



Tema Livre

O RITMO E A POESIA NA CONEXÃO COM O ENVELHECIMENTO ATIVO

Maria Teresa Gonçalves da Rocha e Mara Lúcia Rafaeli Rodrigues

Resumo: Este trabalho foi desenvolvido no CATI (Centro de Atenção à Terceira Idade) da Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória, Marinha do Brasil. Os pacientes são na maioria senhoras entre 64 a 88 anos, encaminhadas para as Oficinas de Arteterapia pelas Geriatras e Psicólogas da instituição. As oficinas são realizadas uma vez por semana, com 2 hs de duração. Atualmente, trabalhamos com dois grupos de 15 participantes cada.

As participantes apresentam dificuldades de lidar com suas restrições, inerentes a este momento da vida, sentem o envelhecer como um período de desvalorização de suas experiências. Geralmente apresentam quadro de baixa autoestima, aumento da ansiedade, do sentimento de solidão, levando a depressão, com dificuldades para expressar seus desejos e insatisfações.

A maioria destas senhoras participam das atividades nas oficinas de Arteterapia do CATI desde sua criação em 2012. Com o convívio, a criação de relações baseadas na confiança e o compartilhar de questões comuns, foi possível haver não só a troca de experiências, mas também desenvolver a cumplicidade e estabelecer vínculos afetivos entre elas.

O foco destes encontros são os conceitos do envelhecimento ativo, “onde o idoso busque ter sempre projetos em andamento, praticando o autoconhecimento, o autocuidado, valorizando suas experiências pessoais, propiciando formas de expressão e elaboração dos seus sentimentos, bem como de adaptação as novas situações vivenciadas nesta etapa da vida”. (PHILIPPINI, 2015)

Nossa base teórica está alicerçada nos conceitos da Arteterapia e da Psicologia Analítica. A arte como um canal de expressão, que possibilita ao ser humano promover um olhar sobre si mesmo, estimulando sua capacidade de identificação e resolução de problemas, na busca tanto da autonomia e da ajuda mútua, assim como o reconhecimento das possibilidades e limitações, visando à construção de uma maior qualidade de vida.

As oficinas são estruturadas a partir de projetos sobre temas que convidem as integrantes do grupo a refletirem sobre seus hábitos e suas histórias a fim de desenvolver novos recursos para que lidem melhor com esta fase da vida. O contato com as diversas modalidades de expressões artísticas facilita a expressão do mundo interno de cada uma.

O processo criativo quando ativado, restaura, resgata, reorganiza, redireciona, e libera o fluxo de energia psíquica em prol do bem estar e da expressividade de cada participante.



O Projeto “Quem eu sou” teve duração de quatro meses. Foi desenvolvido a partir do conto “A Águia e a Galinha”, de Leonardo Boff e do RAP “Quem Eu Sou”, do Grupo Oriente.

Na primeira etapa, apresentamos o conto “A Águia e a Galinha”, que aborda o tema: “O encontro com nossa essência/ quem eu sou”.

Sinopse da História:

“Esta história conta a saga de uma águia que foi criada como galinha e não sabia que era uma águia, até a chegada de um naturalista que a estimulou a descobrir quem ela era de verdade. A águia finalmente encontra sua essência.”

O conto nos leva a uma reflexão na busca da identidade humana através da inclusão das contradições e superações dos obstáculos a nível pessoal e social. A história mostra que a perda da identidade, o acomodar-se e o deixar-se levar pelas dificuldades que a vida apresenta nos faz desacreditar de nossa força interior.

Após uma análise do conto propomos no trabalho plástico a confecção de um espelho com moldura de mosaico de EVA. A intenção foi refletir o olhar sobre si mesmo e como posso me estruturar a partir de minhas vivências. Finalizamos esta etapa com uma escrita criativa sobre o tema.

Num segundo momento trabalhamos com o RAP “Quem Eu Sou?” do Grupo Oriente com a intenção de elaborarmos melhor o entendimento de que nunca é tarde para se conhecer, se reinventar e se transformar, olhar para o novo sem julgamento.

O encontro entre gerações e suas produções criativas, possibilitou ao grupo algo novo a ser experienciado. Ao refletirmos sobre a letra e a melodia, posicionamentos e comparações com velhos aprendizados, como julgamentos e conceitos pré-concebidos, foram ao encontro de conhecimentos atuais, renovando e ampliando a compreensão das participantes do mundo ao seu redor.

A música permitiu que estas senhoras encontrassem um canal de comunicação e afirmação, novos olhares foram vislumbrados. A abertura para algo novo possibilitou reelaborar questões que as impediam de arrojarem, desafiar e participar ativamente num contexto de vida que também lhes pertence, expondo suas potencialidades e criações.

A escolha do RAP por ser uma música feita por jovens, geralmente estigmatizada por gerações mais velhas, que traz na sua poesia a marca da identidade, dos valores e da visão de mundo destes jovens nos possibilitou promover um diálogo intergeracional.

A poesia deste RAP fala do autoconhecimento integrando várias faces de nós mesmos. Respeitando cada uma delas, acolhendo o nosso lado Águia e o nosso lado Galinha.

Percebemos que a inclusão do novo, das contradições e a não permissão que a cultura da homogeneização permita que a águia que existe em nós lance voo.



Analisamos a poesia, trabalhamos rimas e ritmos para criar o RAP de cada grupo finalizando com uma grande apresentação.

Objetivo: O objetivo do trabalho foi a promoção de uma reflexão sobre o autoconhecimento, facilitado pelo diálogo intergeracional, como um caminho para a conscientização do envelhecimento ativo.

Metodologia: Nossa base teórica está alicerçada nos conceitos da Arteterapia e da Psicologia Analítica. As oficinas são estruturadas a partir de projetos sobre temas que convida as integrantes do grupo a refletirem sobre seus hábitos e suas histórias a fim de desenvolver novos recursos para que lidem melhor com esta fase da vida. As oficinas são realizadas uma vez por semana, com 2 hs de duração. Atualmente trabalhamos com dois grupos de 15 participantes cada.

Currículo:

Maria Teresa Gonçalves da Rocha. Pedagoga, formada pela Universidade Veiga de Almeida, RJ. Arteterapeuta formada pela Instituição Incorporar-te, Rio de Janeiro.

Mara Lúcia Rafaeli Rodrigues. Fisioterapeuta, formada pela Universidade do Instituto Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Arteterapeuta em formação pelo Instituto Ligia Diniz, Rio de Janeiro.

Referências Bibliográfica:

PHILIPPINI, ANGELA. Caminho da Arte: Construindo um Envelhecimento Ativo. RJ: WAK. 2015.
BOFF, LEONARDO. A Águia e a Galinha. 1997."