

PROJETO (RE)INVENTANDO HISTÓRIAS: TEATRO COMO TERAPIAS PARA IDOSOS

André Luís Cabral da Silva(1)
Taís Arcanjo Maropo da Silva (2)

(1) *Universidade Federal de Pernambuco/ NAI/ UNATI; andrecabral8@yahoo.com.br*

(2) *Universidade Federal de Pernambuco/ NAI/UNATI; tais.arcanjo2@hotmail.com*

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. As projeções indicam que em 2020 haverá um contingente superior a 30 milhões de pessoas idosas em nosso país¹, o Brasil.

O número crescente de idosos na população pode ser visto como resultado de uma história de sucesso nas políticas de saúde pública para o desenvolvimento social. Contudo, acarreta a necessidade de lidar com vários desafios, como os de potencializar a capacidade funcional e de saúde dos idosos (e idosos longevos), bem como a participação social e segurança dessa população².

Nesse contexto supracitado, surgem preocupações que recaem sobre a qualidade de vida (QV) na velhice. Considera-se que são indicadores da QV a independência e a autonomia; a continuidade dos papéis e das relações sociais; a aceitação e envolvimento social; o conforto e a segurança ambiental; a presença de condições que permitam uma vida digna; a disponibilidade de serviços de saúde; o apoio formal e informal a idosos portadores de doenças e incapacidades; e as políticas sociais dirigidas à assistência e ao cuidado dos idosos. A QV tem sido uma constante preocupação dos sujeitos, desde o início da sua existência. Atualmente, a QV constitui um compromisso pessoal em busca de uma vida saudável que, para os idosos, pode ter um significado diferenciado, relacionado com a autoestima e o bem-estar pessoal, a capacidade funcional, o psicossocial, o estado emocional, a interação social, o autocuidado e seu próprio estado de saúde, além do meio cultural, a religião e a sua satisfação no estilo de vida³.

Estas mudanças no perfil populacional dos idosos brasileiros se desenvolvem com grande velocidade, e mostra a necessidade de realizar um planejamento dos serviços psicogerontológicos que contemplem o novo perfil de velhos longevos e que apresentam ou podem apresentar dificuldades funcionais, cognitivas e emocionais ³, considerando que a velhice é heterogênea.

Uma maneira bem eficaz de se fazer com que o idoso tenha a qualidade de vida é através de estimulações, da aceitação e da inserção na sociedade. Estimular, entre outras coisas quer dizer excitar, incitar, instigar, ativar, animar, encorajar.

Três formas de estimulação podem e devem ser desenvolvidas, a saber: as psicológicas, as sociais e as físicas, e, obviamente, as três estimulações se misturam. Além disso, a estimulação também deve incluir aspectos importantes como o prazer e o lazer, e se adaptar à pessoa idosa e ao que foi por ela apreciada ao longo da vida⁴.

Dessa forma, pensando nos estímulos biopsicossociais, se buscou o teatro como ferramenta, sobretudo, os jogos teatrais. Estes jogos colocam o participante para usar o corpo, a voz e toda a sua compleição psicológica, e a se ajustar à criação de personagens⁵.

Os jogos teatrais são frequentemente usados tanto no contexto da educação como no treinamento de atores (pessoas). Há, portanto, uma utilização múltipla para esta modalidade, dependendo do contexto de seu emprego e da abordagem crítica que é aplicada. Nos jogos teatrais, através do envolvimento do grupo, os jogadores irão desenvolver a liberdade pessoal dentro das regras, habilidades necessárias para jogar, e irão internalizar essas habilidades e esta liberdade ou espontaneidade⁶.

Assim, entendendo esses argumentos mencionados, tem-se como objetivo expor o relato das experiências interdisciplinares, vivenciadas por um psicólogo e uma fisioterapeuta, mestrandos em gerontologia, vinculados ao Núcleo de Atenção ao Idoso da Universidade Federal de Pernambuco-NAI/UFPE.

METODOLOGIA

Este é um estudo cujo desenho é de abordagem qualitativa e natureza descritiva do tipo relato de experiência. A experiência em relato foi desenvolvida através das atividades grupais com idosas e o uso dos jogos teatrais. As idosas a partir dos 60 anos, não tinham contra-indicações para atividades físicas e não se encontravam em estado avançados de demências, o que possibilitava a comunicação. Os encontros foram oferecidos como aulas na Universidade Aberta à Terceira Idade – UNATI, da UFPE, localizada no bairro da Várzea no município do Recife/PE. O objetivo dos facilitadores foi verbalizado e aceito entre as 06 (seis) participantes idosas do grupo, sendo: estimular o corpo, a mente e as relações sociais, refletindo sobre a autonomia e a independência pessoal, de modo a buscar melhorias na qualidade de vida a partir dos jogos teatrais.

São objetivos específicos:

- a) Encorajar às atividades físicas com alongamentos e dinâmicas;
- b) Excitar as capacidades mentais como a atenção, a memória, a percepção e a capacidade crítica;
- c) Incentivar as participações sociais por meio de novas relações entre os membros do grupo, na criação e a exposição de trabalhos artísticos coletivo;
- d) Realizar planejamento e implementação de melhorias pessoais a partir da autopercepção;
- e) Incentivar a aprendizagem, buscando solucionar dificuldades sempre que possível, através de jogos teatrais.

Todos os encontros seguiram o plano geral abaixo, variando apenas com o conteúdo ministrado a partir das necessidades observadas que emergiam a partir de cada aula, conforme o quadro 1.

Quadro 1

	Atividades	Objetivos	Tempo	Facilitador (a)
1	Grupo reflexivo/ Palestras educativas	Trabalhar potencialidades e dificuldades pessoais a partir de reflexões; Aproximar os membros do grupo das atividades propostas; Estimular a memória. Palestras sobre envelhecimento e saúde.	30 min. a 40 min.	André L. Cabral
2	Aquecimento Corporal	Estimular o corpo a partir de exercícios físicos leves. Respiração.	20 min. a 30 min.	Taís Arcanjo
3	Jogos Teatrais	Estimular a criatividade na criação dos personagens, improvisos, exercícios de imaginação, imitação de modelos; expressão corporal e facial; leituras dramatizadas; declamações.	1h 30min.	André L. Cabral
4	Avaliação	Observar a percepção dos membros do grupo sobre as atividades realizadas; Identificar dificuldades intrapsíquicas e	20 min. a 30 min.	André L. Cabral/Taís Arcanjo

		relacionais existentes durante o processo de construção cênica; Estimular a auto-percepção dos membros.		
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Núcleo de Atenção à Pessoa Idosa através da Universidade Aberta à Terceira Idade da UFPE é um espaço socialmente acessível para encontros das pessoas idosas de qualquer classe social, por ser gratuito e oferecer variedades em cursos.

É nos espaços sociais que se concretiza a oportunidade para que os idosos saiam de casa e interajam com outras pessoas. Essa participação pode reduzir os fatores geradores de estresse e depressão, pois, quando riem, brincam e dançam, suas ansiedades e angústias são minimizadas. Compartilhar atividades com pessoas da mesma geração favorece a qualidade de vida e o bem-estar, porque facilita a emergência de significados comuns e a aproximação interpessoal. A participação dos idosos nos grupos de convivência promove o reencontro deles com o processo de educação e de aprendizagem, em que a manifestação da opinião deles é estimulada⁷.

As reflexões postas em cenas dos sofrimentos, dos anseios e das vontades desses sujeitos, forneceram-lhes condições para a sustentação de suas condições atuais e representações acerca da velhice. As idosas descobriram no ato de brincar que são capazes de realizar atividades antes desacreditadas, e apresentaram desejo em contribuir significativamente como um ser social. Assim, se motivaram em suas habilidades para o exercício de outras funções na vida. Esses foram os efeitos terapêuticos inicialmente observados pela equipe condutora do curso - (RE)INVENTANDO HISTÓRIAS: TEATRO COMO TERAPIAS PARA IDOSOS.

Além disso, verificou-se a sensação de pertencimento delas ao grupo pela participação coletiva estas desenvolviam semanalmente. Elas expressaram a cada novo encontro em seus discursos ao final das aulas, que visavam à realização das atividades teatrais, como repetição do exercício em busca do prazer. Assim, observou-se que há satisfação na vida proporcionada através dessa prática, contribuindo com a qualidade de vida dessas mulheres.

Algumas delas se surpreenderam com suas próprias capacidades criativas, superando imagens pessimistas sobre si mesmas. As capacidades percebidas eram, inclusive, validadas pelos

olhares das outras, o que reforçava um novo significado sobre elas mesmas, de que eram capazes de realizar a cena. Mais adiante percebe-se nos discursos que o exercício da criação da cena, vai ao cotidiano no surgimento de ações antes esquecidas ou desacreditadas por elas, como cantar, escrever, estudar e frequentar lugares buscando o lazer.

O sigilo solicitado aos participantes para preservar a identidade de cada idosa, foi estabelecido de modo que elas falassem mais sobre si mesmas e suas histórias de vida. Esses discursos estimulados e relatados geraram reflexões que permitiram resignificar conteúdos antes silenciados e, apenas, sentidos solitariamente. As encenações aconteceram com o imprevisto dessas mesmas histórias faladas, seguido de aplausos, gerando prazer, aumento da autoestima e satisfação.

É imprescindível o desenvolvimento de atividades em grupo, proporcionando a convivência social entre os velhos, com criação de jogos que estimulem sua atenção e memória, além de atividades culturais como dança e teatro, que retratem acontecimentos da época da juventude desses idosos e que possam valorizar as suas experiências de toda uma vida⁸.

Conteúdos psicológicos como a dependência afetiva, dificuldades de enfrentamento, traumas vividos, vazios sentidos pela falta da figura paterna e frustrações com a relação materna, foram trazidas e dialogadas entre os participantes. Conteúdos psicossociais, também, foram observados como o preconceito social com a pessoa idosa e o afeto que emerge a partir dele. Percebeu-se, ainda, a dificuldade de realizar os próprios desejos devido à dependência familiar, o que impulsiona a intervenções mais particulares e que inclui a dinâmica da família para a criação de novas estratégias relacionais.

As dificuldades e as potencialidades entre as idosas são bem diferentes, o que marca a heterogeneidade existente entre aqueles que envelhecem. Entretanto o contágio das emoções era perceptível, especialmente nos jogos teatrais que buscava a comédia e, disso, surgiram reflexões sobre a importância de se relacionar em grupo, de criar a partir das fantasias que surgem com a brincadeira em cena e do uso do próprio corpo para expressar as emoções.

CONCLUSÃO

O teatro é uma ferramenta que permite muitas intervenções interdisciplinares. Os estímulos biopsicossociais podem ser diversos, sendo percebidos em interação uns com os outros, no grupo. Reviver as memórias, criando cenas de suas histórias de vida, tem mostrado, a partir dessas idosas, que o prazer, a sensação de pertencimento, a superação de imagens pessimistas sobre si mesmas, o

estímulo por possíveis vínculos de amizade, o aumento da autoestima e a motivação em continuar criando, são efeitos que impulsionam à vida, gerando sentidos que antes pareciam não existir. Assim, verificam-se melhorias na qualidade de vida através de estímulos biopsicossociais do teatro.

REFERÊNCIAS

¹ Lima MP. Intervenção Psicoterapêutica com Pessoas Idosas. Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação: Coimbra. 2012.

² Araújo CL, Santos MC, Junqueira GRLP. Perfil dos colaboradores de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI). Revista Kairós Gerontologia. 2014; 17(1): 219-230. [ISSN 1516-2567.ISSNe 2176-901X] São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

³ Araujo EL, Lopes RG. Instituições de Longa Permanência para Idosos: possibilidades contemporâneas de moradia. Revista Kairós Gerontologia. 2010. 13(número especial 8, “Moradia na Velhice”): 45-60. [ISSN 1516-2567. ISSNe 2176-901X] São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

⁴Zimmerman GI. Velhice aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: artes médicas sul. 2000.

⁵Chekhov M. Para o ator. São Paulo: Martins Fontes. 1996.

⁶Spolin. V. O jogo teatro no livro do diretor. São Paulo: Perspectiva, 2010.

⁷Celich KL, Creutzberg M, Goldim JR, Gomes I. Envelhecimento com qualidade de vida: a percepção de idosos participantes de grupos de terceira idade. Rev. Min. Enferm, 2010. 14(2): 226-232, (RS).

⁸Moreira MR, Santos CE, Couto ES, Teixeira JRB, Souza RM. Qualidade de vida, Saúde e Política Pública de Idosos no Brasil: uma reflexão teórica. Revista Kairós Gerontologia, 2013.16(2), pp.27-38. [Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567] São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.