



A prática arteterapêutica

para os idosos portadores de demência e
o uso das mandalas como recurso de cuidado

Ana Luisa Baptista - Arteterapêuta
Maria Cristina Anauate - Arteterapêuta



**Projeto
Cartilha**

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia Seção Rio de Janeiro 2022-2025

Anelise Coelho da Fonseca
Presidente

Ivan Abdalla Teixeira
Vice-Presidente

Sandra Rabello de Frias
Presidente Dep. Gerontologia

Beatrice Fátima da Silveira Carvalho
Secretária Adjunta

Raphael Cordeiro da Cruz
Tesoureiro

Gustavo de Jesus Monteiro
Diretor Científico

Yolanda Eliza Moreira Boechat
Diretora de Defesa Profissional e Ética

Elizabeth Viana de Freitas
Conselho Consultivo de Geriatria

Silvia Regina Mendes Pereira
Conselho Consultivo de Geriatria

Maria Angélica dos Santos Sanchez
Conselho Consultivo de Gerontologia

Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho
Conselho Consultivo de Gerontologia



introdução

Desde o primórdio dos tempos, a arte é veículo de expressão humana. As atividades artísticas são organizadoras e estruturantes da personalidade, promovendo a integração do ser como um todo, favorecendo a recuperação da autoestima, o desenvolvimento das capacidades sensório-motoras, perceptivas, cognitivas e simbólicas.

Quando a arte se alia à prática terapêutica, independe de habilidade ou técnicas, temos o encontro de diferentes recursos expressivos que facilitam ao sujeito um contato com seu próprio universo imaginário e simbólico, possibilitando novas descobertas e conhecimento de si. Isso acontece através da vivência de diferentes canais expressivos, a saber: as artes visuais, as artes cênicas, a expressão corporal, a literatura, a música - vinculados a uma leitura simbólica do fazer artístico. A integração desses canais trazem diferentes estímulos que preparam o cérebro para receber novas informações que envolvem todos os sentidos.





Na Arteterapia nos comunicamos através das imagens que criamos. A criação de imagens nos humaniza. Seu poder de comunicar é muito maior do que as palavras. Por meio delas se formam ideias e pensamentos, se cria linguagens. A imagem, apesar de não verbal, fala diretamente à emoção, dialogando com a parte mais profunda da nossa psique. Dotadas de afeto, que se manifestam como símbolos naturalmente expressos na arte, as imagens são recursos essenciais no cuidado. No universo simbólico tudo tem significado e ganha um sentido único para cada ser, oriundos da própria vivência que carrega uma subjetividade.

A linguagem simbólica conecta “quem se era” com “quem se é”, unindo passado e presente no agora. A Arteterapia favorece a emergência de fragmentos de memórias antigas que se traduzem em afetos. Ao conectar-se com estas reminiscências o sujeito sente-se tocado por algo do passado que pode lhe dizer muito de si ou, por vezes, trazer algo não mais (re)conhecido. A carga afetiva, porém, é bastante familiar e se atualiza, ganhando novos sentidos no aqui e agora. O sujeito conecta suas Sensações (o que vem do corpo), com a Situação (que é vivida na dimensão inconsciente, onde não há marcos temporais/espaciais), abrindo canal para a Expressão (seja através da palavra ou do fazer artístico). Materializa, de forma lúdica e descompromissada com a realidade, seu universo interior, traduzindo-o em cores, linhas, sons, movimentos, figuras, personagens, palavras, histórias, expressões faciais ... Neste momento faz contato com sua criação, ressignificando-a.

As reminiscências permitem o resgate de acontecimentos que outrora conferiam identidade ao idoso. Observa-se que a partilha de fragmentos de histórias ajuda na construção do auto-conceito e na inclusão sócio-afetiva, cultural e histórica. Seu registro torna o passado palpável. Para aquele que lembra nem sempre é fácil acolher o que emerge, seja por seu conteúdo ou pela descontinuidade das lembranças. O suporte terapêutico neste momento é essencial. Para o arteterapeuta e familiares favorece a compreensão das mudanças e percepção das adaptações feitas a cada etapa da vida.



Na vivência em grupos arteterapêuticos tecem-se novas redes de relações que se desdobram em alicerces para que a pessoa idosa e suas famílias possam atravessar este momento com mais suavidade. São muitos os vínculos que se fazem e permite nos conectemos a essência que gerou o ser que hoje esquece, mas mantém a capacidade sensória e, por vezes de interação e relacional.

Quando a intenção das atividades arteterapêuticas se fundem no trabalho com pessoas com demências, o foco é estimular as capacidades cognitivas, fornecer suporte psicológico, socializar e manter a autonomia, visando a preservação da identidade. Utilizam-se técnicas que promovem o contato dessa pessoa idosa com a arte de forma prazerosa. Busca-se um resgate das memórias de curto e de longo prazo, a linguagem compreensiva e expressiva, junto à estimulação de suas habilidades motoras. Prioriza-se materiais semiestruturados que são mais previsíveis na obtenção de um resultado. Por um lado, estes favorecem a percepção, a exploração sensória, o movimento, a organização no tempo e no espaço, o equilíbrio, o sequenciamento de ideias e trazem estrutura, eixo, possibilidades de construção.

Trabalha-se o momento presente porque a experiência arteterapêutica se conecta ao que já foi experimentado num passado recente ou remoto. No momento em que o sujeito estabelece este contato, refina seus sentidos, amplia sua imaginação, cria relações interpessoais (e grupal), através da textura dos materiais em que toca, da percepção de pesos, tamanhos, temperaturas, cheiros, movimentos. Vive as relações entre espaços preenchidos e vazios, percebe luz e sombra. Conecta-se com a sonoridade do entorno. Escuta narrativas jamais pensadas e a sua própria. Desenvolve a auto-expressão e é convidado a buscar ativamente soluções para as múltiplas situações evocadas no fazer artístico. Vive no aqui e agora o que está vivo em si, mesmo o nunca reconhecido, ou até esquecido.

Múltiplas são as emoções que emergem neste processo. A Arteterapia abre um canal pra comunicação do não dito, dos sentimentos guardados há tempos. Na expressão artística, esteja ela associada ao verbal ou não, há uma diminuição do stress, da ansiedade e da depressão que acompanha muitos quadros demenciais.

E se o comprometimento avança, o trabalho ganha novos contornos, com um foco mais sensorial, com o apoio e adaptações necessárias que permitem a manutenção do fazer artístico. Foca-se na percepção do entorno, do outro e na exploração do próprio corpo. A Arteterapia busca as infindáveis possibilidades presente nas inúmeras limitações.

Frente ao fazer artístico diferentes regiões cerebrais são acionadas, de forma a gerar novas rotas de pensamento e novos circuitos neurais. Há uma busca por equilíbrio dos dois lados do cérebro: o hemisfério esquerdo - ancorado no paradigma cartesiano, baseado no raciocínio lógico, linear, sequencial; e o direito - que se liga a imaginação criativa, a visão global, a síntese de ideias, a intuição, a criatividade, a capacidade de ousar soluções diferentes.

Emoções e cognição andam de mãos dadas no processo arteterapêutico. O ato criativo requer centrar-se em si, focar, relacionar, ordenar, configurar, significar, compreender as imagens que emergem do nosso mundo interior. O hipocampo, responsável pela formação de novas memórias, aprendizado e emoções, é acionado neste percurso. Integra-se o pensar, o sentir e o fazer na execução de uma ação. A visão do sujeito como um todo é a chave para o desenvolvimento integral do ser.

Todo o trabalho arteterapêutico com pacientes idosos portadores de demência inicia-se com uma anamnese com a própria pessoa, seus familiares e cuidadores que visa situar a história de vida e identificar as funções cognitivas que estão preservadas. Busca-se saber como é personalidade, a autonomia e capacidade funcional, se é portador de outras patologias, a qualidade de vida, potencialidades e limitações, a rede de apoio existente, as expectativas frente ao trabalho a ser realizado.

Desses encontros nasce um projeto arteterapêutico único que aponta para a criação de vivências enfatizando determinados materiais e técnicas, bem como a opção por atendimentos individuais, familiares ou em grupos. Não se trata de uma proposta fechada, mas em contínua transformação, sendo reavaliada constantemente.



A Arte das mandalas no Envelhecimento



Mandala é uma palavra em sânscrito que significa círculo. Mandalas são desenhos de formas concêntricas, utilizados desde a antiguidade, para alcançar a harmonia pessoal. Elas dão um suporte gráfico para começar a meditação, seja ao observar, desenhar ou pintar. É o símbolo da integração e da harmonia. Originaram-se na Índia, mas foram encontradas representações geométricas em outras culturas, como nativos americanos (Navajo, Astecas, Incas.) e aborígenes da Austrália. Sua antiguidade remonta pelo menos ao século VIII a.C. e são usadas como instrumentos de concentração e para atingir estados superiores de meditação (sobretudo no Tibete e no budismo japonês).

Durante muito tempo, a mandala foi usada como expressão artística e religiosa, através de pinturas rupestres, no símbolo chinês do Yin e Yang, nos yantras indianos, nas thangkas tibetanas*, nos rituais de cura e arte indígenas e na arte sacra de vários séculos. Elas também têm aplicações terapêuticas, porque ajudam a equilibrar os dois hemisférios cerebrais, o racional e o criativo. Isto porque no mesmo desenho as formas geométricas são capturadas pelo nosso lado lógico e as cores e padrões são captadas por nosso lado criativo.

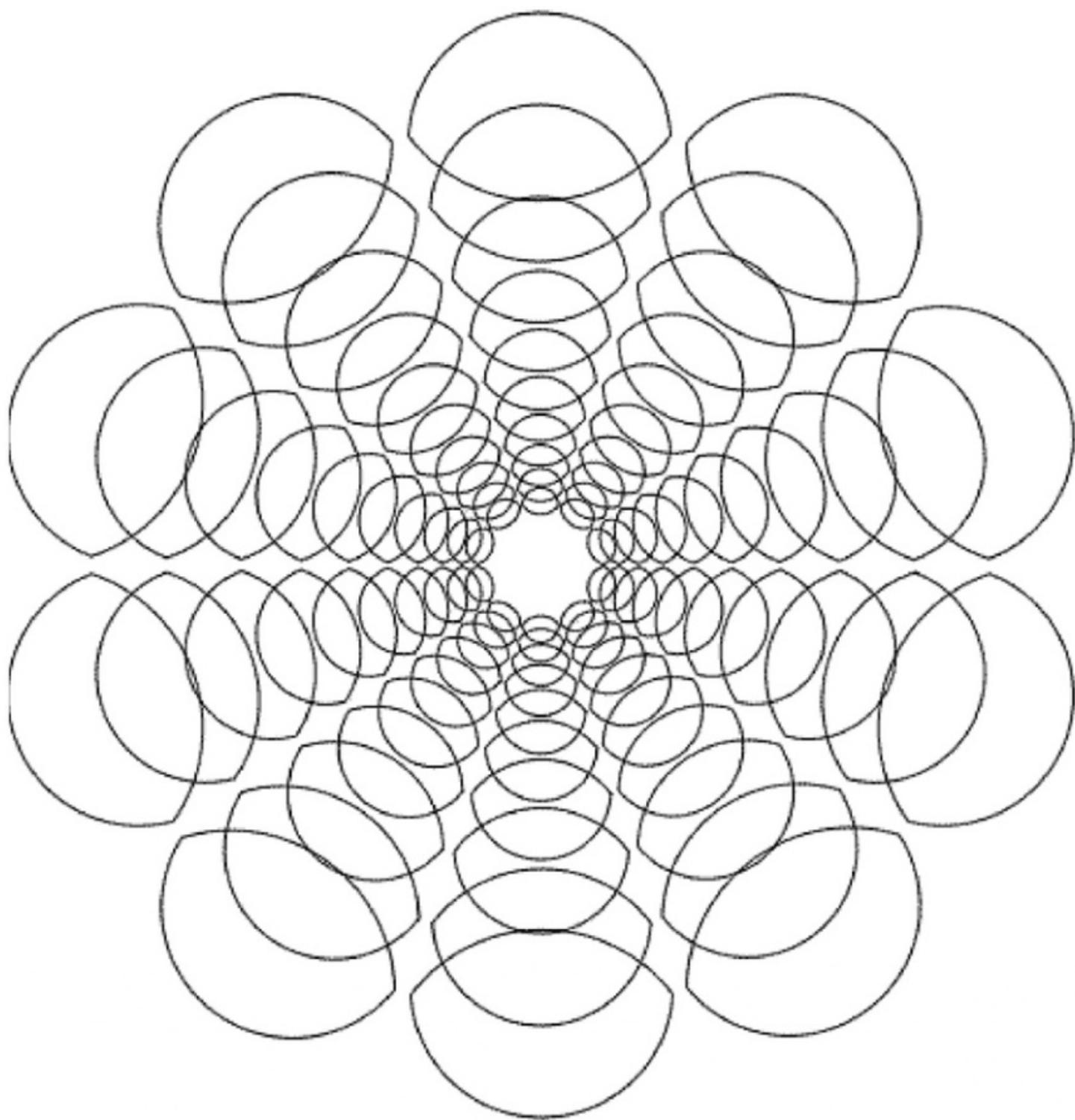
Na cultura ocidental foi Carl G. Jung quem primeiro a usou na terapia. O próprio Jung costumava interpretar seus sonhos através da elaboração de uma mandala a cada dia e afirmou que o arquétipo desses desenhos está firmemente ancorado no inconsciente coletivo. Se aliadas às flores, quando observamos as cores e formas e sentimos seus aromas e texturas, entramos em contato com a beleza essencial e desenvolvemos uma enorme sensação de bem-estar e gratidão por fazer parte de toda esta natureza. Experiências mostram que as flores parecem fazer uma ponte para outro plano, além do corpo e de seu momento atual. A forma concêntrica das flores, radiada, nos traz a ideia de mandala que significa o encontro do seu externo com o interno, a essência, o equilíbrio.

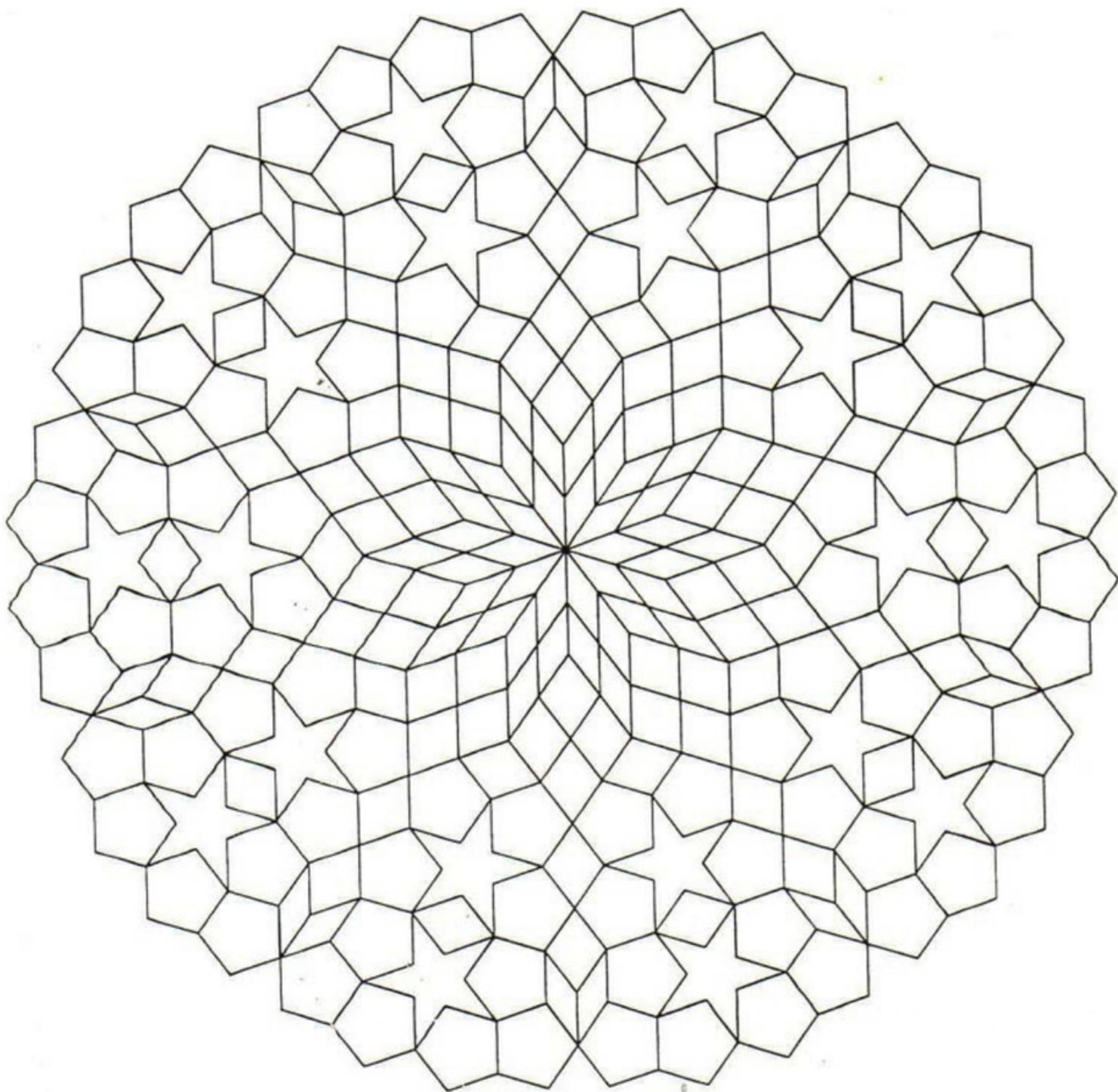
As cores que usamos nas pinturas de mandalas têm um papel mais emocional podendo ser um trabalho de ordem afetivo-emocional: Sentimentos de amor, sensualidade e poder dos Vermelhos. A calma, a quietude e o equilíbrio dos Azuis. A espiritualidade e a intuição dos Lilases. O romantismo e a suavidade dos Rosas. A iluminação e a alegria dos Amarelos. O prazer e a força dos Laranjas. O poder restaurador e curativo dos Verdes. A pureza, a transparência e a refinação dos Brancos. Com isso, ficamos inspirados e passamos a realizar expressões criativas espontâneas, que favorecem a expressão verbal, o cantar e no fim, disparam memórias remotas, além de um senso de familiaridade com as situações.

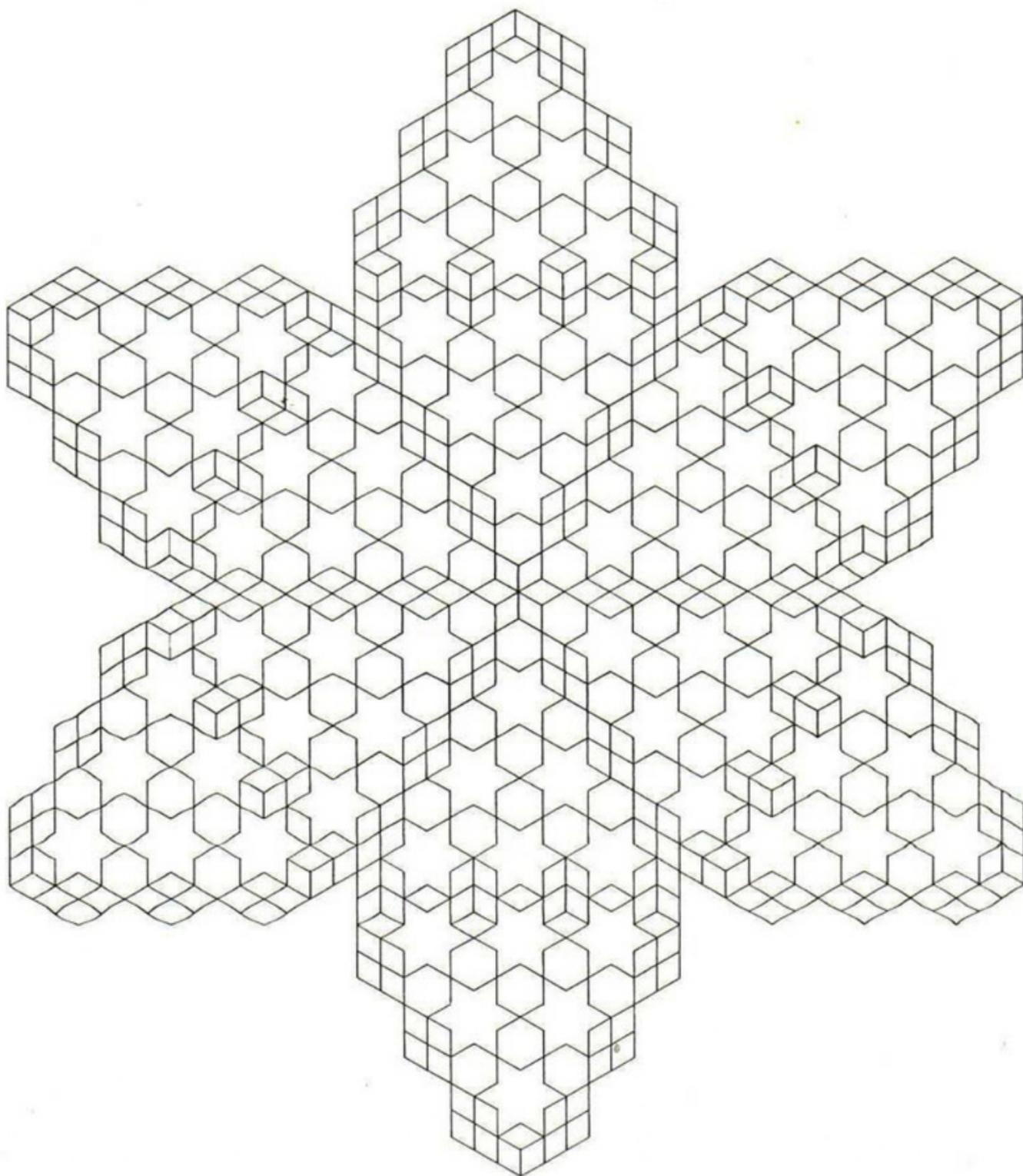
A geometria sagrada das mandalas por sua perfeição, simetria, ordem e organização perfeitas conduz o ser humano para sua busca de ordem e equilíbrio, organizando o caos dos distúrbios cognitivos, em especial nos casos de pessoas com quadros demenciais, como também a energia das cores escolhidas conduz à harmonia. Mesmo em face de adversidades, estas pessoas têm em seu cérebro, de forma implícita, um princípio organizador que faz com que se desenvolva ao longo do contato com estas formas, uma organização interna emocional e comportamental. Além disso, os estímulos viso espaciais, visoconstrucionais e de funções executivas propiciados pelas mandalas podem ativar as áreas respectivas que porventura, estejam comprometidas e proteger as áreas intactas pela doença.

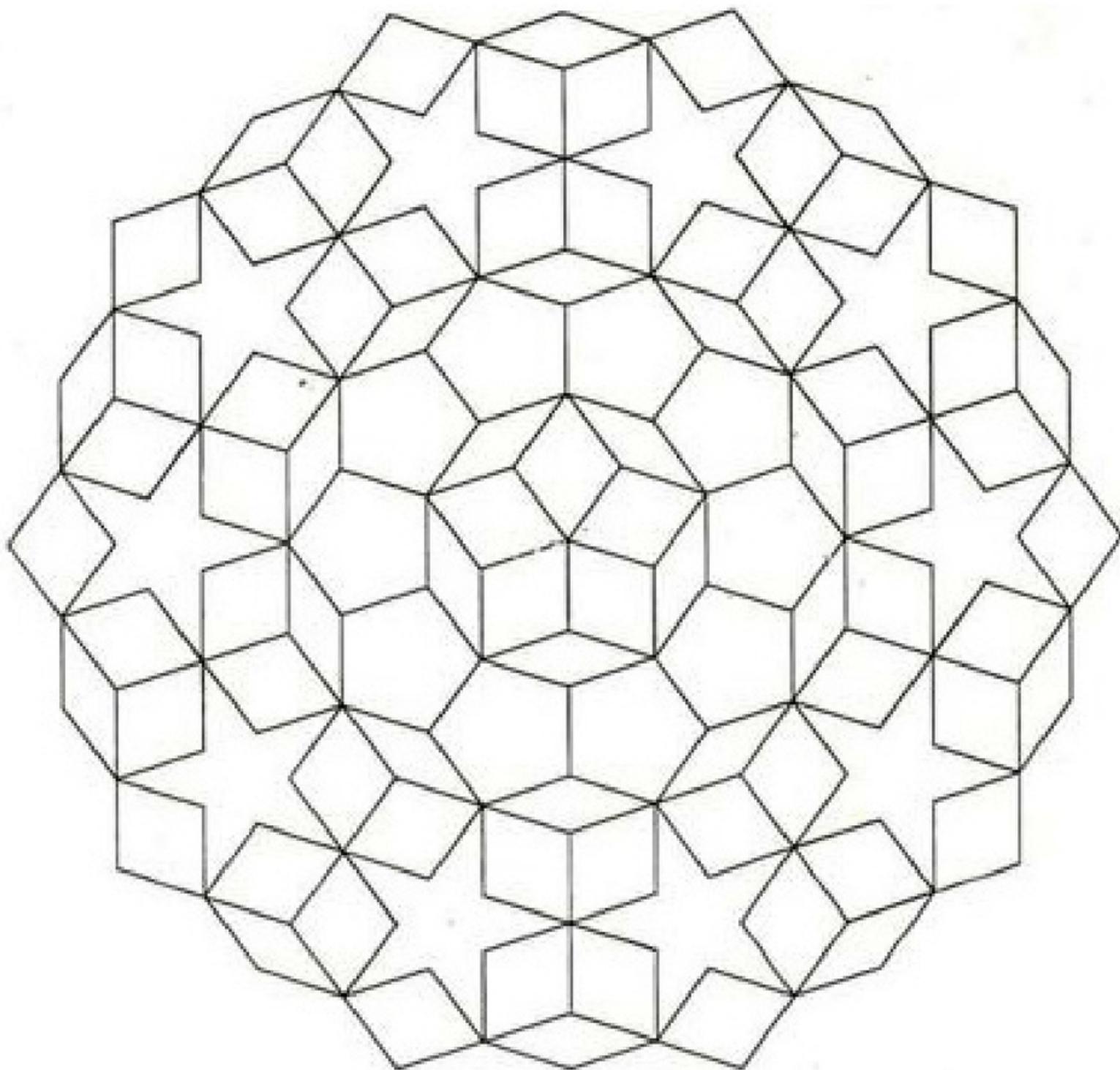
Ressaltando também, que é muito interessante associar mandalas ativadas pela energia das flores, pois acessamos uma maior potência em direção à nossa própria natureza interna e nossas expressões no mundo. Sejam muito bem-vindos ao mundo das mandalas! Como também das flores! A natureza agradece!! – colocar no fim as mandalas em preto e branco para as pessoas colorirem.

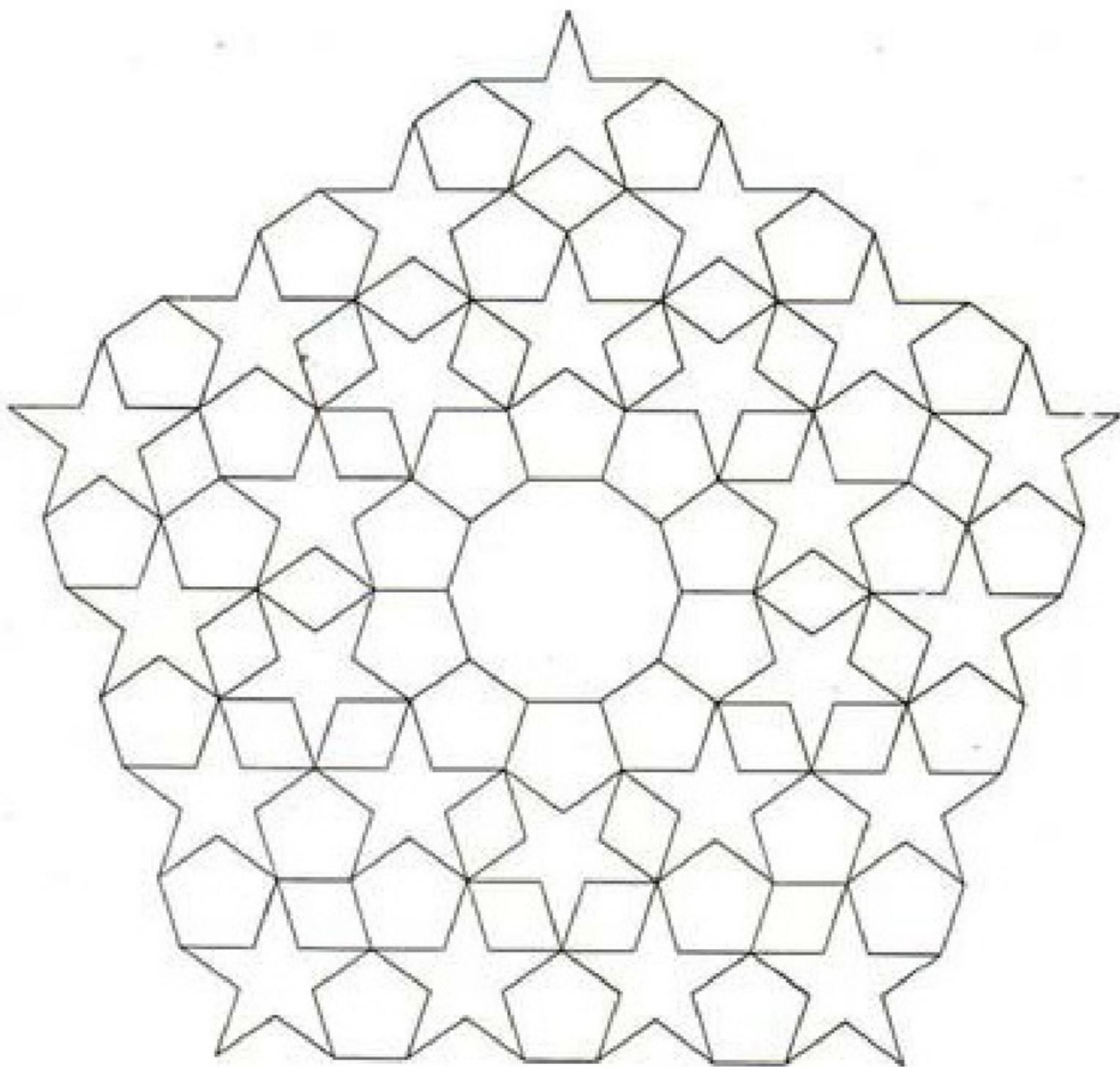


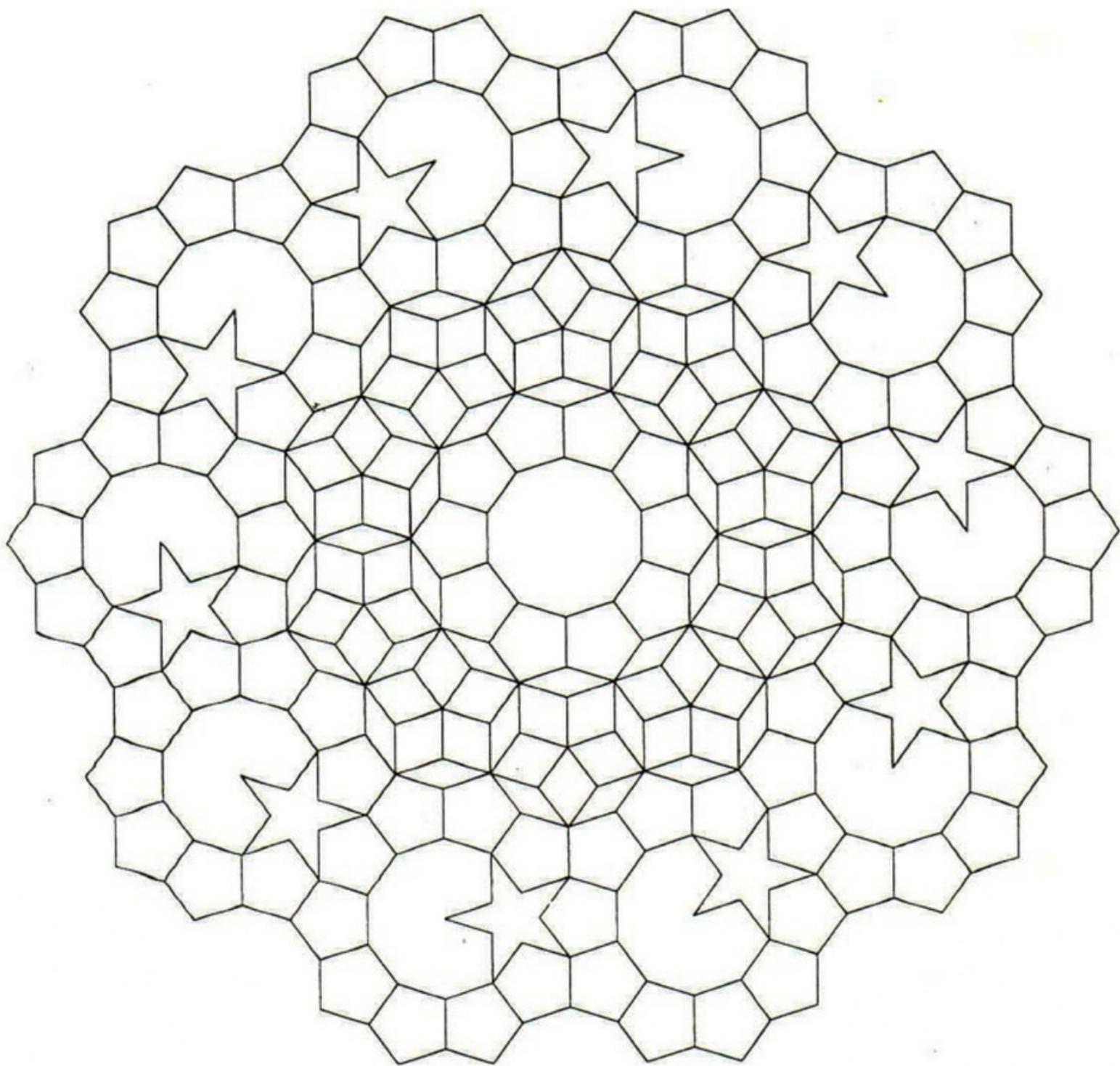


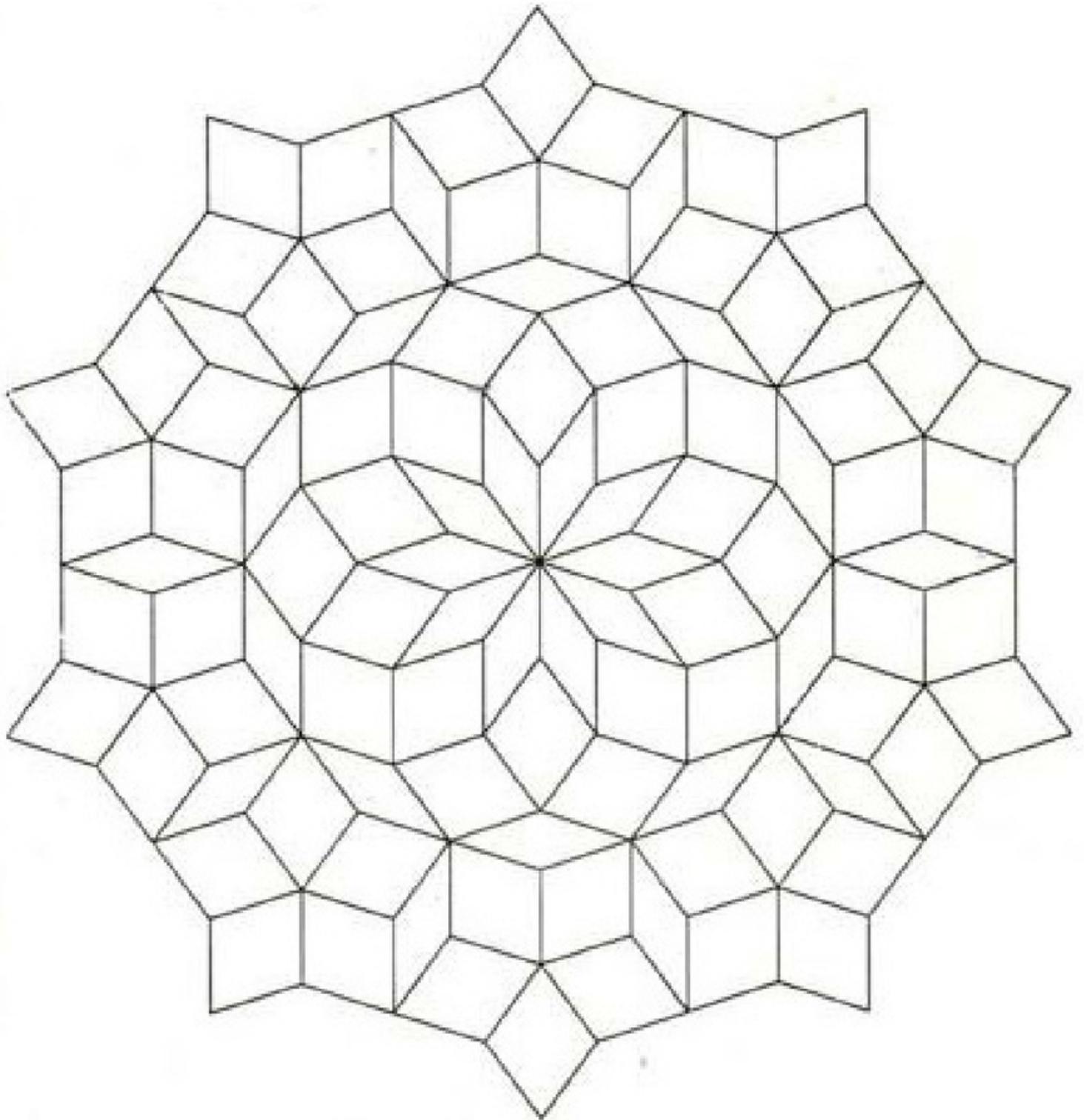


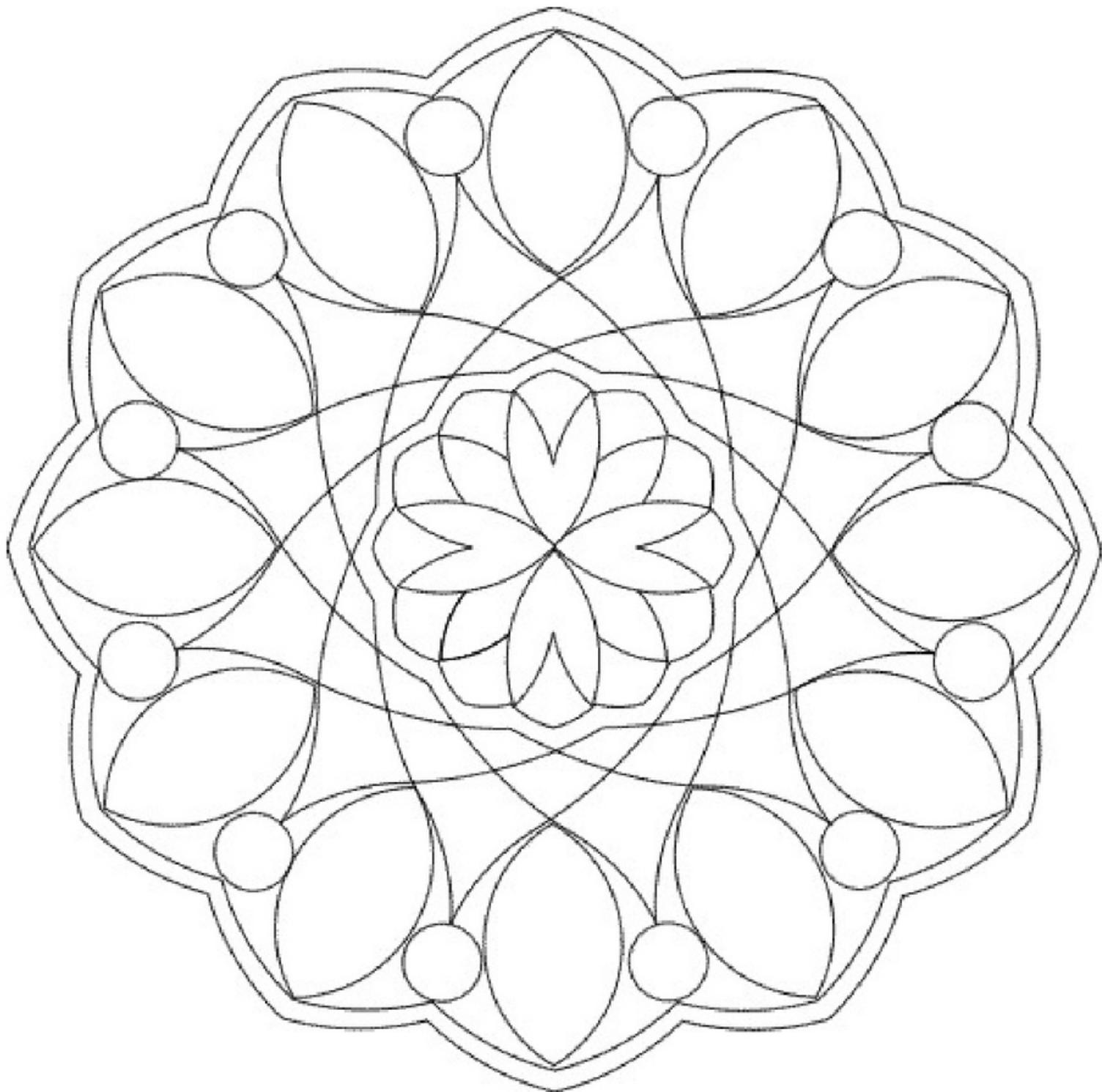














SBG
G    
SBGGRIO