A arte como um recurso de assistência à saúde mental de pessoas idosas: revisão narrativa

Art as a resource for the mental health of elderly people: a narrative review

Marina Rosset Fernandes[1] - graduanda em Psicologia, Silvana Alba Scortegagna[2] - doutora em Psicologia.

Resumo

A arte tem ganhado destaque por seus benefícios terapêuticos e de promoção de bem-estar. Diversas práticas artísticas, como pintura, escultura, música, dança e escrita, são utilizadas em intervenções voltadas ao público idoso, proporcionando um meio de expressão emocional, socialização e estimulação cognitiva, mas ainda pouco se sabe sobre os seus benefícios para a saúde mental. Este estudo buscou iluminar as contribuições da arte como recurso na assistência à saúde mental de pessoas idosas. Por meio de uma revisão narrativa da literatura, foi analisado o impacto das intervenções artísticas na saúde mental e bem-estar dessa população. A literatura indica que a arte pode promover um envelhecimento bem-sucedido, contribuindo para a manutenção da saúde física e mental, e oferecendo benefícios emocionais e sociais. As práticas artísticas devem ser incentivadas, pois além de serem acessíveis financeiramente, podem prevenir o isolamento social e melhorar a qualidade de vida dos adultos idosos, sendo uma ferramenta eficaz para o suporte emocional e o fortalecimento das redes sociais na velhice.

Palavras-chave: Envelhecimento humano. Bem-estar. Arte. Intervenções. Assistência.

Abstract

Art has gained prominence for its therapeutic benefits and its role in promoting well-being. Various artistic practices, such as painting, sculpture, music, dance, and writing, are used in interventions aimed at the elderly, providing a means of emotional expression, socialization, and cognitive stimulation. However, little is known about their benefits for mental health. This study sought to shed light on the contributions of art as a resource in mental health care for the elderly. Through a narrative literature review, the impact of artistic interventions on the mental health and well-being of this population was analyzed. The literature indicates that art can promote successful aging, contributing to the maintenance of physical and mental health while offering emotional and social benefits. Artistic practices should be encouraged, as they are not only financially accessible but can also prevent social isolation and improve the quality of life of older adults, serving as an effective tool for emotional support and strengthening social networks in old age.

Keywords: Human aging. Well-being. Art. Interventions. Care.

[1] Universidade de Passo Fundo. Marina Rosset Fernandes - graduanda em Psicologia. Passo Fundo - RS, Brasil. [2] Universidade de Passo Fundo. Silvana Alba Scortegagna - Doutora em Psicologia (USF). Passo Fundo - RS, Brasil. 184861@upf.br

Introdução

A população mundial com 65 anos ou mais está projetada para dobrar, aumentando de 761 milhões em 2021 para 1,6 bilhão em 2050. À medida que o mundo enfrenta diversas crises, como o aumento do custo de vida, é crucial que os direitos e o bem-estar dos idosos sejam prioritários nos esforços globais para garantir um futuro sustentável (ONU, 2022).

O processo de envelhecimento é frequentemente acompanhado por uma série de perdas que podem impactar significativamente a qualidade de vida das pessoas idosas, incluindo declínios na saúde física, perdas cognitivas, a redução das redes sociais, e outros lutos. Essas experiências podem aumentar o risco de desenvolver transtornos mentais, como depressão e ansiedade, tornando crucial o cuidado com a saúde mental nessa faixa etária (Cummings e Kropf, 2019).

Sendo assim, é fundamental promover estratégias que mantenham a funcionalidade e a autonomia dos idosos, minimizando os impactos negativos dessas perdas e melhorando sua qualidade de vida (Jardim *et al.* 2020).

A arte tem ganhado destaque por seus benefícios terapêuticos e de promoção de bem-estar. Diversas práticas artísticas, como pintura, escultura, música, dança e escrita, são utilizadas em intervenções voltadas para esse público, proporcionando um meio de expressão emocional, socialização e estimulação cognitiva, mas ainda pouco se sabe sobre os seus benefícios para a saúde mental de pessoas idosas. Este estudo buscou iluminar as contribuições da arte como recurso na assistência à saúde mental de pessoas idosas.

Materiais e métodos

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, que, de acordo com Rother (2007), envolve publicações abrangentes, adequadas para descrever e discutir um determinado tema sob uma perspectiva teórica e contextual. Essa abordagem inclui a análise das literaturas publicadas em livros e artigos de revistas, bem como a interpretação e a crítica dos autores.

Resultados e discussão

O envelhecimento humano, por muitas vezes, é reduzido em um momento de perdas e problemas, sendo elas de saúde, financeiro, entre outros. Diante disso, Rowe e Kahn (1997) trazem o conceito “successful aging” ou na tradução, “envelhecimento bem-sucedido”, esse que se refere ao processo de envelhecer de maneira otimizada, podendo-se manter a saúde física e mental, autonomia, e uma qualidade de vida elevada, apesar das mudanças naturais associadas à idade.

Com isso, Fancourt e Finn (2019), em uma revisão de escopo sobre o papel das artes para melhorar a saúde e o bem-estar, descrevem que a literatura científica demonstra que o uso de meios artísticos na área da saúde pode ter benefícios duradouros nos resultados clínicos dos sujeitos. Os autores ressaltam que as artes podem influenciar nos determinantes sociais, como pelo incentivo de comportamento positivos para o bem-estar, na prevenção de problemas de saúde e também apoiando o cuidado.

Além disso, a interação social envolvida na prática das artes pode ser uma forma eficiente de evitar fatores de risco para doenças mentais, como a solidão, a discriminação e a redução do capital social. O capital social envolve as conexões e interações entre pessoas que residem e atuam em uma comunidade específica, promovendo um funcionamento mais eficiente desta (Fancourt; Finn, 2019).

Os autores também trazem como um importante benefício do uso da arte nas intervenções em saúde, a questão financeira, por muitas vezes essas intervenções terem um custo inferior se comparado aos tratamentos tradicionais (Fancourt; Finn, 2019).

Bradfield (2021) utilizou em um estudo, grupos focais para buscar compreender as experiências subjetivas de adultos idosos saudáveis. Os grupos focais constavam com temas pré-selecionados, buscando estimular a conversa e interpretação subjetiva nos grupos de pessoas idosas. O autor pode concluir que a participação cotidiana em atividades com teor criativo pode levar a um senso de realização e propósito, promovendo assim um maior suporte e estrutura na fase do envelhecimento humano.

Pensando em pessoas idosas que possuem uma patologia, como a demência, os autores Camic, Baker e Tischler (2016) investigaram se intervenções em galerias de arte poderiam impactar positivamente nessa amostra e também em seus cuidadores. A intervenção contou com oito semanas de visitas em galerias de arte, e também na construção de obras. Ao final da pesquisa, houve uma pós-intervenção onde realizaram entrevistas com os participantes, e uma análise qualitativa.

Constatou-se que as intervenções em galerias de arte resultou em efeitos emocionais e relacionais positivos tanto para as pessoas com demência quanto para seus cuidadores. Além disso, verificou-se também uma possibilidade acessível da criação de programas sociais para auxiliarem pessoas com essa patologia (Camic; Baker; Tischler, 2016).

Por fim, Malchiodi (2020) reforça que a arte é uma ferramenta poderosa para expressar experiências pessoais e emoções, oferecendo um caminho único para os indivíduos comunicarem o que não pode ser facilmente colocado em palavras. Ela facilita a autoexploração e o alívio emocional, auxiliando as pessoas a processarem e compreenderem suas histórias de vida.

Conclusão

A literatura indica que a arte pode ser utilizada com um recurso na assistência em saúde mental de pessoas idosas. Porém, o número de pesquisas na área ainda é escasso e a ciência precisa de evidências robustas para validar essas afirmações. Estudos futuros poderiam identificar quais tipos de arte ou atividades artísticas são mais eficazes para diferentes grupos de idosos, considerando fatores como histórico cultural, habilidades físicas e cognitivas, e preferências pessoais.

Eixo Temático
Processo do envelhecer.

Agradecimentos

Agradeço ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ) pela oportunidade de estar próxima da pesquisa, e pelo incentivo a educação.

Referências

BRADFIELD E. Subjective experiences of participatory arts engagement of healthy older people and explorations of creative ageing. **Public Health.** 2021 Sep; p. 53-58. doi: 10.1016/j.puhe.2021.06.019. Epub 2021 Aug 4. PMID: 34358765.

CAMIC P M.; BAKER E L.; TISCHLER V., Theorizing How Art Gallery Interventions Impact People With Dementia and Their Caregivers, **The Gerontologist,** Volume 56, Issue 6, 1 December 2016, Pages 1033–1041, https://doi.org/10.1093/geront/gnv063

CUMMINGS, S. M.; KROPF, N. P. (2019). Aging, Mental Health, and the Impact of Loss. **Journal of Gerontological Social Work,** 62(5), 537-554. doi:10.1080/01634372.2019.1593747

FANCOURT D; FINN S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019. **Health Evidence Network synthesis report, No. 67**. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553776/

JARDIM, V. C. F. da S.; VASCONCELOS, E. M. R. de .; VASCONCELOS, C. M. R. de.; ALVES, F. A. P.; ROCHA, K. A. de A.; MEDEIROS, E. G. M. S. de . (2020). Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa. **Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia,** 23(4), e200173. https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200173

MALCHIODI, C. A. (2020). Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process. **The Guilford Press**.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem** [online]. 2007, v. 20, n. 2, pp. v-vi. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>. Epub 17 Jul 2007. ISSN 1982-0194. https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001 Acesso em 29/03/2022

ROWE JW; KAHN RL. Successful aging. **Gerontologist.** 1997 Aug;37(4):433-40. doi: 10.1093/geront/37.4.433. PMID: 9279031.

UNITED NATIONS; DEPARTMENT OF ECONOMIC AND SOCIAL AFFAIRS; POPULATION DIVISION (2022). **World Population Prospects** 2022: Summary of Results. Acesso em 14 de ago. https://www.un.org/development/desa/pd/content/World-Population-Prospects-2022