

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO - UPF

Aline Corazza de Donato

**ARTETERAPIA E ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: PROCESSOS
TERAPÊUTICOS PARA A BUSCA DA FELICIDADE NO MOMENTO PRESENTE**

Passo Fundo, RS

2024

Aline Corazza de Donato

**ARTETERAPIA E ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: PROCESSOS
TERAPÊUTICOS PARA A BUSCA DA FELICIDADE NO MOMENTO PRESENTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Pós-graduação em Arteterapia, Instituto Humanidades, Ciências, Educação e Criatividade, da Universidade de Passo Fundo, RS, como requisito parcial para a obtenção do grau de Arteterapeuta, sob a orientação da Professora Ms. Marilei Teresinha Dal'Vesco.

Passo Fundo, RS

2024

Para todas as pessoas que buscam a Felicidade.

Muitos contribuíram para a realização deste artigo, e a todos, mesmo sem mencionar nomes, deixo registrada minha gratidão.

“Concedei-nos, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar, coragem para mudar aquelas que podemos e sabedoria para distinguir umas das outras”.

Reinhold Niebuhr

ARTETERAPIA E ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL: PROCESSOS TERAPÊUTICOS PARA A BUSCA DA FELICIDADE NO MOMENTO PRESENTE.

CORAZZA DE DONATO, Aline

DAL'VESCO, Marilei Teresinha

RESUMO

O presente estudo tem como eixo principal refletir a respeito dos processos da Arteterapia como recurso principal na busca pela integridade do ser humano durante o seu processo de envelhecimento, dialogando com questões que perpassam pela relação entre a felicidade, emoções positivas e bem-estar integral com qualidade de vida. A metodologia utilizada foi a realização de vivências presenciais em Arteterapia, aplicadas a um grupo de mulheres na fase adulta intermediária e na fase adulta tardia, num espaço terapêutico, no Norte gaúcho, nas quais foram aplicadas temáticas subjetivas relacionadas à felicidade, como o amor verdadeiro, a gratidão e o perdão, aliadas à vivência tangível dos sentidos para a felicidade, utilizando diversas técnicas artísticas. Os resultados serão apresentados nos escritos, por meio de relatos das atividades desenvolvidas, priorizando uma narrativa acolhedora, primando pelo diálogo e reflexão, com o objetivo de oportunizar a troca de experiências. As narrativas revelam o universo das participantes, traduzidas na forma de conflitos e emoções internas, o estímulo da criatividade, o fortalecimento dos vínculos sociais e o desenvolvimento de novas habilidades. As reflexões tecidas possibilitam a análise dos dados qualitativos, coletados através das vivências das participantes, que revelaram o aumento da autoestima, flexibilidade e autonomia, contribuindo para o desenvolvimento de uma percepção mais positiva sobre a vida, na capacidade de lidar com as adversidades, sensação de felicidade, fortalecimento de recursos internos e bem-estar integral. Ao final, o estudo indica que a Arteterapia pode ser uma ferramenta eficaz para promover o envelhecimento ativo, saudável e feliz.

Palavras-chave: Arteterapia. Bem-estar. Emoções positivas. Envelhecimento saudável. Felicidade. Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo teve como objetivo compreender como a Arteterapia contribuiu para o desenvolvimento pessoal, as relações sociais, a percepção de felicidade, o bem-estar integral e a qualidade de vida de um grupo de mulheres na fase adulta intermediária e na fase adulta tardia.

Os encontros foram realizados num espaço terapêutico, localizado na região norte do Estado do Rio Grande do Sul, Brasil. Esse município gaúcho possui rica história e cultura, num cenário demográfico e socioeconômico em constante transformação. De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2022, possui área de 287,466 km², densidade demográfica de 57,75 habitantes/km², e a população residente é de 16.602 habitantes. As projeções populacionais do instituto indicam um crescimento para 16.950 habitantes em 2024.

A metodologia utilizada foi a realização de vivências presenciais em Arteterapia, aplicadas a um grupo de mulheres na fase adulta intermediária e na fase adulta tardia, num espaço terapêutico, no Norte gaúcho. Foram aplicadas temáticas subjetivas da felicidade, como o amor verdadeiro, a gratidão e o perdão, aliadas à vivência tangível dos sentidos para a felicidade, utilizando diversas técnicas artísticas. Os resultados serão apresentados nos escritos, por meio de relatos das atividades desenvolvidas, priorizando uma narrativa acolhedora, primando pelo diálogo e reflexão, com o objetivo de oportunizar a troca de experiências. As narrativas revelam o universo das participantes, traduzidas na forma de conflitos e emoções internas, o estímulo da criatividade, o fortalecimento dos vínculos sociais e o desenvolvimento de novas habilidades.

O estudo é resultado da observação das experiências em Arteterapia presencial do grupo Harmonia, constituído por participantes com idades entre 59 e 72 anos, todas mães, avós, donas de casa, sem vínculo familiar e moradoras da mesma cidade onde se localiza o espaço terapêutico, que receberam nomes de flores, baseados em suas particularidades.

Participante Amor-perfeito: For de inverno. No verão, as flores de amor-perfeito perdem o vigor. Flor individual, simples e delicada, relacionada à nostalgia e ao amor que nunca foi esquecido. Na Grécia, flor associada à capacidade de acalmar a ira.

Participante Brinco-de-princesa: Flor que resiste ao frio, sem perder o seu encanto. Possui delicadeza e graça, com aparência encantadora. Faz referência à realeza.

Participante Três Marias: Flor resistente e que se adapta a climas distintos. Possui beleza e energia vibrante, com aparência apaixonante. Símbolo da criatividade artística e engenhosidade.

Foram oferecidas dez vivências presenciais, predominantemente semanais, no período da tarde, com início às 14h, sendo que o primeiro encontro aconteceu no dia 14 de setembro de 2024 e o último no dia 23 de novembro de 2024.

Os encontros tiveram como objetivo central explorar a relação entre a felicidade, emoções positivas e o envelhecimento ativo e saudável, utilizando-se a Arteterapia como recurso principal. Através de diversas técnicas artísticas, como recorte/colagem, pintura, desenho, modelagem, fotografia, literatura, escrita terapêutica, música, teatro, expressão corporal e meditação com atenção plena, as participantes foram convidadas a conectar o conceito subjetivo da felicidade com experiências concretas, promovendo o bem-estar integral e a melhora na qualidade de vida.

As atividades, que abrangeram desde a criação de expressões artísticas até práticas de *mindfulness*, visavam estimular a expressão emocional e a reflexão sobre o processo de envelhecimento ativo, saudável e feliz. A diversidade de materiais e técnicas utilizadas possibilitaram um aprofundamento das experiências individuais e coletivas.

As vivências em Arteterapia descritas neste artigo são o amor verdadeiro, a gratidão e o perdão, e baseiam-se na apreciação das participantes à temática subjetiva da felicidade e à vivência “Sentidos para a felicidade”. Abrangem o caminho da felicidade, de maneira tangível, enfatizando vários fatores na contribuição da felicidade, como o bem-estar integral e a qualidade de vida da população idosa.

2 UMA PRÁTICA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR EM SAÚDE, APLICADA NA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E FELIZ

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), até 2025, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos. Diante desse cenário, a promoção do envelhecimento saudável e a busca por uma melhor qualidade de vida nessa fase se tornam prioridades. Nesse contexto, a felicidade emerge como um fator determinante para o bem-estar da população idosa, demandando a exploração de novas abordagens terapêuticas.

As práticas integrativas e complementares em saúde, como a Arteterapia, apresentam-se como ferramentas promissoras para o cuidado integral da pessoa idosa. A Arteterapia, ao combinar a expressão artística com a terapia, oferece um espaço para a criatividade, expressão de emoções, sentimentos e experiências, promovendo o autoconhecimento, a autoestima e o bem-estar físico, mental, emocional e social.

2.1 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

Conforme Ministério da Saúde (2024), as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) representam um conjunto de abordagens terapêuticas e têm como objetivo prevenir agravos à saúde, à promoção e recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade, complementando ou integrando os tratamentos convencionais.

Esse conjunto de abordagens terapêuticas têm alcançado destaque no cenário da saúde global, incluindo o Brasil. Institucionalizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC), as PICS têm se consolidado como uma importante estratégia para ampliar o acesso e a qualidade dos serviços de saúde, oferecendo à população opções terapêuticas que valorizam a autonomia, o autocuidado e o protagonismo do usuário.

Tais práticas envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de doenças e recuperação da saúde, por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade [...] (PHILIPPINI, 2015, p.85).

Os espaços terapêuticos, no Brasil como um todo, e no norte do Rio Grande do Sul, possuem uma visão ampliada sobre a promoção da saúde integral e oferecem uma variedade de PICS. Em virtude da PNPIC, a Arteterapia tem sido ofertada em diversas instituições públicas municipais.

O local onde foram promovidos os encontros em Arteterapia ao grupo Harmonia tem como compromisso oferecer opções de tratamento que promovam a saúde e o bem-estar integral.

2.2 BREVE HISTÓRICO DA TRAJETÓRIA DA ARTETERAPIA

No início do século XX, Freud se interessou pela arte. Em suas observações, postulou que o artista pode simbolizar, na sua produção artística, o inconsciente, retratando conteúdo da sua psique, como função catártica (SOUZA, 2014).

Para o psiquiatra suíço Carl Jung, a simbolização do inconsciente individual e do coletivo ocorre na arte. Foi em 1920 que utilizou a expressão artística como método de tratamento (SOUZA, 2014).

Florence Cane, Margareth Naumburg e Edith Kramer foram as grandes iniciadoras e fundadoras da arteterapia nos EUA, e norteiam até hoje as teorias arteterapêuticas, que transcenderam os estudos psiquiátricos.

A trajetória, no Brasil, começou em hospitais psiquiátricos e em instituições de saúde. Podem-se elencar vários trabalhos, dentre eles o do psiquiatra Ulysses Pernambucano, no início do século XX, que é considerado um pioneiro nessa prática, inspirando outros profissionais, que publicaram vários artigos relacionados ao tema (ALVES, 2013 apud ABETE, op. cit).

De acordo com Carvalho (2011, p.35 apud Cabaço, 2014), a arteterapia surgiu como opção terapêutica em 1930, quando psiquiatras se interessaram pelos trabalhos desenvolvidos por alguns pacientes nomeados esquizofrênicos, procurando relação entre as produções artísticas e a sua patologia.

Outros psiquiatras, entre eles Osório César, em 1923, atuaram com a arteterapia no hospital psiquiátrico do Juqueri, em São Paulo. Sob a influência dos conceitos freudianos, ele publicou vários estudos (SOUZA, 2104).

Em 1943, a médica psiquiatra Nise da Silveira investigou as imagens produzidas pelos pacientes tratados no hospital psiquiátrico D. Pedro II, baseando-se na teoria Junguiana (SOUZA, 2014).

A história nos mostra que a arte é inerente ao ser humano, e por meio dela o homem é capaz de se expressar em uma linguagem universal. Por conseguinte, a Arteterapia utiliza-se dessa linguagem como um processo terapêutico baseado na expressão artística (NICOLETTA, 2016).

Assim, todo esse caminho da Arteterapia nos convida a olhar sob uma ótica existencial, acolhedora, espontânea e transformadora, que promove a expansão da consciência aos participantes.

2.3 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define como idosos os indivíduos de países desenvolvidos com limite de 65 anos ou mais de idade, e 60 anos ou mais de idade para indivíduos de países subdesenvolvidos.

Conforme Censo Demográfico (2022), em 1980, o Brasil tinha 4,0% da população com 65 anos ou mais de idade. Os 10,9% alcançados em 2022 por essa parcela da população representa o maior percentual encontrado nos Censos Demográficos. No outro extremo da pirâmide etária, o percentual de crianças de até 14 anos de idade, que era de 38,2% em 1980, passou para 19,8% em 2022.

O envelhecimento populacional é a redução da proporção da população mais jovem em detrimento do aumento da população mais velha.

De acordo com revisão das projeções da população Brasil e unidades da federação – projeções e estimativas do IBGE (2024), o país apresentou, em 2023, índice de envelhecimento (IE) de 77,6, enquanto a projeção para o ano de 2070 sinaliza esse índice para 326,2.

No Estado do Rio Grande do Sul, o índice de envelhecimento, em 2023, foi de 112,1, sendo o maior dentre os Estados brasileiros, e a projeção para 2070 aponta crescimento para 336,1.

Na cidade onde foi desenvolvido o estudo, a distribuição por gênero e idade, conforme Censo Demográfico (2022), demonstra que a população feminina totaliza 8.458 indivíduos, com 2.125 mulheres apresentando 60 anos ou mais, e a população masculina apresenta 8.144 indivíduos, dos quais 1.762 possuem 60 anos ou mais. Por este motivo, as vivências em Arteterapia também foram aplicadas nessa expressiva população.

2.4 DADOS DO RELATÓRIO MUNDIAL DA FELICIDADE

Baseando-se na relevância da felicidade, o Relatório Mundial da Felicidade de 2024 apresenta uma análise aprofundada dos níveis de bem-estar mundial, com ênfase nas diferentes fases da vida. Ele avalia a felicidade de indivíduos em diversos países, revelando variações interessantes sobre como a idade influencia a percepção de satisfação com a vida.

No Brasil, esse relatório indica uma melhora no índice geral de felicidade, com o país subindo cinco posições em relação ao ano anterior. No entanto, ao analisar os dados por faixa etária, observa-se uma diferença significativa: enquanto a população idosa (60 anos ou mais) demonstra um nível de felicidade superior à média global, ocupando a 37ª posição entre 143 países, os jovens brasileiros (abaixo de 30 anos) encontram-se em uma posição menos favorável, na 60ª colocação.

Dados apontam que a frequência de emoções positivas mudou desde 2006-2010. Em todas as regiões ela é maior para aqueles com menos de 30 anos, diminuindo constantemente com a idade em todas as regiões, exceto na América do Norte, onde as emoções positivas são menos frequentes para aqueles nas faixas de meia-idade.

Conforme dados referentes à diminuição da frequência de emoções positivas nos indivíduos com idades superiores a 30 anos, o presente estudo aborda as emoções positivas, no contexto da felicidade, através de vivências em Arteterapia.

3 A ARTETERAPIA: UM PROCESSO TERAPÊUTICO, A FELICIDADE E O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

3.1 FUNDAMENTOS E BENEFÍCIOS DA ARTETERAPIA

A Arteterapia é um processo terapêutico que utiliza as artes como meio de expressão, e tem se mostrado eficaz no desenvolvimento integral de idosos, contribuindo para a melhoria de suas funções cognitivas, motoras, sensoriais e bem-estar emocional e social. “A arteterapia é definida como um processo terapêutico que utiliza a arte como processo expressivo para o autoconhecimento e para a expressão de conflitos e emoções internas [...]”. (JARDIM, *et. al*, 2021, p. 2).

Jardim *et. al* (2021, p. 8) destaca, também, que “A arteterapia contribui para melhorar a compreensão das emoções e sentimentos vivenciados diante dos desafios da vida [...]”.

Philippini (2015) reforça que a participação em grupos de arteterapia proporciona aos idosos um espaço de diálogo e troca de experiências, contribuindo para a diminuição do sentimento de exclusão e fortalecendo sua capacidade de lidar com os desafios do envelhecimento.

Ao utilizar diversas modalidades expressivas, como pintura, desenho, recorte e colagem, escultura, música, teatro, dança e expressão corporal, a arteterapia proporciona um espaço para a criatividade, desenvolvimento pessoal e social, além de auxiliar na promoção do envelhecimento saudável e feliz.

As imagens produzidas por meio do processo expressivo na arteterapia são projeções internas e manifestações pessoais. Elas permitem que o indivíduo se expresse da sua maneira, dando um novo sentido a sua própria existência (JARDIM *et al.*, 2021, p. 2).

A Arteterapia utiliza a expressão simbólica, sem preocupação estética. O participante se expressa de maneira livre e se sente acolhido, facilitando o acesso a conteúdos internos e ampliando a consciência sobre si mesmo.

[...] a arteterapia se relaciona com o ser humano de forma a possibilitar uma linguagem capaz de abrir novos canais de comunicação entre o consciente e o inconsciente, funcionando como uma forma de comunicação com o próprio eu, em que o resultado dessa experiência capacita o indivíduo a buscar recursos internos mais saudáveis (ISTOIE *et al.*, 2020, p. 88-89).

Numa sociedade que valoriza a juventude e a produtividade, expressar e compreender as emoções têm sido um desafio, especialmente entre a população idosa. Os estigmas associados ao envelhecimento contribuem para o isolamento social, a diminuição da autoestima e a autocrítica dessa população.

Segundo Ferreira (apud ISTOE *et al.*, 2020, p. 89),

“a arteterapia proporciona ao idoso uma identidade da qual ele não precisa se envergonhar, pois reforça sua dignidade, autoestima e autonomia, além de ampliar suas competências, perspectiva de vida e seu prazer de viver”.

A arteterapia é uma ferramenta que proporciona a valorização da singularidade do sujeito, pois permite que a pessoa idosa percorra um caminho de expressão, comunicação e síntese de sua experiência pessoal [...] (JARDIM *et al.*, 2021, p. 8).

Dessa forma, a Arteterapia é compreendida como uma abordagem terapêutica que reforça a autonomia, autocuidado e o protagonismo do participante, conforme elencado na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

De acordo com Souza (2014), o idoso que tem como atitude, como postura de vida ampliar a criatividade, torna-se mais flexível, porque percebe que a realidade é relativa. Souza (2014, p.13) ressalta, também, que “o desenvolvimento da criatividade possibilita a mudança de perspectiva, descortina uma nova visão, o idoso passa a ter maior facilidade para lidar com problemas que podem surgir nesta fase da vida”.

[...] as manifestações artísticas podem ser consideradas como recurso que promove novas visões que o façam escapar do isolamento, proporcionando ressignificação, relevante para este grupo, pertencentes a uma sociedade com a qual ainda podem contribuir (MEDEIROS e SILVA, 2021, p. 27).

Tanto Medeiros e Silva (2021) como Souza (2014) defendem que as manifestações artísticas e a criatividade são facilitadoras para o envelhecimento saudável. Ao estimular a criatividade, os idosos se tornam mais flexíveis e pertencentes, capazes de lidar com os desafios da idade e mais conectados com a sociedade.

Tal caminho terapêutico ajuda o indivíduo a acreditar, desafiar, reconstruir, criar e expressar emoções e sentimentos, que muitas vezes estão reprimidas na pessoa idosa (JARDIM *et al.*, 2021, p. 2).

A flexibilidade e a criatividade são qualidades que podem enriquecer a vida dos idosos, permitindo-lhes encontrar novas formas de se expressar, aprender, entender e aceitar suas próprias limitações e, conseqüentemente contribuir com a comunidade na qual estão inseridos.

“Conforme Jardim *et al.*, (2021), é possível observar os benefícios da arteterapia para a promoção do bem-estar das pessoas idosas, uma vez que ela proporciona mudanças nos campos afetivo, interpessoal e relacional [...]”.

[...] Como abordagem terapêutica contribui para a expressão da subjetividade do idoso e é desenvolvida buscando estimular a criatividade, a consciência corporal, além de exercitar a concentração e a memória [...]. (AGUIAR e MACRI, 2010, p. 711).

Segundo Jardim *et al.* (2021) e Aguiar e Macri (2010), a Arteterapia é uma ferramenta eficaz para proporcionar o bem-estar dos idosos. A estimulação da criatividade, através da Arteterapia, é uma estratégia capaz de promover a saúde integral dos idosos. Ao expressar seus sentimentos e emoções através da arte, não apenas melhoram seu bem-estar emocional, mas também fortalecem suas habilidades cognitivas e sociais.

Atividades que estimulem as funções sensoriais, cognitivas e motoras da pessoa idosa são importantes para proteger o intelecto e reduzir a sua deterioração. Essas atividades possibilitam a manutenção de suas capacidades cognitivas, assegurando uma melhor qualidade de vida na velhice (JARDIM *et al.*, 2021, p. 2).

A Arteterapia é um recurso poderoso para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. As atividades artísticas possibilitam o estímulo e a revitalização cerebral, através do fortalecimento e ampliação das conexões entre os neurônios, e, dessa forma, melhora a memória, a concentração, a criatividade, conferindo a capacidade de evitar doenças cerebrais.

A maioria dos idosos é portadora de doenças ou disfunções orgânicas, mas cabe destacar que esse quadro não significa necessariamente limitação de suas atividades, restrição da participação social ou do desempenho do seu papel social (BRASIL,2024).

A qualidade de vida do idoso pode ser melhorada através de inúmeras intervenções em Arteterapia, que podem colaborar para estimulação, conservação e aumento de núcleos ainda saudáveis.

Importante destacar o papel da criatividade na promoção do bem-estar em diferentes fases da vida. Souza (2014, p. 55) argumenta que a criatividade, embora não cure doenças, pode auxiliar na diminuição da dor, na adoção de uma postura mais positiva e na busca pela felicidade.

3.2 FELICIDADE, SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR

A felicidade é um estado emocional complexo e subjetivo, que tem sido objeto de estudo e reflexão ao longo da história. Caracterizada por sentimentos de alegria, satisfação e bem-estar, ela transcende as dimensões materiais e se conecta com a essência do ser humano.

Não é um estado estático, mas sim um caminho a ser percorrido, marcado por altos e baixos. Ela está profundamente ligada à realização pessoal, aos relacionamentos interpessoais e à busca por um sentido de propósito na vida.

Para Silva (2022, p. 29):

A palavra Felicidade vem do latim *felix*, que originalmente se referia a algo fértil, fecundo ou frutuoso. Por essa simples associação etimológica, podemos perceber que ser feliz guarda estreita relação com o que há de melhor em nós e que pode e deve ser compartilhado com os outros [...].

Rinpoche (2012, p.17) define que a felicidade é algo interno, um senso de paz, de alegria e de bem-estar que não depende de condições externas, tais como família, amigos, posses ou do clima.

A felicidade deve ser procurada inicialmente dentro de nós, a partir do questionamento ao apego às coisas externas e do cultivo de uma atitude de abertura e aceitação [...] (COSENZA, 2021).

Pesquisas anteriores mostravam que fatores como genética, circunstâncias externas e as atividades e condutas pessoais seriam determinantes para a sensação de felicidade. Porém, estudos mais recentes indicam que a genética, embora preponderante, pode sofrer influências de condições externas e do comportamento de cada um.

Assim, segundo Cosenza (2021, p. 120), se não podemos controlar as influências genéticas, com as quais nascemos, ou as circunstâncias externas, existe uma maneira de modificar a própria sensação de felicidade, através de atitudes escolhidas voluntariamente

De acordo com Silva (2022), a felicidade é originada através da interação de fatores como: biológicos, incluindo as mudanças da bioquímica do cérebro, através das relações com neurotransmissores, das variações hormonais e de suas ondas cerebrais; genéticos, nos quais o DNA responde em torno de 30% para a capacidade de experimentar bem-estar duradouro; psicológicos e sociais, relacionados a pessoas com perfis de personalidade com mais estruturação psíquica e propensão aos eventos positivos.

Para Cosenza (2021), existem dois tipos de fatores básicos para a felicidade: os sentimentos de prazer (hedonismo), ou seja, aqueles que dependem da presença de estímulos externos, pela busca de gratificação, e o sentimento naquilo que fazemos (eudemonismo), ou seja, a busca do aperfeiçoamento, do propósito no cotidiano. Ambos podem nos conduzir à felicidade.

3.3 EMOÇÕES POSITIVAS E EMOÇÕES NEGATIVAS

As emoções são eventos que ocorrem em nosso corpo e mente, de maneira regular em nossas vidas, alterando rapidamente a fisiologia do organismo, sendo preponderantes para a nossa sobrevivência. De maneira geral, temos as emoções básicas: alegria, medo, raiva, nojo, tristeza e surpresa. É importante enfatizar que as emoções não são particularmente boas ou ruins, mas a maneira pela qual as tratamos, que podem ocasionar resultados negativos ou positivos (COSENZA, 2022).

Devido à incontestável importância das emoções, sejam elas boas ou ruins, todos estamos sujeitos a elas. As experiências individuais de vida, estímulos internos e externos, a maneira na qual lidamos, trazem resultados diferentes.

Para Hanson (2015), a predisposição para emoções negativas depende das circunstâncias, e está voltada à sobrevivência imediata, porém é oposta à saúde física e mental permanente e, conseqüentemente, à qualidade de vida.

Segundo Cosenza (2022), todas as emoções são importantes. As emoções negativas surgem em momentos perigosos, ativando o sistema nervoso simpático e a reação de “ataque ou fuga”, com liberação do neurotransmissor adrenalina e o

hormônio cortisol. Cosenza (2022) destaca, também, que, para o equilíbrio emocional, é fundamental o reconhecimento, a aceitação, a observação das emoções no corpo e, por fim, a não identificação dessa emoção, principalmente daquelas que são negativas, como a raiva, a tristeza, a repugnância, a frustração, a inveja, a culpa, a vergonha, o ciúme, o medo e a ansiedade.

Ambos os autores, Cosenza (2022) e Hanson (2015), defendem que as emoções negativas estão voltadas à sobrevivência, mas Hanson (2015) enfatiza que as emoções negativas são inversamente proporcionais à qualidade de vida.

Cosenza (2022) informa que as emoções positivas são mais sutis e sinalizam ausência de ameaças, ativando o sistema nervoso parassimpático, especialmente o nervo vago, promovendo interação social e relaxamento do estado de alerta. Cosenza (2022) destaca, ainda, que as emoções positivas, como a alegria, a admiração, o alívio, a compaixão, a curiosidade, a diversão, a elevação, a esperança, a gentileza, a gratidão, a inspiração, o perdão, a serenidade, o amor e o orgulho aumentam a resiliência, a resposta imunológica, e estimulam as mudanças nas habilidades cognitivas, emocionais e sociais.

[...] as pessoas que experimentam regularmente emoções positivas vivem mais e com mais saúde (apresentam menos doenças cardiovasculares ou dores em geral e menos inflamação). Por sua vez, melhores condições de saúde ajudam a promover emoções positivas. A habilidade de transformá-las em conectividade social poderia explicar, pelo menos em parte, os seus efeitos benéficos. As interações sociais agradáveis promovem a saúde física e mental e aumentam a longevidade [...] (COSENZA, 2022, p. 97).

Cosenza (2022) destaca a importância das emoções positivas no bem-estar e qualidade de vida.

Corroborando com essa perspectiva, Silva (2022) reforça, dizendo que as emoções positivas possuem caráter expansivo e são capazes de transformar o cérebro, trazendo abertura de novos caminhos neuronais, o que reflete em melhorias significativas na vida das pessoas que cultivam pensamentos e ações positivas.

A Arteterapia apresenta-se como uma ferramenta versátil, que permite auxiliar as pessoas a lidarem com várias emoções, tanto as positivas quanto as negativas, proporcionando bem-estar e qualidade de vida.

3.3.1 Gratidão

Para Cosenza (2022), a gratidão é a emoção positiva antídoto às emoções negativas, podendo promover esperança, resiliência, aumentando a resistência ao estresse e a sensação de bem-estar emocional e social.

Perceber e apreciar aquilo que existe de mais positivo em nossa vida e em todas as suas circunstâncias são potencialmente capazes de promover a gratidão, gerando sentimentos como gentileza, compaixão, melhorando a capacidade criativa, os relacionamentos e facilitando a resolução de problemas.

Silva (2022) destaca que praticar a gratidão ou ser grato estabelece relação íntima com a forma como lidamos com o que acontece em nossa vida. A mente grata sugere que as perdas, frustrações e demais adversidades são momentâneas e seus ensinamentos podem ser infinitos, garantindo níveis aumentados e permanentes de felicidade. Destaca, ainda, que o contrário da gratidão é a reclamação.

Hanson (2015) sugere que a incorporação da positividade transforma a predisposição negativa do cérebro (base neural da ansiedade) em predisposição receptiva, facilitando o enfrentar dos desafios da vida sem medo, promovendo autoconhecimento, resiliência, o domínio da própria mente e a recuperação de estados reativos, e, conseqüentemente, auxiliando a permanecer em equilíbrio.

Todos os autores descritos acima enfatizam que a incorporação da emoção positiva da gratidão promove bem-estar e melhora a qualidade de vida, tornando-a mais saudável e feliz.

3.3.2 Amor

De acordo com Cosenza (2022), o amor acontece quando emoções positivas são experimentadas em conexão com uma relação interpessoal.

Para Silva (2022), o amor verdadeiro é real, essencial e atemporal, sentido de forma espontânea e sem condicionamento ou idealizações pessoais, capaz de criar conexão entre uma pessoa e outra, de maneira genuína e profunda, trazendo evolução e felicidade.

Hanson (2015) defende que o amor é objetificado pela maioria das pessoas, e a recompensa de uma boa vida. Além disso, o amor é um método que traz

neuroplasticidade cerebral, ou seja, a sensação de segurança e satisfação proporcionam estimulação de circuitos neurais receptivos, que fortalecem a felicidade.

Cosenza (2022), Silva (2022) e Hanson (2015) apontam que o amor verdadeiro é gerador de sensações e sentimentos permanentes de felicidade.

Pessoas felizes amam a si mesmas e ao próximo, conseguem lidar com desafios do dia a dia de forma mais harmoniosa e não ficam remoendo negatividade.

3.3.3 Perdão

Para Souza (2022), perdoar é um processo complexo, profundo, longo e desafiador, que traz a liberação da mágoa, ressentimento e raiva por alguém, ou seja, de emoções negativas. Quando perdoamos, o cérebro se afasta do processo biológico do estado de luta e fuga, que é o responsável por dores físicas, psíquicas e o aumento do estresse. O perdão é a demonstração do amor-próprio e do alinhamento com o sentido e o propósito de vida.

Conforme Cosenza (2022), o perdão é uma emoção positiva que permite seguir adiante com a vida sem carregar sentimentos negativos, como vingança e rancor, que geram estresse e dificuldade de interações sociais.

De acordo com Hanson (2015), experiências desagradáveis se transformam em elementos negativos no cérebro e geram consequências ainda mais negativas, como a ansiedade, impactando a saúde física e mental.

Silva (2022) e Cosenza (2022) convergem, ao destacar o perdão como uma emoção positiva fundamental para o bem-estar. Ao perdoar, libertarmo-nos de ressentimentos e seguimos em frente com a vida.

Hanson (2015) complementa essa perspectiva ao enfatizar que emoções negativas comprometem nossa qualidade de vida. Assim, o ato de perdoar se revela como uma estratégia eficaz para lidar com situações desafiadoras e promover o bem-estar emocional.

3.4 MEDITAÇÃO E FELICIDADE

Cosenza (2022) defende que a meditação com atenção plena (*mindfulness*) atua na neuroplasticidade cerebral e auxilia na percepção do momento presente e a

vivenciar as emoções positivas com mais frequência, aumentando a sensação de bem-estar, melhorando as interações sociais e favorecendo a saúde física e mental.

Para Silva (2022), a meditação tem a capacidade de promover autoconhecimento. Favorece o aparecimento de ondas cerebrais Gama na região anterior do cérebro das pessoas que meditam com atenção plena, trazendo percepção diferenciada, com produção de bem-estar e motivação para ressignificação da vida.

De acordo com Garcia e Miralles (2018), a prática da atenção plena, quando ativada, traz a redução do estresse, conexão com o agora, reduz os pensamentos desordenados e evita o envelhecimento precoce.

A prática da meditação com atenção plena, segundo Cosenza (2022), Silva (2022) e Garcia e Miralles (2018), promove transformações significativas no cérebro e no bem-estar. Ao estimular a neuroplasticidade, a meditação favorece a percepção do momento presente e o cultivo de emoções positivas, como aponta Cosenza (2022). Silva (2022) complementa essa perspectiva ao destacar o aumento das ondas cerebrais Gama, associadas à percepção, bem-estar e motivação. Por sua vez, Garcia e Miralles (2018) enfatizam a redução do estresse e a promoção da saúde mental como benefícios da prática regular da atenção plena.

3.5 ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O conceito de envelhecimento saudável baseia-se no processo de desenvolvimento individual, ou seja, ao longo da trajetória de vida e na manutenção da capacidade funcional, que poderá permitir o bem-estar geral em idades mais avançadas (OMS, 2015).

O envelhecimento saudável é um processo contínuo de otimização da habilidade funcional e de oportunidades para manter e melhorar a saúde física e mental, promovendo independência e qualidade de vida ao longo da vida (OPAS, 2024).

Corroborando com a OPAS (2024), Jardim *et al.* (2021, p.2) informa que, “nos últimos anos, o aumento mundial da população idosa alerta para a importância de garantir a essa população uma melhor qualidade de vida.”. Jardim *et al.* (2021, p.2)

destaca, ainda, que a qualidade de vida na população idosa está associada à preservação da sua capacidade funcional e à sua autonomia”.

Entende-se que, com o aumento da expectativa de vida, a busca pelo bem-estar e qualidade de vida na terceira idade se torna cada vez mais relevante.

“O envelhecimento com qualidade de vida pode ser definido como a existência de um nível relativamente alto de saúde física, bem-estar psicológico e capacidade de solucionar problemas, ou seja, competência e adaptação.” (SOUZA, 2014, p. 57).

A Arteterapia mostra-se como uma prática eficaz, contribuindo para a saúde física, mental e emocional da população idosa.

Através da criatividade, é possível promover a flexibilidade cognitiva, a autonomia e a autoestima, proporcionando uma velhice mais ativa e significativa. “[...] as ações de promoção da saúde são importantes para o controle dos problemas de saúde comuns nessa faixa etária [...]” (JARDIM *et al.*, 2021, p.2).

Dados do Relatório Mundial da Felicidade (2024) indicam que, à medida que ocorre o aumento da população global de idosos, estima-se que os casos de demência em todo o mundo também aumentem. A demência está associada à redução da qualidade de vida e do bem-estar e, portanto, a prevenção da demência é fundamental para manter o bem-estar de uma população global envelhecida.

Esse relatório ainda destaca que um maior nível de bem-estar está associado a uma menor probabilidade de desenvolver a doença e que, mesmo para aqueles que já convivem com a demência, estratégias como envolvimento em atividades sociais e de lazer, que aumentam os sentimentos de autonomia e propósito, ao mesmo tempo em que oferecem oportunidades de conexão social, podem promover o bem-estar e melhorar a qualidade de vida.

Diante dos desafios do envelhecimento, a arteterapia emerge como uma ferramenta valiosa para promover o autoconhecimento, o bem-estar físico, mental e emocional, e a qualidade de vida dos idosos. Ao oferecer um espaço seguro para a expressão de sentimentos e emoções positivas e negativas, a arteterapia pode contribuir para a redução dos efeitos nocivos do envelhecimento, como possibilidade na diminuição dos riscos de demência e a melhoria da convivência com possíveis limitações ou doenças relacionadas a essa fase. Nesse sentido, a arteterapia alinha-se às políticas públicas que visam promover o envelhecimento ativo e saudável.

4 VIVÊNCIAS ARTETERAPÊUTICAS

O projeto de Arteterapia, composto por dez encontros, teve como objetivo promover o bem-estar e a qualidade de vida às participantes Amor-perfeito, Brinco-de-princesa e Três Marias, explorando a relação entre emoções positivas e saúde, através de atividades artísticas. As vivências em Arteterapia foram cuidadosamente selecionadas para atender aos interesses e necessidades do grupo, combinando aspectos subjetivos da felicidade, como emoções positivas, resiliência emocional e autoconhecimento, e os aspectos tangíveis da felicidade, como saúde física, relacionamentos sociais e estilo de vida, promovendo a expressão de emoções positivas e o desenvolvimento de habilidades para lidar com os desafios da vida, favorecendo um envelhecimento mais ativo, saudável e feliz.

As vivências em Arteterapia descritas neste artigo - a gratidão, o amor verdadeiro, o perdão e os sentidos para a felicidade -, foram baseadas na literatura, na neurociência, na apreciação das participantes à temática subjetiva da felicidade, na necessidade de enfatizar fatores físicos, e na contribuição com a felicidade, bem-estar integral e qualidade de vida da população idosa.

4.1 GRATIDÃO E FELICIDADE

A vivência Gratidão e felicidade, com duração de três horas, tendo como participantes Amor-perfeito, Brinco-de-princesa e Três Marias, pertencentes ao grupo Harmonia, promoveram a conscientização sobre o ser feliz, o autoconhecimento, a compreensão do significado da palavra gratidão, a potencialização da gratidão na rotina, o incentivo e a reflexão sobre as bênçãos da vida, a conexão entre as participantes e a estimulação da criatividade e da expressão emocional.

Na etapa de sensibilização, foi introduzido o tema gratidão relacionado ao tema felicidade e compartilhado o curta-metragem Gratidão. Na proposta principal, foi incentivada a escrita terapêutica, em papéis, inserindo cinco motivos para agradecer, e a construção do pote da gratidão, com a fixação do lápis, utilizando materiais diversos.

Cada participante foi convidado a compartilhar suas escritas contendo os motivos para agradecer, e a dobrar esses papéis para serem inseridos dentro do seu

respectivo pote da gratidão, nessa etapa de finalização. Foram orientadas, ainda, a colocar esse pote da gratidão em local visível, e estimuladas a criarem uma rotina de agradecimento.

A combinação do curta-metragem sobre gratidão com a escrita terapêutica e a confecção do pote da gratidão proporcionou uma experiência rica e transformadora. Essa sequência de atividades, guiada pelos princípios da arteterapia, permitiu o aprofundamento da compreensão sobre a gratidão e sobre si mesmas, a expressão de sentimentos de forma criativa, a promoção de significativas transformações psíquicas e o desenvolvimento de uma prática regular de agradecimento, contribuindo para o bem-estar.

Brinco-de-princesa (2024) assim se referiu, acerca de seus agradecimentos, na etapa principal: "Agradeço à família, que é tudo para gente, mesmo no momento difícil; agradeço à professora Aline, pelos momentos agradáveis e que nos ajuda; pela saúde, que nada me aconteça quando estou sozinha; pela vida, de acordar bem e com saúde; agradeço também pelas vizinhas que sempre converso e aprendo alguma coisa, porque é muito importante e ajuda muito no compartilhamento de alegrias e tristezas."

Figura 1 - Etapa principal da vivência Gratidão e felicidade, escrita terapêutica



Fonte: Fotografia pertencente ao acervo da autora, 2024

Figura 2 - Etapa principal da vivência Gratidão e felicidade, construção do pote da gratidão



Fonte: Fotografia pertencente ao acervo da autora, 2024

Figura 3 - Etapa principal da vivência Gratidão e felicidade, construção do pote da gratidão, participante Brinco-de-princesa



Fonte: Fotografia pertencente ao acervo da autora, 2024

4.2 PRIMAVERAR COM AMOR

A vivência “Primaverar com amor”, com duração de três horas, tendo como participantes Amor-perfeito e Três Marias, pertencentes ao grupo Harmonia, promoveram a conscientização sobre o ser feliz, o autoconhecimento, a ressignificação da primavera, a compreensão do significado do amor verdadeiro e da ingratidão, a conexão entre as participantes, a estimulação da criatividade e da expressão emocional. Na etapa de sensibilização, foi introduzido o tema amor verdadeiro e sua relação com a felicidade, e promovida a conexão da música Amor pra recomeçar, do músico Frejat, com a temática amor verdadeiro e felicidade.

A etapa principal promoveu a escrita terapêutica, em papéis diversos, de episódios vivenciados, relacionados à ingratidão. Em seguida, foi sugerido o compartilhamento desses acontecimentos. Depois, esses papéis foram cortados e colocados dentro do vaso, servindo como “adubo”, ou seja, como experiências negativas ressignificadas.

Posteriormente, foi feita a escolha de materiais (papéis de guardanapo branco e verde ou papéis de seda ou discos de algodão cortados ao meio) dispostos sobre a mesa, para a construção das flores.

A ação de picotar simbolizava a fragmentação de experiências negativas relacionadas à ingratidão, e a construção de flores representava o amor verdadeiro. Ao escrever sobre o amor verdadeiro em cada pétala, as participantes foram convidadas a direcionar sua atenção para emoções positivas, promovendo um processo de transformação interior.

Após a confecção da flor, cada participante escolheu um caule, para servir como suporte dessa flor e, em seguida, incentivadas a decorarem seu vaso, contendo as folhas picotadas. Na finalização da vivência, o vaso decorado foi denominado e nele foi inserida a flor, compondo, assim, um arranjo floral.

Foi uma vivência surpreendente, que ajudou as participantes a ressignificarem, através do arranjo floral, a ingratidão, e a florescer o amor genuíno através de suas flores.

Três Marias (2024) refletiu, acerca de sua escrita terapêutica: “Quanta ingratidão em não reconhecer o que eu mesma produzo. Sendo mãe e dona de casa e não reconhecendo isso; e sempre querendo fazer as coisas, mesmo com dor.”.

A participante Amor-perfeito (2024) comentou, a respeito da sua flor: “Aqui tem as pessoas que amamos!”.

Figura 4 - Etapa principal, vivência primavera com amor, construção da flor, participante Amor-perfeito



Fonte: Fotografia pertencente ao acervo da autora, 2024

Figura 5 - Etapa principal, vivência primavera com amor, construção da flor, participante Três Marias



Fonte: Fotografia pertencente ao acervo da autora, 2024

Figura 6 - Arranjos florais construídos na etapa principal



Fonte: Fotografia pertencente ao acervo da autora, 2024

4.3 PERDOAR, O CAMINHO PARA A FELICIDADE

A vivência “Perdoar, o caminho para a felicidade”, com duração de três horas e trinta minutos, tendo como participantes Amor-perfeito, Brinco-de-princesa e Três Marias, pertencentes ao grupo Harmonia, promoveram a conscientização sobre o ser feliz, o autoconhecimento, a compreensão do significado da palavra perdão, a ressignificação das pedras no caminho, a conexão entre as participantes, a estimulação da criatividade e da expressão emocional.

Na etapa de sensibilização, foi introduzido o tema perdão e sua relação com a felicidade, e compartilhado o poema Das Pedras, de Cora Coralina. Foi solicitado que cada participante escolhesse uma pedra, entre as dispostas na mesa de apoio, e que fosse rasgado um pedaço de uma das folhas de papel sulfite para esta vivência. Nesse pedaço de papel, foi sugerido que cada participante escrevesse algo ou alguma situação em que gostaria de colocar “uma pedra em cima”. Após a escrita, foi solicitado que a colocassem embaixo da pedra, e a reservassem para o desfecho da vivência.

Na etapa principal, foi pedido que as participantes cortassem os demais papéis coloridos, com o auxílio das mãos, fazendo uma reflexão sobre a jornada do perdão. Após a transformação dos papéis em fragmentos, foi pedido para que cada

participante se manifestasse sobre a sensação ao vê-los e, em seguida, que fosse construído uma mandala mosaico do perdão, na cartolina cortada no formato circular, utilizando apenas os fragmentos de papéis, a partir do seguinte questionamento: O que significa o perdão para cada uma de vocês? Ao final dessa vivência, foi sugerido que cada uma escrevesse, em cima da pedra reservada, uma palavra sobre o encontro. Após inscrita a palavra, na superfície da pedra, que já continha o papel embaixo dela com a descrição do assunto a ser finalizado, foi sugerido que ela fosse depositada em um vaso, ou no jardim.

A escolha do poema mostrou-se assertiva ao promover a reflexão sobre o perdão. A atividade de escrita terapêutica, que convidava as participantes a “colocar uma pedra em cima” de situações passadas, aliou a sabedoria popular à intencionalidade terapêutica, facilitando a expressão de sentimentos e a construção de novos significados.

O picotar dos papéis refletindo sobre a jornada do perdão e a construção do mosaico potencializaram o perdão como uma emoção positiva, trazendo a ressignificação da raiva, mágoa e tristeza das participantes. A proposta do mosaico foi uma estratégia de aceitação e integração de diferentes emoções e experiências para a transformação em algo maior, pois o perdão proporciona cura e renovação. Cada fragmento de papel imperfeito expôs a ideia de que todos possuem falhas, e pôde representar uma emoção, na jornada do perdão.

O ato de colar os pedaços (juntar os cacos), na construção da mandala, trouxe a reflexão de como cada parte contribui para o todo, simbolizando a complexidade das relações e dos sentimentos envolvidos no ato de perdoar. E, por fim, reverberou que perdoar não significa ignorar os erros, mas integrar essas experiências difíceis às suas histórias individuais, no caminho da felicidade.

Amor-perfeito (2024) referiu-se, acerca da sensação dos papéis picotados: “Sensação de alívio!”.

A participante Amor-perfeito (2024) expressou, acerca da construção de sua mandala mosaico do perdão: “Necessário se reconstruir a todo momento.”.

Figura 7 - Mandala mosaico do perdão e pedra inscrita com a palavra paz, da participante Amor-perfeito



Fonte: Fotografia pertencente ao acervo da autora, 2024

4.4 OS SENTIDOS PARA A FELICIDADE

A vivência “Os sentidos para a felicidade”, com duração de três horas e trinta minutos, com as participantes Amor-perfeito, Brinco-de-princesa e Três Marias, pertencentes ao grupo Harmonia, promoveram a conscientização do ser feliz, o autoconhecimento, a compreensão da utilização dos sentidos do paladar, visão, tato, audição e olfato para uma vida plena e saudável, a estimulação do bem-estar físico, mental e emocional, a apresentação da prática informal de meditação Comendo com atenção plena (*mindful eating*), a conexão entre as participantes e a estimulação da criatividade e da expressão emocional.

A etapa de sensibilização abrangeu aspectos tangíveis relacionados à felicidade. Foram introduzidos assuntos sobre saúde física, alimentação saudável, a utilização dos 5 sentidos e a meditação com atenção plena (*mindful eating*) utilizando uva passa, damasco e castanha de caju salgada, e como a incorporação da alimentação saudável e a atenção plena corroboram para o bem-estar físico, mental e emocional. A meditação comendo com atenção plena foi conduzida pela Arteterapeuta, conforme roteiro específico. Após essa experiência, foi solicitado que

fossem compartilhadas as sensações promovidas pela prática da meditação informal, comendo com atenção plena, pelas participantes.

Na vivência principal, foi compartilhada a música Felicidade, de Marcelo Jeneci, e as participantes foram convidadas a expressar as sensações transmitidas pela música, utilizando a modelagem com massinhas de modelar e a caixinha de remédio vazia como base para essa obra de arte e todos os outros itens, colocados em cima da bula de medicamento.

Na finalização da proposta, as participantes mostraram e refletiram acerca de suas produções. Foi pedido que essa modelagem recebesse uma denominação, a qual foi escrita na bula de remédio utilizada como apoio à obra.

Três Marias (2024) assim se referiu, acerca da sensação olfativa da massinha de modelar: “Me lembra criança, jardim de infância e alegria.”.

Brinco-de-princesa (2024) expressou, sobre as sensações da meditação *mindful eating*: “A uva-passa me faz lembrar a parreira do sogro, o sabor da fruta que era gostosa.”.

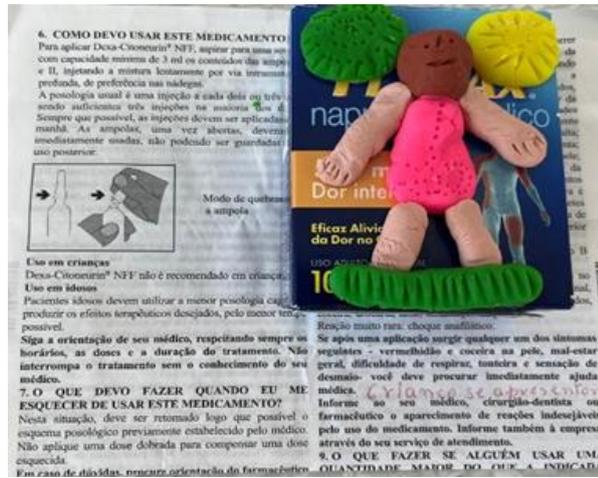
A participante Amor-perfeito (2024) disse, acerca da etapa principal: “Também nunca tinha ouvido essa música. Trouxe leveza, roda e movimento.”.

Amor-perfeito (2024) referiu-se, acerca de sua escultura e denominação de sua obra: “Ela me traz leveza, festa infantil e a criança, e se chama Calçada Colorida.”.

Brinco-de-princesa (2024) expressou, acerca da sua obra e como a denominou: “Lembra a minha neta, as brincadeiras...ela também brincava com água. Ela vai se chamar Crianças na apresentação.”.

Três Marias (2024) relatou e nomeou sua produção artística: “Trouxe guarda-chuva e água, que é vida, o nascer de tudo e a ponte. Essa escultura se chama Noite Chuvosa”.

Figura 8 - Escultura da participante Brinco-de-princesa



Fonte: Fotografia pertencente ao acervo da autora, 2024

Figura 9 – Escultura da participante Amor-perfeito



Fonte: Fotografia pertencente ao acervo da autora, 2024

Figura 10 - Escultura da participante Três Marias



Fonte: Fotografia pertencente ao acervo da autora, 2024

A vivência oportunizou o bem-estar integral através da meditação informal comendo com atenção plena, conforme estudos da neurociência. Trouxe a modelagem como estratégia tridimensional em Arteterapia, que, além de resgatar memórias diferentes, relacionados à infância, proporcionou desafios de organização espacial e capacidade de formar estruturas e mantê-las em equilíbrio, além de intensificar a experiência com o tato, envolvendo sensações com texturas e relevos, muito significativas para a cognição desse grupo, as quais ainda não haviam sido vivenciadas nos processos de Arteterapia no plano bidimensional.

5 REFLEXÕES FINAIS

Ao final de todos os processos, cabe, nesse momento, tecer reflexões a partir das vivências, que nos desafiam a observar as narrativas construídas. Os recursos utilizados nas vivências arteterapêuticas descritas neste artigo, como atividades produzidas com diferentes materiais e superfícies, modelagem, recorte-colagem, literatura, escrita terapêutica e música, apontaram o processo terapêutico baseado na expressão artística, contribuíram para a expressão de emoções, sentimentos, experiências e da criatividade, promoveram reflexão, autoconhecimento, autoestima e o bem-estar físico, mental, emocional e social.

Pode-se afirmar que a Arteterapia explora novas abordagens terapêuticas e dispõe de inúmeros recursos expressivos, como pintura, desenho, fotografia, expressão corporal, teatro e dança. Os resultados deste estudo evidenciam a Arteterapia em grupo como uma prática integrativa e complementar em saúde, através de abordagem singular, acolhedora, espontânea e transformadora, potencialmente eficaz para promover o bem-estar integral e a qualidade de vida de mulheres na fase adulta intermediária e tardia, corroborando com a literatura, que aponta para os benefícios da expressão artística no envelhecimento saudável, ativo e feliz.

A subjetividade da felicidade foi explorada nas vivências em Arteterapia, de forma construtiva, baseando-se na neurociência das emoções positivas gratidão, amor e perdão, que proporcionam bem-estar mental e emocional.

A incorporação dos cinco sentidos e da meditação com atenção plena proporcionou experiências tangíveis, favorecendo o autoconhecimento, a conexão com o momento presente e a promoção do bem-estar integral das participantes Amor-perfeito, Brinco-de-princesa e Três Marias.

As vivências em Arteterapia, realizadas em grupo, proporcionaram: um espaço de diálogo e troca de experiências, expressão de conflitos e emoções internas, contribuindo para a diminuição do sentimento de exclusão; um estímulo à criatividade, promovendo flexibilidade cognitiva, a autonomia, a autoestima e aceitação de limitações referentes a esta fase de vida; reflexão e consciência sobre si, contribuindo para o desenvolvimento de uma percepção mais positiva sobre a vida, sensação de felicidade, fortalecimento de recursos internos, bem-estar integral e envelhecimento com qualidade de vida.

Com base nos resultados dos encontros promovidos e descritos neste artigo, pode-se afirmar que a Arteterapia pode ser mais um recurso na busca pela integridade do ser humano, em instituições públicas e privadas, conduzida por profissional Arteterapeuta habilitado.

Nesse processo Arteterapêutico inspirador, enquanto Arteterapeuta, as potencialidades foram construídas, inicialmente, com a escolha da felicidade enquanto temática complexa e desafiadora, porém simples e encantadora, que possibilitou a união de algumas emoções positivas (gratidão, amor e perdão), estudos em neurociência da felicidade, a Arteterapia como prática integrativa e complementar em saúde e suas linguagens e materialidades expressivas.

As vivências propostas em Arteterapia também ampliaram a importância do planejamento, organização e objetivo de cada encontro promovido com o grupo Harmonia, que reverberou, de maneira harmoniosa e satisfatória, nos processos individuais das participantes, denominadas como flores (Amor-perfeito, Brinco-de-princesa e Três Marias) e carinhosamente conceituadas pela arteterapeuta como florescentes.

Floresceu na Arteterapeuta, ainda mais fortemente, a empatia, a escuta acolhedora, o olhar amoroso, a prática primorosa, o faro sutil e o sabor da conquista criativa. Aguçou todos os sentidos do ser feliz, desprovido de julgamento. Desafiou, de maneira transformadora, e despertou a capacidade que a Arteterapia possui de gerar reflexões e percepções, comparado ao processo de forjamento do ouro para a obtenção de uma joia rica e preciosa, que ilumina.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Amanda Paiva; MACRI, Regina. **Promovendo a qualidade de vida dos idosos através da arteterapia.** *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 2010.

BUETTNER, Dan. **As zonas azuis da felicidade: lições das pessoas mais felizes do planeta.** 1. ed. São Paulo: nVersos, 2019.

BUETTNER, Dan. **Zonas azuis: a solução para comer e viver como os povos mais saudáveis do planeta.** 2. ed. São Paulo: nVersos, 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa>. Acesso em: 03 nov. 2024.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia de cuidados para a pessoa idosa**, 2023. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_cuidados_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 03 nov. 2024.

BRASIL, Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/gestao/pt-br/assuntos/inovacao-governamental/cinco/cinforme/edicao-7-2024/relatorio-mundial-da-felicidade>. Acesso em: 03 nov. 2024.

CORA CORALINA. **Das Pedras.** São Paulo: Grupo Editorial Global, 2014. Disponível em: <https://youtu.be/l6kXxncU-kY?si=g6tDUKd4Lwm35rjr> (1:12). Acesso em: 03 nov. 2023.

COSENZA, Ramon M. **Neurociência e mindfulness: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse.** 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

COUTINHO, Vanessa. **Arteterapia com idosos: ensaios e relatos.** 2. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2015.

COSTA, Mauricio Nascimento; MENDES, Marcia Maria Paschoaleto; DE ASSUNÇÃO, Michele Santos. **Longevidade - Arteterapia como estímulo no processo de envelhecimento saudável.** *Anais de Eventos Científicos CEJAM*, v. 9, 2023.

FREJAT. **Amor pra recomeçar. Essence of the soul**, 2019. Disponível em: <https://youtu.be/xljk-ww5MBo?si=-6zpr-hq23cqH8yH> (3:47). Acesso em: 03 nov. 2024.

GARCÍA, Héctor; MIRALLES, Francesc. **Ikigai: os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz.** 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

HELLIWELL, J. F.; LAYARD, R.; SACHS, J. D.; DE NEVE, J.-E.; AKNIN, L. B.; WANG, S. **Relatório Mundial da Felicidade 2024**. Universidade de Oxford: Centro de Pesquisa de Bem-Estar.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Demográfico 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 03 nov. 2024.

JARDIM, Viviane Cristina Fonseca da Silva et al. **Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, 2020.

LUZ, Márcia Maria Carvalho; AMATUZZI, Mauro Martins. **Vivências de felicidade de pessoas idosas**. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 25, p. 303-307, 2008.

MARCELO JENECCI. **Clipe Felicidade**. São Paulo: Jenecine, 2011. Disponível em: <https://youtu.be/s2IAZHAsoLI?si=yOdcIWlp4ANRbSzB> (4:23). Acesso em: 03 nov. 2024.

PHILIPPINI, Angela. **Caminho da arte: construindo um envelhecimento ativo**. 1. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2015.

PHILIPPINI, Angela. **Grupos em arteterapia: redes criativas para colorir vidas**. 2. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2020.

PHILIPPINI, Angela. **Linguagens, materiais expressivos em arteterapia: uso, indicações e propriedades**. 2. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2018.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Felicidade: ciência e prática para uma vida feliz**. 1. ed. Rio de Janeiro: Principium, 2022.

SOUZA, Otilia Rosângela. **Longevidade com criatividade: Arteterapia com idosos**. 2. ed. Belo Horizonte: Edição da autora, 2014.

VALLADARES-TORRES, Ana Cláudia Afonso. **Arteterapia na saúde: da dor à criatividade**. 1. ed. Curitiba: CRV, 2021.