

ARTETERAPIA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: O BORDAR COMO CAMINHO DE SAÚDE PARA IDOSAS ASILADAS

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2ª edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

LUZÓRIO; Dalila Onofre Araujo de Souza¹

RESUMO

As condições de vida em Instituições de Longa Permanência - ILPIS requerem estudos que contribuam para o aumento da qualidade de vida de suas residentes. Neste contexto cabe investigar a contribuição da arteterapia e entre as distintas modalidades expressivas as que tenham maior aceitação para este público. A arteterapia se integra ao SUS através da Portaria nº 849, de 25/03/17, como campo de conhecimento transdisciplinar e pode ser utilizada na prevenção, manutenção e recuperação da saúde. Na busca pelo desenvolvimento da autoestima desta população, a Arteterapia se apresenta como uma atividade terapêutica de grande importância, pois como nos informa Philippini, em relação ao conceito formulado pela AATA, a Associação Americana de Arteterapia: [...] 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. (AATA, 2003, apud PHILIPPINI, 2008, p. 13). O presente estudo foi desenvolvido numa ILPI privada, com mulheres idosas ao longo de um ano em encontros semanais. Dentre as distintas modalidades expressivas utilizadas, optou-se pelo foco no bordado já que o ato de bordar e o ato de viver se entrelaçam, gerando resultados positivos quanto à concentração, resgate de memórias, compreensão do fechamento de ciclos e a promoção da saúde. O estudo tem como objetivo principal investigar o uso do bordado aliado à arteterapia como prática expressiva que pode estimular o fortalecimento da autoestima e contribuir para promoção da saúde, bem como a melhoria da qualidade de vida de mulheres idosas asiladas. Este estudo qualitativo é baseado numa experiência de trabalho arteterapêutico realizado com grupo de idosas asiladas numa instituição privada da Zona Norte do Rio de Janeiro, tendo como base os pressupostos do modelo bibliográfico de pesquisa. No percurso arteterapêutico com o grupo mencionado, foi possível observar como resultado principal que dentre as estratégias criativas, expressivas e plásticas utilizadas o bordado se destacou, pois constatou-se que o ato de bordar facilitou mudanças internas nas idosas, bem como o fortalecimento da autoestima e o aumento da interação social entre as residentes, impactando deste modo na promoção da saúde. Dentro do processo de um envelhecimento saudável, a utilização da arteterapia através do estímulo ao processo criativo, promove uma melhor qualidade de vida aos idosos, pois “ao exercer o seu potencial criador, trabalhando, criando em todos os âmbitos do seu fazer, o homem configura a sua vida e lhe dá um sentido. Criar é tão difícil ou tão fácil como viver. E é do mesmo modo necessário”. (OSTROWER, 2008, p,166) Assim, o bordado como modalidade expressiva, possibilita a transformação do indivíduo ao levá-lo, a partir de realizações concretas, da criação de seus trabalhos à compreensão das suas dimensões simbólicas, contidas nas suas representações. Segundo estudos desenvolvidos pelo Professor de Medicina Integrativa de Harvard, Herbert Benson “bordar e tricotar levam ao mesmo estado de relaxamento vivenciado pelos praticantes de meditação e Yoga. Além disso, depois do período de adaptação e aprendizagem, estas atividades manuais contribuem para diminuir a frequência cardíaca e pressão arterial, além de reduzir os níveis do cortisol - hormônio do estresse”. (BENSON, 1985, p. 24) Desta forma, o grupo de mulheres idosas demonstrou no final do processo a importância

¹ Clínica Pomar/Casa de Repouso Residencial Orquídea, dalilaonofre@gmail.com.br

do estímulo a criatividade para o enfrentamento das dificuldades trazidas pela institucionalização, bem como os desafios presentes neste ciclo de vida diante da recorrente estagnação e iminência da finitude. O ato de bordar e o compartilhar em grupo das experiências proporciona o desenvolvimento de todos os sentidos, bem como o próprio sentido à vida. Estés (1994) informa que no universo feminino: [...] a capacidade criadora da mulher é seu trunfo mais valioso, pois ela é generosa com o mundo externo e nutre a mulher internamente em todos os níveis: psíquico, espiritual, mental, emocional e econômico. [...] Quando uma mulher se vê despojada da sua vida criativa, todas essas circunstâncias estão no cerne da questão. (ESTES, 1994, p. 374 e 375) Ao final do trabalho com o grupo conclui-se que a arteterapia, como uma das práticas integrativas de saúde, amplia a possibilidade de cuidado e se constitui como uma ferramenta fundamental para a promoção e recuperação de saúde. O estudo mostrou também a importância de aprofundar os efeitos do processo de institucionalização na vida de idosas e estratégias para enfrentar essa situação, mantendo o bem estar, autonomia e qualidade de vida.

Referências BENSON, Herbert. *Beyond the Relaxation Response*. New York: Berkley Books, 1985 ESTÉS, Clarissa Pinkola. *Mulheres que Correm com o Lobos: Mitos e Histórias do Arquétipo da Mulher Selvagem*. Rio de Janeiro: Rocco, 1994. OSTROWER, Fayga. *Criatividade e processos de criação*. Petrópolis: Vozes, 2008. PHILIPPINI, A. *Para entender Arteterapia: cartografias da coragem*. Rio de Janeiro: Wak, 2008.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento saudável, institucionalização, promoção de saúde