



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DECKER, Sheila Sabrina; PEREIRA, Eliane Regina. **Trabalhando a percepção do corpo e a auto-estima na terceira idade: relato de experiência**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

TRABALHANDO A PERCEPÇÃO DO CORPO E A AUTO-ESTIMA NA TERCEIRA IDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Sheila Sabrina Decker
Eliane Regina Pereira**

RESUMO

Este artigo apresenta o relato de experiência de estágio básico em Psicologia da Saúde Pública e Comunitária realizado em uma instituição asilar. O trabalho teve como objetivo coletar dados para o diagnóstico de uma situação problema e assim, elaborar um plano de intervenção. Foram observados vários fenômenos psicológicos, e dentre estes se escolheu como objeto de intervenção a baixa auto-estima dos idosos institucionalizados, sendo que 90% dos idosos na instituição sofriam de depressão. As estratégias de intervenção utilizadas foram dinâmicas de grupo, apresentação de filme e atividades de expressão artística fundamentadas na Arteterapia, através da música, trabalhos com argila e outros exercícios de percepção corporal; tendo como foco o tema "Fortalecimento da auto-estima", abrangendo questões relacionadas à valorização da vida, mostrando a importância do papel do indivíduo idoso na sociedade e sensibilizando-os para a percepção do corpo como palco de uma história de vida, com suas marcas no tempo.

Palavras-chave: Arteterapia. Auto-estima. Instituição Asilar.; Saúde Pública. Terceira Idade.

A experiência que será relatada neste artigo teve como objetivos a análise, investigação, diagnóstico, elaboração e participação nos processos de intervenção em temas voltados ao interesse da comunidade; buscando perceber na prática a dimensão do trabalho do psicólogo na área da saúde pública.

Esse estágio foi motivado pelo interesse em buscar um conhecimento mais aprofundado na área de desenvolvimento da terceira idade, por esta ser caracterizada como uma fase de mudanças físicas, psicológicas, sociais e culturais na vida do indivíduo e muitas vezes acarretar um período de crise, de não aceitação da sua identidade e corpo físico, provocando sérios prejuízos na manutenção da sua auto-estima. Acreditou-se que esta seria uma forma de possibilitar um conhecimento mais prático da atuação do psicólogo dentro da instituição asilar.

O estágio foi realizado em uma instituição asilar no município de Blumenau. A instituição asilar na qual se realizou o estágio, foi fundada em



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

2

DECKER, Sheila Sabrina; PEREIRA, Eliane Regina. **Trabalhando a percepção do corpo e a auto-estima na terceira idade: relato de experiência.** Curitiba: Centro Reichiano, 2009. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1877 e 75% dos recursos financeiros para manutenção desta, são provenientes da Prefeitura do município. Outros recursos (25%) são provenientes dos benefícios previdenciários recebidos pelos idosos e doações da comunidade. Atualmente a instituição abriga 70 idosos, sendo 27 homens e 43 mulheres. Estes idosos estão distribuídos conforme o grau de dependência, sendo 19 mulheres independentes que moram nos chalés e quartos coletivos; 14 mulheres totalmente dependentes que estão acamadas nas enfermarias e 10 mulheres semi-dependentes (semi-enfermaria); 17 homens independentes que moram em quartos coletivos, e 10 homens semi-dependentes (semi-enfermaria). A instituição abriga também quatro pessoas (1 homem e 3 mulheres) abaixo de 60 anos, dependentes.

O objetivo da instituição é o atendimento integral ao idoso, implementando as políticas públicas de atendimento as pessoas idosas que necessitam de amparo asilar e promovendo o atendimento dos direitos sociais dos mesmos.

Dentre os vários fenômenos psicológicos observados, o que mais se destacou foi a baixa auto-estima presente nos idosos institucionalizados. Por fim, o trabalho de intervenção propôs alternativas para fortalecer a auto-estima dos idosos, com a finalidade de fazê-los refletir e buscar uma ressignificação para esta fase de suas vidas, buscando promover novos processos psicológicos que possam enriquecer ou ampliar as condições de vida destas pessoas institucionalizadas.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Através de observação no local de estágio e entrevistas semi-dirigidas com os funcionários e idosos institucionalizados, foi possível constatar diversos fenômenos psicológicos com a necessidade de intervenção do psicólogo. No entanto, o que mais se destacou foi a baixa auto-estima dos idosos, caracterizado pela visão que a sociedade e até mesmo o idoso têm desta fase da vida, como sendo uma fase improdutiva na vida do homem, cheia de perdas, abandonos e dependência do outro; confundindo o processo de



decaência das funções biológicas do homem ocorridas na terceira idade, com incompetência para lidar com as situações nos vários setores de sua vida.

Este momento da vida é motivo muitas vezes, de estresse para o indivíduo, onde ocorrem muitas mudanças em várias esferas de sua vida como no biológico, físico, ambiental, psicológico, social e cultural. O declínio do organismo e a discriminação social causam considerável impacto sobre o psiquismo do idoso, podendo alterar-lhe a auto-imagem, que por sua vez, determinará, em grande porte, seu grau de ajustamento a essa fase da existência.

Esse fenômeno teve como necessidade de intervenção a implementação de um programa que abrangeriam questões relacionadas à valorização da vida, fortalecimento da auto-estima, mostrando a importância do papel ativo do indivíduo idoso na sociedade.

Essa intervenção teve como objetivos auxiliar o idoso no resgate de sua identidade e função social, fazendo com que este perceba o envelhecimento a partir de uma visão mais positiva de suas capacidades, mesmo diante das suas limitações; descobrindo sentido nas circunstâncias novas deste novo momento de sua vida, melhorando assim a sua auto-estima. Objetivou-se também promover ações que possibilitassem ao idoso novas formas de ser e estar no mundo, informando-o sobre o processo de envelhecimento, desfazendo preconceitos que permeiam sua vida, incentivando-o à prática de atividades que a própria instituição lhe oferece e a buscar outras atividades que tenha prazer em fazer, com a finalidade de superar as desvantagens e obter melhorias na sua qualidade de vida e nos relacionamentos com os outros indivíduos.

Como estratégias de intervenção foram realizadas dinâmicas de grupo, apresentação de filme e atividades de expressão artística fundamentadas na Arteterapia, através da música, trabalhos com argila e outros exercícios; tendo como foco o tema “Fortalecimento da auto-estima”, sensibilizando-os para a percepção do corpo como palco de uma história de vida, com suas marcas no tempo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DECKER, Sheila Sabrina; PEREIRA, Eliane Regina. **Trabalhando a percepção do corpo e a auto-estima na terceira idade: relato de experiência.** Curitiba: Centro Reichiano, 2009. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

Este trabalho de intervenção foi realizado com um grupo aberto de idosos, ou seja, em cada encontro, novos idosos poderiam participar, na faixa etária entre 70 e 90 anos, com níveis de escolaridade que vão do analfabetismo ao superior completo. Foram realizados cinco encontros, com a duração de duas horas.

No primeiro encontro, a facilitadora apresentou-se ao grupo e falou sobre a proposta de trabalho a ser realizada nos encontros grupais. Em seguida, propôs uma atividade de desenho, com o objetivo de levar os participantes do grupo a refletirem sobre o fato de que tanto somos influenciados pelos outros, como também influenciamos os outros; que nosso modo de ser não é resultado de uma caminhada individual, mas também coletiva. Nesta atividade, os participantes receberam uma caneta e um pedaço de cartolina, na qual deveriam desenhar a si mesmos, mas revezando as partes do corpo. O coordenador foi dizendo qual a parte do corpo a ser desenhada em cada momento. Assim todos foram convidados a desenhar a sua cabeça (somente a cabeça, mas com olhos, boca, cabelo, orelhas...). Tendo sido desenhada a cabeça, cada um passou a cartolina para seu companheiro à direita. O facilitador dava continuidade ao desenho, solicitando que cada um agora desenhasse o seu tronco (sem membros) na cabeça que recebeu. Terminado o tronco, passou-se o desenho adiante (sempre à direita) e assim sucessivamente o coordenador ia orientando qual parte deveria ser desenhada, sempre tendo o pressuposto que estariam desenhando a si mesmos. Quando o desenho estava terminado, o último a realizar o desenho de uma das partes do corpo, ficou com o desenho para si. Neste momento, os participantes foram convidados a examinarem seus desenhos e iniciou-se uma reflexão sobre como somos. E que assim como no desenho, somos uma obra “coletiva”: somos influenciados pelos outros, mas também influenciamos as outras pessoas. Colocaram-se em questão quais influências os moldaram: suas famílias, seus ambientes de convivência, seus amigos... De quem receberam mais influência? Se conseguiriam imaginar como são estas influências? Num segundo momento, foi proposta a atividade denominada de desenho e pintura – Resgate da história de vida pessoal, onde foram



disponibilizados aos idosos, folhas de papel A4, canetas coloridas, lápis preto, lápis de cor, borrachas, guache e outros materiais para desenho e pintura. Colocou-se uma música de fundo e foi solicitado aos participantes que registrassem no papel um desenho ou pintura que ilustrasse um momento marcante de sua história de vida. Por fim, foi feita a exposição do trabalho no centro do círculo, ao grande grupo e foi solicitado que falassem sobre o que foi feito. Pode ser solicitado ainda aos participantes que caminhassem em círculo no ritmo da música observando os trabalhos de seus colegas.

No segundo encontro, realizou-se uma oficina arteterapêutica com *Sucata – Oficina de Talentos*, fazendo-os refletir sobre suas qualidades e seus talentos, focando o fortalecimento da sua “auto-estima”. Foi solicitado aos participantes que construíssem algo a partir dos materiais disponibilizados (revistas, jornais, potes plásticos, alumínio, etc) ilustrando um talento, uma qualidade física e de personalidade. Por fim, o trabalho de cada um foi explanado para o grupo, onde cada um comunicou ao grupo o que simbolizou e mobilizou o seu trabalho. Em seguida, foi proposto aos participantes a apresentação de um vídeo sobre o tema “saúde e longevidade”. Este vídeo é um documentário do Globo Repórter que relata várias histórias de idosos e os segredos para a vida longa. Através dos relatos de idosos aborda a importância de se manter bons hábitos de vida, alimentação, atividades de lazer, prática de esportes e da importância em se manter uma boa auto-estima através de uma vida ativa na sociedade.

No terceiro encontro, realizou-se uma *atividade de oficina estética e arteterapia*, com o objetivo de estabelecer o contato com o próprio corpo, percebendo as sensações, o toque nesse corpo, buscando refletir sobre si mesmos como sujeitos presentes no mundo, que agem e se relacionam com os outros sujeitos. Primeiramente, fez-se um aquecimento através de uma atividade de relaxamento com os participantes. Em seguida, foi focado o olhar e o sentir nas mãos e pés. Foi solicitado aos participantes que olhassem e que fizessem massagem em suas próprias mãos, e na seqüência, que sentissem o toque delas em seus corpos. Foi estimulado a brincadeira com as sombras e as marcas deixadas por elas. Na seqüência, os participantes desenharam e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

6

DECKER, Sheila Sabrina; PEREIRA, Eliane Regina. **Trabalhando a percepção do corpo e a auto-estima na terceira idade: relato de experiência.** Curitiba: Centro Reichiano, 2009. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

pintaram suas mãos no papel, de acordo com sua criatividade nos seus mínimos detalhes. Por fim, o trabalho de cada um foi explanado para o grupo, onde cada um falou para todos sobre o que foi feito e como se sentiu. Após essa etapa, foi solicitado ao grupo que caminhassem lentamente pela sala, buscando sentir o contato dos pés com o chão. Os participantes caminharam nas pontas dos pés, e apoiados nos calcanhares, experimentando todas as possibilidades de caminhar e observar como seus corpos se equilibravam; buscando perceber o que era mais confortável, o que era mais difícil, o que precisavam fazer para se manter em pé. Depois dessa caminhada, foi solicitado que fizessem uma massagem em seus pés, apertando e sentindo cada detalhe. Em seguida, foi sugerido ao grupo que enfeitassem seus pés com alguns elementos decorativos que foram disponibilizados (flores, folhas, tecidos). A facilitadora os convidou a olharem para seus pés, a perceberem quantas vezes ao dia olhavam para essa parte do seu corpo; o quanto eles são cuidados, o quanto eles são expostos ao mundo. Na seqüência, foi solicitado aos participantes, que escolhendo uma posição confortável, desenhasssem ou pintassem seus pés no papel em seus mínimos detalhes, mostrando somente aquilo que é visto e não imaginado. Por fim, o trabalho de cada um foi explanado para o grupo, onde cada um falou para todos sobre o que foi feito e como se sentiu.

No quarto encontro, dando continuidade ao trabalho desenvolvido no último encontro, realizou-se um trabalho arteterapêutico com argila, visando propiciar aos participantes um conhecimento mais profundo de si mesmo; da importância e da consciência do seu corpo e sua estrutura, quebrando aquelas estruturas tão cristalizadas nos idosos e; perceber a dinâmica da vida através da transformação, mudança e recriação do corpo na argila como um modo fundamental de ser e estar no mundo, de se relacionar com ele e dele se relacionar com o sujeito. Essa atividade iniciou-se com um exercício de relaxamento, onde lhes foi pedido que se sentassem, com os olhos fechados, pés tocando o chão e que lentamente comesçassem a respirar. Inspirando pelas narinas e expirando pela boca. Respirando e sentindo cada parte de seu corpo, os participantes foram convidados a perceber seus corpos, desde a ponta dos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DECKER, Sheila Sabrina; PEREIRA, Eliane Regina. **Trabalhando a percepção do corpo e a auto-estima na terceira idade: relato de experiência.** Curitiba: Centro Reichiano, 2009. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

7

pés até o topo de suas cabeças. Após esse primeiro momento, foi-lhes solicitado que lentamente, começassem a tocar a argila que estava à sua frente e, com toques delicados, alisassem e sentissem a massa úmida, estabelecendo um contato íntimo e único entre eles. A partir desse encontro, desse contato, lhes foi dado a consigna: “Descubram nesse pedaço de argila, a mulher / homem que habita em vocês. Vão tirando o excesso de barro e deixando aparecer a forma, a essência dessa mulher / homem”. Após o tijolo de argila tomar uma forma, foi pedido que abrissem os olhos e admirassem a obra feita por suas próprias mãos. Em seguida, lhes foi passada a consigna: “sentados, soltem bem o ar na expiração, pés tocando o chão, vão fechando os olhos, respirando; se acomodando, sintam a sua presença aqui e agora, mexam a cabeça, o pescoço, sintam sua coluna, percebem o contato das nádegas na cadeira, sintam a pélvis, mexam um pouco o quadril, reparem na sua postura. Mexam os pés, as pernas e soltem bem o ar. Lentamente, vão tocando a imagem que está a sua frente, sem abrir os olhos. Vão pensando na mulher / homem que vocês estão encontrando. Sintam a temperatura dessa argila, se está quente ou fria. Como é sentir esse contato depois de tanto tempo “separados”? Como é sentir cada parte desse corpo? Devagar, vão abrindo os olhos e quem quiser pode falar como foi esse reencontro. Vocês têm vontade de mexer em alguma parte? Qual é essa parte?”.

No quinto e último encontro fez-se o fechamento do trabalho e apresentou-se aos participantes o filme “Tomates verdes fritos”, do gênero comédia dramática, onde se pretendeu mostrar a história de uma simpática e doce senhora que apesar de estar sozinha no mundo, sem ter para onde ir, transforma a visão do mundo das pessoas com as quais convive. Neste filme, são apresentadas questões como a discriminação racial, a violência doméstica, a liberdade, a terceira idade, e a recuperação da auto-estima.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quanto as dificuldades encontradas no desenvolvimento das atividades, pode-se relatar aqui as oscilações no número de participantes presentes nos



encontros, e as interrupções por parte de funcionários que circulavam pelo local onde ocorreram as atividades, como também pelas saídas de idosos para irem as suas sessões de fisioterapia e ainda a grande resistência dos idosos em participarem das atividades, relatando que estava muito frio para saírem de seus quartos ou que estavam com dores e indispostos para participarem das atividades. Mas, ficou evidenciado o quanto este trabalho de intervenção possibilitou aos idosos uma reflexão sobre sua constituição como sujeito no mundo, percebendo as influências que estes sofrem na convivência com outros indivíduos, e as influências que provocam na vida de outras pessoas. Possibilitou ainda ao grupo, um conhecimento mútuo e de si mesmo, abrindo espaço para que o grupo revelasse um pouco mais sobre suas experiências de vida com os colegas da instituição.

Na atividade realizada no segundo encontro – resgate da história de vida pessoal através de desenho e pintura – mesmo tendo sido proposto aos idosos que fizessem um desenho ou pintura que ilustrasse um momento marcante de sua história de vida, alguns não atenderam a atividade, e acabaram por relatar através da escrita. Outra percepção importante foi que os idosos que desenharam apesar de terem recursos disponíveis como lápis de cor, tintas, canetas coloridas, fizeram seus desenhos somente utilizando canetas pretas, sem colori-los, mesmo tendo sido estimulados pela facilitadora para tal. Uma das participantes não conseguiu desenhar no momento da atividade, relatando dificuldades em fazê-lo, embora tenha descrito de forma bastante emotiva o momento marcante de sua vida para o grupo, o que despertou o interesse e emocionou a todos do grupo. Ao final, relatou ainda, que traria o desenho desse momento no próximo encontro.

Na oficina de talentos, os idosos puderam refletir sobre suas qualidades e seus talentos, fortalecendo assim a sua auto-estima. Neste momento, os idosos novamente se preocuparam em como ficariam seus trabalhos, relatando que não sabiam criar, usando termos como “não levo jeito para essas coisas”, tornando-se um pouco resistentes às atividades. Porém, com o estímulo e motivação da facilitadora, acabaram por realizar a atividade alcançando o objetivo proposto. Um dos sujeitos participantes preferiu se expressar através



do desenho, não utilizou sucata e sim, acabou contando um pouco de sua vida profissional através de desenhos em uma cartolina.

Em seguida a esta atividade, foi proposto aos participantes a apresentação de um vídeo sobre o tema “Saúde e Longevidade”. A apresentação do vídeo despertou a atenção de mais idosos e funcionários da instituição, que acabaram por se juntar ao grupo para assistirem ao documentário. Ao final da atividade, os idosos relataram que gostaram muito da atividade e demonstraram através de seus discursos que esta lhes possibilitou uma reflexão sobre a forma como se colocam diante da sociedade, fazendo-os refletir sobre seu papel social, desmistificando os preconceitos que permeiam suas vidas e o conceito de incapacidade que estes sujeitos têm de si próprios.

No terceiro encontro percebeu-se que as atividades de oficina estética e arteterapia possibilitaram aos idosos um contato com o seu próprio corpo, no sentido de perceber suas sensações, o toque no corpo, na busca de uma reflexão sobre como vêm esse corpo e a si mesmos como sujeitos presentes no mundo, se relacionando com outros sujeitos. Percebeu-se um grande comprometimento por parte dos idosos, que a desempenharam com bastante entusiasmo. Ao solicitar que caminhassem pela sala e experimentassem as várias formas de caminhar, alguns até relataram como se sentiam as experimentando. Ao desenharem suas mãos e pés, o fizeram de forma bastante expressiva, nos mínimos detalhes conforme solicitado e os fizeram de forma colorida, e não mais somente em preto e branco. No momento de enfeitar seus pés, também foi bastante interessante, pois os idosos foram criativos, amarrando laços, fitas e folhas em seus pés. Ao final do encontro, relataram e foi recompensador perceber, o nível de satisfação com relação à atividade realizada. Relataram ainda que gostaram muito da atividade de relaxamento e que realmente pouco percebem estas partes de seu corpo no dia-a-dia, como também expressaram o quanto este trabalho lhes possibilitou essa percepção.

No quarto encontro, dando continuidade ao encontro anterior, com a realização de uma oficina estética e arteterapia com argila, foi propiciado aos idosos um conhecimento mais profundo de si mesmos; da importância e da



consciência de seu corpo e sua estrutura, na busca de romper com os preconceitos tão cristalizados nestes sujeitos com relação ao seu corpo. Através da transformação, mudança e recriação que a argila possibilita, objetivou-se através desta atividade a expressão de sua percepção corporal, fazendo-os refletir sobre o seu modo de ser e estar no mundo, de se relacionar com o seu corpo e deste corpo se relacionar com o próprio sujeito, na busca de uma percepção da dinâmica da vida. Percebeu-se nesta atividade, um grande comprometimento por parte dos idosos, que a desempenharam com bastante entusiasmo e entrega. Ao solicitar que experimentassem o contato com a argila, sentindo a sua umidade, temperatura, buscando um contato íntimo com esta e que modelassem nesta a mulher/homem que existia dentro deles, foi possível perceber no trabalho de suas mãos dando forma a esta argila, a expressão de satisfação em suas faces ao tocar esta, e o que foi expressado verbalmente no término da atividade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Somente na prática que se pode ter uma dimensão exata do papel do psicólogo dentro do contexto da saúde pública e comunitária, em uma instituição asilar. A baixa auto-estima na terceira idade, entre tantos fatores que a desencadeia, está a falta de investimento afetivo por parte dos familiares do idoso, causando um desconforto emocional a esses sujeitos. Somos cotidianamente massacrados pela busca constante por padrões de beleza e jovialidade, e a velhice passa a ser tratada como doença, quando na verdade é um processo “natural” da vida.

Os idosos institucionalizados principalmente, passam a ser tratados como crianças. Há na sociedade atual a cultura da velhice infeliz. É preciso que a sociedade não somente veja o idoso, mas que consiga sentir e buscar entender a forma como ele se sente. É preciso que a sociedade o enxergue não somente como alguém de outra época, mas como alguém dessa época e que o compreenda com seu ritmo, suas formas de pensar, agir, locomover-se, aprender.



O resgate dessa identidade, que objetivávamos neste trabalho, os fortalece e os faz descobrir alternativas pra sua relação com as outras pessoas e coisas no mundo, permanecendo autônomos. Perceber o sujeito na sua totalidade, e ajuda-lo a se perceber na totalidade, foi um dos objetivos de nossa experiência e assim, passamos a respeitar a individualidade e a capacidade de cada um, como regra.

REFERÊNCIAS

BERKENBROCK, Volney J. **Dinâmicas para encontros de grupo**. Petrópolis: Vozes, 5ª ed., 2003.

FABIETTI, Deolinda M. C. F. **O corpo envelhecido e a arteterapia**. IN: ARCURI, Irene (org) et al. **Arteterapia de Corpo e Alma**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

MOLON, Susana I. **Subjetividade, sujeito e atividade criadora: questões para a formação continuada de educadores(as) na abordagem sócio-histórica**. IN: DA ROS, Silvia Z.; MAHEIRIE, Kátia; ZANELLA, Andréa V. (org). **Relações estéticas, atividade criadora e imaginação: sujeitos e (em) experiência**. Florianópolis: NUP/CED/UFSC, 2006.

VITOLA, Janice de O. C. **Sentido de Vida e Realização Pessoal em Pessoas de Terceira Idade**. IN: SARRIERA, Jorge C. (coord). et al. **Psicologia Comunitária: estudos atuais**. Porto Alegre: Sulina, 2000.

VOLPI, José H.; VOLPI, Sandra M. **Práticas da Psicologia Corporal aplicadas em grupo**. Editora Centro Reichiano, 2001.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice: Aspectos Biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

Sheila Sabrina Decker/SC - Acadêmica do curso de Psicologia da Uniasselvi – Blumenau/SC, 8ª fase.

E-mail: sheilasd@hotmail.com

Eliane Regina Pereira/SC - Doutoranda pela Universidade Federal de Santa Catarina, Psicóloga, Professora e Supervisora de Estágio na Uniasselvi – Blumenau/SC.

E-mail: e.pereira@estadao.com.br