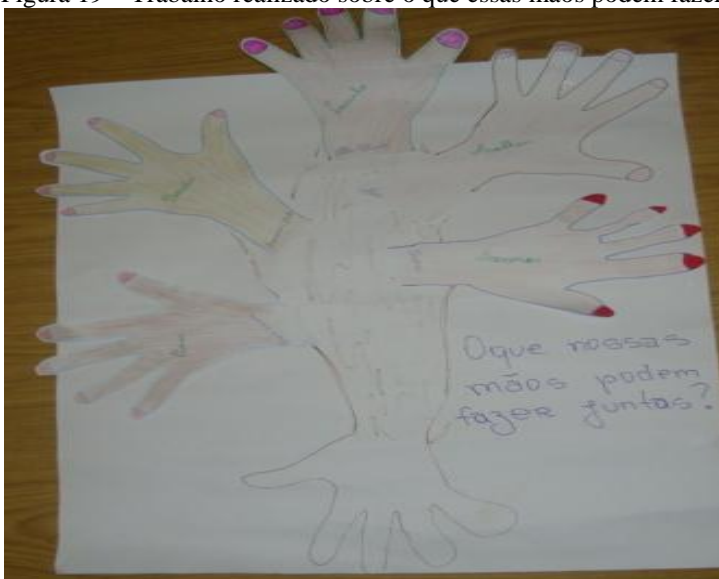
Houve um questionamento por parte de uma participante. A pergunta foi: se elas estão ajudando a pesquisadora com a participação. A resposta foi que elas ajudam muito, que está surpreendida com o grupo, que é muito ativo e alegre.

Para o encerramento do encontro formou-se um círculo e a reflexão se baseou na seguinte frase: “O que essas mãos podem fazer juntas?”.

Todas participantes queriam falar, então começou-se pela participante “Rosa”: “Mãos que podem fazer o bem e que muita gente escolhe para o mal.” A participante “Amarelo”: “Mãos que curam, que afagam, curam doentes, ajudam, fazem curativos, mãos que ensinam, orientam, mostram o caminho do bem.”

A idosa “Lilás” também expôs: “Mãos que ajudam e doam, mãos de pessoas que se colocam à disposição da comunidade do povo que precisa.” (informações verbais).

Figura 19 – Trabalho realizado sobre o que essas mãos podem fazer juntas



Fonte: o autor.

Pode-se perceber neste encontro muito envolvimento das participantes, além das boas lembranças dos antepassados.

Chega-se ao quarto encontro, e para dar início a ele foi realizada novamente uma técnica de relaxamento com as idosas sentadas. Com os olhos fechados iniciou-se a concentração e respiração, para acompanhar o relaxamento colocou-se uma música da Enya.

Solicitou-se que fechassem os olhos, ouvissem a música e pensassem em si. O que precisa mudar para ser melhor para consigo mesma? Como cada uma se vê? Se elas se sentem bem assim como estão. Lentamente, vão se concentrando relaxando, refletindo.

Após o relaxamento, ordenou-se que levantassem, abrissem uma caixa que estava no canto da sala, olhassem e voltaram para o lugar sem fazer nenhum comentário.

Para que a atividade ficasse mais produtiva, foram feitos alguns questionamentos: “Porque existem pessoas que não aceitam a idade que tem? Eu sou feliz com minha idade? Quantas pessoas nem tiveram a oportunidade de chegar até aqui?”

Prosseguindo com a dinâmica, havia um espelho escondido dentro de uma caixa de modo que ao abri-la a integrante via seu próprio reflexo.

Em silêncio, após a reflexão, com uma música com sons de flauta, a pesquisadora foi falando para elas:

Cada um pense em alguém que lhe seja de grande significado. Uma pessoa muito importante para você, a quem gostaria de dedicar a maior atenção em todos os momentos, alguém que você ama de verdade, com quem estabeleceu íntima comunhão, que merece todo seu cuidado, com quem está sintonizado permanentemente. Entre em contato com esta pessoa, com os motivos que a tornam tão amada por você, que fazem dela o grande sentido da sua vida. Agora vocês vão encontrar-se aqui, frente a frente com esta pessoa que é o grande significado de sua vida. (informação verbal).

Neste momento, uma de cada vez se levantou, foi até a caixa olhou o conteúdo e voltou silenciosamente para seu lugar, continuando a reflexão sem se comunicar com os demais.

Finalmente foi aberto o debate para que todos partilhassem seus sentimentos, suas reflexões e conclusões sobre esta pessoa tão especial. A música utilizada durante a atividade foi dos Titãs: *É Preciso Saber Viver*.

Primeiramente, todas falaram que pensaram no esposo e não nelas mesmas. Após esse comentário foi sugerido que falassem sobre elas, já que foi o que viram no espelho.

A participante “Rosa” disse: “[...] percebo a minha idade quando me aparece uma dificuldade de agilidade. Me amo como sou, sou feliz assim e assim consigo ver que minha família é feliz.”

A participante “Lilás”: “Percebo a minha idade quando me aparece uma dificuldade de agilidade. Me amo como sou, sou feliz assim e assim consigo ver que minha família é feliz.” (informações verbais).

Algumas das participantes preferiram não falar.

A próxima atividade foi a de recorte e colagem. Em uma cartolina foi feito um cartão, na parte de fora foram recortadas e coladas figuras que representavam como os outros veem a participante. Na parte interna foram recortadas e coladas gravuras de como cada uma se vê, como realmente são.

Sentadas em torno da mesa, foram colocadas as folhas de revistas, todas começaram a escolher as gravuras, falando muito, eram feitas colocações como: “eu gosto de batom, eu gosto dos meus netos.” (informação verbal).

Esta atividade foi muito descontraída e divertida, todas participaram com entusiasmo. Em seguida, expuseram e explicaram o que haviam colado.

Ostrower (1989, p. 167) comenta em seu livro como: “[...] o ser humano é por natureza um ser criativo. No ato de perceber, ele tenta interpretar, já começa a criar. Não existe um momento de compreensão que não seja ao mesmo tempo criação.”

A participante “Amarelo” começou dizendo: “Percebo a minha idade quando me aparece uma dificuldade de agilidade. Me amo como sou, sou feliz assim e assim consigo ver que minha família é feliz.”

A participante “Verde” disse achar difícil colocar como os outros a veem. Já a participante “Rosa” diz: “Acho que as pessoas me veem trabalhando, lavando, cuidando dos netos, me veem assim e eu sou assim, sou elétrica não paro para nada.” (informações verbais).

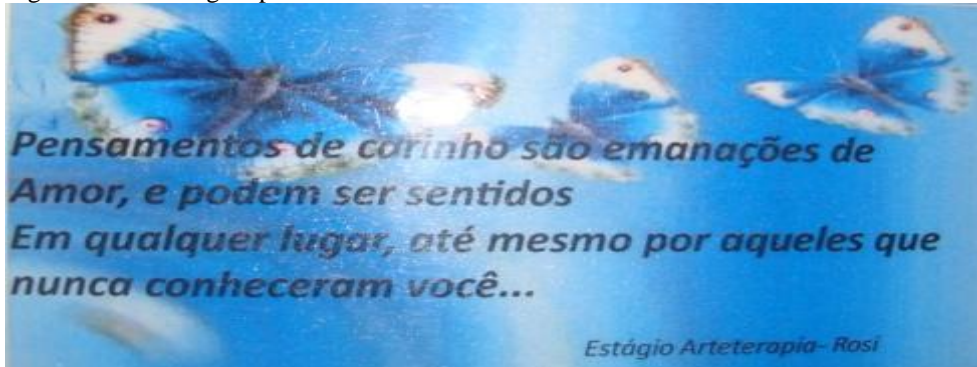
Figura 20 – Atividade de recortes de revistas



Fonte: o autor.

O encontro foi finalizado com uma música do Gilberto Gil, *Vida*. Em círculo, foi feita uma dança, andando para frente, para a direita, para a esquerda, rodando, fazendo círculos, foi muito boa a atividade, as participantes gostaram e descontraíram muito. Um grupo girava para o lado errado, davam o passo muito grande, mas, ao final, os movimentos já estavam bem coordenados. Também se entregou uma mensagem para refletirem em casa.

Figura 21 – Mensagem para reflexão



Fonte: o autor.

Ao final deste encontro se pôde perceber que cada vez mais as pessoas devem se amar a si mesmas, fazer atividades que tragam alegria, é impressionante a alegria que se vê nos olhos das participantes.

No quinto encontro, todas as participantes foram acolhidas e presenteadas com um sachê perfumado e um terço, ouviu-se a oração do anjo da guarda.

Figuras 22 e 23 – Sachês perfumados



Fonte: o autor.

Em seguida utilizou-se a seguinte frase para que cada uma pudesse fazer sua reflexão em silêncio: “É preciso limpar o terreno da sua mente para permitir que a sabedoria e a compreensão floresçam. Entenda que não é preciso ir em busca da verdade, mas se preparar

para que ela o encontre quando estiver pronto para recebê-la.” (Eduardo Shinyashiki, trecho do livro *A vida é um milagre*).

Seguindo, formou-se um círculo, as participantes deveriam passar a mão direita na cabeça e a mão esquerda na barriga, sempre em círculo, dizendo nem fome, nem sono, para descontrair, essa atividade exigiu coordenação motora, todas participaram com muita atenção, interagiram bem, riram pela falta de atenção.

Uma bala foi deixada na mesa, no lugar de cada uma delas, em seguida deu-se a ordem de que poderiam comer a bala, mas não poderiam usar as mãos para abrir. Tentaram com a boca, pensaram nos pés, ficaram pensando, então a coordenadora pela terceira vez disse com mais ênfase que poderiam comer a bala, mas não usassem suas mãos, neste momento uma participante despertou: “Já sei você abre a minha eu abro a sua, é isso?”

Nesse momento uma ajudou a outra para abrir a bala.

Figuras 24 e 25 – Atividade da bala



Fonte: o autor.

Então a pesquisadora colocou a frase ajuda mútua e foi realizada uma reflexão de como uma pessoa precisa da outra.

A participante “Amarelo” expôs ao grupo que “[...] devemos ajudar, às vezes as pessoas precisam e não tem coragem de pedir.”

Já a participante “Lilás” disse: “Podemos ajudar muito, até porque eu não sei um dia posso precisar de quem ajudei, ou mesmo de outras pessoas.” (informações verbais).

Trinca (apud ANDRADE, 2000, p. 32) ressalta que:

A arte salva o homem da banalidade do dia a dia. Através dela o indivíduo pode dar a sua vida um contexto maior, alternando-lhe o ângulo de visão. A arte possui a virtude de aliviar o ser humano, e conseqüentemente toda a vida deste planeta, da violência, da insensibilidade, do absurdo, da loucura e da miséria em suas mais diversas e variadas formas. Ela é capaz de unir forças opostas dentro da personalidade bem como favorecer a reconciliação das necessidades do homem com

o mundo externo. Daí sua função tão importante e essencial para o desenvolvimento humano.

O envolvimento foi geral, todas participaram ativamente das atividades. E para dar finalização ao encontro, solicitou-se que deitassem no chão em silêncio foi feito relaxamento de respiração com a música Enya.

No sexto encontro, as participantes foram acolhidas com um abraço e um beijo, também foi colocado um fundo musical de flautas.

Realizou-se o relaxamento com a música de Martinho da Vila, *Canta, canta minha gente*, foi dançado em círculo, deixando a alegria entrar em seus corações. Todas dançaram com alegria. Faltaram duas participantes, umas por motivo de internação (intoxicação com salmonela), outra febre e gripe.

Figura 26 – Dança



Fonte: o autor.

Para iniciar o encontro foi feita uma atividade de completar a frase, onde cada uma, na sua vez, dizia algumas palavras ou frases para completar. A primeira frase foi: “No caminho para cá observei [...]”

“[...] algumas mulheres caminhando numa direção estranha, me perguntei onde estariam indo, o que fariam?”, disse a participante “Azul”.

A participante “Rosa”: “[...] parei e conversei com minha amiga, comentamos sobre a intoxicação da festa.” (informações verbais).

Também responderam que viram pessoas indo para o trabalho e ao supermercado fazer compras, por ser sexta-feira.

A próxima frase foi: “Estou entusiasmada com ...”

A participante “Lilás” colocou que estava entusiasmada com a visita da sua filha nas férias do colégio de meus netos. Já a participante “Amarelo” disse: “estar entusiasmada com [...] o encontro que tivemos pela manhã na igreja, gosto muito de participar.”

A outra frase foi: “Uma coisa boa que aconteceu nessa semana foi...”

“[...] poder fazer meus afazeres sempre com muita saúde”, disse a participante “Verde”.

E a última frase foi: “Neste momento estou sentindo...”

“Feliz como é bom não sentir dor”, disse a idosa “Branco”.

E a participante “Verde”: “Me sentindo bem, um pouco cansada, hoje vim a pé.” (informações verbais).

Em seguida, foi realizada a atividade: “Se o cego anda o cego confia”. Essa atividade serve para trabalhar a confiança. Em duplas, as participantes se organizaram, uma colocou a venda nos olhos da outra e algumas regras foram estipuladas, como: colocar o dedo nas costas é andar para frente, dedo no peito é andar para traz, mão no ombro é girar e aperto na orelha é buzinar. Esta atividade foi feita em silêncio, em duplas cada uma ia conduzindo sua colega.

“Agora posso imaginar como é a vida de um cego”, disse a participante “Amarelo”.

A reflexão foi boa, uma vez que fez com que percebessem que se tem que confiar, mas saber em quem, e que temos que dar apoio a quem precisa, sempre levando as pessoas pelo lado do bem.

Figura 27 – Atividade de cego confiar



Fonte: o autor.

Ao final, a participante “Branco” colocou ao grupo: “Muito boa a brincadeira, nos faz refletir como muitas pessoas passam por dificuldades, assim nos colocando no lugar dos outros teremos mais motivos para ajudar.”

Percebe-se nas pessoas, não somente neste grupo, a dificuldade de “fechar os olhos” e confiar. Isso porque já utilizamos a visão desde muito cedo, dentro do útero, como afirma Gesell (1980, p. 156):

A natureza deu maior prioridade ao sentido da visão. Seis meses antes do nascimento, os olhos do feto se movem de modo incompleto e independente sob as pálpebras cerradas [...] o recém-nascido apropria-se do mundo com os olhos muito antes de o fazer com as mãos – um fato extremamente significativo. Durante as oito primeiras semanas de vida as mãos permanecem predominantemente fechadas, enquanto os olhos e o cérebro estão ocupados em olhar, procurar e, de modo rudimentar, em aprender.

Também comentaram que se alguém pedir sua ajuda é porque confia em você, e que no grupo de idosos elas têm um cego que toca gaita.

Após deu-se início a uma nova atividade, em duplas ouviu-se uma música e iam fazendo gestos a partir dela. “Eu te desejo vida, longa vida...”. Em silêncio ficaram em duplas uma de frente para a outra, fazendo os gestos para desejar o que a letra da música dizia. Ao final da atividade abraçaram a pesquisadora e disseram: “Te desejamos também tudo de bom que a música diz.” (informação verbal).

Na atividade seguinte todas estavam sentadas ao redor da mesa. Foram distribuídas: uma caneta e um papel em branco, onde cada uma escreveu um problema pessoal, um medo, o que gostariam que fosse resolvido. Após recolheu-se os relatos. Foi distribuído um relato para cada participante, cuidando para que não pegassem o seu, para que juntas pudessem fazer um debate, tentando achar saídas para resolver os problemas.

Uma pergunta que apareceu foi: “Como ajudar uma mãe com dificuldades de um filho deficiente onde o pai não está presente”?

A participante “Azul” deu sua sugestão: “Tentar falar com o promotor, familiares, para que busquem o direito da criança.” (informação verbal).

A participante “Branco” também achou que deveriam buscar ajuda da comunidade, conselho tutelar.

Outra participante falou que teria que unir toda a comunidade procurando as autoridades para fazer uma casa de apoio, tem muita gente que não tem onde ficar durante o dia enquanto seus familiares trabalham.

Outra pergunta lida foi: “Meu problema é meu filho longe, mora na Bahia, queria ter ele mais perto de mim, e um emprego bom para ele.”

A participante “Amarelo” disse:

Amiga, não fica triste por ele estar longe eu tinha meu filho trabalhando em Brasília e sempre rezava e dizia um dia ele vai voltar, vai estar perto de mim. Sabe como ele voltou para perto de mim? Dentro de um caixão, morreu em um acidente de moto, já faz cinco anos, mas lembro como se fosse ontem. Agradeça por ele ter um emprego bom e estar vivo. (informação verbal).

Nesse momento todas concordaram e ficaram em silêncio.

A dinâmica apresentando os comentários dos problemas fez com que cada uma se colocasse no lugar da outra, para que pudessem assimilar as diferenças pessoais, individualidade, o que possibilitou maior aceitação e empatia ao próximo. Sempre que possível se deve ajudar.

No sétimo encontro, as participantes foram acolhidas com um ramallete de flores. Elas entraram, agradeceram e sentaram ao redor da mesa.

Figura 28 – Ramallete de flores de presente



Fonte: o autor.

Foi entregue uma frase para ser feita uma reflexão: “Amar alguém incondicionalmente é não nos preocuparmos com o que essa pessoa é ou faz”. (Richard Bach)

A participante “Rosa” colocou ao grupo: “Temos que ter mais amor, tem pessoas que falam você é amiga de fulana, mas ela tem defeitos, e eu pergunto. Quem não tem?”.

Também falaram que “[...] devemos amar a todos porque todas as pessoas têm suas qualidades, seus valores e seus defeitos”, “[...] e que nós não estamos aqui para julgar, estamos aqui para fazer o bem e amar a todos.” (informações verbais).

A participante “Rosa” também se lembrou de um fato de sua vida: “Falando de amor, lembrei que fui estudar para freira, mas uma das freiras não gostava de mim, tudo o que acontecia de errado ela me acusava, eu acho que era porque eu sou de origem alemã e as outras eram todas italianas. Então que amor que elas tinham”?

Então a pesquisadora comentou que existem pessoas que estão no lugar errado, às vezes por influência dos pais acabam fazendo algo que não gostam muito e descontam nas pessoas. Como já foi mencionado em outras ocasiões deve-se fazer o possível para não julgar ninguém se deve tentar esquecer e perdoar, um dia quem fez algo errado lembrará, se já não lembrou.

O processo inicial foi com relaxamento, com a música *Angel* (Robbie Williams).

Foi realizada uma reflexão das palavras ditas no acolhimento. Todas as participantes estavam sentadas, com os braços e mãos relaxados, olhos fechados, pensamento na música, cada uma refletiu sobre a frase e as palavras ditas.

Em seguida, todas as participantes levantaram e fizeram um círculo, com a música *Sereia Guiomar*, fizeram a dança circular, essa atividade foi realizada em silêncio para melhor concentração dos passos e coordenação motora. Todas as participantes fizeram os passos com atenção, envolvidas com o grupo.

Figura 29 – Dança circular



Fonte: o autor.

A participante “Rosa” comentou que: “[...] a dança para mim já tinha um olhar especial, hoje ela me tem por inteira, amo muito dançar, faz bem para o meu humor, para a minha saúde (corpo e mente), sinto mais equilíbrio, mais confiança que antes, tenho muito o que aprender, mas sinto a cada vez melhorando.”

A participante “Azul” também comentou que se lembrava do tempo de juventude.

A participante “Lilás” disse ao grupo: “Posso dizer que a dança me fez buscar muitas coisas boas. Ela mexeu com a minha vida e realmente se tornou parte dela. Agradeço a você por poder estar participando do seu estágio, além de te ajudar, você está nos ajudando muito.” (informações verbais).

E, por fim, a participante “Branco”: “Eu que não falo muito, agora ainda mais fiquei sem palavras, muito bom eu já gostava de dançar, agora me soltei mais, me ajuda no equilíbrio, nos faz ter mais atenção, muito bom mesmo.”

Dando sequência, partiu-se para a seguinte atividade: sentadas, em torno da mesa, foi distribuído um barbante e colocado duas caixinhas com miçangas e pedrarias, com um fundo musical *The Perfect Life*. Cada participante pegou 15 miçangas e foram orientadas a pensar uma coisa boa para cada miçanga que escolhiam. Em seguida, distribuiu-se um cordão. Com este cordão, as participantes foram convidadas a montar um colar e dar nome a ele.

Enquanto aguardava o resultado final da atividade, foi possível observar muitos sentimentos sendo colocados “para fora”. Acreditamos no que diz Urrutigaray (2011, p. 33), ao falar do trabalho de um arteterapeuta: “O trabalho de um arteterapeuta é o de estimular o sujeito a criar até a finalização de sua obra, observando neste percurso suas atividades, reações e expressões orais, durante a execução do trabalho.”

Quando acabaram de fazer os colares ofereceram à colega que está sentada do seu lado direito, dizendo o nome da colega e “te ofereço este colar que se chama...” (deram um nome ao colar) e junto com ele todas as coisas boas que as miçangas trazem.

Figura 30 – Confeção dos colares



Fonte: o autor.

“Amiga te ofereço esse colar que se chama Amor e junto tudo o que está nele de melhor para sua vida”, disse a participante “Rosa”.

Figuras 31 e 32 – Entrega do colar



Fonte: o autor.

“Amiga, ofereço Paz que é o nome do meu colar, esse desejo é para mim e desejo o mesmo a você”, disse a participante “Branco”.

Figuras 33 e 34 – Entrega do colar

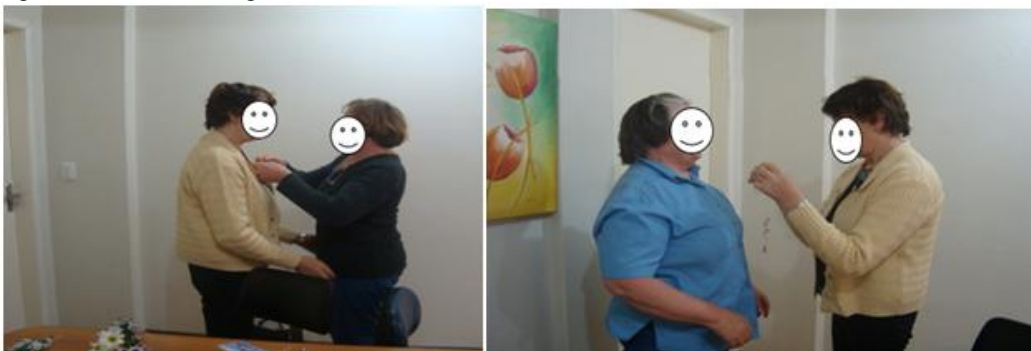


Fonte: o autor.

“Amiga, meu colar se chama Amizade, quero continuar sendo sua amiga para a vida inteira e desejo que vivamos muito tempo ainda”, disse a participante “Lilás”.

“Amiga, Saúde é o que eu te desejo, coloquei esse nome porque com saúde temos tudo, estamos bem, desejo a você também o que eu quero para mim”, disse a participante “Amarelo”.

Figuras 35 e 36 – Entrega do colar



Fonte: o autor.

A participante “Azul”: “Desejo Esperança, esse nome é para mim de grande importância, porque quando a esperança morre, morremos também”.

E, por último, a participante “Verde”: “Te ofereço este colar que se chama Harmonia, te desejo tudo de melhor para você e sua família.” (informações verbais).

Em seguida, iniciou-se a terceira atividade, que foi o desenho com nanquim, dois pingos de nanquim azul e dois pingos de nanquim verde. Foi uma atividade de descontração, assopravam e riam ao mesmo tempo, logo já falavam que já sabiam que desenhos os pingos tinham formado. Em seguida, pintaram e cada uma comentou o que desenhou.

Figura 37 – Atividade com nanquim



Fonte: o autor.

Ao falar de seu desenho, a participante “Branco” disse: “Meu desenho achei que ficou uma raiz seca, pintei a terra.” (informação verbal).

Figura 38 – Desenho da participante Branco



Fonte: o autor.

A participante “Lilás”: “Olha só, parece um gafanhoto e um veado, olha as asas do gafanhoto e os chifres do veado, achei interessante, porque pode ser que as colegas iam ver outra coisa.”

Figura 39 – Desenho da participante Lilás



Fonte: o autor.

“Gostei muito do meu desenho, se formou uma árvore que vi lá no Mato Grosso, ela tem só as pontinhas da raiz no chão, dá umas folhas bonitas e frutos”, disse a participante “Azul”.

Figura 40 – Desenho da participante Azul



Fonte: o autor.

“O meu é uma árvore que chamei de árvore da vida, foi esse desenho que percebi”, disse a participante “Amarelo”.

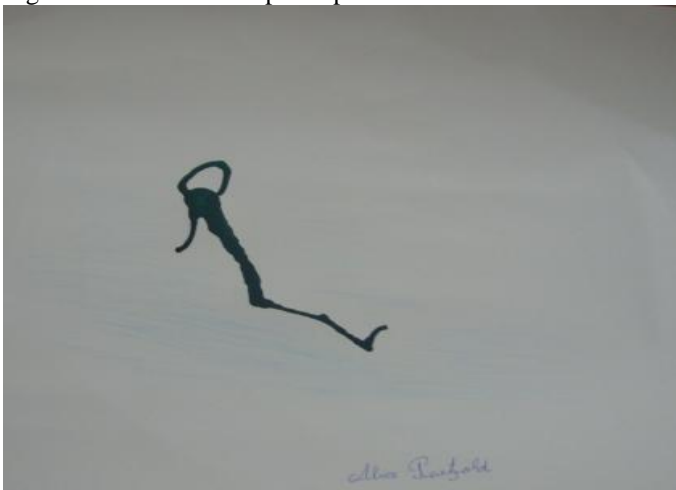
Figura 41 – Desenho da participante Amarelo



Fonte: o autor.

A idosa “Rosa” disse: “O meu ficou igualzinho a um cavalo marinho correndo por cima da água, pintei a água.”

Figura 42 – Desenho da participante Rosa



Fonte: o autor.

E, por fim, a participante “Verde”: “Só o meu que deu um bicho feio, olhem parece uma aranha peluda, foi o que eu desenei.” (informações verbais). (Este desenho não foi fotografado).

Assim como cita Martinie (2002, p. 95): “A arte-terapia na terceira idade utilizando-se da pintura, pode ser uma grande aliada nas expressões de sentimentos e vínculos com a vida de idosos institucionalizados, bem como um facilitador de uma qualidade de vida mais produtiva e repleta de sentido.”

Para o encerramento, realizou-se a leitura do seguinte texto:

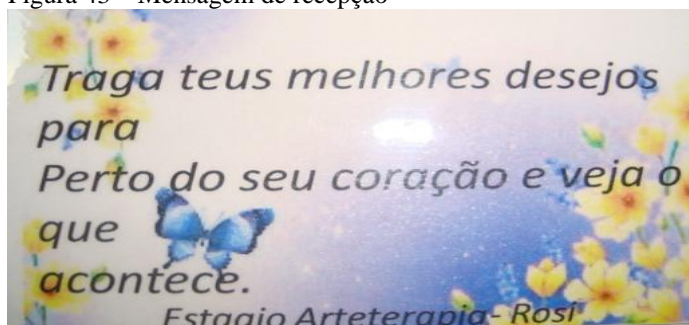
AMOR INCONDICIONAL

Algo me inspira a escrever sobre este sentimento, demasiadamente falado, porém, pouco achado. As pessoas dizem Eu te amo! Com tamanha facilidade, e não obstante, um instante depois, cobram respostas. Mas, não estamos diante de uma pergunta, e sim, de uma exclamação, de uma afirmação. Eu te amo e ponto! sem respostas, sem anseios, sem angústias, sem condições. Este sentimento não requer reciprocidade, não pede nada em troca, por muitos, é denominado amor-altruísta. Este amor é facilmente visualizado, na mãe pelo filho, naquela que não espera nada, que ora todas as noites pela sua plena felicidade. Mesmo que as coisas não andem bem, ela nunca deixará de amá-lo. Para este tipo de amor, não existe "se". Se você deixar de fazer... Se você me der aquele presente... Se você me amar como eu te amo! Amor incondicional: por muitos desprovido de pensamento racional, por outros carregado de inestimável valor emocional. Um amor sem limites, onde o Céu não é o fim, onde sempre se pode mais, onde o velho ditado "fazer o bem, sem olhar a quem" se faz mais do que presente. Mas, para seres falíveis ao erro, é inegável dizer que amar assim não é fácil, pois requer esforço, dedicação, maturidade. Esforço para não se entregar, para saber perdoar, para relevar, duas vezes pensar, para sempre se levantar. Dedicação para amparar, confortar, acariciar, acudir, auxiliar, apoiar. Maturidade para raciocinar, lembrar, viver, esquecer, fingir que não vê, "dar o braço a torcer". Um amor assim, realmente, está por existir, mas, uniões verdadeiras são construídas de amor verdadeiro, dizer eu te amo é assumir toda esta carga de "compromissos", que digo, realmente, não é difícil. É fazer momentos mínimos se tornarem eternos, não pelo seu lapso temporal, mas por este fantástico sentimento, que não trava brigas, nem disputas, e sim, compartilha emoções, distribui felicidade, sem impor, NUNCA nem JAMAIS: Condições. (MONTOUTO, [2014]).

Algumas argumentações foram propostas: “O que levarei de significativo quando saio deste encontro”? “O que eu percebi em mim que antes não sabia sobre mim”?

Para iniciar o oitavo encontro as participantes foram recebidas com um abraço e foi entregue um coração de EVA, que estava escrito “eu me amo”, com a mensagem a seguir:

Figura 43 – Mensagem de recepção



Fonte: o autor.

Uma das participantes expôs: “O teu coração para nós, é do tamanho do amor.”

Figuras 44 e 45 – Participantes com o coração



Fonte: o autor.

Todas as participantes ficaram sentadas e falaram o que fazem para se amar sempre e melhorar a autoestima.

A participante “Lilás” disse que se arruma, vai à ginástica, agradece sempre por ser assim, alegre e falante. Já a participante “Branco” disse: “Sou quietinha, mas procuro estar de bem comigo sempre, fazer coisas que me alegrem e participo da ginástica para dar mais energia.”

As outras participantes também comentaram que procuram estar sempre alegres, cuidam da saúde, convivem com pessoas que amam...

Para iniciar a primeira atividade do encontro, primeiro foi explicado como seria esta atividade. Foram colocadas etiquetas na testa das idosas, sem que vissem o que estava escrito, nesse momento nenhuma pôde falar nada, até começar a atividade. Depois que todas estavam devidamente “rotuladas”, pediu-se para que andassem pela sala e interagissem uns com os outros, de acordo com o que estava escrito na testa de cada um. Isto é, comportando-se de acordo com o que está escrito na testa de cada um dos participantes. As participantes riram muito e adoraram a atividade, depois disso pediu-se para que ficassem em círculo, elas preferiram ficar em pé e não poderiam tirar a etiqueta.

Figura 46 – Atividade da pesquisa



Fonte: o autor.

A participante que tinha a etiqueta “Me dá um abraço” disse: “Eu me senti bem, porque minhas colegas me abraçavam, acho que a etiqueta tinha algo nesse sentido. Meu sentimento de amor com minhas amigas só aumentou porque gostei e me senti bem.”

Já a participante que tinha a etiqueta “Pisca pra mim”, falou: “Que engraçado, todas passavam por mim e piscavam, que queridas pensei, mas deve ter algo a ver, porque eu não pensei em piscar para ninguém.”

Outra participante tinha a etiqueta “Me faça um carinho”, disse adorar a atividade, pois “parecia que tinham passado açúcar em mim.”

Outra etiqueta constava “Diga olá”: “Eu não tive ideia do que poderia estar na minha etiqueta e só agora entendo é que umas me disseram olá, outras me diziam tudo bem, mas com certeza tirei algo de bom, se somos envolvidas com as pessoas somos lembradas e vistas.”

Havia uma participante com a etiqueta “Sou surda, grite”: “Eu não consegui perceber o que estava escrito na minha etiqueta, mas sei que falavam comigo. Gostei muito da atividade sei que não podia rir, mas umas vezes não consegui segurar.”

E a última etiqueta dizia “Me ignore”: “Eu não percebi, passavam por mim e só, ninguém falava nada, me senti só, mas vou dizer uma coisa me queiram bem, não custa nada. Gostei muito da atividade, deveríamos fazer mais e vamos sentir saudade.” (informações verbais).

Essa atividade envolveu todas as participantes, que foram muito ativas. Como diz Buoro (1998, p. 136):

Embora possamos considerar o corpo como um todo perceptivo, podemos afirmar que a visão é também um dos sentidos que, potencialmente, tem aptidão para o discernimento, possibilitando descobrir diferenças, estabelecer comparações, alimentar a imaginação, memória, produzindo conhecimento.

Na atividade seguinte foram formados dois círculos, um dentro com três participantes e um por fora com mais três participantes, então a pesquisadora ficou no círculo de fora para girar mais fácil. A orientação era que quando começasse a tocar a música, cada círculo girasse para um lado. Quando a música parasse de tocar, as pessoas deveriam se apresentar para quem parasse à sua frente, falando algo que a sensibilizou durante as atividades realizadas. Repetiu-se até que todos tinham se apresentado.

Figura 47 – Atividade de apresentação



Fonte: o autor.

“Somos duas participantes alemãs e ficamos de frente, então vamos falar algo em alemão e vocês não entenderão”, disse a participante “Rosa”.

A participante “Branco” fez um comentário sobre isso:

As duas falaram em alemão, ouvimos, em seguida pedi que falassem em português, então elas disseram que falaram que poderiam falar o que quisessem que não entenderíamos, então pedi as colegas, vocês acreditam que elas falaram isso mesmo? Falaram que sim, aproveitei o gancho e falei da confiança, que estamos em um grupo onde umas confiam nas outras, isso é muito bom. (informação verbal).

A participante “Lilás”: “Eu falei para minha colega, que temos que amar todas as pessoas sem olhar os defeitos, porque esses todos nós temos.”

Já a participante “Azul” disse que: “Nesses encontros aprendi a gostar mais de mim assim eu gosto mais de você.”

Nessa atividade surgiu um bate-papo onde elas falavam que antigamente o preconceito era grande, as famílias não queriam misturar as origens. E a participante “Verde” expôs:

Descobri depois de muito tempo que estava casada, que minha sogra foi muito contra o nosso casamento, porque eu morava na cidade e ele no interior, ela dizia que as meninas da cidade não eram comportadas e não sabiam trabalhar, quando ela adoeceu eu cuidei dela e ela morreu na minha casa. (informação verbal).

Na atividade seguinte, cada participante recebeu uma mandala que estava subdividida em quatro trevos subscritos, os quais representam etapas das suas vidas. As etapas foram as seguintes: infância, escola, adulto e idoso.

Segundo Jung (1988, p. 45): “[...] mandala é uma forma arquetípica. Arquétipos são conteúdos do inconsciente coletivo, imagens primordiais e a mais antiga maneira de

pensamento da espécie humana. Sendo ao mesmo tempo, pensamentos e sentimentos, expressam-se através de símbolos.”

Figuras 48 e 49 – Participantes escrevendo na Mandala e a Mandala da participante Rosa



Fonte: o autor.

Ao mostrar a sua mandala a participante “Rosa” disse que:

A infância foi boa, dava para brincar muito. Vou falar mais da fase adulta, foi a que me marcou mais [nesse momento encheu os olhos de lágrima]. Meus pais eram muito pobres, tivemos eu e minha mãe que trabalhar com meu pai, meu pai estava sempre doente então eu e minha mãe não podíamos parar. Também tive uma prima que me incomodava muito [aí uma colega falou: queria roubar teu namorado], ela falou não era nesse sentido que ela me incomodava. Mas ainda bem que essa fase passou e hoje estamos bem. (informação verbal).

A participante “Lilás” comentou que:

[...] a fase da infância e escola foram boas, vou falar da fase adulta, casei, tive que lidar com doença de filhos, não tinha SUS, fazia hoje e gastava amanhã, sofremos muito [lágrimas nos olhos], lá em casa tinha uma farmácia de tantos remédios quando os dois fizeram sete anos aí começaram a melhorar. Então veio a doença e morte do meu pai e depois meu irmão, fase difícil. Hoje tenho que agradecer que estamos bem, mas lembro que passamos poucas e boas.

Figuras 50 e 51 – Mandalas da participante Lilás e da participante Verde



Fonte: o autor.

Já a participante “Verde” disse ao grupo que:

[...] ao lembrar da minha infância, não tive liberdade, meus pais só deixavam sair com horário para voltar e isso muito pouco. Na época de escola, lembro do frio, muito frio a gente perdia os calçados de congelados que os pés ficavam, a gente nem percebia. Na fase adulta coloquei triste, porque eu tinha um noivo há 4 anos e ele aprontou, meu pai não deixou eu me casar com ele fiquei muito triste eu gostava muito dele. Lembro que a roça era sofrida, trabalhava muito e nunca tinha dinheiro, tinha o que comer porque a gente plantava, hoje sou casada e eu e meu marido vivemos bem. (informação verbal).

Figuras 52 e 53 – Mandalas da participante Azul e da participante Amarelo



Fonte: o autor.

A participante Azul expôs:

Infância foi boa. Na época de escola eu adorava estudar, lembro que se chovia meu pai não deixava ir, então eu chorava o dia todo porque queria muito ir. Na fase adulta foi difícil, pois nós morava em Sananduva/RS e eu casei e viemos morar para SC, tivemos que deixar o rio baixar por causa da neve, deu neve alta, fazem 49 anos, foi muito difícil porque tive que deixar pai, mãe, irmãos e eu nunca tinha saído de casa, aí eu me comunicava com eles por carta. Hoje estamos bem mas às vezes bate uma tristeza, mas tudo passa, fé em Deus. (informação verbal).

A participante “Amarelo” comentou que:

Eu lembro da minha fase de criança, eu comecei a falar só com 3 anos e meio, lembro muito da palavra que eu disse, foi assim, fomos na roça eu meu pai e meus irmãos, meu pai fez um fogo grande, quando cheguei em casa eu falei, fogo, foi a primeira palavra porque eu quis contar para minha mãe, isso lembro que me marcou muito. Na época de escola, saímos de morar do RS e viemos para SC, lembro bem que era só estrada de chão e foi nessa viagem que conhecemos a luz, quando a gente passava por uma cidadezinha que tinha luz era uma festa, atravessamos o rio Uruguai com barca, foi uma alegria e medo ao mesmo tempo. Fui na aula até os 14 anos, aí os seios começaram a crescer então eu tinha vergonha e desisti. Na fase adulta, lembro do primeiro baile com gaita, pandeiro e violão, aí eu me escondia para não dançar, conheci meu marido e casei com ele, estamos juntos até hoje. Tive um filho atrás do outro, minha sogra não deixava tomar pílula porque era pecado, aí tive anemia porque nos partos perdia muito sangue, então pararam os filhos. Só melhorei bem depois da menopausa, hoje posso dizer que tenho muita saúde e nenhuma dor. (informação verbal).

Figura 54 – Mandala da participante Branco



Fonte: o autor.

E por fim a participante “Branco” disse:

[...] lembrar da minha infância que me marcou muito, saímos do RS para passear aqui em Cedro na minha madrinha, eu tinha 4 anos, minha madrinha disse hoje vamos nas lojas comprar um vestido para você, eu não quis o vestido pedi um sapato, porque não tinha, aí lembro que andamos por 4 lojas até achar um sapato. Na fase adulta casei com o primeiro e único namorado que tive. Estamos juntos, graças a Deus estamos todos da minha família bem e bem de saúde também.

Ao encerrar o encontro falaram que “gostam muito mais dos nossos encontros do que a educação física, que aqui podem falar mais e olhar nos olhos, lá tem muita gente e não é legal.” Percebe-se que adoram dançar, quando dançam esquecem de tudo, ficam alegres, leves e se soltam.

Trevez (apud MARTINE et al., 2002, p. 98) afirma que:

A arte-terapia além de desenvolver a capacidade motora, os gestos, ela ajuda a ativar os aspectos cognitivos, propiciando uma nova forma de aprendizagem. Ela é a cura emocional através da arte ilimitada aliada ao processo terapêutico. É a prática que utiliza a auto expressão do indivíduo como um meio de revelar seu mundo interior.

No nono encontro foi realizado um relaxamento para início. Sentadas nas cadeiras com os cotovelos sobre a mesa, foi a maneira que acharam melhor.

Figura 55 – Relaxamento



Fonte: o autor.

A orientação foi para inspirar lentamente, contando mentalmente até quatro e soltar o ar lentamente pela boca e em pensamento imaginar todos os vícios do mundo sendo enviados para bem longe de si. Expirar lentamente pela boca, contando até quatro e prender o ar lentamente pela boca e em pensamento, imaginar todas as virtudes do mundo sendo aproximadas de si.

Repetiram essa forma de respirar no mínimo por três vezes seguidas. Essa forma de respiração produz uma redução na ansiedade. Todas as participantes fizeram certinho, de olhos fechados e concentradas.

A primeira atividade do encontro foi em círculo, de posse do lenço que foram presenteadas, fizeram a dança circular, fazendo passos para frente, para trás, para os lados, com palmas e giros, foi criada uma coreografia. A música usada foi *Sereia Guiomar*, de Zélia Duncan.

Figuras 56 e 57 – Dança circular com lenços



Fonte: o autor.

Lilás considerou que: “Dançar é muito bom, não se vê o tempo passar.”

Ao falar da dança a participante “Rosa” disse: “Ajuda na concentração, faz com que tenham atenção para desenvolver a coordenação motora.” E a participante “Amarelo” também comentou “[...] adorei essa atividade porque tem um envolvimento maior, percebo a alegria de cada participante.” (informações verbais).

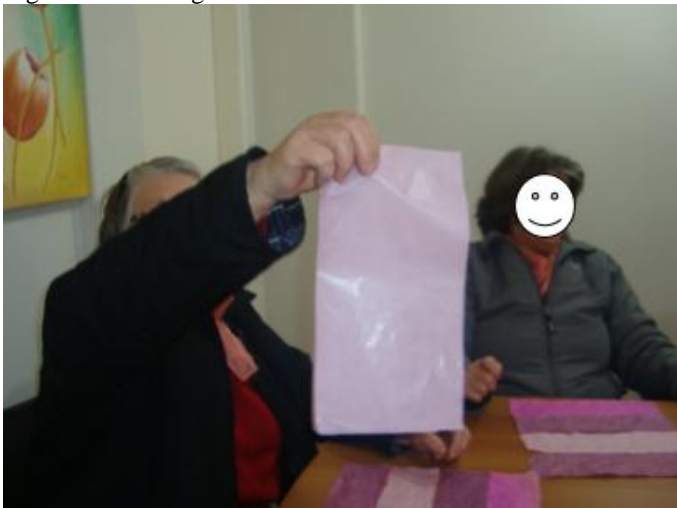
Como Jaeger (1999, p. 175) assinala:

O ser humano precisa viver bem essa fase da maturidade, deve seguir cumprindo seus objetivos básicos, bem como reinvestindo em outros, continuar buscando o seu desenvolvimento e viver com criatividade, satisfação e qualidade, pois não importa o tempo que se tem para sonhar, mas o resultado e a qualidade daquilo que se sonha.

Para a atividade seguinte, solicitou-se que sentassem ao redor da mesa. Foi distribuído um pedaço de papel seda para cada participante, procurando diversificar as cores. Falou-se que a folha de papel que elas têm na mão é a vida de cada uma delas. Pediu-se para que notem que um lado da folha é liso e o outro um pouco mais áspero. Isso também ocorre na vida: em alguns momentos é mais tranquila, em outros, mais áspera. Mas, apesar de tudo, a vida vibra.

As participantes seguraram as folhas numa das pontas, fazendo-as balançar para ouvir o barulho (a vibração).

Figura 58 – Entrega das folhas



Fonte: o autor.

Explicou-se que nem sempre tudo é tão bom, nem sempre a nossa vida vibra tanto. Todos passam por maus momentos. Perguntou-se: O que mata a vida? O que faz com que ela vibre menos?

Figura 59 – Participantes realizando a atividade



Fonte: o autor.

As respostas vieram: “A violência, as fofocas”, “As desavenças, inveja”.

A pesquisadora pergunta: “E as asperezas da vida?” “São as doenças, mágoas e brigas”, “O desamor”, responderam as participantes.

Então, para cada uma dessas palavras elas amassaram o papel até ficar uma bolinha.

Com a bolinha na mão, perguntou-se ao grupo: “O que devemos fazer com esta bolinha agora?”.

A participante “Rosa” logo respondeu: “Jogar no lixo”. Nesse momento a participante “Azul” disse: “Não! é a nossa vida”. Surge então o comentário para desamassarem.

A pesquisadora fala que não se pode jogar fora a vida, deve-se reconstruí-la.

E novamente a participante “Rosa” fala: “Que vergonha eu falar em jogar no lixo [risos].” (informação verbal).

Nesse momento o grupo foi motivado a falar de amor, emprego, amizade, justiça entre outros e a cada palavra foi se abrindo novamente o papel.

Com o papel todo aberto, houve o questionamento: “Mas, e agora? Está cheio de rugas? São as rugas do tempo, assim é a nossa vida. O que fazer? Vamos ver se a vida ainda vibra?” Nesse momento pede-se ao grupo para balançar a folha. Percebe-se que a vibração é bem menor.

Solicitou-se às participantes que dobrassem as folhas ao meio e recortassem em duas partes. Juntando essas duas partes, depois deveriam recortá-las novamente, ficando com quatro partes. Cada uma trocou os pedacinhos com os colegas, de maneira que cada uma ficou com quatro pedacinhos de cores diferentes.

Figura 60 – Recorte e divisão dos papéis



Fonte: o autor.

Depois disso colocaram os pedacinhos de maneira que ficou um na horizontal e outro na vertical, formando duas cruzes. Cada participante colocou o dedo indicador no centro das “cruzes” e uma flor foi modelada.

Figura 61 – Flor



Fonte: o autor.

Comentou-se que a vida, por mais dolorida e cheia de rugas, ainda pode florescer. Às vezes, perde a vibração, mas nunca é tarde para florescer.

Durante as atividades foram utilizadas as músicas: *The Perfect Life- Moby* e *É preciso saber viver*.

Para o encerramento foi solicitado para que as participantes realizassem um diálogo interno, ouvindo a música em silêncio: *É preciso saber viver*.

E, para finalizar, chegou-se ao décimo encontro. Na sala havia uma fonte de água ligada e o ambiente estava perfumado.

Com a música *Canta, canta minha gente* (Martinho da Villa), foi realizado um círculo para relaxamento. Todas cantavam juntas e dançavam, deveriam deixar a alegria entrar em seus corações. No momento que o círculo diminuía as participantes se encontravam no centro e deram um beijo no rosto de cada colega. A interação acabou quando todas se deram um beijo. As participantes gostaram da atividade e interagiram com alegria e atenção.

A primeira atividade foi o posicionamento em duplas, uma de costas para a outra. Cada uma escolhia quem seria a líder e iniciava a dinâmica. Com uma música de ritmos mistos com as costas tocando as costas do colega, iniciou-se a dança. A pessoa que liderava executava os passos da dança e a outra procurou segui-la, esforçando-se para acompanhar o ritmo e a cadência da companheira. A dinâmica foi animada, todas interagiram com alegria, atenção, riram muito, foram dados alguns comandos verbais: “Está muito divertido, vamos!”, “Vocês estão conseguindo, parabéns!”.

Figuras 62 e 63 – Participantes dançando



Fonte: o autor.

Após cerca de dez minutos, solicitou-se para que se revezassem no comando dos movimentos por mais dez minutos, depois, que trocassem de parceiros e dançaram por mais dez minutos.

Ao final ficaram em círculo e cada uma falou sobre a atividade.

A participante “Amarelo” disse que a atividade “exigiu de nós muita atenção.”

A participante “Rosa” completou dizendo que teve “[...] muita concentração, porque quando eu ria eu errava.”

Outros comentários foram que “se guiavam pelo bumbum” e “precisamos ter muita coordenação e atenção.” (informações verbais).

As participantes conseguiram trabalhar em equipe acompanhando os ritmos e as situações diferentes, e a atividade promoveu a integração das participantes.

Ribeiro (2002, p. 91) aponta em seu livro sobre a importância de trabalhar atividades em grupo:

Considera-se também de grande importância as atividades que são desenvolvidas em contato com outras pessoas da mesma faixa etária: a convivência, os exercícios físicos moderados são atividades que proporcionam melhora na auto-estima do idoso, conseqüentemente sua qualidade de vida.

Na atividade seguinte, pediu-se para que as participantes sentassem nas cadeiras com a música bem suave, ficaram sentadas bem confortáveis, com a contagem regressiva se pediu para que se imaginassem na barriga de suas mães e, passo a passo, as ordens foram dadas para que avançassem em etapas de suas vidas passos de relaxamento, até nascerem, viram-se crianças, foram deixando para trás todas as tristezas, lembranças ruins de suas vidas, passando agora para a idade de aula, orientou-se que levantassem devagarinho, pedindo para suas vidas muitas alegrias, deixando para trás tudo o que passou e que não acrescenta mais, e assim sucessivamente. Ao final ouviu-se a música *Vida e Love is Space* - Deva Premal.

A participante “Rosa” disse ao grupo:

Na barriga da mãe senti paz é muito gostoso, nasci de parto normal, minha primeira palavra foi mamãe. Lembrei também, que gostava de deitar embaixo da mesa e dormir meu pai tinha que me levar para a cama. O nome da minha primeira professora não lembrei, mas da segunda foi Rosa, tive aula muito tempo com ela. Depois me lembro do casamento, que foi lindo, e o que amo mais no mundo são meus filhos. (informação verbal).

Figura 64 – Relaxamento final



Fonte: o autor.

A participante “Branco” disse que: “[...] o que me lembrou nessa meditação foi no tempo de criança que meus pais eram muito pobres e eu lembro que o uniforme era vestido, lembro que passei muito frio. A gente ganhava os calçados da minha tia, e eu ganhei um de menino, só tinha esses, meus colegas gozavam de mim.” (informação verbal).

Já a participante “Lilás” comentou que:

Lembrei que minha mãe nos vestia igual eu e minha irmã, nossa foi tão emocionante porque vi o modelo e a cor do vestido, tínhamos uma diferença de idade mas pouco, então as pessoas pensavam que éramos gêmeas pelas roupas. (rsrsr). Também lembrei da época que fui anjinho na primeira comunhão de outras crianças, eu usava um vestido azul comprido e nas costas tinha assas penduradas, era lindo, não entendo porque hoje se perdeu tanto esse tipo de encenação, nessa ocasião minha mãe me comprou um sapato, lindo, lembro até hoje, mas o detalhe uns dois números maior eu tinha que encher de algodão na ponta, era para servir bastante tempo. (informação verbal).

Disse a participante “Verde”: “Nessa dinâmica eu lembrei que depois de mim nasceu um bebê, esse bebê logo morreu, então eu voltei a ser bebê e minha mãe me dava de mamar, lembro que fiquei muito feliz e eu dormia no meio de meus pais.”

“Também lembrei da minha primeira comunhão, foi o dia mais feliz da minha vida, não sei porque mas adorei esse dia e nunca esqueci, eu tinha um vestido comprido, e os anjinhos pegavam na mão e nos levavam para receber a primeira comunhão”, disse a participante “Amarelo”. (informações verbais).

E, por fim, a participante “Azul” disse ao grupo:

Eu lembrei que eu ia na escola com um chinelinho de couro, esses que os nonos usam hoje, então levava dentro de um saco de açúcar, quando chegava perto da escola tinha uma vertente de água, lavava os pés secava, deixava o saquinho e o pano escondido e na volta pegava. A gente fazia isso para poupar os chinelos. (informação verbal).

Esta foi uma dinâmica de muita concentração, todas em silêncio colaboraram muito, foram muito emotivas as falas.

Na atividade seguinte foram necessárias algumas alterações pela dificuldade de algumas participantes em se movimentar mais rápido ou girar. As participantes foram colocadas em círculo, ao som da música bateram palmas e movimentaram-se de um lado para outro em sincronia.

A música foi mudando e quando a música parou uma integrante falou uma frase. E assim sucessivamente, ao final foi dado um abraço coletivo em todas as participantes. Finalizou-se quando todas falaram uma frase e abraçaram suas amigas. O coordenador antes

de começar a música ordenou frases que deveriam ser ditas quando as participantes corriam para a linha do centro.

As frases ditas foram: “Paz dentro de mim, saúde para todos nós, eu amo minhas amigas”, “O amor é importante para todos nós”, “A vida é bela quando você ama e é amada”, “O abraço faz muito bem a saúde”, “Eu adorei esses encontros, vou sentir saudades” e “Levaremos muita coisa boa dos encontros, e com certeza também sentirei saudades.”

Todas as participantes compareceram sempre, só houve falta por motivo de saúde, todas bem participativas, alegres, falantes. Não ocorreram problemas com dúvidas, nem perguntas. Neste encontro não teve nenhuma interferência, ao final, uma funcionária do hospital foi chamada para fotografar todas juntas.

O encerramento foi realizado em círculo. Realizou-se uma oração agradecendo todas as vivências que foram realizadas, agradecendo a melhora da colega que operou, pedindo saúde a todos. Cada uma colocou sua intenção: “Agradeço a minha recuperação da cirurgia”, “Agradeço pelas palavras lindas que ouvimos aqui”, “Peço saúde para todas nós, com saúde podemos fazer sempre mais”, “Peço pelas crianças abandonadas”, “Peço que acabem as guerras”.

A pesquisadora agradeceu a participação de todas, o empenho e a maneira como levaram a sério o trabalho. Colocou-se à disposição delas e de seus familiares para o que precisassem e falou que com certeza ganhou mais seis amigas, que vão estar em seu coração sempre. Despediu-se colocando a música *Te desejo*, foi muito emocionante, ficou feliz com o estágio, aprendeu muito com as mulheres alegres e maravilhosas de Palma Sola.

Assim, como cita Souza (2003, p. 34):

Um longo percurso com muitas curiosidades, desafios, descobertas e aprendizado [...] Assim vamos trilhando, passo a passo, o caminho para uma época muito especial em nossas vidas- a maturidade. Aproveitar intensamente cada momento nos faz superar dificuldades, proporcionando a vivência plena de nossas capacidades. Ações que promovam a auto-estima, que estimulam a realização pessoal e que previnam as doenças, são sinônimos de saúde, tranquilidade e bem estar.

Teve lágrimas, mas de alegria, por parte de praticamente todas.

Figuras 65 e 66 – Lembranças



Fonte: o autor.

Figura 67 – Participantes com a lembrança



Fonte: o autor.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ambiente terapêutico permeado pela escuta e acolhimento, favorecido durante as oficinas criativas, interpôs o processo desta pesquisa-intervenção, contribuindo para a resposta das mulheres em relação à experiência nas vivências de arteterapia.

A importância deste estudo esteve relacionada à necessidade de estimular a coordenação motora, pensamento rápido e atenção das idosas que participavam.

As vivências corporais representaram um meio muito favorável de sensibilizar os participantes para o aqui e agora das atividades criativas e para o fortalecimento dos vínculos entre eles.

Desde o primeiro encontro se observou alegria e interação por meio de todas, porém umas mais falantes e outras menos. Estar em relaxamento durante as atividades fez com que passassem a ter melhor aceitação e entrega do próprio corpo durante as dinâmicas e chegaram a verbalizar o ganho de energia e de motivação para estarem no grupo, mostrando leveza e espontaneidade.

O corpo partilha, com nossa alma e nosso psiquismo, a incrível experiência que é viver. Carrega, assim, nossas histórias de vida, guerra e amor, nossas alegrias e tristezas, mágoas, ressentimentos e esquecimentos, desejos realizados ou não de um corpo que é um todo único e singular, que expressa o si-mesmo. (ALESSANDRINI apud ARCURI, 2004, p. 11).

Os atendimentos de arteterapia favoreceram a criação de um ambiente acolhedor para a troca de experiências e de cultivos de amizades. O envolvimento grupal, a capacidade de se envolver com outros e a prática do autoconhecimento podem ser decisivos na criação de uma consciência de ser individual vivendo com o coletivo.

Pelas observações vividas, pela análise das respostas e atividades das participantes, constatou-se o quanto é significativo ampliar a consciência e aceitar os aprendizes em relação à arte, ou seja, sua forma singular de aprender, reconhecendo suas capacidades, bem como suas limitações frente aos desafios das dinâmicas grupais.

A arte da dança com idosos pode desenvolver a compreensão de sua capacidade de movimento, mediante um maior entendimento de como seu corpo funciona. Assim, poderá usá-lo expressivamente com maior inteligência, autonomia responsabilidade e sensibilidade.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Rubem. **Conversas com quem gosta de ensinar**. São Paulo: A Poética Speculum, 1995.
- AMÂNCIO, Aloysio et al. **Clínica Geriátrica**. Rio de Janeiro: Ateneu, 1975.
- ANDRADE, Liomar Quinto de. **Terapias Expressivas, Arte-terapia, Arte-Educação, Terapia-Artística**. São Paulo: Vetor Editora, 2000.
- ARTETERAPIA. 2014. Disponível em: <<https://potenzapsicologo.wordpress.com/2014/09/08/arteterapia-2/>>. Acesso em: 20 jan. 2015.
- BELCHIOR, Michelle Sales. Arte, saúde mental e psicomotricidade: um diálogo. In: BELCHIOR, Michelle Sales; JARDIM, Cláudia; MAGALHÃES, Rita (Org.). **Interfaces da psicomotricidade**. Fortaleza: Sociedade brasileira de psicomotricidade, 2007. v. 1, p. 15-486.
- BENENZON, Rolando. **Contribuição ao conhecimento do contexto não verbal**. São Paulo: Summus, 1988.
- BERES, Vera Lucia Gonçalves. **Quando nos Tornamos velhos?** São Paulo: Vetor Editora, 2002.
- BOTH, Agostinho; BARBOSA, Márcia Helna S.; BENINCÁ, Ciomara Ribeiro S. **Envelhecimento Humano: múltiplos olhares**. Passo Fundo: Ed. UPF, 2003.
- BRANCO, Sonia; MEDEIROS, Adriana. **Contos de Fada, Vivências e técnicas em Arteterapia**. Rio de Janeiro: Wak, 2012.
- CIORNAI, Selma. **Percursos em Arteterapia**. São Paulo: Summus, 2004.
- DINÂMICAS. 2014. Disponível em: <www.dinamicaspassoapasso.blogspot.com>. Acesso em: 04 abr.14.
- FINIMUNDI, Maria Regina Loch. **Arteterapia: educação e saúde**. Caxias do Sul, 2008.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE. Fortaleza, 2007, p. 131-137.
- FRANCO, Maria Amélia Santoro. **Pedagogia da Pesquisa-Ação**. São Paulo: Perdizes, 2005.
- GESELL, Arnold. In: ARNHEIM, Rudolf. **Arte e percepção visual**. Tradução Ivone Terezinha de Faria. São Paulo: Pioneira, 1980.
- INÁCIO, Rodolfo A. Cascão. **Jogos de Cintura**. Rio de Janeiro: Vozes, 2002.
- JANSON, H. W.; JANSON, A. **Iniciação à História da Arte**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

- JUNG, C. G. **O Homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.
- LIEBMANN, Marian. **Exercícios de Arte Para Grupos**. São Paulo: Summus, 2000.
- LITVOC, Júlio; BRITO, Francisco Carlos de. **Envelhecimento, Prevenção e Promoção da Saúde**. São Paulo: Atheneu, 2004.
- MACRUZ, Fernanda de M. S. et al. **Psicologia**. São Paulo: Mackon Books, 1992.
- MARTINIE, Josy Mariane Thaler et al. Arteterapia: Recurso Terapêutico Ocupacional na Terceira Idade. **Revista Múltiplos**, v. 25, mar. 2002.
- MINAYO, Maria Cecília S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.
- NASCIMENTO, Mara Cristina R. et al. Qualidade de Vida na Terceira Idade. In: PAES, Serafim et al. **Envelhecer com cidadania quem sabe um dia?** Rio de Janeiro: CBCISS; ANG/Seção Rio de Janeiro, 2000.
- ORMENAZZO, Graciela. **Questões de Arteterapia**. Passo Fundo: Ed. UPF, 2009.
- OSTROWER, Fayga. A construção do olhar. In: NOVAES, Adauto (Org.). **O olhar**. São Paulo: Cia das Letras, 1989.
- PACHECO, Ana Julia Pinto. **Educação Física e Dança**: Uma Análise bibliográfica. *Pensar a Prática* 2: 156-171, jun./jun. 1998-1999.
- PEREIRA, Lucia Helena Pena. Corpo e psique – da dissociação à unificação. **Educ. Pesqui.**, v. 34, n. 1, p. 151-166, abr. 2008.
- PHILIPPINI, Angela (Org.). *Imagens da Transformação*. **Revista de Arteterapia**. Rio de Janeiro: Clínica Pomar, v. 3, 1996.
- PHILIPPINI, Angela. **Linguagem e materiais expressivos em Arteterapia**: Uso, indicações e Propriedades. Rio de Janeiro: Wak, 2009.
- PROFESSORA GEGÊ. **Dinâmica da vida**. 2008. Disponível em: <<http://profgege.blogspot.com.br/2008/01/dinmica-sobre-vida.html>>. Acesso em: 02 abr. 14.
- PRÓSPERO, F. Qualidade de Vida na Nova Era. In: CONGRESSO DA ISMA – BR/III, 1., Fórum Internacional de Qualidade de Vida no Trabalho. **Anais...** Porto Alegre, 2001.
- PSICÓSMICA. **Carl Jung**: Principais arquétipos da personalidade. 2015. Disponível em: <<http://www.psicosmica.com/2015/01/principais-arquetipos-jung.html>>. Acesso em: 20 jan. 2015.
- REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ENVELHECIMENTO HUMANO. Passo Fundo: Ed. UPF, 2004.

RIBEIRO, Rita de Cássia L. et al. Capacidade funcional e qualidade de vida de idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**. Porto Alegre, v. 4, 2002.

RODRIGUES, Rosane A. O jogo dramático e o contexto lúdico. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICODRAMA, 9., **Anais...** Águas de São Pedro, 1994.

SESC-MA. **Curso de dança contemporânea e teatro-dança**. 2011. Disponível em: <<http://valberlucio.com/2011/06/30/sesc-ma-curso-de-danca-contemporanea-e-teatro-danca/>>. Acesso em: 20 jan. 2015.

SOARES, Vilmabel. **Dinâmicas de grupo e jogos, psicodrama, expressão corporal, Criatividade, Meditação, Artes**. Rio de Janeiro: Vozes, 2012.

SOUZA, Otília Rosângela. **Longevidade com Criatividade – Arteterapia com Idosos**. Belo Horizonte: Armazém das ideias, 2005.

TERCEIRA IDADE É OURO. **Blog**. 2015. Disponível em: <<http://terceiridadeouro.blogs.sapo.pt/>>. Acesso em: 29 jan. 2015.

UNIFAP. **Ver Vendo**. 2011. Disponível em: <<http://www2.unifap.br/mariomendonca/files/2011/05/Percep%C3%A7%C3%A3o-do-outro.pdf>>. Acesso em: 01 fev. 2015.

URRUTIGARAY, Maria Cristina. **Arteterapia – A transformação pessoal pelas imagens**. Rio de Janeiro: Wak, 2003.

VALLE, F. P. Por que educação em dança? **Revista Logos**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 5-10, 2005.

VARAL DA MÚSICA. **Blog**. 2015. Disponível em: <<http://www.varaldamusica.com.br/site/>>. Acesso em: 29 jan. 2015.

VICTORIO, Márcia. **Impressões sonoras, Música em Arteterapia**. Rio de Janeiro: Wak, 2008.

VIEIRA, Eliane Brandão. **Manual de Gerontologia: Um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e familiares**. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

YOZO Ronaldo Yudi. **100 Jogos para Grupos**. São Paulo: Summus, 1996.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice: Aspectos Biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.