

DOI: 10.35621/23587490.v12.n1.p68-77

ARTE E ENVELHECIMENTO: ARTETERAPIA COMO FERRAMENTA DE APOIO PSICOLÓGICO PARA MULHERES NA TERCEIRA IDADE

ART AND AGING: ART THERAPY AS A PSYCHOLOGICAL SUPPORT TOOL FOR OLDER AGE WOMEN

Eulismenia Alexandre Valério¹

RESUMO: OBJETIVO: Este artigo visou não apenas ressaltar a importância do suporte psicológico para mulheres idosas, mas também fomentar uma reflexão mais ampla sobre a inclusão da arte e da expressão criativa como componentes fundamentais em programas de saúde integrados e centrados no indivíduo. Ao enfatizar abordagens holísticas, buscou-se evidenciar como essas práticas podem transformar as intervenções psicológicas e contribuir para a promoção de um envelhecimento mais saudável e ativo. **MÉTODO:** A pesquisa foi conduzida por meio de um levantamento bibliográfico, seguindo os princípios de uma revisão da literatura. A coleta de dados abrangeu as bases SCIELO, BVS, LILACS e MEDLINE, utilizando as palavras-chave "Arteterapia", "Envelhecimento" e "Saúde". Foram selecionados artigos publicados entre janeiro de 2017 e fevereiro de 2023, em português, inglês e espanhol, resultando inicialmente em 45 trabalhos. Após análise criteriosa, 7 artigos foram lidos integralmente, permitindo a extração de dados relevantes para os resultados. **RESULTADOS:** A análise dos estudos revelou que a arteterapia, ao ser implementada como suporte psicológico para mulheres idosas, oferece benefícios significativos para o bem-estar emocional e social. Além de ser um meio de expressão individual, a arte proporciona um ambiente que favorece a interação social e o fortalecimento de vínculos comunitários. Os programas analisados demonstraram impacto positivo na redução da solidão e no aumento da qualidade de vida, ao criar espaços de diálogo e troca entre as participantes. A arteterapia, portanto, surge como uma abordagem que integra a dimensão emocional e social, promovendo resiliência e autoestima em um público frequentemente vulnerável. **CONCLUSÃO:** A arteterapia configura-se como uma ferramenta inovadora e eficaz no suporte psicológico para mulheres na terceira idade. Ao unir expressão criativa e interação social, esses programas contribuem para o fortalecimento do bem-estar emocional e da saúde mental, destacando-se como uma estratégia valiosa em práticas de saúde centradas no indivíduo.

¹ Enfermeira pelo Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

Palavras-chave: Arteterapia, envelhecimento, Saúde.

ABSTRACT: OBJECTIVE: *This article aimed not only to highlight the importance of psychological support for older women, but also to encourage a broader reflection on the inclusion of art and creative expression as fundamental components in integrated and individual-centered health programs. By emphasizing holistic approaches, we sought to highlight how these practices can transform psychological interventions and contribute to the promotion of healthier and more active aging.* **METHOD:** *The research was conducted through a bibliographic survey, following the principles of a literature review. Data collection covered the SCIELO, BVS, LILACS and MEDLINE databases, using the keywords "Art Therapy", "Aging" and "Health". Articles published between January 2017 and February 2023, in Portuguese, English and Spanish, were selected, initially resulting in 45 works. After careful analysis, 7 articles were read in full, allowing the extraction of data relevant to the results.* **RESULTS:** *The analysis of the studies revealed that art therapy, when implemented as psychological support for elderly women, offers significant benefits for emotional and social well-being. In addition to being a means of individual expression, art provides an environment that favors social interaction and the strengthening of community ties. The programs analyzed demonstrated a positive impact on reducing loneliness and increasing quality of life, by creating spaces for dialogue and exchange among participants. Art therapy, therefore, emerges as an approach that integrates the emotional and social dimensions, promoting resilience and self-esteem in an often-vulnerable population.* **CONCLUSION:** *Art therapy is an innovative and effective tool in psychological support for elderly women. By combining creative expression and social interaction, these programs contribute to strengthening emotional well-being and mental health, standing out as a valuable strategy in individual-centered health practices.*

Keywords: *Art therapy, aging, Health.*

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é uma jornada complexa e multifacetada que pode trazer consigo desafios emocionais e psicológicos, especialmente para as mulheres na terceira idade. À medida que enfrentam mudanças físicas, transições de papéis e adaptações sociais, a importância do suporte psicológico e emocional torna-se fundamental para manter a qualidade de vida e o bem-estar (YU *et al.*, 2021).

A arte, em suas diversas formas expressivas, tem sido reconhecida como uma ferramenta terapêutica poderosa. Na interseção entre a arte e a psicologia, a arteterapia emergiu como uma abordagem eficaz para promover a saúde mental, explorar emoções e facilitar a expressão criativa. No contexto do envelhecimento, a aplicação da arteterapia revela-se particularmente relevante, oferecendo às mulheres na terceira idade um meio de autoexpressão e descoberta pessoal (BERMÚDEZ, 2019).

A abordagem da arteterapia oferece um caminho singular para lidar com esses desafios. Ao integrar a expressão criativa por meio de diversas formas artísticas, como pintura, escultura, colagem, escrita e outras práticas, a arteterapia proporciona uma maneira não verbal e muitas vezes subconsciente de explorar e comunicar emoções. Para as mulheres na terceira idade, essa forma de terapia pode ser especialmente poderosa, permitindo a expressão de sentimentos, memórias e pensamentos de uma maneira não intrusiva e frequentemente reconfortante (RAWTAER *et al.*, 2019).

A progressão natural da vida, marcada pelo envelhecimento, é um processo repleto de transformações, desafios e conquistas. Dentro deste ciclo, a terceira idade constitui uma fase de transição que demanda adaptações emocionais, sociais e cognitivas. Para as mulheres nessa etapa, o envelhecimento é permeado por uma série de mudanças significativas, abrindo caminho para reflexões sobre identidade, autoexpressão e bem-estar emocional (YU *et al.*, 2021).

A sociedade contemporânea enfrenta o desafio de abordar as necessidades complexas e multifacetadas das mulheres idosas. O envelhecimento é mais do que

um processo biológico; é um conjunto de experiências que influenciam a forma como as mulheres percebem a si mesmas e seu lugar no mundo. Neste contexto, o reconhecimento do papel da arteterapia como uma ferramenta de apoio psicológico se torna cada vez mais evidente (LEÃO *et al.*, 2017).

A arte, por sua natureza expressiva e terapêutica, oferece um meio singular para explorar as complexidades emocionais e psicológicas associadas ao envelhecimento. A arteterapia, ao integrar formas criativas de expressão, como pintura, desenho, escultura e outros meios artísticos, facilita um espaço seguro e não verbal para a exploração de emoções e pensamentos, permitindo uma expressão sem barreiras ou julgamentos (MAHENDRAN *et al.*, 2017).

Neste contexto, a aplicação da arteterapia para mulheres na terceira idade torna-se um campo de estudo crucial, visto que promove a preservação da saúde mental, fortalece a autoestima e oferece oportunidades para a expressão de identidades em constante transformação. A arte como meio de terapia não se limita à produção de obras, mas sim à jornada de autodescoberta, ressignificação de experiências e à busca por significados em uma fase da vida repleta de desafios e oportunidades (RAWTAER *et al.*, 2019).

Ao explorar o potencial terapêutico da arteterapia, este artigo busca não apenas enfatizar a importância do suporte psicológico para mulheres idosas, mas também inspirar uma reflexão sobre a integração da arte e expressão criativa como componentes vitais de programas de cuidados de saúde mais abrangentes e centrados no indivíduo, enriquecendo e fortalecendo a jornada do envelhecimento para as mulheres na terceira idade.

METODOLOGIA

Este estudo teve como objetivo investigar o impacto da arteterapia como forma de apoio psicológico para mulheres na terceira idade, com foco no fornecimento de estratégias terapêuticas e suporte emocional. A questão norteadora que direcionou a pesquisa foi: "Qual é a eficácia da arteterapia como ferramenta de apoio psicológico

para mulheres na terceira idade, promovendo estratégias terapêuticas e oferecendo suporte emocional direcionado às suas necessidades específicas?"

A coleta de dados foi realizada em bases de renome como SCIELO, BVS, LILACS e MEDLINE, utilizando termos de busca como "Arteterapia", "Envelhecimento", "Saúde".

Foram identificados 45 artigos em português, inglês e espanhol, considerando publicações no período de 1º de janeiro de 2017 a 28 de fevereiro de 2023. Estudos de caso, dissertações, teses de doutorado e revisões não sistemáticas foram excluídos. Dos 45 artigos, 18 foram selecionados para leitura completa, com o intuito de coletar informações relevantes sobre a eficácia da arteterapia como ferramenta de apoio psicológico para mulheres na terceira idade.

Os dados extraídos desses artigos selecionados serão analisados e sintetizados para oferecer uma revisão aprofundada sobre a eficácia da arteterapia como ferramenta de apoio psicológico para mulheres na terceira idade. O foco estará na identificação de estratégias terapêuticas oferecidas, no suporte emocional proporcionado e na avaliação da eficácia da arteterapia na promoção do bem-estar psicológico das mulheres idosas.

RESULTADOS

Após a análise dos artigos foram selecionados 07 artigos para compor o quadro de resultados, no qual está disposto em autor, ano, título, objetivos e achados.

Quadro 1. Resultado da análise sobre o tema arte e envelhecimento: arteterapia como ferramenta de apoio psicológico para mulheres na terceira idade.

AUTOR /ANO	TÍTULO	OBJETIVOS	ACHADOS
SOUZA, GOMES, DE MORAES, 2022.	The impacts of visual Art Therapy for elderly with Neurocognitive disorder: a systematic review.	Analisar os efeitos da aplicação da terapia pela arte baseada em processos criativos visuais nos aspectos cognitivos e emocionais e na qualidade de vida em idosos com transtorno neurocognitivo.	Os resultados apontam para impactos significativos após a aplicação da arte-terapia em sua modalidade visual. No entanto, são necessários estudos com maior rigor metodológico para fortalecer as evidências apresentadas.
POHJOLA, VAAJOKI, VÄLIMÄKI, 2020.	Art intervention among Finnish older people and their caregivers: Experiences of art pedagogies.	O objetivo do estudo foi desenvolver uma análise sobre as perspectivas dos pedagogos na condução de intervenções artísticas.	As experiências dos pedagogos incentivam o reconhecimento da pedagogia artística num contexto mais amplo nas comunidades e nos ambientes de saúde. São incentivados mais estudos sobre projetos interdisciplinares em colaboração com pedagogos de arte e profissionais de saúde.
SIQUEIRA, MARTINS, 2019.	Envelhecimento Ativo em Questão - Reflexões a partir de uma Oficina de Teatro com Pessoas Idosas	Este trabalho, buscou apresentar uma vivência de teatro voltada a pessoas de mais idade, que pretende contribuir com reflexões acerca deste conceito e sugerir formas originais de pensar e viver a velhice.	O conceito de Envelhecimento Ativo, preconizado pela Organização Mundial de Saúde e propagado pelos discursos midiáticos e acadêmicos, carrega certa subjetividade sobre o envelhecer que, a nosso ver, precisa ser reavaliado.
RODRIGUES, SMITH, SHEETS, HÉMOND, 2019.	The Meaning of a Visual Arts Program for Older Adults in Complex Residential Care.	Este estudo qualitativo explora as experiências de idosos que participam de um programa criativo de artes visuais em uma instituição residencial em Victoria, Colúmbia Britânica.	Os resultados mostram a importância dos programas artísticos na promoção da criatividade na vida adulta e ilustram como as pessoas que vivem em instituições podem experimentar múltiplas dimensões do self através de formas artísticas de expressão.
MOGHADDASIFAR <i>et al.</i> , 2019.	Investigating the effect of multisensory stimulation on depression and anxiety of the elderly	O objetivo foi determinar o efeito da estimulação multissensorial (MSS) no estado de depressão e ansiedade entre	Os escores médios de depressão e ansiedade do grupo intervenção antes e depois da intervenção foram 14,5 ± 5,5 e 10,1 ±

	nursing home residents: randomized controlled trial. A	idosos residentes em lares de idosos em Ahvaz, Irã.	5,3 e 9,6 ± 8,1 e 6,1 ± 6,2, respectivamente. IMPLICAÇÕES PRÁTICAS MSS pode melhorar a condição de depressão e ansiedade em idosos residentes em lares de idosos.
BURNS <i>et al.</i> , 2019.	The Impact of Creative Arts in Alzheimer's Disease and Dementia Public Health Education.	A pesquisa buscou examinar a influência de uma apresentação teatral no efeito emocional do público em geral para determinar a utilidade desse tipo de teatro em esforços de educação em saúde pública em larga escala.	As descobertas apoiam o teatro auto-revelador como um recurso para desestigmatizar noções preconcebidas de demência. Esforços de educação sanitária comunitária em grande escala poderiam beneficiar da utilização deste estilo de teatro para provocar uma mudança na percepção do público sobre a realidade das doenças.
SHAYAKHMETOVA <i>et al.</i> , 2021.	Methods of art therapy in psychogerontological practice.	O artigo buscou tratar da utilização de métodos arteterapêuticos no complexo apoio psicológico ao idoso e à idade senil.	A análise dos resultados revelou que a utilização do programa de arteterapia com o enriquecimento e complicação gradativa das aulas de arteterapia estimula novas orientações de vida, a consciência do indivíduo da presença de outras características psicológicas que permitem ao sujeito funcionar com sucesso na vida real. vida.

DISCUSSÃO

A crescente importância da saúde mental na terceira idade, particularmente para mulheres, tem estimulado o interesse em abordagens terapêuticas alternativas. A arteterapia surge como uma ferramenta poderosa para oferecer apoio psicológico, promovendo o bem-estar emocional e cognitivo dessas mulheres em um estágio da vida marcado por desafios e oportunidades (SOUZA, GOMES, DE MORAES, 2022).

O emprego da arteterapia na terceira idade oferece um espaço de expressão que vai além das limitações da comunicação verbal. Para as mulheres idosas,

frequentemente confrontadas com perdas, transições e questões identitárias, a arte proporciona uma linguagem que transcende as barreiras convencionais, permitindo a exploração de emoções complexas e a expressão de narrativas pessoais (RODRIGUES, SMITH, SHEETS, HÉMOND, 2019).

Além disso, os resultados apontam para a relevância da conexão entre a expressão artística e a melhoria da saúde mental. A análise dos estudos destaca a capacidade da arteterapia em reduzir o isolamento social, promover a autoestima, estimular a criatividade e oferecer um sentido renovado de propósito e realização para as mulheres na terceira idade (SHAYAKHMETOVA *et al.*, 2021).

A implementação da arteterapia como suporte psicológico para mulheres na terceira idade destaca a importância de abordagens holísticas na promoção do bem-estar. A arte, além de servir como veículo de expressão, também atua como uma ferramenta de conexão social. Os estudos revisados destacaram a significativa melhoria na interação social das participantes, proporcionando um espaço compartilhado para a expressão e o diálogo, fortalecendo, assim, os laços comunitários e mitigando a solidão frequentemente associada ao envelhecimento (BURNS *et al.*, 2019).

É notável a diversidade de meios artísticos utilizados na prática da arteterapia, mostrando como a criatividade pode ser explorada em diversas formas e adaptada às necessidades individuais. A flexibilidade das atividades artísticas oferece um terreno propício para a liberdade de expressão, permitindo que as mulheres idosas se envolvam de acordo com suas preferências e habilidades, promovendo um senso de autodescoberta e autoexpressão (MOGHADDASIFAR *et al.*, 2019).

Contudo, um desafio constante na implementação desses programas é o acesso. A disponibilidade de tais recursos terapêuticos muitas vezes é limitada, especialmente em contextos de saúde pública. Além disso, a viabilidade financeira para garantir o acesso amplo a programas de arteterapia para mulheres idosas é uma questão a ser considerada, especialmente em comunidades menos privilegiadas (POHJOLA, VAAJOKI, VÄLIMÄKI, 2020).

Outra observação relevante é a necessidade de desenvolver diretrizes e protocolos claros para a prática da arteterapia, a fim de assegurar a eficácia e a qualidade dos programas oferecidos. A padronização e avaliação constante são

essenciais para garantir resultados consistentes e mensuráveis, contribuindo para uma compreensão mais profunda da eficácia da arteterapia (SIQUEIRA, MARTINS, 2019).

Em síntese, embora os estudos revisados tenham evidenciado os benefícios notáveis da arteterapia para mulheres na terceira idade, destacam-se questões pendentes, incluindo acesso, padronização e maior pesquisa para consolidar a evidência científica. A continuidade do desenvolvimento de programas de arteterapia eficazes, juntamente com uma abordagem colaborativa entre profissionais de saúde e artistas terapeutas, é crucial para expandir o alcance e a eficácia dessas práticas, visando sempre aprimorar o apoio psicológico oferecido a essa parcela da população.

CONCLUSÃO

A abordagem da arteterapia na terceira idade como uma ferramenta de apoio psicológico para mulheres revelou-se promissora e altamente benéfica. A capacidade da arte de transcender as barreiras linguísticas e possibilitar a expressão de emoções profundas tem um impacto significativo na saúde mental e emocional das mulheres idosas.

Os resultados dessa revisão apontam para uma clara necessidade de mais investimentos e estudos aprofundados no campo da arteterapia para mulheres na terceira idade. A pesquisa mostra consistentemente os benefícios terapêuticos da arteterapia, porém, são necessárias investigações mais extensas e detalhadas para compreender os mecanismos precisos pelos quais essas práticas impactam positivamente o bem-estar psicológico.

Em síntese, a arteterapia se destaca como uma ferramenta promissora e eficaz no apoio psicológico para mulheres na terceira idade. O enfoque na expressão criativa e na conexão social oferecida por esses programas tem o potencial de fortalecer a resiliência, a autoestima e o bem-estar emocional dessas mulheres. No entanto, um compromisso contínuo com a pesquisa, o acesso equitativo e o desenvolvimento de

práticas padronizadas são imperativos para maximizar o potencial terapêutico da arteterapia e melhorar a qualidade de vida das mulheres na terceira idade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bermúdez Castro, Marge A. "Arteterapia y adulto mayor." **Metas de enfermería** 22.8 (2019).
- Burns, Nicole C., et al. "The impact of creative arts in Alzheimer's disease and dementia public health education." **Journal of Alzheimer's Disease** 63.2 (2018): 457-463.
- de Oliveira Siqueira, Cinthia Lucia, and João Batista Martins. "Envelhecimento Ativo em Questão- Reflexões a partir de uma Oficina de Teatro com Pessoas Idosas." **Revista Kairós-Gerontologia** 22.3 (2019): 153-174.
- Leão, Denise Maria Maciel, et al. "Socialização de idosos institucionalizados: oficina de pintura em uma ILPI de Rio Grande, RS." **Revista Kairós-Gerontologia** 20.3 (2017): 459-474.
- Mahendran, Rathi, et al. "Art therapy and music reminiscence activity in the prevention of cognitive decline: study protocol for a randomized controlled trial." **Trials** 18 (2017): 1-10.
- Moghaddasifar, Iman, et al. "Investigating the effect of multisensory stimulation on depression and anxiety of the elderly nursing home residents: A randomized controlled trial." **Perspectives in psychiatric care** 55.1 (2019): 42-47.
- Pohjola, Hanna, Anne Vaajoki, and Tarja Välimäki. "Art intervention among Finnish older people and their caregivers: Experiences of art pedagogies." **Health & Social Care in the Community** 28.5 (2020): 1780-1786.
- Rawtaer, Iris, et al. "A nonpharmacological approach to improve sleep quality in older adults." **Asia-Pacific Psychiatry** 10.2 (2018): e12301.
- Shayakhmetova, E. S., et al. "Methods of art therapy in psychogerontological practice." **Advances in Gerontology= Uspekhi Gerontologii** 34.3 (2021): 480-484.
- Souza, Leonardo Brynne Ramos de, Yasmin Cabral Gomes, and Márcia Goretti Guimarães de Moraes. "The impacts of visual Art Therapy for elderly with Neurocognitive disorder: a systematic review." **Dementia & Neuropsychologia** 16 (2022): 8-18.
- Yu, Junhong, et al. "The art of remediating age-related cognitive decline: art therapy enhances cognition and increases cortical thickness in mild cognitive impairment." **Journal of the International Neuropsychological Society** 27.1 (2021): 79-88.