

METODOLOGIAS EXPRESSIVAS NA IDADE AVANÇADA: TESTEMUNHO DO GRUPO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL NA ACSA - USILA¹

2016

João Luís Cruz Bucho

Psicólogo. Membro Efectivo da OP nº 10664.

Mestre em Criatividade e Inovação. Doutor em Psicologia.

Membro fundador da Vivenciarte-Associação Internacional de Terapias Expressivas

Autor do livro “*As terapias expressivas e o barro: espelho do corpo e da alma*”

Contatos:

joaobucho@oninet.pt
www.joaoluisbucho.com

RESUMO

Ao longo deste artigo aborda-se o conceito de envelhecimento activo, descrevendo-se as múltiplas potencialidades que as técnicas e as metodologias expressivas e criativas, podem oferecer à população idosa. Para isso descreve-se a participação de um educador expressivo numa sessão realizada com um grupo de cerca de 15 alunos, idosos em contexto de educação não formal, numa Universidade de 3ª idade, na disciplina de “*Desenvolvimento Pessoal*”. Trata-se de um grupo aberto, que está no seu terceiro ano de existência, que se realiza uma vez por semana, com a duração de cerca de duas horas. Através das diversas actividades e propostas realizadas contribui-se na estimulação e na valorização das diferentes potencialidades dos vários participantes, no despertar do imaginário e da criatividade, no sentido de promover o bem-estar e a qualidade de vida da população mais velha. Por outro lado, promove-se uma melhor aceitação do envelhecimento e do idoso, contribuindo na sua integração, independência e autonomia, combatendo a estigmatização e o preconceito, referente ao processo de envelhecimento, que ainda teimam em perdurar na nossa sociedade, num época de crise, social, política, económica e humana, na qual os valores humanos e individuais tendem a desaparecer.

Palavras-chave: Envelhecimento activo, idosos, metodologias expressivas, qualidade de vida

¹ ACSA-USILA Associação Cultural Sénior de Algés, Universidade Sénior Intergeracional de Algés.

INTRODUÇÃO

Numa época em que a sociedade actual se encontra tão envelhecida, a questão do envelhecimento vem ganhando cada vez mais importância e visibilidade, sendo uma preocupação mundial, que se encontra no centro das atenções sociais, políticas, culturais e económicas. Trata-se de uma preocupação individual, mas também de uma obrigação colectiva, das instituições, da comunidade e dos diversos estados², assegurar a melhor qualidade de vida e bem-estar da população sénior, através da implementação de políticas sociais.

As significativas alterações demográficas, com a esperança média de vida a prolongar-se, colocam a tónica na mudança de mentalidade, posturas e atitudes face à velhice e começaram a surgir um conjunto de conceitos que visam dar uma imagem positiva do envelhecimento, da pessoa idosa, das formas e modos de intervenção, destacando-se dentre deles o conceito de envelhecimento activo³.

Em todo o mundo assiste-se a um aumento da população idosa associado a um declínio da população mais jovem, daí ser importante o conhecimento aprofundado sobre o envelhecimento, assim como a aposta e a prevenção em programas que possam promover o envelhecimento activo e saudável.

Para a intervenção junto deste tipo de população, exige-se o conhecimento de novas técnicas e metodologias que tenham em consideração a sua própria vulnerabilidade, mas também que respeitem e valorizem as diferenças individuais, as histórias de vida e que ao mesmo tempo, consigam activar e até mesmo ampliar as suas diferentes competências e potencialidades, contribuindo desta forma na promoção do envelhecimento activo e na qualidade de vida.

Neste sentido, as metodologias expressivas e criativas podem desempenhar um importante papel no combate ao isolamento e à dependência, promovendo a valorização do sujeito maior de idade, tornando-o mais confiante e independente, na medida em que se estimula a actividade imaginativa, reflexiva, prospectiva, criativa e criadora.

As terapias expressivas por demais reconhecidas e conceptualizadas a nível internacional, gozam actualmente de um historial de vários anos, tendo surgido na Europa por volta de 1940, com

² O fenómeno do envelhecimento demográfico e o conseqüente aumento populacional das pessoas idosas, tem sido reconhecido quer pela Assembleia Geral das Nações Unidas, na óptica do “*envelhecimento activo*”, mas também pelo Parlamento Europeu e Conselho da União Europeia, incluindo-se a “*solidariedade entre gerações*”, tendo sido declarado em 2012 o “*Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre as Gerações*”, passando pela “*Rede Mundial das Cidades Amiga dos Idosos*”, da Organização Mundial da Saúde, entre outras.

³ Este conceito foi o ponto central na II Assembleia Mundial sobre o envelhecimento, que decorreu em Madrid, em 2002, sob o lema “*uma sociedade para todas as idades*” e que já tinha sido formulado inicialmente no Ano Internacional dos Idosos em 1999.

o aparecimento das psicoterapias de grupo, após a 2ª Guerra Mundial e respondendo aos problemas psicossociais vivenciados. Embora tenham uma origem eminentemente clínica, graças às suas inúmeras potencialidades o seu campo de actuação expandiu-se e têm sido aplicadas em diferentes áreas e contextos socioprofissionais: educação, saúde, nas instituições e na comunidade (Bucho, 2013).

São utilizadas na prática privada em consultório, na empresa, ou instituição, em trabalhos ou serviços de acção social/comunitária, em contexto prisional, hospitalar, escolar, com populações desfavorecidas (sem abrigo, inserção social, exclusão social), com populações de risco e de vulnerabilidade (toxicodependentes, alcoólicos, vítimas de stresse, traumas ou outra calamidade, em comunidades de apoio à vítima, 3ª idade).

O trabalho pode ser individual ou em grupo, com famílias ou casais, abrangendo todas as idades e ambos os sexos, nas mais diferentes etapas da vida. Além disto, permite que todas as pessoas possam conhecer o potencial expressivo e criativo dos recursos utilizados, assim como promove o desenvolvimento de competências criativas

Através da implementação de diversas técnicas e metodologias activas, de cariz verbal e não-verbal, expressivas, criativas, vivenciais e lúdicas, bem como na aplicação de determinados princípios teóricos que as fundamentam, facilita-se a estimulação das diversas potencialidades da população idosa, contribuindo na promoção da qualidade de vida.

Trata-se de um tipo de intervenção recomendada e com grandes benefícios para a população mais velha (Philippini, 2006; Valladares, 2006; Valladares et al., 2008; Waller, 2007; Coutinho, 2008; Urrutigaray, 2008; Barbosa & Werba, 2009, 2010; Portella & Ormezzano, 2010; Simões, 2006, 2010; Aguiar & Macri 2010), devido ao seu grande potencial e sentido de estimulação, pois melhora as relações sociais e a auto-estima do idoso (Fabiatti, 2004), valoriza as diferentes singularidades do sujeito, utilizando a arte, como forma de expressão, de comunicação e de síntese da experiência pessoal dos idosos, sendo importante para ampliar a compreensão do ser humano (Valladares, 2006).

Permite a expressão das emoções e angústias dos idosos de forma criativa, ampliando as relações interpessoais (Waller, 2007), facilitando o desenvolvimento da personalidade total (Lopes, 2011), através das actividades realizadas permite a aquisição de diversas habilidades (Carvalho, 2001), desenvolvendo a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora (Jacob, 2008).

Os mediadores artísticos e expressivos, ao trabalharem linguagens não-verbais, como a sonora, a corporal e a plástica, estimula a audição, a visão, as funções motoras e cognitivas (Lopes, 2011), facilita a percepção e a sensibilidade (Rigo, 2007), contribuindo tal como indicam Aguiar & Macri (2010), na promoção da qualidade de vida na população idosa.

Concordamos com Portella & Ormezzano (2010), quando defendem que no desenvolver do processo expressivo, os idosos resgatam a sua identidade nas reminiscências dos acontecimentos de outrora.

Desta forma, acreditamos que as intervenções expressivas junto da população idosa, podem contribuir na promoção da autonomia, na responsabilização e motivação para o crescimento, para o desenvolvimento e bem-estar individual, social e comunitário, dos idosos.

DESENVOLVIMENTO

A Organização Mundial da Saúde, O.M.S., define *Envelhecimento Activo* como o processo de optimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem. (O.M.S., 2012). Esta análise tem em conta o contexto cultural e de género. Segundo esta organização, a palavra activo pressupõe a participação contínua nas diversas questões económicas, culturais e civis, e não diz só respeito à capacidade de estar fisicamente apto.

Segundo Constança Paul (1991), os três grandes pilares em que assenta este conceito, são a saúde, a participação social e a segurança, sendo que como se pode verificar facilmente, todos se relacionam uns com os outros, pois sem saúde torna-se mais difícil participar, assim como sem segurança não existirão condições de saúde nem de participação. Participação activa, implica envolvimento, reconhecimento, valorização e motivação e favorece o bem-estar e a saúde, afastando situações de apatia, isolamento e depressão. Ambiente protegido e seguro implica maior envolvimento sem receios de acidentes, quebras, violências, abusos, maus tractos e discriminações.

Ao falarmos em *envelhecimento activo*, desde logo sobressai que este conceito implica uma actuação multidisciplinar e interdisciplinar, daí ser importante sublinhar a importância da actuação ser o mais abrangente e complexa possível, integrando o trabalho conjunto e harmonizado de diversas organizações, instituições e serviços, diversos técnicos e metodologias diferenciadas. Só através desta pluralidade é que conseguiremos actuar num campo tão complexo e que tem a ver com a promoção da qualidade de vida e bem-estar físico, psíquico e mental, dos cidadãos mais velhos.

Trata-se de uma área temática que abrange um espaço dinâmico e interactivo, mas também flexível e aberto, receptivo a novas ideias, novos conhecimentos, novos saberes e experiências, assim como em constante actualização e renovação. Espaço aberto à contribuição de todos e para todos, já que a contribuição de todos desde o conhecimento técnico e científico, ao conhecimento religioso e espiritual, assim como ao conhecimento popular e do senso comum, são parceiros importantes, já que todos seremos idosos um dia.

A OMS define 3ª idade, como aquela que faz parte a população de 65 e mais anos de vida. Ao nos referirmos ao envelhecimento activo, estamos a referir-nos à preocupação em desenvolver projectos de intervenção cujo objectivo seja apostar na promoção de uma melhor qualidade de vida dos idosos e das suas famílias, assim como na contribuição em fornecer uma imagem positiva das pessoas idosas, interrogando-nos a todos sobre as representações sociais estereotipadas sobre o idoso, fazendo parte integrante de uma sociedade activa, participativa, saudável e inclusiva.

Através deste conjunto de ideias, acções e projectos, tenta-se dar vida e sentido ao aumento de número de idosos que se tem vindo a registar nos últimos anos, no Mundo em geral, na Europa em particular e no nosso caso em Portugal. Maior conhecimento técnico e científico, implica mais anos de vida, mais saúde, mais independência e maior qualidade de vida, daí ser importante apostar-se em políticas que visem a prevenção e a promoção do envelhecimento activo.

A sociedade actual, democrática e inclusiva, tem o dever de olhar para todos e neste especial, para os mais velhos de igual forma, prevenindo eventuais situações de fragilidade, desconsideração e discriminação que surgem devido ao avançar da idade, apostando na promoção da sua cidadania activa e até mesmo contribuindo na sua verdadeira humanização. Mais idade tem de ser encarado como sinal de mais experiência, mais conhecimento, mais saber acumulado, daí a sociedade não pode desperdiçar o seu contributo, reconhecendo-os com enorme potencial para as novas gerações, como transmissor de cultura e de conhecimento.

Envelhecimento activo pressupõe um conjunto de actividades e acções que visam apostar na prevenção de hábitos e condições de vida que além de serem saudáveis⁴, são promotores das diferentes capacidades e competências do idoso, quer ao nível individual, social e comunitário. Contempla um conjunto bastante complexo e alargado de actividades que poderão passar pela promoção da saúde e do bem-estar, através de:

- a) Hábitos de vida saudável;
- b) Actividade física regular;
- c) Promoção de hábitos alimentares mais ricos em legumes, frutas, fibras e peixe, redução de sal e açúcar, evitar o abuso de bebidas alcoólicas ou outras nocivas para a saúde como o tabaco;
- d) Realização de actividades mentais, psíquicas e espirituais estimulantes;
- e) Promoção de vida efectiva e relacionamento social;
- f) Desmistificação da sexualidade do idoso;

⁴ O conceito de *envelhecimento activo*, da O.M.S., transmite uma ideia mais abrangente do que *envelhecimento saudável*, pois reconhece a importância de que além da idade e dos cuidados com a saúde, intervêm muitos outros factores. Factores individuais, familiares, sociais, ambientais, climáticos, de desenvolvimento ou de conflito, que vão influenciar e determinar a forma como os indivíduos e as populações envelhecem.

Ao abordarmos o conceito de envelhecimento, implica fazermos um breve comentário reflexivo e crítico do que é a vida e do que é viver.

Todos nós enquanto seres humanos, somos seres vivos. Viver é antes de mais agir. Quem não age, não vive. É impossível viver sem agir!

Todos nós nascemos Homens, mas tornamo-nos pessoas e humanos ao longo da nossa existência, graças ao agir, ao viver. Todos somos seres operativos, criativos e criadores, de enorme complexidade, daí que inactividade é sinal de estaticismo, lentidão, passividade, cristalização, rigidificação, abandono. Parar significa morrer.

Tal como os filósofos, comparamos a vida a um rio, a água do rio quer esteja calma ou agitada tem de correr, assim como na vida as experiências têm de acontecer, senão acontecerem é como a água parada, é sinal de inércia, de estagnação de não vida.

Viver é crescer e crescer é divergir. Divergir implica assumir riscos, ser e fazer as coisas de forma diferente, ser flexível, ser criativo. A criatividade é algo que tem de ser constantemente exercitada e estimulada, que faz parte da condição humana e não de apenas alguns seres sobredotados, génios e artistas (Ostrower, 1977).

A condição humana está em constante criação, recriação e transformação. Quer isto dizer, que a criatividade não tem idade, não é sinónimo de idade, pode e deve ser estimulada nas diferentes idades, sendo que através das metodologias expressivas conseguimos reinventar o processo de envelhecer (Barreto & Cunha, 2009).

Para justificar esta afirmação recorreremos à concepção defendida por Maturana & Varela (1995), quando afirmam que “*Conhecer é viver, e viver é conhecer*”. Para os biólogos chilenos, não é possível falar de conhecimento sem falar da vida, consideram a vida como sendo um processo contínuo de conhecimento.

Através da nossa própria trajectória de vida, construímos e reconstruímos o conhecimento do mundo e de nós mesmos, da mesma forma que o mundo é construído por nós num processo interactivo, dialéctico e dialógico. A vida é um convite aberto à participação activa do sujeito nessa construção.

Trata-se de um processo onde o sujeito é encarado como um ser activo, dinâmico e responsável por todo o processo. Um processo transformador, no qual o sujeito e o mundo, como seres vivos, saem transformados. Maturana e Varela reforçam esta ideia, indicando que o mundo não nos é oferecido de forma já pronta e definitiva, mas sim é construído ao longo da interacção que mantemos com ele, ao longo da nossa vida.

Para definir a organização do sistema vivo, foi utilizado o termo *autopoiese*, que deriva das palavras gregas, *auto* (próprio) e *poiesis* (criação). Trata-se assim de um processo de criação e auto-criação, que se autodefine e autoproduz continuamente. Desta forma, através da interactividade existente entre sujeito e objecto, procede-se à renovação constante dos elementos

desgastados, à medida que se produz a identidade e se faz a distinção de si e do seu ambiente. Um sistema autopoietico é assim ao mesmo tempo, produtor e produto, já que os sujeitos, ao mesmo tempo que constroem o conhecimento, são por ele constituídos. Ou dito de outra forma, aprendemos vivendo e vivemos aprendendo. Quer isto dizer que à medida que construímos o mundo, somos constituídos por ele.

Esta concepção autopoietica opõe-se à ideia da educação tradicional, onde tudo nos chega já pronto, de forma definitiva, através da exposição, transmissão automática, instrumental, mecânica, rotineira, racional, onde o corpo é afastado, onde o sujeito é um objecto passivo de absorção, acumulação e reprodução de conhecimentos e conteúdos, sinónimo da educação formal que ainda teima em perdurar no nosso sistema educativo.

Atendendo a isto, a visão sobre os mais velhos, aqueles que a sociedade reforma, aposenta, afasta, e que identifica como os mais vulneráveis, aqueles que a sociedade consumista relega, os “*mais fracos*”, colocando-os em segundo plano, causando situações de abandono que são “*intoleráveis*”⁵ tem de ser mudada e o conceito de *envelhecimento activo*, vem colocar a tónica na própria palavra activo – encararmos as pessoas mais velhas como possuidoras de potencial que tem de ser continuamente estimulado e ampliado de forma a contribuir para o progresso individual, social e da comunidade.

Por outro lado, tal como o próprio nome activo indica, reconhece a importância de se considerar o envelhecimento como um processo que precisa de ser pensado e repensado a longo prazo, através da implementação de medidas preventivas, através da planificação e preparação para a mudança.

Em relação a este assunto, iremos apelar ao psicólogo americano, figura de relevo do movimento humanista, Carl Rogers (1902-1987) e à obra que se tornou célebre ao longo dos tempos que, dá pelo nome “*Tornar-se pessoa*” (Rogers, 1985).

Nesta obra o autor refere que ser pessoa é um processo, não é algo estático, é um estado de devir constante de ir e vir, fazer e construir sem parar ao longo de toda a nossa vida. Trata-se de um processo de construção sem fim, que nunca acaba. Para Rogers é este o destino do homem – *tornar-se pessoa*, ser-se autenticamente pessoa.

Rogers, construiu a sua teoria baseado na ideia central que o individuo é capaz de se dirigir a si próprio. A teoria de criatividade de Rogers, permite-nos compreender melhor o papel que desempenham na criação os três factores: (1) a liberdade, (2) a comunicação e (3) o meio.

Para este autor, o sujeito, não é um ser estático, fixo, sempre o mesmo, pelo contrário deve colocar-se nas melhores condições para accionar os factores da criatividade, fluidez, mobilidade,

⁵ Entrevista de Joaquina Madeira, coordenadora nacional do Ano Europeu do Envelhecimento Activo, à agência de notícias Lusa, aquando da abertura oficial em Portugal do Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações (Lusa, 2012).

aptidão para mudar, originalidade, aceitando ser verdadeiramente e totalmente nós próprios. Para a criança como para o adulto, a criação define-se pelo produto, pelas obras e não existe senão nelas. Só poderia ter lugar num clima aberto e liberal de comunicação activa com o outro, num meio rico e estimulante para a sensibilidade e para a imaginação, pois baseia-se prioritariamente sobre as experiências vividas (Gloton & Clero, 1976).

Como já foi realçado anteriormente, o ser humano não nasce já pronto nem acabado, como muitos nos querem fazer crer através da formatação, instrumentalização e padronização de conhecimentos e de hábitos de vida, somos seres indefesos e incompletos. A condição humana é um processo construtivo activo, em que estamos constantemente em processo de aprendizagem e de aquisição de conhecimentos. Estamos em permanente transformação e construção, nunca perfeitamente satisfeitos nem plenamente realizados.

Ser-se o que é, ser pessoa, implica aceitarmos ser como somos, aceitar a sua própria experiência, aceitar-se a si-mesmo. Só conseguiremos transformarmo-nos se aceitarmos o que nós somos. Aceitar, passa por ser autênticos e não julgar, interpretar ou explicar, mas sim compreender. Para Rogers, ser-se pessoa, é ser-se si-mesmo, é crescer.

Tratar-se-á então de um processo fluido em que nada está fixo nem estático, tudo flui, tudo se altera. A vida é um processo que flui, que altera constantemente. Daí podermos afirmar que o ser humano é um processo, um caminho que pressupõe movimento, dinamismo e interactividade.

Tornar-se pessoa é ser individual, único, genuíno, possuidor de natureza construtora, activo, com potencialidades a serem desenvolvidas, é aceitar-se o outro tal como ele é, ser autêntico, respeitar a sua própria liberdade. Neste sentido, os mais velhos devem continuar a ser ouvidos e implicados activamente nas diversas questões que fazem parte da vida social, económica, política, cultural, artística, religiosa e espiritual.

Só respeitando e reconhecendo os cidadãos mais velhos, valorizando as suas diferentes competências e experiências de vida, através da sua participação activa, é que poderemos contribuir para este fim, daí o facto de estarem reformados não poderá ser sinónimo de não activos, ou mesmo improdutos.

Urge continuar a mudar mentalidades, ultrapassar valores culturais e tradições antigas, não adaptadas à realidade actual nem ao actual panorama social, político e económico. Trata-se de encarar o envelhecimento como uma parte que faz parte do processo da formação de todo o ser humano, uma experiência evolutiva, normal e positiva. Desde que nascemos até que morremos que estamos em contante processo de envelhecimento, processo irreversível, multidimensional de enorme complexidade, que não deve ser vivido com drama, nem tristeza, daí ser importante investirmos continuamente ao longo de toda a vida, na activação e na ampliação do maior capital humano que é a criatividade, na estimulação da capacidade imaginativa, inventiva, criadora e transformadora, para promover a saúde física, psíquica, mental, social e espiritual.

Através dos vários mediadores expressivos, consegue-se resgatar a sua auto-estima, saindo do seu isolamento e estado de desânimo típico desta idade, acede-se a novos conhecimentos, amplia-se a consciência, desperta-se a sensibilidade, a intuição e o imaginário, promovendo o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

O foco de trabalho não é artístico, nem tão pouco se preocupa com questões estéticas, não existindo a preocupação de que o trabalho expresso/criado tenha de estar bem feito, nem bonito, nem que revele harmonia e equilíbrio. O que importa, o que é valorizado é o processo e a sua significação para o sujeito e não o produto final e o valor da obra criada.

Todo o trabalho visa estimular e ampliar o potencial criativo e criador do sujeito idoso, de forma lúdica e prazerosa. Não visa a criação artística nem tão pouco a aprendizagem pelas artes de qualquer habilidade e/ou técnica. O aspecto central é o sujeito, a sua singularidade, a expressão criativa e não a arte, nem a expressão artística.

METODOLOGIA

Para podermos documentar de que forma as metodologias expressivas e criativas podem desempenhar um papel importante na promoção do envelhecimento activo, junto da população idosa, segue-se a descrição de uma sessão efectuada com um grupo, inserido na disciplina de “*Desenvolvimento pessoal*”, que faz parte do programa de actividades curriculares existente na ACSA – USILA, Universidade de 3ª Idade (UTI), e que pode ser escolhida pelos mais velhos, através de inscrição prévia, no início do ano lectivo.

A Universidade de Terceira Idade (UTI) surge como a resposta social que tem como objectivo criar e dinamizar actividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, direccionadas para adultos, normalmente com idade igual ou superior a cinquenta anos (Pinto, 2010). Vários autores têm nos últimos anos e em especial no nosso país, demonstrado os principais contributos e benefícios⁶ das UTIs, já que melhoram a qualidade de vida dos mais velhos, a nível intelectual, emocional e social (Pinto, 2003) e promovem a socialização, prevenindo o isolamento e a exclusão social (Jacob, 2007).

Nestas sessões, utilizamos diversas técnicas e metodologias activas, expressivas, artísticas e criativas, a que normalmente são designados por linguagens expressivas, ou mediadores expressivos e artísticos, que vão desde (a) expressão plástica: desenho, pintura, a modelagem

⁶ Também são alvo de algumas críticas, em particular pelos autores da gerontologia crítica (Velo, 2004; Marques, 2009), sustentada na ideia de que os idosos ao estarem separados dos outros grupos etários, dificulta a sua integração social, assim como no que diz respeito à questão educativa, os idosos podem correr o risco de serem meros assistentes, não sendo valorizada a sua postura activa enquanto possuidores de conhecimento, podendo neste caso estarmos a excluir e a não valorizar as experiências de vida dos idosos (Pinto, 2010).

recorte e colagem; (b) expressão escrita: escrita criativa, leitura de contos, narrativas, fábulas, mitos e lendas; (c) expressão dramática: representação, drama, por algumas técnicas do psicodrama: como inversão de papéis, solilóquio, estátua; (d) expressão musical: música, ritmos, sons, melodias; (e) expressão corporal, dança e movimento; (f) materiais projectivos, como objectos em miniatura, cartões, fotografias e imagens, (g) até ao recurso de outros jogos populares, rituais e dinâmicas grupais.

As actividades realizadas nas diversas sessões, são programadas tendo em conta aos objectivos definidos, e não são encaradas como meras actividades de ocupação de tempo, nem apenas para despoletar o aspecto lúdico e recreativo. Seguem uma linha de conduta própria e já descrita noutros trabalhos (Bucho, 2013).

De seguida, segue a apresentação de uma sessão com um *grupo maior*, através de metodologias expressivas e criativas, onde foi utilizado o livro “*Educar através de fábulas*” (Francia & Oviedo, 1998):

A sessão obedeceu a uma estrutura própria, com a seguinte sequência: (1) aquecimento e preparação para o tema a trabalhar, (2) leitura de uma história tradicional - um conto, lenda ou mito, que possa despertar o espírito crítico e reflexivo sobre a temática, (3) proposta de actividade expressiva, criativa - com recurso a diversas técnicas tais como a expressão plástica: desenho, pintura, recorte, colagem, modelagem; expressão musical: música, sons, entoações e melodias; expressão dramática: drama, teatro, representações e técnicas do psicodrama; expressão corporal, dança e movimento, (4) partilha e reflexão em pares - sobre as criações expressas e sobre todo o processo vivencial experienciado, (5) partilha e reflexão final de grande grupo - análise e síntese de tudo o que foi criado e expresso pelos participantes ao longo da sessão; (6) encerramento e dinâmica de despedida.

Breve caracterização do grupo:

- Universidade da 3ª Idade: ACSA, entidade sem fins lucrativos, que oferece um programa educativo não-formal, para pessoas com mais de 50 anos de idade, através de um leque alargado de várias opções disciplinares, direccionada para a população sénior;
- Disciplina: “*Desenvolvimento pessoal*”;
- População: 15 a 20 idosos, de idades que oscilam entre os 60 anos e os 87 anos, maioritariamente constituído por mulheres, existindo apenas dois homens;
- Periodicidade e horário: Um dia por semana, duas horas;
- Local: Sala de aulas de espaço cedido pela Câmara Municipal de Oeiras, no Palácio Ribamar, em Algés;

Obs: O grupo está no terceiro ano de actividade, sendo que a maioria dos participantes são originários do início da sua constituição.

Descrição da sessão:

Com a chegada dos participantes e após se aguardar o tempo de tolerância, estabelecido e acordado por todos os elementos aquando do início do ano lectivo, dá-se o início efectivo da sessão, com uma primeira fase de aquecimento e de activação para as actividades que iremos desenvolver. Trata-se de um espaço inicial em que se tenta fazer a conexão com os diversos participantes, quebrando formalismos iniciais, o receio, o embaraço, o afastamento, aproximando os elementos entre si, facilitando a promoção da coesão grupal, através da criação e do reforço dos vínculos de confiança e segurança entre todos. Ao mesmo tempo visa facilitar a entrada na fase de experiência vivencial seguinte.

Nesta fase, abre-se o diálogo a várias temáticas, normalmente que fazem parte da actualidade, que os próprios participantes trazem para a sessão/aula, ou que são despoletados pelo professor/facilitador e que podem ter ou não a ver com a realidade actual. Este momento torna-se muito importante, pois vai permitir a criação de um clima amigável e de confiança no grupo, ao mesmo tempo que promove a desinibição, facilitando a descontração, o envolvimento e a integração dos participantes na sessão, assim como permite a sensibilização e focalização da atenção no que irá ser trabalhado na sessão. Na nossa opinião, serve para fechar a porta do exterior e começar a abrir a porta da nossa interioridade.

Para Ciornai (2004), funciona como um suporte que serve para assegurar o “chão”, para que o experimento se possa desenvolver, tendo o objectivo de sensibilizar os participantes para os trabalhos que irão ser efectuados. Ao mesmo tempo permite que os sujeitos tenham desde logo, contacto com o seu mundo interno e desencadeia um estado de relaxamento.

Posteriormente numa segunda fase é efectuada a leitura de um conto, ou a exposição de alguma actividade com vista à realização da expressão criativa. Neste caso, efectuou-se a leitura do texto escolhido (previamente preparado, seleccionado e estudado, atendendo ao público-alvo, às suas necessidades, expectativas, e objectivos da sessão. Preferencialmente o texto deverá ser curto e simples, adaptado ao nível cultural e de conhecimento dos participantes, de forma a não confundir os participantes).

Em relação à natureza reflexiva deste processo, escrever e ler estimulam a capacidade de elaboração de sentimentos e a expressão das próprias emoções. A partir da narrativa do facilitador, da própria voz, da entoação, da comunicação verbal e não-verbal, os contos, as histórias e os mitos vão desencadear uma resposta, o feedback nos diversos elementos do grupo.

Através da mensagem escrita que é lida, atribui-se especial ênfase na forma como é lida, mais importante que o conteúdo do texto, a forma, a maneira como este se lê, revela-se de extrema importância, pois irá desencadear diferentes estados nos espectadores. O texto é lido com voz pausada, sem atropelos, sem pressas, de forma a atrair e estimular a curiosidade e a motivação nos participantes.

Realça-se a importância da expressão: não importa tanto o que se lê mas sim a forma como se lê. Estamos a afirmar que muito mais importante que a narrativa, o produto final, importa isso sim o processo, a forma como a narrativa é efectuada e transmitida aos outros.

Este acto deverá encorajar a expressão de sentimentos e emoções, a introspecção do (s) conteúdo (s) que pretende evocar). O foco está centrado na comunicação verbal, mas também na comunicação não-verbal, através de gestos, dos movimentos, mímicas e expressões faciais que acompanham a narrativa e oferecem-lhe outro tipo de suporte e fundamentação mais realístico. Desta forma, criam-se novos focos de atenção e concentração por parte dos diversos elementos do grupo, evitando o desviar de atenção, não os saturando com excesso de informação e aproximando-os com aquilo que é narrado.

Existe assim uma relação de complementaridade entre a comunicação verbal e a não-verbal, aquela que muitas das vezes revela mais do que as palavras tendem a esconder, já que não se resume apenas a ilustrar o que é dito, com emoção e sentimento, mas sim acrescenta-lhe algo de novo.

A postura do contador de histórias vai incentivar a reflexão e posteriormente a acção, através da representação, quer gráfica, quer sonora, quer plástica e até mesmo dramática. Esta narrativa aproxima-se muito mais de uma narrativa de esperança e não de desesperança, de uma narrativa de felicidade ao invés de infelicidade, de optimismo em vez de pessimismo, aceitação, valorização e independência, em vez de não-aceitação, desvalorização e dependência.

Trata-se de um discurso que visa a autonomia, a confiança, a reflexão e a partilha. Muitos dos discursos relatados pelo facilitador são posteriormente reeditados pelos participantes, quer nas suas criações, quer nos comentários reflexivos, ao longo da sessão/aula, quer inclusive posteriormente noutras sessões/aulas.

Muitas das vezes nas sessões em que é contado um conto, uma história, são utilizados objectos em miniatura, ou cartões de imagens, ou mesmo são projectados sons de animais e da natureza, de forma a complementar toda a informação veiculada pela narrativa. As figuras em miniatura são colocadas em cima da mesa, à disposição dos diversos participantes do grupo, muito devido ao seu carácter simbólico, didáctico e pedagógico, mas também devido às suas características: natureza, material de que são feitos, grau de realismo ou de abstracção, simplicidade ou complexidade, cor, textura, tamanho, torna-os muito apelativos, ajudando a :

- 1) Apresentar e representar o conteúdo que é narrado de uma forma mais directa, prática e realística;
- 2) Permitir a livre exploração, o manuseio, o toque pelos diversos elementos do grupo;
- 3) Despertar a atenção, a curiosidade, o interesse, a alegria, a descontração;
- 4) Facilitar a memorização, a visualização mais fácil e rápida dos conteúdos da narrativa;
- 5) Permitir a dramatização, a transmissão de ideias, sentimentos e emoções;
- 6) Estimular a motivação, a abertura ao diálogo, reflexão e posterior análise;
- 7) Tornar os conteúdos muito mais interessantes, divertidos, apelando á ludicidade;

- 8) Permitir a interação e a experiência directa como protagonista (s) da história narrada.
- 9) Provocar o espírito lúdico e criativo, estimulando a fantasia e a imaginação;
- 10) Complementar aquilo que é narrado, reforça o sentido do texto;

Após a leitura do conto, da história e do mito, surge a terceira fase - proposta de expressão criativa, artística, onde é solicitado que os elementos do grupo façam a representação da narrativa, da temática abordada, dos aspectos mais significativos para si, através das diferentes linguagens expressivas: desenho, pintura, colagem, modelagem, representação dramática, escrita livre, poesia, mímica (...). Trata-se da representação criativa, da experiência vivencial tida e vivida pelos diversos participantes em todo este processo.

É nesta altura que algumas vezes alguns participantes de forma mais defensiva e imediata fazem comentários e levantam interrogações e hesitações, tais como:

- *“Lá vem a criação”*;
- *“Não me apetece fazer nada hoje”*;
- *“Hoje não estou muito bem, não estou concentrado (a) para isto”*;
- *“Eu não sei o que fazer, não sou nada criativo (a)”*;
- *“ Eu não sei desenhar/pintar”*;

Os comentários e as interrogações efectuadas são muitas das vezes o reflexo de algum desconforto e receio dos participantes se aventurarem no campo expressivo e criativo, em muito devido à própria natureza das propostas, que visa ser o mais desafiante e estimuladora.

A proposta efectuada, convida-os a abandonarem a sua postura mais defensiva e até mais racional⁷, tão típica nos adultos e neste caso em particular nos adultos de idade mais avançada, já que o desconhecido ameaça a sua própria estabilidade, o conforto e a segurança do não fazer, do não agir. Daí a instabilidade, agitação, insegurança e postura mais defensiva.

Na maioria das vezes e a prática é testemunha disso mesmo, basta apenas uma atitude de abertura e aceitação incondicional, que serve como suporte para que os participantes ganhem novo folego e vontade para iniciarem a fase expressiva e criativa. Noutros casos, uma palavra amiga, uma indicação adicional, um acompanhamento mais próximo e individualizado, servem como estimuladores da criatividade. Existem situações em que início a actividade junto com os participantes, fornecendo novas pistas e oferecendo alternativas e sugestões para a actividade proposta.

Rapidamente a concentração surge, as defesas, os medos, o saber ou não desenhar e pintar, desaparecem e iniciam a actividade.

⁷ A excessiva racionalização e até o medo do ridículo e de infantilização são duas das grandes preocupações nas quais os adultos se refugiam aquando da fase expressiva e criativa.

A relação mantida nas diversas sessões, ao longo do ano lectivo, permite-nos construir um clima de aceitação e de confiança, mas também de liberdade e até mesmo de grande ludicidade entre todos os participantes e facilitador. O vínculo, a relação dialógica mantida, facilita a expressão deste tipo de comentários, assim como estimula uma melhor aceitação e até mesmo a elaboração e superação destas dificuldades.

Facilmente, com maior ou menor dificuldade, os diversos participantes, começam a pegar nos materiais, canetas, tesouras, papel e começam a criar e a expressar o solicitado.

Este momento de mobilização interna e externa, é muito importante e é constantemente acompanhado através da observação e da escuta silenciosa do facilitador. Noutras ocasiões, é necessário um pequeno “empurrão”, para desbloquear esta situação de impasse, de bloqueio e de resistência. Com esta atitude promove-se a liberdade expressiva e não a repressão, nem a inibição da expressão.

Nesta fase, é estimulado a imersão expressiva, a introspecção, o silêncio reflexivo e criativo, assegurando o clima psicológico de segurança e protecção para a realização dos trabalhos.

Os participantes ao representarem o que foi anteriormente vivenciado na narrativa da história, atribuem significado e sentido próprio à história, reformulando-a e reconstruindo-a. Passam de meros elementos passivos e consumidores da história, para intérpretes, realizadores e autores do próprio processo, vivenciando todo o espectáculo na primeira pessoa.

De seguida, na quarta fase - existe um espaço de diálogo, partilha e reflexão em pares, ou trios, ondes os diversos participantes apresentam o produto expresso/criado e fazem os seus comentários sobre a relação existente, sobre a realidade e sobre eles mesmos. Trata-se de um tempo que os participantes, frente a frente, dispõem para poder expressar livremente as suas ideias, opiniões, sentimentos, emoções, acerca do processo vivenciado, sobre as dificuldades sentidas, que antecede a reflexão em grande grupo, espaço mais reservado, íntimo e menos intrusivo. Normalmente é vivido com grande alegria e curiosidade por todos, na tentativa de mostrarem o que fizeram e ao mesmo tempo saberem o que foi efectuado pelo parceiro e de que forma está relacionada com a temática e com ele próprio.

Trata-se de um tempo para a socialização do vivenciado, expresso e criado, mas também para a sua reflexão e elaboração. Estimula-se a partilha e o diálogo reflexivo e crítico, entre os diferentes participantes, aceitando-se a diversidade, a singularidade. Esta fase visa a interacção e a reflexão, mas é essencialmente um momento de conjugação de ideias, fazendo as devidas pontes entre os aspectos internos despoletados e as relações com o conteúdo proposto, um momento de aceitação incondicional do outro, do vivenciado, imaginado, criado e representado.

Ao mesmo tempo é um momento de aprendizagem constante, pois permite a construção de novos conhecimentos, novas experiências, novos saberes, facilitando a ampliação de si próprio e

da realidade, através da relação dialógica mantida entre os diferentes participantes, possuidores de diferentes estilos de vida, diferentes histórias de vida, diferentes reportórios.

O espaço reflexivo concedido é importante para que os sujeitos possam ouvir os outros e possam ouvir-se a si mesmo, possam pensar e elaborar o seu pensamento, ou seja, a reflexão é a forma de analisar o que foi efectuado e a possibilidade interrogar a acção, aquilo que foi vivenciado anteriormente e que se encontra materializado sob a forma da expressão criativa. Contribui como um meio de orientar e avaliar a acção dos participantes, em relação a si-mesmo, à realidade, à temática abordada.

Após a reflexão em pares, é deixado sempre espaço para a partilha e reflexão final, de grupo e efectuado pelo grupo, onde todos são convidados a interagir e reflectir em conjunto. Em círculo, neste caso em redor de uma mesa, os participantes são convidados a exporem os seus trabalhos e a comentarem algo sobre eles e sobre os trabalhos dos colegas, relacionando-os com a temática narrada. Todos os outros ouvem e escutam com atenção, podendo fazer as observações e comentários que entenderem, respeitando sempre a identidade do autor da criação e onde o facilitador desempenha um papel de receptor das mensagens, símbolos e metáforas assim como funciona como um estimulador no despertar do espírito criativo.

Este espaço pode desempenhar uma tripla função, se por um lado serve para efectuar a reflexão final da sessão (facilitador, participantes e criações), por outro permite o espelhamento do que foi efectuado, experienciado, vivido e sentido, assim como promove a abertura de novas alternativas, novas soluções, para um determinado problema.

Esta quarta fase, pode ser complementada com outro tipo de proposta, através da divisão do grupo em dois pequenos subgrupos, os participantes podem representar, encenar, dramatizar a experiência vivenciada, recorrendo para isso à expressão integrada. Funciona como um espaço de assimilação e acomodação de conhecimentos e competências e permite uma experiência muito mais rica e plural.

De forma resumida, indicamos algumas das inúmeras vantagens, que a reflexão, quer em pares quer no grande grupo, poderá facilitar:

- Promover maior interesse e motivação para verificar novos pontos de vista;
- Permitir a interrogação/questionamento constante da acção e da obra criada;
- Permitir a partilha, o confronto com o que foi efectuado/criado/expresso;
- Facilitar a socialização, a aceitação de diferentes pontos de vista e diferentes opiniões;
- Promover a descoberta, a investigação;
- Estimular um olhar crítico e mais distante;
- Promover atitude de escuta, análise e síntese;
- Facilitar a uma maior aproximação e consciencialização dos conteúdos internos, dificuldades, limitações, expectativas, desejos, sonhos;

- Permitir uma postura de auto-observação e de auto-avaliação constante no sentido de encontrar e procurar novos caminhos, novos sentidos;
- Promover o autoconhecimento, maior afirmação de si-mesmo, maior segurança, confiança e autonomia;
- Promover o desenvolvimento pessoal, social e até mesmo profissional, tornando os sujeitos mais conscientes e responsáveis.

A postura do facilitador, ao longo de toda a sessão, é distante e passiva e ao mesmo tempo próxima e activa, sendo um observador que mantém uma escuta activa, próxima de tudo e de todos, não interferindo directamente nas diversas actividades, colocando a sua actividade em suspenso, evitando e adiando interpretações, juízos e comentários morais e estéticos sobre as criações, mas se por algum motivo o grupo bloqueia, este serve como um estimulador da criatividade.

A relação estabelecida entre o facilitador e os diversos participantes, implica maior ou menor envolvimento e interacção com todo o grupo, com as diversas obras e com as reflexões efectuadas, requerendo uma participação activa, empática e próxima com todo o trabalho efectuado pelo grupo e no grupo.

Trata-se de uma relação que se aproxima muito da proposta Rogeriana dos grupos de encontro, tendo por base os três princípios norteadores que devem ser experienciados pelo terapeuta: (1) autenticidade ou congruência, (2) empatia e (3) aceitação incondicional (Rogers, 1983).

Postura fenomenológica, mas também existencial que valoriza o encontro interpessoal e intrapessoal entre todos os participantes do grupo, aceitando-os como um todo, num exercício ético, integrativo e integrador, que se propõe ser de cariz psico educativo.

Comparamos a figura do facilitador, que chamamos de educador expressivo, com a representação simbólica e metafórica de uma **aranha**, que minuciosamente vai tecendo, em silêncio e em conjunto com os diversos participantes, as múltiplas teias, as redes de representações de significados, significações e sentidos, expressos nos diversos comentários e reflexões desencadeados, relacionando-os com a sua história de vida, história pessoal, social e cultural, com a realidade actual e com a própria temática abordada.

O educador expressivo tal como o animal – aranha, constrói e reconstrói a teia, que se entrelaça formando um sem número de ideias, conhecimentos e experiências e que depois de devidamente trabalhados são apresentados de forma dialógica e reflexiva com todo o grupo e no grupo. Representa uma constante troca de experiências e partilha de conhecimentos, numa construção activa, auto formativa, auto avaliativa do sujeito e do grupo, promovendo a independência e autonomia.

Trata-se de um trabalho contínuo, de criação e desconstrução, de construção, desconstrução e reparação colectiva, de análise, síntese, transformação e de integração.

Antes de terminarmos a sessão/aula, existe um pequeno tempo disponível para a despedida do grupo (dos participantes e do facilitador), para o encerramento da sessão e para prepararmos a próxima sessão, onde o facilitador indica o que irá abordar na próxima sessão. A quinta fase, é um espaço de despedida e de encerramento, mas também de consolidação de vínculos e de reforço de identidades entre os diversos participantes do grupo.

De forma geral, podemos afirmar que as diversas técnicas e metodologias lúdicas, activas, expressivas, criativas, contribuem na redução da inquietude, dos níveis da ansiedade, impaciência e até confusão, tão típicas desta idade, contribuindo para o relaxamento, para a desinibição, promovendo assim num movimento de abertura para a expressão criativa que se irá traduzir na abertura para a vida.

O espaço promovido ao longo das diversas sessões de desenvolvimento pessoal através das metodologias expressivas e criativas, representa tal como a aranha, um organismo vivo, mutante, interactivo, relacional, dialógico, construtivista, cooperativista, inacabado, plural. Um espaço aberto, em constante construção e reconstrução, cujos limites devem ser considerados dinâmicos e actuantes e não como fronteiras.

As sessões são espaços que estimulam a capacidade de imaginar, fantasiar, criar e viver a vida de forma proactiva, conseguindo abrir novas portas e janelas sobre a situação actual, construindo pontes de diversos sentidos e perspectivando o futuro de uma outra forma, mais confiante, mais segura, com maior autonomia e independência.

São espaços interactivos, revestidos de grande dinamismo e de constante desafio, onde os participantes, neste caso a população idosa, é colocada em actividade na procura de novas soluções, alternativas e descobertas, onde se promove o envelhecimento activo e não passivo, onde se estimula a criação expressiva e não a reprodução instrumental nem mecânica.

As técnicas e as metodologias expressivas, estimulam o pensamento divergente (Guilford, 1950), o pensamento lateral (De Bono, 1970), as diferentes inteligências (Gardner, 1994), os diferentes activadores criativos (Prado, 1987, 2010), promovendo as diferentes potencialidades e competências dos sujeitos, desde as sensoriais e cinestésicas, as perceptivas, afectivas e emocionais, até às cognitivas e simbólicas, passando pelas criativas e espirituais (Kagin & Lusebrink, 1976).

Ao estimular a promoção de várias experiências de fluxo (Csikszentmihalyi, 1998), os idosos têm mais oportunidades de serem escutados, de receber e dar atenção, aumentam a sua capacidade de concentração, auto-estima e satisfação, mas também é uma forma de lazer, de convívio, de interacção, onde os sujeitos mais velhos podem preencher o tempo de forma lúdica e prazerosa, favorecendo a chamada personalidade autotélica. (Csikszentmihalyi, 1998, 2002).

A utilização dos mediadores expressivos, neste caso da sessão descrita, do conto narrado, promoveu a criação de novos sentidos, ampliando-os, ao mesmo tempo que desenvolveu a sensibilidade, a intuição, a imaginação, a expressão, a cognição, a emoção e a criatividade. Graças à viagem vivencial encetada, a este fluxo transformativo e transformador, os elementos do grupo saíam mais ricos e conhecedores, re-ligando as diversas dimensões de si, da natureza e do mundo.

Tornam-se mais plásticos, mais flexíveis, críticos e criativos, revelando-se mais aptos para encontrar novas soluções para os desafios e problemas da própria realidade. Abandonam os medos, receios, incertezas e dúvidas, facilitam-se novos encontros e desencontros, estimula-se a experiência vivencial, a partilha e a reflexão, o questionamento, a transcendência e a espiritualidade, o prazer, a alegria, o jogo lúdico e simbólico.

Os idosos reaprendem a olhar para dentro de si, acordando e estimulando potenciais adormecidos e escondidos dentro de si mesmo e aprendem a pensar, agir, sentir, visualizar o mundo exterior de forma mais ampla e com maior harmonia.

Ao aprender algo sobre o seu mundo interno, sobre a sua realidade interna, ao abrir novas portas e janelas ao seu próprio mundo, o sujeito de idade avançada, contacta e aceita a existência desta multiplicidade de “*Eus*” existentes, acedendo ao seu próprio “*jeito de ser*” (Rogers, 1983), assim como se aproxima mais da realidade, do mundo dos outros, encontrando-se mais apetrechado para fazer face aos desafios, aos problemas da subjectividade, inerente do próprio processo de envelhecer

Por fim, espaço para referir que a intervenção do educador expressivo, se reveste de uma enorme complexidade (Morin, 1990), não sendo passível de grandes teorizações, nem definições isoladas, lineares, simples e fechadas em si mesmo, já que tem por base uma estratégia pedagógica, psico-educativa, bastante abrangente, sistémica e projectiva que visa oferecer uma nova oportunidade para os diferentes elementos do grupo se possam expressar livremente, reforçando elos de confiança, de independência e até de autonomia.

Espelha uma visão transdisciplinar inacabada, fundamentada numa constelação complexa onde diferentes áreas de conhecimento e saber, que vão desde a história, à antropologia, à filosofia, à psicologia, à sociologia, à educação, às artes, às neurociências, passando pela biologia e pela espiritualidade colaboram entre si, relacionando-se e mantendo uma relação dinâmica e interactiva, interpenetrando-se umas nas outras e onde a expressão, a imaginação criativa, a reflexão crítica e a experiência vivencial ocupam lugares de destaque.

A actuação do educador expressivo no *grupo de desenvolvimento pessoal*, tem por base uma perspectiva humanista, interacionista e socio construtivista, onde a criação e a produção do conhecimento se fazem de forma dinâmica, dialógica e dialéctica, encorajando a participação activa e proactiva dos idosos, mas também das instituições e da própria comunidade.

Visa promover uma conduta e postura activa, criadora e criativa, tendo por base uma relação onde o clima de segurança psicológico, afectivo e emocional é assegurado pela individualização, pelo respeito à diferença e pelas ideias de cada um, assim como pela presença próxima, activa, empática e disponível do adulto, que deixa de ser professor para assumir novos papéis como o de guia, companheiro, facilitador e amigo.

Trata-se de uma proposta bastante desafiadora, porque é necessário passarmos a encarar o sujeito idoso como um elemento activo e responsável pela construção de todo o processo, respeitando e atendendo às suas necessidades e desejos, estando mais atentos ao processo, ao invés do produto final, respeitando e valorizando as diferenças individuais, estimulando a criatividade, a fantasia, a imaginação e a reflexão crítica.

Em anexo, deixamos o nosso contributo através da descrição esquemática de algumas das principais vantagens que as metodologias expressivas podem promover junto dos adultos mais velhos – os idosos:

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que embora estejamos no séc. XXI marcado pelo avanço tecnológico e científico, aumentando em muito a esperança média de vida reflectida no aumento do envelhecimento da população mundial, contudo ainda é necessário afastar velhos dogmas, tabus e preconceitos, que constituem a visão negativa do envelhecimento e do próprio idoso, encarando-o como um processo positivo, saudável que faz parte da evolução do ser humano. Urge continuar a apostar numa autêntica revolução cultural, junto dos mais diversos actores sociais, no que diz respeito ao envelhecimento e às suas consequências que embora sejam consequências naturais e inevitáveis da própria idade, podem ser prevenidas e vividas de forma mais harmoniosa e feliz.

O envelhecimento não pode ser encarado como algo anormal, mas sim como mais uma etapa, uma passagem da nossa vida, que deverá ser desfrutado com enorme prazer e descoberta, ampliando horizontes, estimulando e ampliando as mais diversas competências, usufruindo de diversos anos de experiências e conhecimentos. Está na nossa mão, conseguirmos envelhecer com qualidade de vida e bem-estar, sendo sujeitos activos, participativos, de forma interactiva e dinâmica quer ao nível individual, social e comunitário. Todos somos responsáveis pelo progresso individual e social!

Ao longo deste artigo abordámos a temática do envelhecimento activo através do contributo das técnicas e metodologias activas, expressivas, artísticas, criativas, reflexivas, cooperativas,

inclusivas. Através desta abordagem, criativa e inovadora, evidenciámos a importância da acção-expressão-criação-elaboração-reflexão transformação, num grupo de idosos.

As metodologias expressivas e criativas, são uma excelente ferramenta de trabalho com este tipo de população, na medida em que ao apelar ao lúdico, à descoberta e à experimentação constante, proporcionam nas pessoas que se encontram nesta faixa etária, uma via de acesso a que consigam expressar os seus sentimentos, medos, angústias, sonhos e fantasias, em relação a si-mesmas, em relação aos outros, à realidade e ao próprio processo de envelhecimento.

Através das diversas actividades propostas, quer sejam temáticas ou não temáticas, directivas ou não directivas, os mais velhos conseguem enfrentar, reparar situações de vida que não foram devidamente elaboradas, podendo representá-las de forma menos intrusiva e ameaçadora, através da expressão criativa, elaborá-las e integrá-las na sua consciência.

Graças à intervenção com as expressões criativas e artísticas, conseguimos promover o desenvolvimento integral e integrativo dos diversos elementos do grupo, neste caso dos sujeitos mais velhos, através de um processo complexo, estimulando as diversas áreas: sensorial, motora, emocional, afectiva, cognitiva, social e espiritual.

As metodologias expressivas, inseridas numa relação com características específicas, sustentada pelo conhecimento técnico e teórico, mas também prático do educador expressivo, num ambiente seguro e protegido, facilita que os participantes do “*Grupo de desenvolvimento pessoal*”, ao longo das diversas sessões, vão conseguindo sair de si-mesmos, dar-se a conhecer e conhecer os outros de uma outra forma, conseguem vivenciar o seu processo na primeira pessoa, podendo fazer esta viagem de forma dialéctica e dialógica, entre passado, presente e futuro, entre o simbólico e o real, entre a expressão e a realização, entre o sonho, a fantasia e a realidade, num processo dinâmico e repleto de interacções e transformações.

Neste processo, autopoietico e ludopoietico, neste devir de insistirem em *tornarem-se pessoas*, vão revelando e aceitando as suas singularidades, as suas diferenças, num processo inclusivo, cooperativo, reflexivo e de onde todos saem transformados e renovados.

As várias dinâmicas de cariz expressivo, têm por base o desenvolvimento do imaginário, do pensamento simbólico, criativo e lúdico, apostando-se na criação de espaços de criatividade, confiança, comunicação e relação, promovendo experiências vivenciais caracterizadas por uma atmosfera de grande prazer, satisfação e alegria entre todos os intervenientes do grupo.

Através da participação no *grupo de desenvolvimento pessoal* e graças à utilização dos mediadores expressivos, os mais velhos, conseguem transpor as dificuldades inerentes à velhice e ao envelhecimento e conseguem aceder à grande idade, idade maior, à idade da sabedoria, à feliz idade, à melhor idade, valorizando aspectos internos, respeitando e ouvindo as várias histórias pessoais e profissionais, aceitando as diferenças e promovendo a sua participação activa. Maior consciencialização, maior envolvimento, maior participação, implica mais aprendizagem, mais

interesse, mais motivação, mais auto-estima, mais valorização, mais confiança, em enfrentar os anos de idade com maior autonomia e independência, tendo por base muita mais criatividade.

Terminamos este artigo, reforçando a ideia de que a idade cronológica não deve ser encarada como sinónimo de índice da idade física e mental, sendo que a velhice não é sinal de doença. Por outro lado a velhice também deverá deixar de ser encarada como um retorno à infância, como uma segunda meninice, como muitas vezes observamos nos técnicos de saúde e demais agentes que trabalham com este tipo de população, que na sua prática diária tratam os idosos como as crianças, infantilizando-os, muitas vezes devido às próprias limitações da idade, outras vezes pelas complicações daí inerentes e ignoram por completo, as suas especificidades, possibilidades, dificuldades e limitações.

Graças à utilização das metodologias expressivas, reconhece-se o potencial expressivo, criativo, construtivo, transformador e renovador de todos nós, independentemente de sermos portadores de rugas, cabelos brancos, ou qualquer dificuldade inerente do passar dos anos. Os anos devem ser equivalentes a maior maturidade, experiência, sabedoria, inteligência, capacidade e competência e por isso a população mais velha, os seniores, os anciões, os velhos, os gerontes devem poder ser estimulados a jogar, dançar, cantar, pintar, desenhar, dramatizar, representar, sem qualquer receio ou inibição, sentindo-se seres activos, participativos e úteis na sociedade, com alegria e prazer na descoberta, na vida e no viver de forma mais humana e humanizada.

Chegamos assim à conclusão, de que só explorando activamente os “*inumeráveis estados de ser*” (Silveira, 1999), é que os mais velhos, conseguirão continuar a ousar “*tornarem-se pessoas*” (Rogers, 1985) e acederem ao Ser total, integrado e integrativo, descobrindo e valorizando os diferentes sentidos da sua própria existência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguiar, A.P. & Macri, R. (2010). Promovendo a qualidade de vida dos idosos através da arteterapia. *Revista de Pesquisa: Cuidado é fundamental*, 710-713.
- Barbosa, E. T. & Werba, G. C. (2010). Arteterapia e idosos institucionalizados: uma experiência no tempo. *Conversas Interdisciplinares*. 1 (1), 11-14.
- Barreto, E. & Cunha, M. F. G. (2009). Criatividade não tem idade, arteterapia reinventando o envelhecimento. *Revista IGT na Rede*, V.6, Nº 10, 21-28. Brasil.
- Bucho, J. L. C. (2013). *As terapias expressivas e o barro: espelho do corpo e da alma*. Lisboa: Chiado Editora.
- Carvalho, M. R. (2001). Cognitive-behavioral therapy through art-therapy. *Rev. Psiq. Clín.* 28 (6), 318-321.
- Ciornai, S. (2004). *Percursos em arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em arteterapia*. São Paulo: Summus.
- Coutinho, V. (2008). *Arteterapia com idosos: ensaios e relatos*. Rio de Janeiro: Wak Editora.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad. El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. España: Paidós
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir. A psicologia da experiência ótima. Medidas para melhorar a qualidade de vida*. Santa Maria da Feira: Relógio de Água Editores.
- De Bono, E. (1970). *O pensamento criativo: como adquiri-lo e desenvolvê-lo*. Petrópolis: Vozes.
- Fabietti, D. M. C. F. (2004). *Arteterapia e envelhecimento*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Francia, A. & Oviedo, O. (1998). *Educar através de fábulas*. Coleção pedagógica. Apelação, Portugal: Paulus Editora.
- Gardner, H. (1994). *Estruturas da Mente: A Teoria das Inteligências Múltiplas*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, nº 14, 469-479.
- Gloton, R. & Clero, C. (1976). *A actividade criadora na criança*. Lisboa: Estampa.
- Kagin, S. & Lusebrink. V. M. (1978). The expressive therapies continuum. In *Art Psychotherapy*, 5(4), 171-179.

- Jacob, L. (2003). As Universidades da Terceira Idade em Portugal: das origens aos novos desafios do futuro. *Revista da Faculdade de Letras, "Línguas e Literaturas"*. Porto: 20, (2), 467-478. Consultado em 15 de Março de 2011, de: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/8199/2/3977.pdf>
- Jacob, L. (2008). *Animação de idosos: actividades*. Porto: Ambar.
- Lopes, T. J. B. (2011). *Arteterapia em idosos: efeitos nas funções cognitivas*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, ramo de Especialização em Psicoterapia e psicologia clínica. Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga.
- Lusa (Fevereiro de 2012). Envelhecimento: Sociedade consumista relegou os “mais frágeis” para segundo plano. Consultado em Janeiro de 2015 em: www.publico.pt/sociedade/noticia/envelhecimento-sociedade-consumista-relegou-os-mais-frageis-para-segundo-plano-1535336.
- Marques, M. (2009). Bem-estar Académico em alunos das Universidades da 3ª Idade em Portugal. Dissertação de mestrado não publicada. Universidade de Lisboa: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Maturana, H. E. & Varela, F. (1995). *A árvore do conhecimento: as bases biológicas do entendimento humano*. São Paulo: Editorial Psy. Consultado em Janeiro de 2011 em: <http://escoladeredes.net/group/bibliotecahumbertomaturana>
- Morin, E. (1990). *Introdução ao pensamento complexo*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Ostrower, F. (1977). *Criatividade e processos de criação*. Petrópolis: Vozes, 1977.
- Paul, C. (1991). Envelhecimento Activo e Redes de Suporte Social. *Revista da Faculdade de Letras. Sociologia*, 275-287.
- Philippini, A. (2006). *Para entender Arteterapia. Cartografias da Coragem*. Rio de Janeiro: Wak Editora.
- Pinto, M. (2003). As universidades da terceira idade em Portugal: das origens aos novos desafios do futuro. *Revista da Faculdade de Letras*, 20 (2), 467-478.
- Pinto, M. M. G. (2010). Educação, Género e Classe: Estudo numa Universidade da Terceira Idade. Dissertação de mestrado não publicada. Universidade do Minho: Instituto de Educação. Consultado em Janeiro de 211 em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/13763>



- Portella, M. R. & Ormezzano, G. (2010). Arte-terapia no cuidado gerontológico: reflexões sobre vivências criativas na velhice e na educação. *Revista Transdisciplinar de Gerontologia Universidade Sénior Contemporânea*, Ano iv –Volume iii, (2) 61-80.
- Prado, D. (1987). *Manual de activación creativa*. Santiago de Compostela. Centro de Estudios Creativos Lubrican.
- Prado, D. (2010). *10 Activadores Creativos*. Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela
- Rigo, L. M. (2007). Idosos asilados: um percurso em arteterapia. *RBCEH – Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, Vol. 4 (2), 83-93.
- Rogers, C. (1983). *Um jeito de ser*. São Paulo: EPU.
- Rogers, C. (1985). *Tornar-se pessoa*. Lisboa: Moraes Editores.
- Silveira, N. (1999). *Os inumeráveis estados do ser*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Simões, A. (2006.) *A nova velhice: um novo público a educar*. Lisboa: Âmbar.
- Simões, A. (2010). *A influência da animação artística na qualidade de vida dos idosos*. Instituto Politécnico de Bragança – Escola Superior de Educação.
- Urrutigaray, M. C. (2008). *Arteterapia: a transformação pessoal pelas imagens*. Rio de Janeiro: Wak.
- Waller, D. (2007). *Dementia, stigmatisation and art therapy*. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, Vol. 2, 63-70. Consultado em Janeiro de 2016, Retirado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/viewFile/ARTE0707110063A/8919>
- Valladares, A. C. A. (2006). Art therapy, sick mental and family. An integrated care and possible in mental health in our present time. *Rev. Arteterapia: Imagens da Transformação*. Rio de Janeiro: Clínica Pomar. Vol. 12 (12) 09-32.
- Valladares, A. C. A., Júnior, A. L., Pimentel, A. A. C., Bonfim, M. C., Guarda, P. J.,Carvalho, I. B. (2008). Arteterapia no resgate do envelhecimento saudável. In: *Jornada Goiana De Arteterapia* (2) 158-168.
- Veloso, E. C. (2007). Contributos para a análise da emergência das Universidades da Terceira Idade em Portugal. *Revista portuguesa de pedagogia*, 41 (2), 233-255.



ANEXO

Intervenção do Educador Expressivo com Idosos – Em grupo Principais vantagens das metodologias expressivas;
✓ Promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, em contexto grupal;
✓ Promover a estimulação cognitiva, Estimular a memória, aumentando a capacidade de ligação entre passado, presente e futuro;
✓ Facilitar e promover a estimulação física e sensorial, através da utilização dos vários mediadores expressivos, utilizados ao longo das sessões;
✓ Promover a redescoberta para a vida, valorizando os diferentes conhecimentos, capacidades e recursos dos idosos;
✓ Aumentar a compreensão dos sujeitos acerca de si próprios, assim como acerca dos outros, da realidade envolvente e do mundo, vendo-os com maior objectividade;
✓ Permitir o resgate da sua auto-imagem e auto-estima, na medida em que o sujeito se sente mais valorizado, estimado e respeitado;
✓ Permitir maior equilíbrio psicológico, maior capacidade de se expressar e comunicar de forma mais livre e satisfatória;
✓ Incentivar e promover a interacção e a socialização do idoso, abandonando o isolamento, a inércia, a apatia e a tristeza em que normalmente a grande maioria vivem;
✓ Elevar o estado de ânimo, reduzir a ansiedade, a agitação, a intranquilidade, reduzir a conduta errante, comportamentos adictos: álcool, tabaco;
✓ Permitir a exteriorização de sentimentos, de tensões e angústias e facilitar a expressão e discussão de impulsos de raiva e agressividade;
✓ Permitir a criação de espaço para o confronto, troca de experiências, redescoberta de vários aspectos que podem ser comuns entre os idosos;
✓ Permitir tocar aspectos do passado e do presente, problemas de luto, perda, separação, crises de identidade tão típicas nesta fase de vida;
✓ Encorajar a participação activa, facilitando a comunicação e a relação;
✓ Ajudar o idoso a aceitar as modificações que a idade lhe trouxe, desmistificando medos, fantasias, combatendo preconceitos e estigmatizações relacionadas com o envelhecimento;
✓ Contribuir para a promoção da autonomia, autoconfiança e auto-estima do idoso;
✓ Incentivar e estimular a expressão livre e autêntica, promovendo a integração plena do idoso;
✓ Promover e estimular o bem-estar do idoso, mantendo-os activos e independentes, descobrindo que não perderam capacidades por terem envelhecido;
✓ Promover a recreação, o entretenimento, a alegria e o prazer lúdico, mas também a reflexão, a socialização e a integração;
✓ Facilitar a ampliação e valorização das suas capacidades expressivas, contribuindo na promoção de um funcionamento geral mais adaptativo, mais equilibrado tendo em conta o bem-estar físico- mental e psicológico, melhorando certamente a sua qualidade de vida;
✓ Contribuir na promoção do envelhecimento activo.

Fonte: Criação pelo autor do trabalho