

FORMAÇÃO EM ARTETERAPIA LÍGIA DINIZ  
Teka Bustamante

**O ENVELHECIMENTO E A ARTETERAPIA**  
**RECURSOS DA ARTETERAPIA PARA UM CUIDAR AFETO-CRIATIVO DE IDOSOS**

Rio de Janeiro  
2019

*Talvez eu venha a envelhecer rápido demais.  
Mas lutarei para que cada dia tenha valido a pena...*

*Talvez eu fique triste ao concluir que não consigo seguir o ritmo da música.  
Mas então, farei que a música siga o compasso dos meus passos.  
Talvez eu nunca consiga enxergar um arco-íris.  
Mas aprenderei a desenhar um, nem que seja dentro do meu coração...*

*Talvez eu não aprenda todas as lições necessárias.  
Mas terei a consciência que os verdadeiros ensinamentos já estão gravados em minha alma.  
Talvez eu me deprima por não ser capaz de saber a letra daquela música.  
Mas ficarei feliz com as outras capacidades que possuo...*

*Talvez eu não seja exatamente quem gostaria de ser.  
Mas passarei a admirar quem sou.  
Porque no final saberei que, mesmo com incontáveis dúvidas,  
eu sou capaz de construir uma vida melhor.  
E se ainda não me convenci disso, é porque como diz aquele ditado:  
“ainda não chegou o fim. Porque no final não haverá nenhum “talvez”  
e sim a certeza de que a minha vida valeu a pena  
e eu fiz o melhor que podia.*

*Aristóteles Onassis*

## **O ENVELHECIMENTO E A ARTETERAPIA**

### **RECURSOS DA ARTETERAPIA PARA UM CUIDAR AFETO-CRIATIVO DE IDOSOS**

#### **RESUMO**

Este trabalho tem por objetivo chamar a atenção para o processo de envelhecimento da população brasileira, em escala crescente e acentuada para as próximas décadas, e a importância da contribuição das terapias alternativas e expressivas, em particular, da Arteterapia, neste processo de cuidar do idoso.

Neste, apresento ideias do documento da OMS sobre “Envelhecimento Ativo”, discorro sobre Envelhecimento, Arteterapia e sobre o quanto esta contribui para que o idoso sintam-se capaz e criativo, melhorando sua autoestima. Relato experiências de atendimentos a idosos, individuais e em grupo, particulares e institucionalizados, descrevendo processos, técnicas e materiais utilizados, a evolução dos atendimentos e os resultados atingidos.

Defendo a importância de se olhar a “velhice” de forma especial, pois, no final das contas, todos nós chegaremos lá. E quanto mais consciência e entendimento pudermos ter de como é estar neste lugar, mais paciência, carinho e compreensão poderemos oferecer ao idoso e, ao mesmo tempo, aprender e nos preparar para quando lá chegarmos.

Sem uma interrupção “prematura”, a tendência é que todos cheguemos, pelo menos, em torno dos 90 anos!

## Como tudo começou – Lidando com o envelhecimento

Meus pais foram sempre bem ativos. Tiveram nove filhos. Quando eu tinha mais ou menos meus 10 anos (eu era a sexta), e meu irmão mais novo, o último, tinha 3 anos, minha mãe resolveu fazer vestibular. Lembro-me dela debruçada em seus cadernos, estudando bastante. Como ela conseguiu lidar com tudo ao mesmo tempo, não sei. Fato é, que ela fez o vestibular e passou. Fez quatro anos de Jornalismo e se formou. Lembro dela até hoje, no dia de sua formatura. Estava deslumbrante e deslumbrada! Depois disso deu aulas, foi professora na PUC, na Universidade Santa Úrsula, viajou bastante pelo Brasil dando aulas pelo IBGE, entre outras atribuições. Minha mãe criou a revista Chama, do Colégio São Vicente de Paulo, onde eu e alguns irmãos meus estudamos (a Chama está “acesa” até hoje!). Sempre fez costuras e artesanatos, amava!

Meu pai também, sempre trabalhou na área de Comunicações, era Engenheiro Civil e Eletrônico. Aposentou aos 60 anos e ainda trabalhou até os 70, quando foi compulsoriamente aposentado pela CPRM. Bastante religiosos, participaram das Equipes de Nossa Senhora e (acredito) ajudaram muitos casais em suas trajetórias de vida, dando cursos, palestras, depoimentos, publicando artigos, etc. Enfrentaram muitos desafios e dificuldades na vida conjugal e com os nove filhos; após aposentados, ainda viajaram muito a lazer. Tiveram muitos amigos, os viram partir e foram ficando sós. Mas, no final de suas vidas, eu achava que eles haviam tido uma boa vida!

Aos 80 anos, minha mãe, que sempre foi muito ativa e comunicativa, começou a apresentar sinais da doença de Alzheimer. Meu pai, nove anos mais idoso do que ela, muito lúcido, começou aos quase 90 anos a “tomar conta da casa”! Minha mãe teve Herpes Zoster alguns anos antes (o que acho, dentre outros fatos, contribuiu para o desencadeamento de depressão e para o agravamento da doença de Alzheimer) e desde então, deixou de fazer e atender ligações ao telefone. Meu pai, que quase nunca falava ao telefone, nem mesmo com os filhos, passou a ser o porta voz da casa, além de financeiro, comprador e carregador de compras, contratante de diaristas, controlador e ministrador dos remédios de ambos, e diversos outros afazeres domésticos.

De perto eu pude acompanhar o envelhecimento de ambos. Dos oito filhos vivos (o mais novo partiu aos 33 anos), apenas um irmão e eu morávamos no Rio, todos os outros espalhados pelo Brasil a fora. Então, tive eu que assumir a assistência a eles. Digo isso, pois, na ocasião, não foi uma escolha espontânea e prazerosa. Muito pelo contrário. Foi muito difícil me deparar com esta situação, a “longevidade” de meus pais. Nunca imaginávamos que isto um dia iria acontecer. Meus pais sempre tão ativos, independentes, saudáveis! Como ninguém me avisou que eles iriam envelhecer e depender de nós? Como não havia uma escola para ensinar como lidar com esta realidade? Onde estava o “Manual do Envelhecimento” para ensinar o caminho das pedras?

A percepção e a tomada de consciência da doença de minha mãe não foi fácil. Não é fácil para ninguém, nem pra ela que vai se dando conta de que algo está errado e tenta contornar a situação como uma confusão qualquer, nem para nós filhos e familiares que vamos percebendo e não sabemos como agir. Se chamar a atenção evidencia um desconforto e confronta a pessoa esquecida; se não chamar fica por isso mesmo e vai se repetir sem que haja, minimamente, um esforço para evitar o agravamento. E até que se comprove o diagnóstico, e até porque também, ainda não nos demos conta de que algo pode estar acontecendo de verdade, de errado ou ruim, já perdemos a paciência, brigamos e reclamamos, ou nos afastamos com raiva. Fato! Realidade! Desconhecimento! Despreparo de uma sociedade que não reconhece, respeita, acolhe, nem cuida da pessoa idosa. Falta de visão, de políticas públicas, de ensinamentos formais e informais, cotidianos, que poderiam

minimizar e melhorar a forma das pessoas lidarem com estas situações. Chamo aqui atenção, porque mesmos nós, filhos, presentes dentro do possível, com bom relacionamento com nossos pais, política e socialmente informados, formados em universidades, com boas situações financeiras, não nos demos conta do envelhecimento de nossos pais! Não nos demos conta de que isso um dia poderia acontecer, não conversamos sobre isso, não nos preparamos e fomos surpreendidos por esta realidade. Muito contribuiu para isso o fato da total independência de meu pai, que fazia questão de mantê-la e pouco aceitava ou pedia ajuda.

Mas, já aos 95 anos, começou a pedir socorro aos filhos. E não demos a devida atenção. Eu, que morava mais perto e estava com mais frequência com eles, ouvia sim meu pai verbalizar que precisava mais da presença dos filhos, pois minha mãe estava deprimida, perdida, esquecida e sentindo-se só. Eu passava o recado para os irmãos conforme tinha oportunidade de falar-lhes. Mas, assim como eu, cada um tinha sua própria vida e compromissos e, além disso, moravam fora do Rio. Ligavam ou vinham visitá-los tanto quanto era possível, não na medida do desejo de nossos pais. Eu tinha minha empresa, cheia de afazeres, responsabilidades, tentando dar conta da vida, do trabalho, começando a olhar um pouco mais para mim mesma, depois de tanto tempo em função de casamento, filhos, mudanças, empresa e trabalho. Visitava meus pais com certa frequência e nos falávamos toda semana. Aos poucos os contatos telefônicos foram ficando mais constantes com meu pai. Ele estava, finalmente, pedindo ajuda. E, assim, de 2013 a 2016, fui ficando cada vez mais por conta deles e pude ver de perto o “envelhecer final”.

Em 2014, iniciei o curso de Pós Graduação em Arteterapia, na Clínica Pomar, uma vez por mês. Um ano após, diante da realidade que se apresentava com meus pais e da necessidade de estágio e preparo do TCC do curso, resolvi mudar para o curso de Formação em Arteterapia da Lígia Diniz, uma vez por semana e, literalmente, colocar as mãos na massa. Estaria mais próxima da Arteterapia, vivenciando as atividades com mais frequência e não me preocupando com outros compromissos que não poderia dar conta, naquela ocasião. Ao longo do curso, ocorreram muitos fatos difíceis com que tive que lidar, muitos desafios me foram colocados. Digo para minhas colegas que elas me conheceram “ladeira abaixo”! Mas, fui lidando com as situações apresentadas e a Arteterapia foi fundamental para me situar neste contexto bastante adverso.

Depois de quase 60 anos no mesmo apartamento, em 2015, meu pai cismou que queria sair de lá por causa de um andar de escada e de apenas um banheiro. Bastante contrariada, pois quem iria ter que tomar todas as providências seria eu, acabei aceitando o desejo de meu pai e parti para a operação “mudança”. Foram 3 meses entre procurar, achar e reformar o banheiro do novo apartamento, fazer duas mudanças parciais de dois imóveis (do Rio que eles moravam e uma casa de veraneio em Miguel Pereira) e montá-lo o mais agradável possível, zelando pelos mínimos detalhes, para que minha mãe não se perdesse neste novo local, afinal ela já estava próximo ao estágio II da doença de Alzheimer. Ela sabia e concordou com a mudança, mas a situação era bem delicada, porque ela, na prática, poderia rejeitar e agravar seu estado. Mas, deu tudo certo! Apesar de muito exaustivo até que tudo ficasse nos eixos, foi um ano inteiro de visitas dos filhos, netos e bisnetos e muita alegria, atenção, carinho e amparo que puderam desfrutar.

Eu cuidava de tudo, compras, médicos, remédios, cuidadoras, horários, ajustes no apartamento e alguns pagamentos, pois a maioria deles meu pai fazia questão de cuidar e colocava tudo em sua planilha de Excel, a qual todos os dias atualizava os lançamentos de créditos e débitos. Meu pai ficava muito ligado em minha mãe, mas, efetivamente, tinha pouca paciência com ela. Gostava mesmo de ficar horas no computador, cuidando de sua planilha e enviando por email sua proposta de melhorar

a arrecadação e controle de impostos, que chamava de “Imposto Justo”. Lia o jornal todos os dias e se informava. Falava pouco mas, se o assunto fosse política, não tinha pra ninguém! Nos últimos tempos já não queria sair de casa. Por fim, me passou senha de seu cartão e eu sacava seu dinheiro. Finalmente consegui sua confiança e convenci-o de fazermos uma conta conjunta, o que facilitou bastante minha contribuição. Quase diariamente passava por lá, levando compras, pagamentos, um lanchinho, ou apenas para fazer companhia à minha mãe, na missa das 18 horas, na TV. O que aliás, acabei tendo um enorme prazer por, simplesmente, estar com ela!

Muitas vezes me peguei observando meu pai, seu corpo franzino, enrijecido, curvado, mente brilhante, lúcida e uma carcaça pedindo para descansar. E questionava Deus porque já não o levava, por que o mantinha aqui ainda, com tantas limitações, dores, desconfortos físicos e desafios afetivos, vendo minha mãe envelhecendo, saindo do ar, se desconectando dia após dia... E perguntava a Deus, também, por que ela tinha que passar por isso, o que ainda estavam fazendo aqui? Por quê e para que ainda estavam vivos, se dependentes, limitados, improdutivos? O que mais a vida poderia oferecer a eles ou eles à vida de alguém? E achava o Deus que eles sempre acreditaram e dedicaram suas vidas, cruel, impiedoso, cego, surdo e mudo! Eu brigava com ele e com a vida.

Meus pais nunca foram de muitos abraços, mas eu e meu irmão que mora no Rio, somos assim. Então, sempre que podia, arrumava um pretexto para abraçar meu pai e minha mãe e pude dizer várias vezes que os amava! Verbalizei, em dois anos, o que não verbalizei ao longo de 55 anos. E como foi bom! Como foi gratificante, prazeroso! Foi difícil, bastante, enquanto estava acontecendo. Me sentia angustiada, tensa, com muita responsabilidade, estava sofrendo de fibromialgia, todo meu corpo doía. Me sentia contrariada pela vida, pois afinal, era hora de me cuidar, de fazer o que eu queria, de (enfim) me sentir livre, adulta, amadurecida e independente. Mas, a vida me pregou uma peça. Aos 55 anos me vi cuidando de meus pais, numa inversão total de papéis e, ao mesmo tempo, lidando com “os pais”, a “autoridade”, os “mais velhos”, “aqueles que sempre têm razão e mais experiência” e isso me colocava, novamente, num lugar de “submissão”, de fragilidade, de obediência e trazia, inevitavelmente, lembranças, traumas e chateações. Contradições, desafios, exercícios diários de paciência e superação.

Por fim, em 20 de fevereiro de 2016 meu pai encontrou uma brecha e partiu, após uma cirurgia de fêmur quebrado. Vi meu pai acamado durante 4 dias, imóvel, dormindo ou fingindo dormir. E se preparando para partir. Sei que ele tinha certo medo da morte. Até hoje não entendo bem este medo para quem era tão católico, porém, deixo este “receio” por conta de achar que minha mãe ficaria desamparada, que ninguém a cuidaria tão bem quanto ele. Porém, todos os filhos tivemos oportunidades de lhe falar ao pé do ouvido que ele poderia ficar tranquilo, que sua esposa estaria bem cuidada e nada lhe faltaria. No pós operatório lhe faltou ar e ele fez a passagem. Um mês e meio após sua partida, minha mãe também pediu a Deus que a levasse. Escolheu quebrar o fêmur do mesmo lado da perna que meu pai, operou, e no quinto dia de hospital, no pós operatório, partiu. Dois dias depois, comemoraram nos céus 70 anos de casados! Agradeço muito a Deus hoje, pois ambos tiveram uma boa vida e partiram sem muitas delongas, sem internações, idas e vindas a hospitais, sofrimentos estendidos, sem corpos excessivamente adoecidos e massacrados por medicamentos.

Hoje, tenho algumas respostas para minhas indagações. Tudo tem seu tempo, sua forma de ser, quer a gente concorde ou não, entenda ou não, a “*vida como ela é!*”! Do meu ponto de vista, de uma forma até um pouco egoísta, vejo o quanto foi significativo para mim. Nunca havia imaginado o quanto esta convivência poderia ser um divisor de águas em minha vida. Como puder observar, exercitar,

compreender, me dedicar e aprender com eles e como lidar com eles! E com o envelhecer. Que grande e gratificante oportunidade me foi dada! Pude lidar bem de perto com os últimos anos de vida de meus pais, pude dar de mim o meu melhor (sempre fica a sensação de que poderia ter feito mais e melhor), na tentativa de retribuir o que fizeram por mim; pude aprender a cuidar, a ter mais paciência, a ouvir mais do que falar, a perceber quando errava ou perdia a paciência e, principalmente, pude me imaginar na situação deles. Me colocava, por diversas vezes, no lugar em que estavam e imaginava como eu gostaria (e como não gostaria!) de ser cuidada, atendida e amparada. E isso mudou completamente minha perspectiva sobre o envelhecimento.

Hoje, olho pra trás e sinto grande satisfação, não só pela oportunidade que tive de estar próxima a eles, como pela aprendizagem que adquiri na lida com eles e com as condições inerentes à vida deles, nesta fase. Graças a eles este artigo está sendo escrito e compartilhado!

Obrigado pai e mãe pela vida, pelos ensinamentos e pela oportunidade de cuidá-los!

## **Envelhecimento – Em que momento se inicia este processo? Que “lugar” é esse?**

“Em linhas gerais, o envelhecimento é isso: a perda gradativa das reservas que todos os organismos têm para usar em momentos de estresse”.  
Professor de Geriatria Clineu de Mello Almada Filho, da Universidade Federal Paulista (Unifesp)

Quando se começa a envelhecer? Todos os dias, a cada dia um pouco, a partir de um momento não muito específico e individual, começamos a envelhecer. O envelhecimento é um processo mais orgânico do que mental, mais corpóreo do que espiritual, que acontece até o nosso último suspiro de vida. O envelhecimento pode vir a galope, rápido e desmedido, ou sucinto e vagaroso, encontrando no caminho, resistências e contradições que desafiam a tendência de sua natureza. Não é uma escolha, acontece à revelia e só nos resta tentar aprender como lidar com ele.

Envelhecer não é fácil. É doloroso, limitador, podador, consciente ou não, consentido ou não, imperativo! Às vezes, envelhecer não é um problema, torna-se uma aprendizagem e um jogo de cintura, onde o prazer está exatamente em driblá-lo e gargalhar de sua voracidade, desafiando o tempo - de Khronos<sup>1</sup> -, a física e a química, e postergando ao máximo, o resultado final da competição.

Mas, não há como ganhar esta competição. O resultado final é implacável! Sabemos do ciclo da vida e ele é inevitável. Sabemos para onde caminhamos, a única certeza da vida é a chegada da morte. E nem quando ela chegará nos cabe conhecer, de ante mão, o momento exato. Talvez, por isso, o envelhecimento seja ainda mais doloroso, por que muitas vezes, a vida se prolonga mais do que desejamos ou suportamos. Como lidar com isso? Como lidar com este lugar que não conhecemos? Como ajudar a quem está chegando ou já está neste lugar, que nós não conhecemos, a enfrentar o inevitável? Como é lidar, dia a dia, com a perda de controle de movimentos, das forças físicas, da autonomia, da memória, da sua identidade? Como lidar com o esquecimento da própria história e a confusão sobre a história de seus entes queridos e, muitas vezes, enfrentar o esquecimento e o descuido de seus entes queridos, consigo próprio(a)? O que é, exatamente, envelhecer? Só quem lá está é que pode entender o seu real significado! É como estar diante de um paredão de fuzilamento, só esperando o momento do tiro final!

O envelhecimento é um "processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença, e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo" (ERMINDA, 1999, p. 43). Envolve o declínio das funções do corpo, a diminuição da renovação celular, desgastando os órgãos e restringindo sua funcionalidade. Não se trata de uma situação circunstancial, ela é uma realidade irreversível de degeneração. Porém, pode ser contornável, dependendo das condições próprias de cada indivíduo -

---

<sup>1</sup> “Khronos refere-se ao tempo de Saturno que é cronológico, quantitativo, lógico e sequencial, o tempo que se mede, o tempo que nos resta para a morte, o "tempo dos homens" - que pode ser dividido em anos, meses, semanas, dias, horas, etc.” (Waldemar Magaldi Filho - [www.ijep.com.br](http://www.ijep.com.br))



físicas, sociais, financeiras e religiosas/espirituais -, que podem contribuir para amenizar ou prolongar seus efeitos limitadores.

“A consciência tem o poder de modificar o envelhecimento, porém ela é uma faca de dois gumes – tanto pode curar quanto destruir. O que faz a diferença é o modo como sua consciência se torna condicionada, ou treinada, por várias atitudes, pressuposições, crenças e reações... É o indivíduo, e não a idade avançada sozinha, que faz a diferença”. (CHOPRA, Deepak, 1996)

O processo de envelhecimento se inicia muito antes do que as pessoas acreditam. Nosso organismo evolui e se desenvolve até por volta dos 27/28 anos de idade, quando, então, o corpo está formado e suas células e funções em plena atividade. Parece prematuro, no entanto, é nesta fase que as células de nosso organismo iniciam um “processo mais preguiçoso” e vão deixando de se renovar no mesmo ritmo que vinham atuando, diminuindo gradativamente a reposição das células que se foram. Somente a título de observação, penso se a Medicina não estará revendo este parâmetro da faixa dos 27/28 anos para início do processo de envelhecimento, diante dos dados de pesquisas sobre a longevidade alcançada, atual e mundialmente. Uma vez que o organismo humano estende seu “prazo de validade”, talvez algumas alterações influenciem resultados de pesquisas sobre o tema, até hoje realizadas.

Além do ritmo individual de metabolismo do corpo diante do envelhecimento, todo esse processo depende também de fatores genéticos e ambientais, por isso cada um envelhece de um jeito e a seu tempo. Entre os tecidos mais suscetíveis ao envelhecimento, estão os músculos, o cérebro, o coração e os olhos. E, embora o corpo seja a parte que mais sofre com a passagem dos anos, a saúde mental também é bastante afetada, levando grande parte de idosos à depressão na terceira idade. Nesta fase de grandes transformações, geralmente ocorrem perdas, lutos e falta de perspectivas, o que provoca um círculo vicioso difícil de ser combatido. A maioria dos idosos não realiza qualquer tipo de atividade física e quanto menos se colocam em atividade, menos disposição sentem para (re)agir.

Porém, existe também um envelhecer no tempo de Kairós<sup>2</sup> onde se percebe um sentido mais profundo, onde o envelhecer é sabedoria, iluminação, experiência, paciência, amadurecimento e entendimento deste tempo que nos é dado, neste corpo, nesta individualidade, neste mundo terrestre, nesta presente conexão cósmica. A chegada a esse tempo é um privilégio, é uma conquista! Após uma longa jornada, conquista-se um tempo de certa calma, silenciamento, solidão, um tempo de entrega a esta etapa do ciclo da vida, à compreensão da finitude e ao acolhimento desse processo, apesar dos desafios que são apresentados. Apesar das dores e das perdas, a longevidade pode ser saudável e trazer paz e prazeres. Entregar-se a esse *tempo* (de Kairós) torna-se um presente a ser desfrutado em sua plenitude com a possibilidade de um olhar sobre outra perspectiva: não é mais preciso correr nem lutar; ao invés de brigar e resistir, serenar e acolher! Respirar e viver, até o último suspiro!

“Envelhecer é viver o tempo, aquele tempo de cada um para construir a sua história pessoal, mas também aquele tempo que corre, sem dar nova chance, produzindo sua ação, sem nada dizer... Nossa relação com o envelhecimento

---

<sup>2</sup> “Kairós representa o tempo de Urano, um momento indeterminado onde algo especial acontece, é a experiência do momento oportuno, teleologicamente, é usado para descrever a forma qualitativa do tempo, o “tempo de Deus” - que não pode ser medido e, por isso mesmo, supera o medo da morte, representado pela expressão latina: Carpe Diem.” (Waldemar Magaldi Filho - [www.ijep.com.br](http://www.ijep.com.br))

é singular e depende de nossa história pessoal, das nossas crenças e o valor cultural e social agregado ao longo da vida. Valor esse que, por vezes, busca perpetuar a juventude e a conservação, como se fosse possível dar um baile em Cronos.”

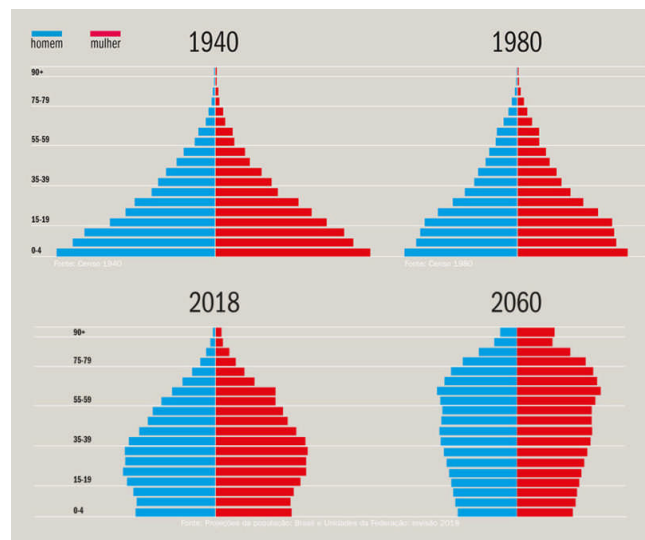
(Fabiana Petito – <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/envelhecer-e-preciso/>)

Voltando ao tempo de Kronos, como envelhecer sem crises em uma sociedade que supervaloriza a juventude, o belo corpo, malhado e de contornos perfeitos, a pele bem tratada, sem rugas e saudável? Como questiona Ana Amélia Camarano<sup>3</sup>: “Como lidar com a contradição de uma sociedade que, ao mesmo tempo em que busca alternativas que prolonguem a expectativa de vida das pessoas, renega o tão natural ato de envelhecer e exclui os seus idosos, abandonando-os, muitas vezes à própria sorte?” Onde estão as políticas públicas que, além de permitirem que sejam desconsiderados como fonte produtiva, criativa e experiente, não lhes fornecem condições dignas de vida e assistência? Muitos são os descasos em serviços públicos, atendimentos de saúde e até mesmo de desrespeito pela própria sociedade em relação às suas limitações e aos seus cabelos brancos!

Desamparo, exclusão, maus-tratos, muitos idosos sofrem com esta realidade. Tornam-se estorvos, pesos, empecilhos e por isso são desdenhados, abandonados e até mesmo rejeitados. A toda hora ouve-se noticiários sobre idosos abandonados, seja em hospitais, instituições ou até mesmo dentro de sua própria família. Nossa sociedade ainda não está preparada para lidar com o envelhecimento e os serviços públicos ou de apoio são escassos, carentes e despreparados. É preciso conhecer como se dá o envelhecer das pessoas e o nosso próprio quando chegar, para melhor lidar como o tempo que temos, com o tempo que ainda nos resta.

O mundo todo está envelhecendo e a velhice é uma realidade cada vez mais comum principalmente, nos países em desenvolvimento, como no Brasil. Segundo os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2060, uma grande parcela da população brasileira será de idosos com mais de 60 anos. Hoje, são 20,6 milhões de idosos, o que representa 10,8% da população. Em 2060, esse número representará 26,7% do total.

“O aumento da longevidade é uma das maiores conquistas da humanidade. As pessoas vivem mais em razão de melhorias na nutrição, nas condições sanitárias, nos avanços da medicina, nos cuidados com a saúde, no ensino e no bem-estar econômico. Mas a população em envelhecimento também apresenta desafios sociais, econômicos e culturais para indivíduos, famílias, sociedades e para a comunidade global. E isto pode e deve ser planejado para transformar os desafios em oportunidades”. (Trecho adaptado do Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA), 2012)



<sup>3</sup> Técnica de Planejamento e Pesquisa do Instituto de Pesquisa Aplicada (Ipea)

“É importante investir em campanhas publicitárias com foco na mudança de paradigma sobre o envelhecimento em uma sociedade que valoriza exageradamente a juventude e não valoriza a sua história... Na saúde, temos de trabalhar o conceito do envelhecimento ativo, desvincular envelhecimento de doenças crônicas, reconhecer que o envelhecimento traz perdas, mas que é possível viver esta fase com qualidade de vida”, observa Cristina Hoffmann (Coordenadora Geral da Saúde da Pessoa Idosa (Cosapi) – Secretaria de Atenção à Saúde (SAS), Ministério da Saúde. Cristina defende que o conhecimento acumulado pelos anos vividos pode e deve ser aproveitado, transformando-se em possibilidades de inserção social e profissional.

“Cuidar de uma população idosa saudável é diferente de cuidar de uma população doente”. (Camarano, A.A. (org.), PASINATO, m. t., Envelhecimento, pobreza e proteção social na América Latina. Textos para discussão nº 1292, Rio de Janeiro, Ipea, 2007.)

As projeções para o crescimento populacional acima dos 60 anos, para as duas próximas décadas, exige dos gestores um debruçar sobre as atuais e futuras condições de saúde, instituições e atendimentos médicos e sociais, políticas urbanas de transporte e locomoção, além de uma série de fatores, direta e indiretamente, ligados ao envelhecimento populacional saudável, digno e assistido. A sociedade e órgãos públicos e privados estão sendo chamados com antecedência a se responsabilizarem por dar novos rumos e diretrizes para o movimento irreversível deste crescimento.

Somando-se à necessidade da tomada de rumos e diretrizes que se impõem, inevitáveis e urgentes, acredito que esta própria população hoje é capaz e tem experiências, competências e olhares próprios que podem contribuir imensamente para o desenvolvimento e implementação das políticas a serem implementadas em seu próprio benefício! Conforme diz Camarano: “É muito importante a inserção dos idosos na construção dessas políticas, pois muitas vezes elas são elaboradas sem ouvir os principais interessados e acabam não sendo tão eficientes quanto deveriam”, (apud [www.conass.org.br](http://www.conass.org.br))<sup>5</sup>.

Importante pontuar que, atualmente, uma pessoa com 60 anos ser chamada de “idosa” me parece bastante equivocado. Em sua maioria, com 60 anos hoje, uma pessoa, seja do sexo feminino ou masculino, ainda apresenta plena atividade física, mental, cognitiva, elaborativa, profissional e social, além de potencialmente financeira, salvo outros impedimentos em casos específicos. Podemos

“Essa definição de que idoso é uma pessoa com 60 anos ou mais é ultrapassada. É preciso avaliar melhor essa classificação, porque não importa se a pessoa tem 60 anos ou mais, mas sim se ela está em condições de trabalhar, de produzir, de não estar dependendo da previdência ou de cuidados especiais”, (Ana Amélia Camarano - Planejamento e Pesquisa do Instituto de Pesquisa Aplicada - Ipea).

considerar, sim, com “certa idade”, com vivências e experiências acumuladas ao longo de 60 anos que se diferenciam das pessoas com idades entre 45 a 58 anos. No entanto, o que dizer de uma pessoa com 78, 85, 90 anos ou mais? Qual nome deveremos chamá-los, se “idosos” são os com mais de 60 anos? Não vejo como agrupar em um único termo pessoas de 60, 80 e 90 anos ou mais, com diferenças tão acirradas entre si, no que diz respeito a condições e perspectivas de vida. Tenho convicção que há, entre 60 e 90 anos, além de diferença em número, também, de experiências acumuladas, aprendizagens, dores, perdas e maiores e significativas limitações físicas.

---

<sup>4</sup> “O tempo não para: Estamos preparados para envelhecer?”

<sup>5</sup> “O tempo não para: Estamos preparados para envelhecer?”

Atualmente, tenho utilizado o termo “Envelhescentes” para me referir às idades entre (+/-) 60 aos (+/-) 78 anos. O criador do termo, Manoel Berlink, fez o filme “Envelhescência” e aplicou esse termo para a segunda idade adulta<sup>6</sup>, idade essa que ele considera entre 45 e 65 anos. Meu olhar, atualmente, é que é uma faixa muito jovem ainda para se falar em envelhecimento ou idoso e que a *adulto* seria o indivíduo que está entre aquele que completou seu ciclo de desenvolvimento físico (por volta dos 25 anos) e os (até em torno de) 55/58 anos que, de maneira geral, estão em plena atividade física, mental e produtiva. E chamaria, assim como a *adolescência* é a fase entre infantil e adulta, de “*envelhescentes*” que seria referente ao período entre adultos e idosos, isto é, entre 58/60 anos até os 76/78 anos, quando então, seriam *idosos* os com mais de 76/78 anos. Observando e convivendo com pessoas com mais de 85 anos em média, atualizando o contexto social para os anos de 2020 e considerando o gradativo aumento da expectativa de vida da população - longevidade -, aplicaria o termo “idosos” para a faixa etária que mais apresenta as características inerentes desta condição (acima de 78 anos).

“Um dos desafios da velhice é lidar com o desequilíbrio que se estabelece entre o desejo de autonomia e a efetiva possibilidade de realizá-la ... O retorno da autonomia é impossível e o processo de perdas irreversível.”

(Anita Liberalesso Neri – Doença de Alzheimer, Qualidade de vida e Terapias Expressivas, Prefácio - 2005)

É, geralmente, nesta fase da *envelhescência* que se inicia o processo de afastamento do círculo social que acaba sendo imposto ao indivíduo que envelhece e que pode ser gradativo ou abrupto, dependendo de suas condições físicas, mentais e profissionais. Quanto mais ativo e participativo em atividades profissionais e sociais, quanto mais amplo seja seu leque de possibilidades e rede de relacionamentos, quanto mais se mantiver em exercício físico e mental, mais este indivíduo acumulará condições de se manter inserido no seu contexto social, evitando ou

pelo menos adiando o isolamento e a exclusão que muito provavelmente lhe serão impostos, em algum momento a sua frente.

O processo de envelhecimento é inevitável, inadiável e vai modificando a rotina, afetando a autoestima e, gradativamente, desestabilizando as relações familiares. A ausência dos papéis domiciliares, profissionais e sociais, a ausência de filhos e netos, o distanciamento ou perda de amigos, o pouco uso da atividade e o afastamento do círculo profissional, acarretam um profundo sentimento de inatividade, incapacidade e desigualdade, para a pessoa idosa. A inatividade altera o ritmo de vida, paralisa o tempo, geralmente interfere no âmbito financeiro e status social, deixa de exigir desafios e, cumulativamente, vai esvaziando de sentidos o dia a dia destas pessoas. É difícil lidar com o envelhecimento que vai roubando a saúde, a disposição e, principalmente, a independência de quem já fez e teve tudo o que pode conquistar durante a vida. Minimamente, a pessoa idosa vai perdendo seu bem maior: sua autonomia! E não há como descrever o que isso significa, não há o que ser dito para quem já viveu esta condição de autonomia e hoje se vê dependente, fragilizado e consciente de seu declínio físico, consciente de que não há mais forças para imprimir embates em sua vida para fazer valer-lhe o que sabe que perdeu! “O envelhecimento agregado à vulnerabilidade social pode, muitas vezes, manifestar-se pela diminuição ou perda do papel desempenhado por longos anos, na esfera familiar, na social e na profissional” (ERMIDA, 1999 – apud [www.portaleducacao.com.br](http://www.portaleducacao.com.br)).

---

<sup>6</sup> HOLLIS, James (1995). *A passagem do meio*. São Paulo: Paulus

**Autonomia** é a habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais sobre como deve viver diariamente, de acordo com suas próprias regras e preferências.

**Independência** é, em geral, entendida como a habilidade de executar funções relacionadas à vida diária - isto é, capacidade de viver independentemente na comunidade com alguma ou nenhuma ajuda de outros.

“Envelhecimento Ativo: uma Política de Saúde”, (OMS, 2005)

Para além da esfera social e familiar, na prática, ainda ocorre que, do ponto de vista da macro economia, o planeta está em permanente evolução e o homem em busca constante de novas experiências, desenvolvimento intelectual e reprodução e manutenção de sua espécie. Neste quesito, é que o “problema” envelhecimento passa a ser colocado à parte, desprezado e, ainda do ponto de vista capitalista, a população idosa só serve para ser mais um prato de comida e promover despesas com assistência e medicamentos. Não deixa de prevalecer um mercado lucrativo em nossa política econômica, onde os medicamentos são cada vez mais indicados e consumidos, principalmente nesta sociedade tão estressada, que vive, no dia a dia, muita falta de saneamento básico, educação, saúde preventiva e assistência médico/hospitalar. Advém daí, a visão restrita, preconceituosa e de pouco interesse de investimentos em um setor que não gera benefício algum, direto e lucrativo, para o desenvolvimento econômico do capital, e ainda consome recursos que já são bem escassos. Num país como o Brasil, em que nossa cultura não respeita os mais velhos - sua sabedoria, experiências e seus valores imateriais - e os governantes não privilegiam políticas que efetivamente promovam melhores condições de vida desta população em especial, a sobrecarga recai sobre os familiares, totalmente deixados à própria sorte, carentes de conhecimentos e, em sua maioria, sem condições específicas para prestação dos cuidados necessários. As classes mais abastadas ainda dispõem e recorrem a planos de saúde, profissionais liberais, que prestam assistência via remuneração direta. Mas, para os menos abastados, sem planos de saúde ou com planos limitados (visando e privilegiando os ganhos financeiros sempre!), esta situação fica ainda mais difícil de ser contornada.

As famílias se deparam, em suas intimidades, com estas situações e não sabem ou estão preparadas a lidar com elas. Sentem-se inseguros, assustados, desamparados. A escola da vida não os preveniu, nem os ensinou a lidar com o envelhecimento de seus pares, parceiros, pais, irmãos ou, até mesmo, seus dependentes. Não se previne sobre “Como lidar com o envelhecimento seu ou de seus familiares!”. Não se ensina nas escolas nem nas faculdades, nem nos cursos superiores de pós-graduação, mestrados e doutorados, a lidar com esta inevitável realidade. E todos nós somos pegos “de surpresa” quando esta situação bate à nossa porta sem pedir licença! A velhice entra e vai se sentindo em casa, vai ocupando espaços, promovendo mudanças físicas e afetivas, ditando regras, exigindo novos comportamentos e desestabilizando relações!

A velhice, por si só, não é nada além de mais uma fase no desenvolvimento humano, natural, continuado e decorrente de vivências e experiências ao longo dos anos. Assim como no processo da adolescência e da vida adulta, apresenta seus próprios desafios, medos, desconhecimentos, gera muitas expectativas e ansiedades, mas possui, também, sentimentos de prazer, de tarefa cumprida, dever realizado, retornos afetivos, aprendizagens acumuladas e reconhecidas, melhor aproveitamento do tempo e menos brigas com ele. O envelhecer é a continuidade do que se foi durante a vida. Nada de muito inusitado virá de novo, mas acentua-se características da personalidade, qualidades e defeitos ficam mais à mostra, a espontaneidade ou a introspecção ficam mais perceptíveis

“Uma das chaves para envelhecer bem consiste em se preparar para essa etapa da vida... Os hábitos que cultivamos ao longo da vida são responsáveis por 70% do que vamos colher em nossa velhice (positiva ou negativamente). Os outros 30% são fatores genéticos.”

Dra. Maisa Kairalla, Blog Chegue Bem - 3 out 2018, 10h28 - Publicado em 22 mar 2018

e, por isso, muitas vezes, chamamos os idosos de “teimosos”. Teimosos somos todos, desde crianças, porque passamos a vida toda querendo e tentando fazer as coisas ao nosso jeito. Quem não quer? Acontece que, assim como as crianças, os idosos voltam a ser dependentes e nem sempre conseguem ter autonomia para fazer as coisas do seu jeito. Então, o envelhecer é, ao mesmo tempo, a conquista do direito de fazer as coisas do seu jeito – pois já experimentaram de (quase) tudo - versus a perda, gradativa, da potencialidade de fazê-lo. E aí é que nós entramos, adultos, de meia idade, ainda plenos de saúde, capacidade, lucidez, independência e autonomia: Como lidar com essas pessoas que estão ou já perderam tudo isso? Como é estar neste lugar? Como podemos efetivamente ajudar a amenizar as dores, o medo e a solidão?

Por ter estado em contato direto com meus pais e por estar em contato atualmente com idosos acima dos 73 anos e observando de perto a efetiva chegada deste envelhecimento mais *devorador* e implacável; por estar lidando com idosos em situação de dependência completa e cuidados institucionalizados e vê-los, semanalmente, quase parasitas, sedentários, com uma rotina diária limitada e sem inovações, me sensibilizo e sinto necessidade de fazer algo. Optei por dedicar-me ao atendimento com Arteterapia, à esta faixa etária, individual e em grupo, o que tem sido de grande valia para mim. Além de aprimorar minha sensibilidade e aprendizagem, posso oferecer-lhes minha atenção e carinho, proporcionando-lhes singelos momentos de alegria, acolhimento e gratidão.

Os cuidadores profissionais precisam respeitar a dignidade dos idosos o tempo todo e ter cautela para evitar intervenções prematuras que possam, ainda que involuntariamente, resultar em perda de independência.

“Envelhecimento Ativo: uma Política de Saúde”, (OMS, 2005)

Minha intenção é deixar registrado olhares mais próximos desta realidade e chamar atenção para um melhor entendimento do que significa “estar neste lugar” - idoso dependente; servir de interlocutora entre eles e seus familiares, cuidadores e instituições, mostrando o quanto eles têm dentro de si de vida, de desejos, sentimentos e potencial criativo. E como a Arteterapia pode ajudá-los a se perceberem, a sentirem-se capazes de produzir algo, por mais insignificante que pareça a outros olhos; o quanto é importante, nesta condição, ser ainda capaz de produzir algo e o quanto este algo diz a respeito de si próprio(a), o quanto este algo é um espelho de sua alma. “A criança de ontem é o adulto de hoje e o avô ou avó de amanhã.” (Envelhecimento ativo: uma política de saúde, publicado pela OMS – Organização Mundial de Saúde)

## **Envelhecimento Ativo**

A Organização Mundial da Saúde adotou o termo “envelhecimento ativo” para expressar o processo de conquista dessa visão. Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas... O envelhecimento ocorre dentro de um contexto que envolve outras pessoas – amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família. Esta é a razão pela qual interdependência e solidariedade entre gerações (uma via de mão-dupla, com indivíduos jovens e velhos, onde se dá e se recebe) são princípios relevantes para o envelhecimento ativo.

“Envelhecimento ativo: uma política de saúde”, publicado pela OMS – Organização Mundial de Saúde.

Você já se perguntou alguma vez: “Como será o meu envelhecimento? Como serei quando envelhecer? Será que cuidarão de mim? Terei Alzheimer? Parkinson? Ah não, quero ser um idoso(a) saudável!” O que você está fazendo hoje para isso? Qual a qualidade de vida que você tem hoje? E sua alimentação? Você faz atividade física? Ri mais do que se estressa? Faz uso de tabagismo, álcool? Se relaciona demasiadamente pelas redes sociais ou sabe estar “presente”?

A velhice é (e será) um espelho de nossa vida de hoje! Nossas qualidades e defeitos, desejos realizados ou não, nossa personalidade, nosso jeito de ser, aceitar ou não os fatos, a forma como lidamos com as pessoas e com os acontecimentos da vida, nada mudará muito do que é hoje. A forte tendência é que se mantenham (ou até se intensifiquem, positiva ou negativamente) muito próximo do que já é. Portanto, não esperemos a velhice chegar, ela já está a caminho. Todos os dias envelhecemos um pouco, cada dia é um a mais de experiência (no tempo de “Kairós”) e um a menos no tempo de “Khronos”. Não deixemos para fazer amanhã o que podemos fazer hoje, assim, cuidemos da qualidade de vida hoje e preservemos nossa saúde para proteger nossa velhice.

A Organização Mundial de Saúde – OMS desenvolveu um “Projeto de Política de Saúde” e a Secretaria de Vigilância em Saúde, do Ministério da Saúde (Brasil), reproduziu o documento intitulado “Envelhecimento Ativo: uma Política de Saúde”, (OMS, 2005), o qual propõe “planos de ação que promovam um envelhecimento saudável e ativo”. Seu fundamento é que as pessoas com “mais idade”, dependentes ou não, podem participar mais ativamente nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, sem necessariamente fazer parte como força (física) de trabalho. A forma como os adultos de hoje participarão como idosos de amanhã, depende muito de sua qualidade de vida hoje e da forma como se dá as relações entre as gerações. Os filhos e netos que hoje cuidam, amanhã tenderão a serem mais bem cuidados, pois será a colheita das sementes plantadas.

O conceito de “envelhecimento ativo” baseia-se no *direito* que o idoso tem à “igualdade de oportunidades e tratamento em todos os aspectos da vida”, deixando-lhes, ainda, a responsabilidade sobre o exercício de sua participação no contexto social. Há diversas formas de inserir o idoso na vida da comunidade, convidá-lo a ser parte integrante e ativo de seu núcleo familiar e social. “Para que o indivíduo não seja tragado pelo inconsciente, adverte Jung, é necessário manter-se firmemente enraizado na realidade externa, ocupar-se de sua família, de sua profissão”, (SILVEIRA, Nize, pág 17). Nas culturas orientais e outras mais primitivas, o(a) ancião(ã) tinha (e ainda tem) assegurado o seu lugar de reverência, pois é mais sábio, guardião, prudente, zeloso e sensível, sua vivência e experiências de vida acumuladas lhe proporcionaram este lugar de respeito. Neste quesito, o Brasil está há anos luz de distância. Nossa visão ocidental se distancia em muito desse olhar ancião, que vincula o hoje com a ancestralidade cultural e histórica, onde o idoso é respeitado como o ensinamento e a perpetuação do conhecimento. Talvez, nem falem boas ideias e vontades, mas faltam políticas públicas, falta vontade política e ações efetivas de implementação de projetos que imprimam esta inserção sociocultural. Falta visão, educação e comunicação para tornar o cidadão mais preparado e sensível às questões de vida, principalmente, as relacionadas aos idosos e portadores de limitações físicas.

A Organização Mundial da Saúde adotou o termo “envelhecimento ativo” para expressar o processo de conquista dessa visão. Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas... O envelhecimento ocorre dentro de um contexto que envolve outras pessoas – amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família. Esta é a razão pela qual interdependência e solidariedade entre gerações (uma via de mão-dupla, com indivíduos jovens e velhos, onde se dá e se recebe) são princípios relevantes para o envelhecimento ativo.

“Envelhecimento ativo: uma política de

Os valores culturais e as tradições determinam muito como uma sociedade encara as pessoas idosas e o processo de envelhecimento. A cultura é um fator chave para que a convivência com as gerações mais novas na mesma residência seja ou não o estilo de vida preferido... quando as sociedades atribuem sintomas de doença o processo de envelhecimento, elas têm menor probabilidade de oferecer serviços de prevenção, detecção precoce e tratamento apropriado.

“Envelhecimento Ativo: uma Política de Saúde”, (OMS, 2005)

De uma maneira geral, segundo este documento, os gastos públicos em saúde, não são maiores com as pessoas de mais idade e, sim, com o tratamento de doenças decorrentes de má qualidade de vida, alimentação e saúde não preventiva. É claro que as condições de envelhecimento e agravamento de doenças na velhice estão diretamente ligadas à qualidade de vida que o idoso tem, desde sua juventude, passando pela fase adulta. Quanto mais carente de recursos, mais estressante e desgastante sua vida profissional, mais abusos ou falta de cuidados com sua saúde, a pessoa idosa apresentará mais fragilidade e acelerada degeneração do corpo e órgãos, nesta fase da vida.

Pelo papel que as mulheres desempenham, tradicionalmente, como mais responsáveis pelos cuidados com a família, muitas delas acabam abrindo mão de suas opções profissionais, conseqüentemente, de remunerações, gerando um círculo vicioso de menos recursos, menos qualidade de vida, e assim, sucessivamente. Em contra partida, os homens são cobrados ao papel de provedores e também acabam sofrendo de outro círculo vicioso: dar conta de prover a família, aceitando oportunidades, muitas vezes, aquém de sua capacidade intelectual e de formação, sofrendo tensões e estresses profissionais, refugiando-se no alcoolismo e descuidando, furtivamente, de sua própria saúde. O que, conseqüentemente, recai mais uma vez, sobre as mulheres. Não à toa, o número de pessoas idosas do sexo feminino é bem maior do que o masculino. De uma maneira geral, as mulheres são mais cuidadosas e preventivas com sua saúde.

Desde 1999, a Organização Mundial da Saúde vem propondo quebrar o paradigma: aprender é apenas para crianças e jovens; trabalhar é tarefa para a meia idade; e aposentar-se diz respeito, apenas, à terceira idade. O tema central do Ano Internacional do Idoso das Nações Unidas, em 1999, foi: “Uma sociedade para todas as idades”. Com este tema, a proposta foi (e ainda é extremamente atual em 2019!) provocar uma maior inserção dos idosos na cadeia produtiva, estender o “prazo de validade” destes e convidá-los a exercer papéis sociais, valorizando experiências e conhecimentos acumulados. Desta forma, também, proporcionar aos jovens o entendimento sobre os direitos e as condições inerentes de vida da pessoa idosa, ajudando a eliminar a discriminação e o preconceito.

Em última instância, uma abordagem coletiva do envelhecimento e dos idosos irá determinar como nós, nossos filhos e netos irão experimentar a vida mais tarde.

“Envelhecimento Ativo: uma Política de Saúde”, (OMS, 2005)

As políticas públicas referentes ao envelhecimento não podem negligenciar com a oferta de informações e assistência que abordem amplamente este tema. As demandas são inúmeras, crescentes, e cada vez mais vorazes em termos das condições vividas pela população em geral, em particular, pela população com menos condições financeiras e culturais, carentes de informações, amparo e assistência. A realidade do crescimento populacional de idosos não permite mais que os governantes se isentem desta responsabilidade. Não mais importante, nem mais emergencial do que outros temas, mas o adulto de hoje é o (próximo) idoso de amanhã. Incluindo os próprios



governantes/administradores/responsáveis por introduzir as ações que ora se impõem. Que eles não se iludam: o envelhecimento e suas (inevitáveis) demandas, atinge a todos os seres humanos! Que eles também projetem-se ao futuro e coloquem-se no lugar de quem vive esta realidade, mais pesada ou mais amena, e que sensibilizem-se com o real significado de “envelhecer”, por que, ao final das contas, todos chegaremos lá.

Esta proposta do programa da OMS, “Envelhecimento ativo”, o qual conheci em minhas pesquisas, vem reafirmar minha percepção do quanto as pessoas idosas podem contribuir com suas histórias, experiências, conhecimentos de vida e sensibilidades e como podem deixar seu legado, de alguma forma, registrado em seus trabalhos arteterapêuticos. A experiência de Nise da Silveira comprovou esta possibilidade em condições muito mais adversas! E levando-se em conta o ser humano, o “além” desta vida corpórea e material, devemos levar em consideração o quanto a Arteterapia pode contribuir para o entendimento e preparo do idoso, para esta fase da vida.

Chopra<sup>7</sup> diz que:

“Pessoas idosas solitárias e isoladas têm muito mais probabilidade de ser confusas, desorientadas, apáticas e parvas do que as que permanecem ativamente envolvidas com a família e amigos... Tenho certeza de que nada faz as pessoas envelhecerem mais depressa do que o medo. Em seguida vem a tristeza, muito perto do medo... Esses sentimentos são naturais, é claro: há dor na perda de quem amamos. Mas a dor não tem que ser profunda e duradoura se você já absorveu a realidade da vida como um ciclo eterno no qual não há perda ou ganho, apenas transformação.

Segundo ele, ainda, “o novo paradigma sustenta que a consciência é a fonte da realidade, e resultam dois tipos inteiramente diferentes de realidade da consciência presa ao tempo e da consciência intemporal”, e apresenta:

<b>RESULTADOS DA CONSCIÊNCIA PRESA AO TEMPO</b>	<b>RESULTADOS DA CONSCIÊNCIA PRESA INTEMPORAL</b>
Envelhecimento	Liberdade, autonomia
Entropia	Juventude
Confusão	Conhecimento da realidade
Fadiga	Energia irrestrita
Repressão	Emoções liberadas
Autovitimização	Expansão transcendendo corpo e ego
Angústia da separação	Paz
Conflito	Poder
Mágoa, dor	Harmonia
Aprisionamento no ego e no corpo	Alegria
Medo	
Morte	

Podemos entender como um alerta, como uma proposta de que nossos olhares busquem novas e melhores perspectivas para o envelhecimento ativo e saudável.

---

<sup>7</sup> CHOPRA, Deepak (1996). “Corpo sem idade, mente sem fronteiras”. São Paulo: Rocco

“Todos nós experimentamos aspectos de ambas as realidades, porque a nossa consciência é fluida: pode nos trazer momentos devastadores de dor e medo e momentos maravilhosos de paz e poder. Pode preferir identificar-se com as limitações de um corpo físico e de um ego autocentrado, ou pode-se mergulhar na transcendência e expansividade.” (CHOPRA, 1996)

Na prática, todos nós, em particular arteterapeutas, precisamos assimilar como o idoso tem vida, alma, energia em potencial, sentimentos, pensamentos e vontades! E que reagem de formas diferentes a estímulos diferentes. Enquanto vivos, podem (e devem) ser ativos, usar de toda sua capacidade e potencial, mas, também, serem convidados à aceitação da finitude física de forma mais serena e estimulados à compreensão da transcendência e da transmutação permanente do ser humano!

## A ARTETERAPIA

[...] tentativas de expressar alguma coisa para a qual não existe conceito verbal.” (JUNG, 2012 p.70).

A Arteterapia não propõe apenas ocupação, entretenimento e diversão. Ela vai além, ela busca tocar a alma do indivíduo, sua essência, seu *ser* (self), caminhando pelo consciente e achegando ao inconsciente (sombra). “A Arteterapia, com uma abordagem Junguiana, possui seu foco de trabalho baseado na interação de três pontos: produção de imagens – *Imaginação*; processo criativo por meio da arte – *Produção*; inter-relação do paciente com a obra criada – *Comunicação*. (NAGEM, Denise (2013). “*Arteterapia: métodos, projetos e processos*”. Org PHILLIPINI, Ângela).

Jung desenvolveu a técnica imaginação ativa – uma maneira de ativar uma imagem (seja pintura, desenho, dança, ou qualquer outra expressão artística) e estabelecer um relacionamento com a carga emocional que ela conduz. Ele empregou a palavra alemã *Auseinandersetzung* que podemos traduzir como um debate, um dialogar com esta produção, percebendo os sentimentos provocados por ela; “dispor uma coisa contra a outra”. A Arteterapia, as diversas formas de expressão utilizando recursos plásticos, cênicos, literários e corporais, vai muito além de uma produção artesanal ou um simples produzir uma coisa. Tudo, no final, perpassa pela arte. Porém, a proposta da Arteterapia é que ela proporcione um diálogo entre o objeto produzido e o que esta produção trás de significado, de simbologia; segundo Jung, seria um diálogo entre consciente e inconsciente; o que está no nível da percepção, do entendimento, contra o que não se compreende, aquilo que está na *sombra*, fora do alcance da compreensão. “A arte é a linguagem da alma... A arteterapia torna visível o invisível”.<sup>8</sup>

“Por meio do criar em arte e do refletir sobre os processos e trabalhos artísticos resultantes, pessoas podem ampliar o conhecimento de si e dos outros, aumentar sua autoestima, lidar melhor com sintomas, estresses e experiências traumáticas, desenvolver recursos físicos, cognitivos, emocionais e desfrutar do prazer vitalizador de expressarem-se criativamente”. (Caderno Contribuição da Arteterapia para a Atenção Integral do SUS).

A Arteterapia é isso, é esse diálogo que faz uso da arte como instrumento, que transita entre a música, a poesia, as tintas, pincéis, papéis, cores, materiais diversos e o seu objetivo fim: a alma, o self, a persona como ela é, o indivíduo único em permanente transformação e conexão com o Universo. “Ao usar a arte no processo de individuação, estimula-se a criatividade colocando o indivíduo em contato mais estreito com a própria alma” (Diniz, Lígia. 2018). Aquele ser que é, no exato instante de sua *criação*, porque um minuto atrás já passou e um minuto à frente, ainda não existiu. Somente o tempo de Kairós permite que um ser seja perpetuado, seja eterno, através de sua expressão artística, na materialização de sua alma, de sua visão e sentimentos.

Digo que a Arteterapia é uma arte-auto-terapia, porque nós, arteterapeutas, apenas oferecemos os instrumentos e quem toca a música é o atendido por nós. O próprio indivíduo é que transita em seu *eu* momentâneo, em seu *self* e sua *sombra* e trás à tona o que nem ele mesmo sabe bem o que é. E

---

<sup>8</sup> DINIZ, Lígia (2018). “*Arte linguagem da alma*”. Rio de Janeiro: Wak Editora

somente ele pode decifrar este código. Phillipinni diz que o caminho é cheio de significados, muitas vezes repletos de obstáculos que obrigam recuos e paradas. Nós, arteterapeutas, facilitamos o acesso para que eles encontrem o tesouro, o significado, o entendimento. Mesmo assim, apesar de nossa dedicação e esforço, pode-se não atingir o objetivo. E este, sim, é o nosso desafio: ajudá-los a chegar o mais perto possível, sabendo que o passo a passo, depende do quanto eles se dispõem a seguir; e, até certo ponto, o quanto de nós podemos dar para que isso se concretize.

“Arteterapia... um processo terapêutico, que ocorre por meio da utilização de modalidades expressivas diversas. As atividades artísticas utilizadas configurarão uma produção artística, concretizada em inúmeras possibilidades plásticas, diversas formas, cores, volumes, etc. Esta materialidade permite o confronto e gradualmente a atribuição de significado às informações provenientes de níveis muito mais profundos da psique, que pouco a pouco serão apreendidas pela consciência.”  
(PHILIPPINNI, Angela. 2013)

Portanto, nosso desafio está, muito mais do que nos resultados, nas propostas que apresentamos, no *processo* e o quanto neles nós acreditamos. Juliano (1999 – apud Philippinni, 2013) diz que um arteterapeuta é fundamentalmente um homem de fé e enfatiza a necessidade de mantermos ao longo do trabalho arteterapêutico, a esperança na capacidade de transformação do ser humano. Ainda segundo Angela, “o terapeuta deverá ser capaz de conhecer e manejar bem as múltiplas modalidades expressivas”<sup>9</sup>. Uma estratégia pode funcionar para um e não funcionar para outro. O trabalho institucionalizado deixa isso muito claro: nem todos gostam, na mesma intensidade, da atividade no momento em que está sendo apresentada. Porém, entre erros e acertos, entre a motivação e o desinteresse, é que se vai descobrindo e permitindo que os *selves* se manifestem. E nos cabe, apenas, exercitar nosso conhecimento sobre materiais e técnicas para melhor decisão do que oferecer, quando e como. Não tem receita de bolo! Como diz Angela Philippinii:

“Um símbolo, em dado momento, é a imagem-guia que unirá o inconsciente à consciência e, com esta mediação, através do desenvolvimento do trabalho de criação de novas imagens, a transformação será facilitada e ativada... As modalidades expressivas poderão ser tão variadas quanto a criatividade e o treinamento do arteterapeuta possam permitir”.

É um descobrir a cada indivíduo, a cada momento, o seu próprio ritmo, intensidade, preferências, a sua própria personalidade; e a partir daí, ir ajudando a que ele(a) construa sua trajetória e nela, e através dela, vá se (re)encontrando consigo próprio. “Ninguém pode levar ninguém além do lugar onde conseguiu chegar”, Jung (1986). Não há milagres, é um exercício de paciência, de sensibilidade, dedicação e compreensão. Simples assim!

“No processo psicoterapêutico, portanto, a arte vem revelar a riqueza inconsciente de cada um e, por ser uma linguagem simbólica, torna-se eficiente para acessar a alma humana... A Arteterapia ...facilita o indivíduo a alcançar a sua singularidade, a chegar ao seu âmago, à sua essência. (DINIZ, Lígia, 2018)

Resumindo e de acordo com o texto recentemente atualizado da American Association of Art Therapy (Associação Americana de Arteterapia): “A arteterapia baseia-se na crença de que o processo criativo

---

<sup>9</sup> PHILIPPINNI, Angela (2013). “*Cartografias da Colagem*”. Rio de Janeiro: Wak Editora

envolvido na atividade artística e terapêutica é enriquecedor da qualidade de vida das pessoas. Arteterapia é o uso terapêutico da atividade artística no contexto de uma relação profissional por pessoas que experienciam doenças, traumas ou dificuldades na vida, assim como por pessoas que buscam desenvolvimento pessoal. Por meio do criar em arte e do refletir sobre os processos e trabalhos artísticos resultantes, pessoas podem ampliar o conhecimento de si e dos outros, aumentar sua auto-estima, lidar melhor com sintomas, estresse e experiências traumáticas, desenvolver recursos físicos, cognitivos e emocionais e desfrutar do prazer vitalizador do fazer artístico”. (Trecho retirado do site da AARJ - Associação de Arteterapeutas do Rio de Janeiro)

## O que é “Cuidar com Arte” - ARTE/AUTO/TERAPIA

“Arteterapia: plantio, colheita e acolhida

Uma trajetória, uma caminhada, um início que permanece, sempre, num reinício. A cada dia uma nova experiência, um novo desafio, uma nova forma de olhar e interpretar, um modo diferente de fazer, desfazer, refazer... e exercitar... experimentar... realizar.

Assim é a Arteterapia: um pintar, bordar, desenhar, colorir, manusear, moldar, para desnudar, redescobrir, reencontrar, reconectar. Conhecer o novo todos os dias e com ele fazer de novo para reconhecer.

Mãos, olhos, mente, coração.

Sensação, pensamento, sentimento e intuição.

Quente, frio, úmido e seco.

Ar, água, fogo e terra.

Preto, branco, cores frias e cores quentes.

Amor, alegria, doação e acolhida.

Interno, externo, de dentro pra fora, de fora pra dentro.

Processo Ego, Self, Sombra e Consciência.

A busca constante, persistente, corajosa e prazerosa da individuação do EU no presente, no aqui e no agora.

Arteterapia,

aquilo que se faz com emoção, sensibilidade, simplicidade e gratidão!”

Teka Bustamante - [www.facebook.com/TekaArteterapia](http://www.facebook.com/TekaArteterapia)

Iniciei o estágio em Arteterapia em abril de 2017, junto com uma colega, e ingressamos em um grupo de quatro estagiárias, que já estavam nesta casa de idosos há seis meses. Minha experiência no estágio foi intensa e repleta de variantes - trabalhei em grupo, em dupla e sozinha, com cerca de 15 idosos (oscilavam entre 12 e 18 participantes) - na mesma casa, durante um ano, uma vez por semana. O trabalho foi muito interessante e gratificante, indescritível em termos de aprendizagens, entendimentos e percepções. Este relato é uma tentativa de registro do que foi vivido, observado e experienciado, para servir de informação, incentivo e alerta para quem quer ou precisa ter contato com idosos, principalmente, em condição de dependência.

Meus relatos e percepções baseiam-se no que vi, vivi, senti, dei, recebi e, com tudo isso, amei e amadureci. Não podem ser comprovados, nem mensurados. Apenas, assim aconteceram. E como me foram importantes e gratificantes! Costumo dizer que “cada macaco no seu galho”, no sentido que cada um faz aquilo que sabe e gosta. Não sei bem, até hoje, explicar exatamente o que me aconteceu, pois nunca me imaginei trabalhando com idosos. Mas, por caminhos e voltas que a vida segue, acredito que meus pais (e sogros) foram responsáveis por eu estar hoje onde estou. E por vivenciar, descobrir, entender um pouco mais deste lugar e exercitar esta lida com idosos, sinto-me - mais do que na obrigação - motivada a partilhar minhas experiências. Tendemos a ter medo do que não conhecemos. E quem está na *ativa* ainda não conhece o que é ser *idoso*. Quem tem autonomia e independência, não faz ideia do que é estar,

“Estratégias arteterapêuticas promovem uma atenção centrada no indivíduo, podendo favorecer uma adequada integração na família e na comunidade, e sem focar na doença e nas limitações do envelhecimento. Mas, ao contrário, exercendo um tipo de cuidado específico, voltado à funcionalidade global do idoso, buscando fortalecer sua autonomia e capacidade de expressão”. (Contribuição da Arteterapia para a Atenção Integral do SUS).

de fato, naquele lugar. Eu também não sei, só assisti. Só observei, não vivi. Não sei o que e como é, de fato, estar lá! Mas, o pouco que vi e ouvi, trago para este trabalho com a (melhor) intenção de partilhar, sensibilizar, contribuir, com quem se vê diante desta situação - seja o(a) próprio(a) ou o(a)cuidador(a) - que não sabe como lidar com o envelhecimento ou o que ele demanda. Não é uma escolha e não é fácil. Mas, as dificuldades podem ser minimizadas, com maior conhecimento e entendimento.

Com a Arteterapia, encontrei uma forma de lidar melhor com o envelhecimento, de dialogar de alma para alma, de transitar num universo (da alma) que não tem tempo Khronos, apenas o tempo de Kairós. Somos todos, bebês, crianças, jovens, adolescentes e adultos ao mesmo tempo. Depende em que fase da vida estamos. Porém, ser idoso só é quem lá está. Não há como premeditarmos esta vivência, não é como representar este papel e, no fim, tirar este figurino. Só quem vive o dia a dia das condições de “estar idoso” sabe, de fato, o seu significado. E, desta forma, só há uma maneira de dialogar com este tempo de Khronos: através de Kairós! As dificuldades podem ser minimizadas, com maior conhecimento e entendimento.

Pelo o que pude observar de lida com o “inevitável”, não vale lutar contra, quando o “inevitável” se aproximar. Isto diz respeito, não só à vida em geral, mas principalmente, quando algum ente querido estiver próximo a esta situação e formos os antagonistas. Paciência e acolhimento é o que precisam.

E, neste sentido, a Arteterapia é um valioso instrumento que oferece diferentes recursos e materiais que podem oferecer ao idoso uma experiência única, lúdica e criativa que, além de (geralmente) prazerosa, ajuda a decifrar sentimentos e percepções; possibilita a recordação de fatos agradáveis que proporcionam emoções, prazeres e alegrias; ou traumáticos que podem ser ressignificados e, muitas vezes, compreendidos e superados. Entendo a Arteterapia como importante recurso para um “cuidar afeto-criativo de idosos, dependentes ou independentes. O objetivo no final das contas é preencher seu tempo e dar sentido aos seus afazeres, para que nesta fase da vida com mais e maiores restrições, as dificuldades e limitações sejam minimizadas e absorvidas com menos conflitos.

No livro “A passagem do meio”, Hollis fala sobre como é angustiante sentirmos a perda da energia e deixar o que conhecemos para trás, mas há um convite para a próxima jornada, para o desenvolvimento interior. Apesar do horror da perda (de pais, filhos, cônjuges, posição social, e por fim, da vida), precisamos aquiescer à sabedoria do processo. O abandono das antigas certezas do ego nos abre para uma realidade muito maior. Para ganhar a vida precisamos aprender a perdê-la. Somente renunciando a tudo que buscamos, transcendemos à ilusória garantia de segurança e identidade. Deslocamo-nos do conhecimento da mente, para a sabedoria do coração.

“Se pensarmos em como melhorar as funções físicas e mentais a cada dia do resto de nossas vidas, três valores surgirão como parte integrante da intenção de cada pessoa:

- 1) a longevidade em si, já que a vida é um bem fundamental;
  - 2) a experiência criativa, o que conserva a vida interessante e nos faz querer continuar vivendo;
  - 3) a sabedoria, que é a recompensa coletiva de uma vida longa.
- (CHOPRA, pg 305)

## **Um convite à atividade arteterapêutica**

De várias maneiras possíveis, a sua maneira, procure criar um calendário de atividades semanais, distribuindo jogos, brincadeiras, artes e entretenimento, preenchendo os dias e horários possíveis, sem conflitar com demais ocorrências do dia. O ideal seria, pelo menos, três dias da semana com esse tipo de atividade, criando uma ocupação, uma produção e uma disciplina. Tal disciplina não é “obrigatória”, mas torna-se estimulante e prazerosa na medida em que o idoso for se sentindo atraído e confiante em sua capacidade produtiva. A ocupação, o “compromisso” consigo próprio e para “dar satisfação” ao outro (cuidador/familiar) é importante para que o idoso se sinta estimulado a corresponder às expectativas. Na medida certa, isto é muito positivo e incentivador, além de contribuir para elevar sua autoestima!

Importante o cuidador/familiar observar para que isso não vá além do limite do confortável para o idoso. A zona de conforto, prazer ou minimamente suficiente, é muito importante para preservar o seu bem estar. E observar, também, se o possível desinteresse não reside na atividade em si e, se propondo uma outra atividade, possa lhe resgatar o interesse.

Existem diversas atividades possíveis, dentre as que estão apresentadas nestes exemplos citados abaixo. Tantas outras podem ser encontradas em livros, internet ou criadas/inventadas. Fiquem à vontade e deixem sua criatividade agir também, é um ótimo recurso!

Uma estratégia pode funcionar para um e não funcionar para outro. É preciso atenção, convidar à participação, apresentar o material, explicar a proposta com calma e claramente e ver como será a receptividade. É um descobrir a cada indivíduo, a cada momento, o seu ritmo, intensidade, preferências, a sua própria personalidade; e a partir daí, ir ajudando a que descubram o que lhes proporciona prazer! E, então, possam ir desfrutando de momentos prazerosos, lúdicos e construtivos. Através destes momentos, provavelmente, estarão também se (re)encontrando consigo próprios, ressignificando acontecimentos de sua história e aprendendo a lidar melhor com as dificuldades e desafios.

Não há milagres, é um exercício de paciência, de sensibilidade, dedicação e compreensão. Simples assim!

## **Atendimentos particulares e institucionalizados**

### **Sra. “Ez” – a cantora, e Sra. “D” – a amorosa**

Na casa de idosos, durante meu estágio, conheci várias “senhorinhas”. Entre elas, havia a Sra. “Ez”, sempre na cadeira de rodas, sempre séria, com braços enrijecidos, mãos fechadas (Parkinson), nunca falava nem sorria; e Sra. “D”, sempre semideitada em sua poltrona, com braço e mão esquerdos enrijecidos, próximo ao tórax, e o braço e mão direitos, trêmulos, mas livres. Sra. “D” estava sempre risonha, seu semblante era muito alegre e ao chegar perto, lhe dar carinho e atenção, sempre verbalizava: “Você é tão linda! Eu te amo muito!”. Depois de um tempo, soube que ela falava o mesmo para todas as colegas! Que bom!



Quando iniciamos nosso estágio, já havia um grupo que atuava na casa, com a maioria das idosas à mesa. Sra. “Ez” apenas observava e Sra. “D” recebia ajuda para fazer seu trabalho. Então, uma colega e eu, pudemos dar mais atenção às senhorinhas que não podiam ficar à mesa, como Sra. “Ez” e Sra. “D”. Narro estes dois casos pois são similares, tanto na doença e condições de vida de ambas, como nos resultados atingidos com a Arteterapia. Nosso trabalho ocorreu entre maio e setembro de 2017 e foi muito perceptível a evolução delas. Não se trata aqui de reverter quadros de saúde ou alterar o que está instituído como condições diárias de vida. Mas, de vivenciar a (re)inserção de indivíduos ao convívio social/familiar.

A cada dia na casa (uma vez por semana), minha colega e eu, nos revezávamos na assistência a estas duas idosas, em particular, mas não exclusivamente. E as outras colegas, também interagem com elas. Certo dia, o tema foi Impressionismo (dentro da programação sobre a História da Arte) e a proposta foi trabalhar as cores e a interação entre elas, utilizando massinha e, quem quisesse, poderia intervir com hidrocor. Após darmos um pouco de massinha para cada uma, resolvi ousar: pedi licença, sempre brincando e convidando à participação, e coloquei um hidrocor entre os dedos de Sra. “Ez”. Ela olhava para mim, parecia sem entender, sem nada falar, e eu insistia que ela participasse da “brincadeira”. Segurei a mão dela, com o lápis entre os dedos e fui conduzindo seu rabisco no papel. O mesmo fiz com Sra. “D”, esta porém mais conectada com o contexto. Aos poucos e com o tempo, alternando as atividades entre outros materiais e propostas a cada dia de trabalho, tanto Sra. “Ez”, quanto Sra. “D” estavam desenhando seus próprios traços. Sra. “Ez” passou a ocupar um lugar à mesa e a participar um pouco mais concentrada. Um dia, fiz ao contrário: com o lápis que coloquei entre seus dedos, propus que ela movimentasse seu braço e ela rabiscou no papel que eu segurava à sua frente. Ela desenhou, olhou para mim e sorriu! Percebi emoção e seus olhos lacrimejaram.

Fiz o mesmo com Sra. “D” que foi rabiscando aleatoriamente, sem tirar o olhar do que surgia no papel. Após alguns rabiscos dizia: “Não sei o que estou fazendo”. Eu insistia que continuasse e deixasse seu braço rabiscar pois alguma coisa surgiria. Depois de muitos traços, levantei o papel para que ela olhasse mais à distância e perguntei o que ela via: “Parece uma cachoeira”. Fui estimulando-a a pensar o que havia no entorno de uma cachoeira e ela foi dizendo e rabiscando. Surgiram flores, folhagens, um homem, um coração. Após a conclusão de seu desenho com massinha e hidrocor, levanto e mostro para ela o resultado de seu trabalho. Pergunto o que achou, o que sente, ao que ela responde, extasiada, sem tirar os olhos de seu trabalho: “Que sou capaz de fazer! Eu posso mais”. Desta vez, foram meus olhos que se encheram de lágrimas!

Realizamos três dias de sarau (ao longo de quatro meses), com violão, instrumentos reciclados, músicas infantis, de carnaval e outras mais conhecidas da época delas. Curtiram, cantaram, quem pode dançou. Incentivamos Sra. “Ez” a cantar, pois estava sempre “sisuda”. Descobrimos que ela fora professora de música e aos poucos ela foi soltando a voz! Já no segundo sarau ouvíamos sua voz, forte e afinada. Em um momento especial, seus olhos encheram-se de lágrimas e ela sorriu mais uma vez. Um outro dia em que trabalhamos com massinha, ela já estava à mesa, vi ela se curvar, esticar seu braço e puxar para si o pedaço de massa que seria dela. Pegou e colocou em seu colo. Foi a primeira vez, depois de uns quatro meses, que a vi se mexer desta forma. Que alegria! Me pareceu, finalmente, inserida e participante naquele contexto. Nos últimos tempos, soubemos pelas cuidadoras que ela estava falante e “reclamona”. Ao final do ano de 2017, foi hospitalizada e acabou falecendo.

Fico feliz quando lembro dela como era quando iniciamos nosso trabalho e no final de sua vida. Acreditamos que ela teve a oportunidade de “sair um pouco da caixa” e se sentir um pouco mais livre e acolhida!

Sra. “Ez”



Sra. “D”



## **Sr. “V” – Fazendo as pazes com as cores**

Sr. “V”, muito simpático, sorridente e calmo, às vezes estava triste e introspectivo. Participava sempre à mesa mas, nem sempre, sentia vontade de trabalhar. Levava um tempo para assimilar e iniciar as propostas dos trabalhos, o que era comum na maioria.

Certo dia, levamos mandalas em cartolina branca, com leves traços de lápis preto já desenhados (apenas para ajudar no primeiro passo), para que fossem coloridas com hidrocor. A proposta foi colorir a mandala como o seu próprio interior (Self), com as cores e formas que mais lhes agradassem, desenhando, cobrindo os traços já feitos ou preenchê-la por inteiro. Para minha surpresa, Sr. “V” não demorou a pegar nos hidrocores colocados à disposição sobre a mesa. Pegou uma cor e começou a preencher os espaços delimitados. Após preencher um espaço, levantou a cabeça, escolheu outra cor e voltou ao seu trabalho. Isto se repetiu inúmeras vezes até que por fim, ele completou seu trabalho. Devo dizer que ele foi o último a entregar e deixei-o fazê-lo por muito tempo após o encerramento da atividade. Todos já haviam terminado e aguardavam por ele. Foi muito impressionante sua entrega, dedicação e concentração nesta atividade. Ao final, ele levantou a mandala admirado, olhou para mim, para os outros ao seu redor e sorriu! Tive a impressão de que ele se sentiu “preenchido” de satisfação!

Em outra ocasião, trabalhamos o elemento “terra”, cuja proposta era que eles “plantassem” (colando) sementes (grãos de milho, ervilha, girassol, feijão e folhas de louro), na terra (lixas para madeira, áspera e redonda como a Terra), pensando nas sementes que plantaram ao longo da vida e os frutos que colheram. Enquanto foram terminando seus trabalhos, uma pergunta foi instigada: “O que você plantaria hoje na sua horta?”. Respostas como tomate, batata, alho e outras surgiram até que alguém falou de uva. Neste momento, Sr. “V” falou “vinho” e iniciou uma linda contação de história sobre sua fazenda em Santa Cruz da Serra/Portugal, onde viveu até sua adolescência. Em sua história, contada devagar e com muita emoção, ele narrou o plantio das videiras, a ajuda coletiva e mútua que acontecia entre seus vizinhos, ensinou parte do processo de colheita e “prensagem” das uvas com os pés, e nos fez viajar pelas serras portuguesas.

Todos ouviam encantados e atentos, pois ele não era muito de falar e sua história parecia um filme. Foi extremamente gratificante perceber como uma provocação arteterapêutica pode trazer resultados surpreendentes, ativar a memória, resgatar lembranças e sentimentos adormecidos. Não mudamos a realidade de ninguém, mas através da Arteterapia podemos proporcionar vivências gratificantes e prazerosas, mesmo que por uma hora, uma vez por semana. E, cumulativamente, estas experiências vão trazendo vida, autoestima, valorização de sua própria história e reconhecimento de sua individualidade.

Sr. "V"





## Sra. “E” – “Me sinto mais forte, mais corajosa!”

Meu trabalho com “E” ainda é recente, chegou a quase 4 meses. É uma senhora de 80 anos e viúva. Sempre pintou muito à mão e ainda pinta, atualmente, em tecido. Mora sozinha em sua residência, é lúcida, interessada e independente, apesar de ter uma ajudante, pois está com sua saúde um pouco debilitada. Inicialmente, não entendia bem o sentido de nosso trabalho, apesar de gostar e se prontificar a fazer sempre o que era proposto. Variados materiais foram experimentados, entre tintas, hidrocor, papéis, massinha e arame.

Logo no início das atividades, me chamou atenção uma atividade em que propus que ela pingasse gotas de tinta xadrez no papel canson, com a cor de sua escolha. Minha proposta era que através das tintas e cores aflorassem sentimentos, angústias e dores, pois sabia que ela não estava bem de saúde. Assim ela fez, pingou algumas gotas de tinta verde apenas no lado direito do papel, sem saber o que eu iria propor em seguida. Isso já foi uma surpresa para mim, como uma transmissão de pensamento, pois minha proposta era, exatamente, que ela dobrasse o papel na metade, deixasse encostar na tinta pingada e desdobrasse, observando o que havia acontecido. Olhou para o lado direito e respondendo a minha pergunta sobre o que lhe parecia, disse: “Uma árvore de Natal!” Então convidei-a a enfeitá-la e assim ela o fez, pegou um pincel e esfregando foi “criando” seu pinheiro. Em seguida, perguntei o que o outro lado lhe parecia (também, como uma transmissão de pensamento!), ela respondeu: “Uma coluna vertebral!”

Perguntei se ela gostaria de intervir nesta coluna e, em seguida, pedi que ela observasse a mesma e me dissesse o que via agora: “arames”. “E o que eles significam para você?”, indaguei, ao que ela respondeu: “parece que me sustentam, pois sinto muita dor!”. Convidei-a a enfeitar esta coluna para torná-la alegre e saudável. Desta vez, ela fez uso das cores amarela e vermelha e enfeitou sua coluna. Ao final da atividade, pedi que ela fechasse seus olhos, respirasse fundo, relaxando e pensasse como estava sua coluna naquele momento, ao que ela, expirando profundamente, responde: “Mais leve, com menos tensão!”

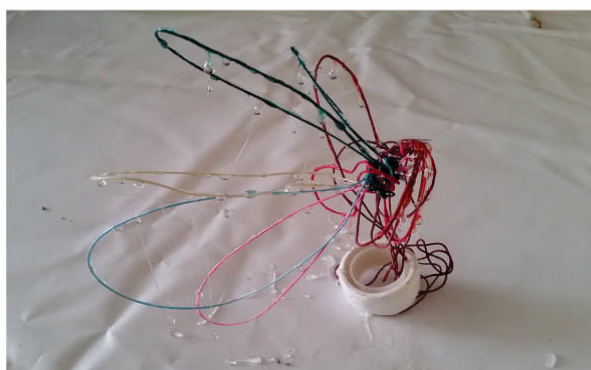
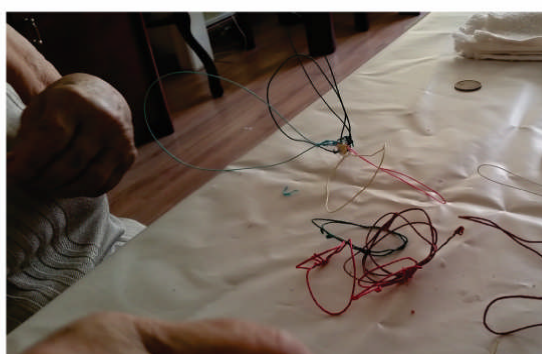


Antes da pausa de final de ano, fiz um apanhado de todos os seus trabalhos para que ela pudesse visualizar a trajetória realizada durante três meses e meio de trabalho. Conduzi-a no processo de resgate dos temas, materiais, assuntos trazidos por ela, sentimentos, lembranças e suas observações. Muito surpresa fiquei quando, ao perguntar sobre qual trabalho mais lhe tocou, ela aponta para uma “árvore de arame”, a qual ela produziu. A proposta era que ela fizesse uma árvore que ficasse em pé e após colocaríamos cola de isopor, de forma que a cola caísse por entre o arame, produzindo o efeito

(muito bonito) como uma “árvore chorosa”. O intuito era mostrar como uma árvore forte, saudável, vigorosa, também é sensível, pode ser fraca quando os fatores externos se sobrepõe à sua fortaleza, e traduzisse o sentimento que todos nós temos, nossos momentos de fraqueza e nem por isso somos fracos.

Inicialmente, Elvira não assimilou a proposta, pegava o arame e ficava apenas enrolando-o repetidamente, fazendo bolinhos com o mesmo. E não evoluía em sua construção. Informei-lhe, novamente, a proposta, mostrando que seria para a árvore ficar em pé. E, por mais vezes, ela continuava a enrolá-los, bem concentrada, mas sem que a árvore tomasse volume. Fiz alguns laços com outro pedaço de arame, mostrando a ela que a proposta seria ter volume. E ela, então, começou a dar volume à sua árvore. Por fim, sua árvore já estava com mais volume, porém, não ficava em pé. Propus que usássemos algum suporte para concluir a proposta. Enfim, o arame virou árvore, ficou em pé e ela colocou, timidamente, a cola na árvore. Aos poucos, fui traduzindo o sentido do trabalho e percebi que ela se sensibilizou, como se permitindo ser esta árvore chorosa. Ainda meio tímida, parou de colocar cola. Tomei a liberdade, peguei a cola e fui colocando mais, de forma que o choro ficasse ainda mais perceptível. Ela parecia um pouco imobilizada, introvertida dentro de seus pensamentos, e apenas dizia: “É, ficou bonito!”

Senti que todo o processo foi meio contido, tímido, e saí de lá um pouco frustrada pois acreditava não ter atingido meu objetivo. Portanto, para minha surpresa, ao apresentar todos os trabalhos realizados e ela escolher este, para mim foi muito significativo, pois me mostrou, mais uma vez, como as pequenas coisas, os pequenos detalhes, singelos, podem ter e ser muito representativos no processo de individuação, de resgate da autoestima e da valorização da capacidade criativa. Principalmente, junto à pessoa idosa, no período de vida em que se sente incapaz, improdutivo e desconsiderada. “E” verbalizou que aquele trabalho havia sido o que mais gostara, porque pode se “perceber forte”, apesar de se sentir fragilizada, de vez em quando. E, como últimas palavras de resumo de nosso trabalho, ela diz: “Hoje me sinto mais forte, mais corajosa!”



## Sra. “S” – Fazendo aos 72 anos o que não fez durante a vida

“S” nasceu um tempo após sua irmã gêmea, e levou quase 20 minutos para respirar. Por conta disso, ficou com um certo retardo em seu desenvolvimento físico e mental. Teria bem mais condições de se desenvolver “normalmente”, não fosse decisões familiares que deram outros rumos à sua vida. Parou de estudar na 4ª série e passou a viver em casa, com seus pais, com poucos relacionamentos sociais e apenas familiares. Seu desenvolvimento físico ficou bastante limitado e sua cognição estacionou por volta dos 7/8 anos de idade. Conhece o mundo pela família, televisão, revistas e pelo que houve de histórias. Seu mundo reduziu-se à sua casa e família. Tem 2 sobrinhos e 4 sobrinhos netos. Hoje, aos 73 anos, vive com sua irmã gêmea. “S” não “tem problemas”, não se sente frustrada, ou chateada, não é frustrada com a vida, não reclama de sua condição e não culpa ninguém. Vive sua vida satisfeita, como se o mundo se resumisse ao que ela conhece e ponto!

Começamos a trabalhar em outubro de 2017 e hoje ela gosta tanto que, quando chego ela já está com tudo preparado, me aguardando. Considerando que ao longo da vida não teve experiências com artes e nunca gostou de trabalhos manuais, é uma surpresa e satisfação enorme para mim! Ela experimentou comigo diversos materiais e técnicas que nunca havia tido a oportunidade de conhecer. Descobriu, inclusive, que detesta pintar com as mãos! Mas usa a cola, os pincéis e papéis muito minuciosa e meticulosamente, porém apenas com sua mão esquerda. É canhota e conta que sua mãe amarrava seu braço esquerdo para que ela não o usasse, mas ela sempre se desprendia e fazia do seu jeito. Se diverte ao contar esta história, porém, seu braço e mão direitos ficaram “meio esquecidos”, um pouco limitados. Sempre que a atividade proporciona, faço-lhe o convite pra trazê-lo a participar.

Viajou em seu barco de massinha no mar azul que pintou; separou sementes e preparou seus alimentos para a viagem;



colou mosaicos produzindo seu próprio porta pincéis com material reciclado; coloriu e preencheu mandalas e desenhos livres; criou um “parque de diversões” com material reciclável e criou histórias com bonecos (dedoches de plástico), brinquedos infantis e jogo de construção em madeira, dentre tantas outras atividades.





Geralmente, sua primeira resposta às minhas propostas é: “Ih, você me pegou. Não sei!”. Mas, com incentivos e “provocações”, além de respeito à sua vontade ou não de superar os desafios que apresento, ela vai se deixando levar e quando percebo uma “brecha”, pego carona e viajamos juntas. S desfruta de um universo que tem sido apresentado a ela onde seu imaginário tem ganho forma, cores, vida e transposto algumas barreiras que lhe foram impostas. Tem se percebido capaz de criar, inventar, ousar, abusar, sempre achando que não faz “bonito”, mas sendo incentivada e se deixando acreditar que pode fazer do seu jeito!



Percebo S mais satisfeita com a vida. Aparentemente nada mudou, mas sua disposição para fazer as atividades propostas, sempre interessada e concentrada, olhando, observando e admirando o resultado de seu trabalho, mostram como estes momentos são importantes e não ficam sem sentido, nem se perdem com o tempo. Recentemente, tive um retorno de sua irmã que muito me deixou satisfeita. Ela comentou que, após um ano de trabalho com Arteterapia, observa S mais interessada nas coisas, procurando sempre se ocupar com afazeres, pois, antigamente, ela ficava horas parada, sentada em frente à televisão desligada, sem nada procurar para se ocupar!

Após mais de um ano de Arteterapia, ela continua bastante interessada e aberta a toda proposta que possa levá-la a um mundo o qual ela teve pouca oportunidade de experimentar!



## Grupo De idosos institucionalizados

### Palavras prontas

Dentre muitas atividades bem interessantes, escolhi esta: num determinado dia, levei livros infantis e distribuí-os entre os participantes, com intuito de estimulá-los visualmente e intelectualmente, com as histórias, ilustrações e possibilidades do mundo da fantasia. Li uma história em voz alta para puxar a atenção, já estimulando a concentração. Havia levado palavras diversas - concretas e abstratas, de coisas, animais, cores e sentimentos - impressas em papel recortado e em tamanho grande, para, na sequência à leitura, lançar a ideia de inventarem suas próprias histórias com as palavras “sorteadas”. Dentre as palavras que eu tinha em mãos, fui puxando, aleatoriamente, uma para cada idoso participante. Expus minha ideia, sugerindo que cada um tentasse “inventar” uma história, mesmo que absurda, com o significado da palavra em suas mãos. A perplexidade tomou conta de todos! Este, foi um dos maiores desafios ao qual enfrentei. Acreditei que poderia conduzir a atividade no sentido de incentivá-los a criarem suas próprias histórias, sem maiores dificuldades.

Logo após distribuir as palavras, cheguei a achar que havia me metido em uma grande enrascada. Mas, não havia mais o que fazer. A única opção era enfrentar a situação e fazer o melhor possível. Saísse o que saísse, o resultado seria fruto do que me propus a fazer, certo ou equivocado. Só haveria uma maneira de saber: fazendo!

Eles ficaram com seus olhares fixos, atônitos, paralisados naqueles pedacinhos de papel, sem nada fazer ou dizer, a não ser a expressão de perplexidade. Para cada um que eu olhava, aumentada minha sensação de impotência e imprudência, achando que não havia mensurado bem minha estratégia. Mas... não foi bem assim! Aos poucos uns foram me procurando, com olhos interrogativos – o que já era um bom sinal de reação e interesse – e fui me chegando, explicando, esclarecendo os objetivos, provocando a imaginação e a ousadia. Foi surpreendente! A cada um que eu chegava perto para atender à solicitação, o vizinho esticava o pescoço e estendia o olhar, ainda surpreso e interrogativo, para ouvir e não perder o fio da meada!

Coloquei à disposição papel pardo (base), hidrocor, recortes de papéis diversos coloridos e cola. Aos poucos, e com incentivos e conversas ao pé do ouvido – para que cada um seguisse a proposta de sua palavra – fui orientando, estimulando a criatividade e incentivando-os que “viajassem” em sua imaginação. Gradativamente, foram lançando mão dos recursos que estavam à disposição e, mesmo sem entender porque escolhiam este ou aquele material ou aquela cor, foram deixando-se envolver na espontaneidade. As ideias foram surgindo e alguns me perguntavam se fazia sentido o que estavam fazendo. Minha intuição e minha animação só faziam com que eu, cada vez mais, tentasse contagiá-los com esta sensação de ser livre e poder criar o inimaginável! Sem regras, sem estéticas, nem belezas ou sentidos pré-determinados. Os resultados me surpreenderam e me fizeram a voltar a ser criança naquele momento – vendo histórias simples e “sem sentido convencional” - e, ou mesmo tempo, percebendo o quanto provoqueei-os e estava colhendo o retorno de minhas provocações. Ao final, fui contando para todos, uma a uma, a história de cada um, e mostrando os trabalhos realizados. Riam-se de suas próprias ingenuidades! Confraternizavam-se em suas (re)lembranças de crianças, de mundos imaginários, onde até mesmo o absurdo era possível, e que os fazia sentirem-se em um grande “faz-de-conta”.

A partir deste dia, em especial, percebi e imaginei o quanto estas pessoas têm a nos dizer sobre a vida, suas experiências, percepções e histórias (fantasiosas ou não), que podem nos proporcionar

aprendizagens, ou simplesmente, viagens imaginárias e criativas. E o que são os livros de histórias infantis senão uma viagem ao mundo do faz de contas?

Foi neste momento, também, que percebi o quanto era necessário e seria importante, aguçar neles a percepção de grupo, de conjunto, família social, cumplicidade e acolhimento. Aquelas histórias que eles achavam “sem pé nem cabeça” foi um sentimento comum que os uniu! Eles viram-se “ridículos”, “sem criatividade” e “sem sentido”. E, desta forma, fragilizados, perceberam o outro ao seu lado, que achava, também, que nada tinha a dizer que importasse, duvidavam que o que fizessem, dissesse sentido para alguém. Então, puderam se olhar e ver que outros iguais - idosos, frágeis e dependentes - estavam ao seu redor, nas “mesmas” circunstâncias.

Este, foi um momento muito especial na minha aprendizagem e, em particular, um *insite* do potencial deste “lugar”, do quanto está enrustido neste “estar idoso”.



## Passeando no “Leilão de Jardim”, de Cecília Meireles

Este, também, foi um momento muito especial. Levei a poesia “Leilão de Jardim”, de Cecília Meireles, impressa em letras legíveis para eles e entreguei uma para cada um. Coloquei na TV um pendrive com um vídeo, com música e letra, para todos acompanharem. Havia escolhido um tecido com sapos, lavadeiras, passarinhos, flores e jardim e já levei, recortados, cada elemento individualmente. Após o vídeo, distribui os motivos recortados e um pedaço de tecido cru (aproximadamente 30 x 40 cm), e convidei-os a enfeitarem o seu *jogo americano*, inspirados do jardim de Cecília Meireles. Foi uma viagem!

Cada um a seu tempo, no universo comum de dúvidas e perguntas, foi escolhendo seus personagens e colocando-os sobre o tecido cru, imaginando seus jardins e seus próprios poemas. O silêncio falava por si, a concentração e a entrega na confecção destes mostrava a dedicação com que lidavam com esta atividade. Porém, uns mais, outros menos, demonstravam apreensão se estavam “atendendo” ao proposto. Eu percebia nos olhares e mãos trêmulas a insegurança, a preocupação de “não ser capaz” de “corresponder” à minha expectativa. Percebi, intuitivamente, que isso me incomodava, mas não me dei conta naquele momento. Apenas tentava atender a todos(as) e ampará-los em suas inseguranças, verbalizando que o importante era fazer, participar da atividade e que a beleza não estava na estética e sim no resultado próprio de cada um, do seu próprio jeito, com a harmonia que encontrassem na organização dos elementos.

Conforme foram concluindo, fui, individualmente, estimulando a que olhassem suas produções, observassem os sentimentos e o que percebiam em seus trabalhos e, ao final, cada um falou um pouco a respeito. Mais uma vez, o trabalho individual, proporcionou a percepção do outro que, próximo e somado, dá a percepção do coletivo, da convivência, da família social.



Com o tempo e as atividades propostas, foi ficando cada vez mais aguçada para mim, a *percepção* que tinham sobre quem estava ao seu lado ou à sua frente. É como se estivessem se dando conta de que não estavam tão sozinhos e isolados como se sentiam, pelo menos, durante as atividades de arteterapia. Fui aprendendo que o tempo de Khronos se impõe até que Kairós assume as rédeas da situação. E quando isso acontece, parece um momento mágico, onde arte e almas se encontram, dançam e se expressam livremente, trazendo à tona, inconscientes individuais e coletivos, como uma Alquimia. Isto é Arteterapia!

Porém, entendi, também, que eu não deveria ter a expectativa de estar “mudando a realidade deles”, pois, afinal, eu estava ali apenas uma hora, uma vez por semana. Como eu poderia achar que estaria “salvando” aquelas pessoas? Era fundamental que eu dimensionasse bem o tempo e a importância das atividades e de minha presença ali, para não supervalorizar, mais do que o prudente, aqueles momentos. E assim eu fui exercitando, uns dias mais gratificantes, outros menos, errando e acertando, experimentando e aprendendo. Mas, uma única coisa, nada, nem ninguém, poderia tirar de mim: o prazer indescritível de viver estes momentos, de estar ali como quem mostra uma pedra para alguém, para a travessia de um rio.

## Conclusão

Mesmo que duvidemos que os resultados aqui narrados, sobre os recursos da Arteterapia no atendimento a idosos, possam, efetivamente, reduzir os efeitos degenerativos impostos pelo envelhecimento ou incentivar a recuperação da autoestima, do resgate da memória de forma mais prática, ou até mesmo, questionarmos o índice quantitativo ou qualitativo dos resultados de trabalhos com Arteterapia (o que neste artigo não foi abordado em forma de pesquisa), deixo aqui minha pergunta: Quanto vale a percepção de um(a) idoso(a) institucionalizado, limitado, dependente, improdutivo, desolado, sentindo-se abandonado e sua autoestima quase inexistente, dizer: “Eu percebi que posso mais!”? Ou “Me sinto mais forte, com mais coragem!”? Ou, ainda, ver atitudes que falam por si, sem palavras? E ver olhos vivos, cheios de esperança, reconhecimento e gratidão, quando recebem atenção, carinho e incentivos?

Na verdade, este trabalho me suscitou curiosidade e inquietude. Despertou em mim a necessidade de melhorar meu olhar e ampliar os recursos a serem utilizados; de ouvi-los mais, de deixar que eles(as) se manifestem, espontânea e incondicionalmente. Simplesmente, propor atividades que incentivem mais a sua livre expressão e autenticidade; permitir que nada digam, ou digam o que e como quiserem; proporcionar um tempo “Kairós”, onde o tempo “khronos” não impõe sua impetuosidade, não dita regras e não tem contagem regressiva; oferecer, simplesmente, um espaço e um tempo sem cronômetro para que possam se reencontrar, se reconectar consigo próprios, com suas histórias, suas personas, suas relações afetivas, e com este lugar que ocupam hoje - como quer que seja -, para que sintam-se íntegros, autônomos dentro de suas reais possibilidades e condições, mas que consigam sentirem-se presentes neste planeta, vivos nesta vida, neste tempo, enquanto assim, corpo e mente, estiverem existindo!

Principalmente, esses trabalhos da Arteterapia com idosos, me mostraram que é possível, que vale a pena; e mais ainda: (se mais possível for) que a Arteterapia também os ajude a conquistarem a paz, uma melhor aceitação de si próprios e de suas condições, desenvolvam a quietude, a solidão, a harmonia e a sensação de dever cumprido, de gratidão, cada um a seu tempo, com o seu jeito de ser, único e individual!

## Bibliografia

CHOPRA, Deepak, 1996. *“Corpo sem idade, mente sem fronteiras”*. São Paulo: Rocco

DINIZ, Lígia (2018). *“Arte linguagem da alma”*. Rio de Janeiro: Wak Editora

FORTUNA, Sonia Maria (2005). *“Doença de Alzheimer, Qualidade de Vida e Terapias Expressivas”*. Campinas/SP: Alínea Editora

HOLLIS, James (1995). *“A passagem do meio”*. São Paulo: Paulus

NAGEM, Denise (2013). *“Arteterapia: métodos, projetos e processos”*. (Org PHILLIPINI, Ângela). Rio de Janeiro: Wak Editora

PHILIPPINNI, Angela (2013). *“Cartografias da Colagem”*. Rio de Janeiro: Wak Editora

SILVEIRA, Nize (1971). *“Jung, Vida e Obra”*. Rio de Janeiro: José Álvaro Editor

*“Caderno Contribuição da Arteterapia para a Atenção Integral do SUS”* - UBAAT

*“Envelhecimento ativo: uma política de saúde”* / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005

## Sites:

<http://aarj.com.br/site/a-arteterapia/>

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>

[http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)

<http://www.conass.org.br/consensus/o-tempo-nao-para-estamos-preparados-para-envelhecer/>

<https://www.ijep.com.br/index.php?sec=artigos&id=67&ref=kronos->

<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/conteudo/envelhecimento/25879>

<https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/envelhecer-e-preciso/>