

EXPRESSARTE: ARTE E A EXPRESSÃO EMOCIONAL NO ENVELHECIMENTO

EXPRESSARTE: ART AND EMOTIONAL EXPRESSION IN AGING

Ana Beatriz do Nascimento Vitorino Dias, Tayssa Ferreira de Oliveira¹, André de Barros Nerys²

1. Acadêmicos do curso de Psicologia da Universidade do Grande Rio Prof. José de Souza Herdy; 2. Professor do curso de Psicologia da Universidade do Grande Rio Prof. José de Souza Herdy - actuznerys@gmail.com.

Eixo: 01- Saúde

Resumo: O presente relato de experiência aborda as ações realizadas por estudantes de psicologia através do projeto ExpressarTE, desenvolvido em uma Instituição de Longa Permanência para idosos (ILPI), com o objetivo de utilizar a arteterapia e a musicoterapia como ferramentas de expressão emocional e valorização das trajetórias de vida de idosos institucionalizados. A vivência foi conduzida por oficinas artísticas de estimulação criativa, denominadas “Baile das Memórias” e “Show de Talentos”, englobando atividades de pintura, oficinas de crochê, dança e ambientação musical. Como resultado observou-se que a utilização de recursos artísticos e musicais, associada a uma mediação acolhedora, favoreceu espaços de expressão, valorização da subjetividade no contexto do envelhecimento, bem como ampliar a interação entre os acolhidos e um reencontro do protagonismo em suas histórias de vida e situação atual.

Palavras-chave: Envelhecimento; Saúde Mental; Arterapia; Musicoterapia; Expressão Emocional.

Abstract: This experience report addresses the actions carried out by psychology students through the ExpressarTE project, developed in a Long- Term Care Facility, with the aim of using art therapy and music therapy as tools for emotional expression and valorization of the life trajectories of institutionalized elderly. The experience was conducted by artistic workshops of creative stimulation, called "Ball of Memories" and "Talent Show", encompassing painting activities, crochet workshops, dance and musical setting. As a result, it was observed that the use of artistic and musical resources, associated with a welcoming mediation, can favor spaces of expression, interaction and appreciation of subjectivity in the context of aging.

Keywords: Aging; Mental Health; Artherapy; Music Therapy; Emotional Expression.

1. Introdução

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo que envolve mudanças em diferentes áreas da vida e demanda adaptações, podendo aumentar a vulnerabilidade da população idosa. No Brasil, o crescimento dessa população é acompanhado por desafios relacionados à participação social, autonomia e qualidade de vida. Aspectos como solidão e perda de sentido da vida podem repercutir no bem-estar psicológico, especialmente no

contexto da institucionalização, marcado por mudanças na rotina, nos vínculos e nas possibilidades de participação.¹

A arte apresenta-se como uma possibilidade de expressão de sentimentos, pensamentos, memórias e experiências. A arteterapia utiliza diferentes linguagens artísticas como recurso de expressão e pode favorecer processos de autor e construção de narrativas pessoais.²

A proposta do ExpressarTE fundamentou-se na perspectiva do desenvolvimento ao longo do ciclo vital de Paul B. Baltes, que compreende o envelhecimento como processo contínuo de adaptação e reorganização,³ e na perspectiva junguiana, que compreende a individuação como processo de desenvolvimento da personalidade e reconhecimento da singularidade do indivíduo.⁴

O ExpressarTE surgiu como atividade da disciplina de Projeto de Extensão do curso de Psicologia da Afya/Unigranrio e foi inicialmente desenvolvido com adolescentes. A versão aqui apresentada foi reformulada para idosos institucionalizados, utilizando a arte e a música como recursos de acolhimento, escuta e expressão de vivências, memórias e afetos. O objetivo geral foi mediar expressões subjetivas por meio de oficinas de arteterapia, estimulando a expressão de sentimentos e experiências, as interações sociais e a identificação de respostas emocionais durante as intervenções.

Diante disso, este trabalho relata a experiência de estudantes de Psicologia na realização de oficinas de arteterapia e musicoterapia com idosos institucionalizados, destacando manifestações de participação, interação social e expressão emocional observadas durante as atividades.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, desenvolvido no contexto do Projeto de Extensão ExpressarTE. A experiência foi realizada com idosos institucionalizados do Abrigo Luz de Escol, a partir de uma proposta de intervenção voltada à expressão emocional por meio de recursos artísticos e musicais.

Inicialmente, foi realizado contato com os profissionais responsáveis pela instituição, seguido de visita presencial para conhecimento da estrutura, funcionamento e demandas do local. Posteriormente, foi aplicado um formulário online ao responsável pela instituição, buscando

informações sobre o perfil dos residentes, faixa etária, preferências musicais e aspectos da rotina institucional, subsidiando o planejamento das atividades.

As intervenções foram organizadas inicialmente a partir dos eixos passado, presente e futuro. O passado trabalhando por meio do resgate de experiências significativas; o presente, por meio da valorização de hobbies e interesses; e o futuro, através da reflexão sobre possibilidades, desejos e projetos. Para isso, foram planejadas duas atividades principais: o “Baile das Memórias” e o “Show de Talentos”.

O primeiro encontro, realizado em 30 de abril de 2026, utilizou recursos de musicoterapia como principal recurso de intervenção. A atividade buscou resgatar elementos afetivos relacionados à juventude, utilizando músicas significativas e organização do espaço em roda para favorecer a interação, a conversa e a experiência emocional.

O segundo encontro, realizado em 7 de maio de 2026, utilizou recursos arteterapêuticos, incluindo desenho, pintura e crochê, além da proposta de compartilhamento e experimentação de hobbies. As estudantes atuaram como mediadoras, auxiliando os participantes durante as atividades e na interação, a autonomia e a valorização dos conhecimentos individuais.

Para registro das percepções das mediadoras, utilizou-se uma ficha de observação com cinco dimensões: engajamento geral, clima emocional, interação social, resposta e adesão às atividades e evolução do grupo.

3. Resultados das atividades e discussão

Durante o contato inicial com a instituição, houve receptividade por parte dos profissionais da casa de acolhimento, estabelecendo uma relação de colaboração para o desenvolvimento das atividades, contribuindo para a compreensão das características do público (faixa etária predominante, preferências musicais e aspectos da rotina institucional).

Entretanto, algumas músicas indicadas pelos profissionais que responderam ao questionário não correspondiam às preferências manifestadas pelos idosos, o que exigiu adaptação da playlist pelas mediadoras. A experiência evidenciou a necessidade de flexibilidade durante a intervenção e de consideração direta da manifestação dos participantes no planejamento.

3.1 Baile das Memórias

Durante a primeira dinâmica, observou-se inicialmente certa apatia e distanciamento por parte dos participantes. Neste momento, as mediadoras entenderam este cenário como uma situação que necessitava de maior participação direta por parte delas. Com a introdução da música e maior aproximação, houve aumento da participação. Alguns idosos compartilharam histórias e memórias relacionadas ao passado, enquanto outros participaram por meio do diálogo, da cantoria e da dança.

A atividade apresentou elevado nível de participação e envolvimento, respostas emocionais predominantemente positivas, interação social moderada, adesão integral e melhora significativa na dinâmica grupal. Nesse sentido, a música mostrou-se um recurso mediador para aproximação, evocação de memórias e criação de vínculos, aproximando-se da compreensão da arte como recurso de expressão e construção de narrativas.²

3.2 Show de Talentos

Na segunda intervenção, observou-se inicialmente certo estranhamento dos participantes diante de recursos artísticos como formas de expressão. Durante a atividade, foi identificada escassez de materiais voltados à expressão criativa e ao lazer no cotidiano institucional, incluindo materiais para desenho, pintura e artesanato. Essa condição poderia estar relacionada à reduzida familiaridade de alguns participantes com determinadas práticas expressivas.

Com a criação de um espaço de diálogo, acolhimento e encorajamento, a maioria dos participantes demonstrou maior interesse e disponibilidade para participar, envolvendo-se em atividades de desenho, pintura e crochê e compartilhando habilidades.

Na ficha de observação, a segunda dinâmica apresentou participação moderada, respostas emocionais predominantemente positivas, alta interação entre idosos e mediadoras, alta adesão às atividades e melhora significativa na dinâmica grupal.

A experiência permitiu observar que o envolvimento não se apresentou como uma característica fixa. Ao contrário, houve modificação na participação conforme oferecidas condições de acolhimento, estímulo e suporte, reconhecendo potencialidades e interesses que poderiam permanecer pouco evidentes diante da ausência de oportunidades de expressão.

3.3 Reflexões sobre a experiência

Um dos principais aspectos identificados foi a transformação do ambiente emocional ao longo das atividades. Mesmo diante de momentos iniciais de distanciamento, a aproximação das mediadoras e a construção de um espaço acolhedor favoreceram maior envolvimento dos participantes. Essa percepção aproxima-se das contribuições de Wood, que destaca a importância de espaços de encontro e participação em grupos para favorecer o acolhimento e a expressão.⁸

A expressão também não ocorreu exclusivamente pela comunicação verbal. Música, dança, desenho, pintura e crochê constituíram diferentes possibilidades de manifestação de interesses, emoções e experiências, ampliando os recursos disponíveis para a expressão subjetiva.

Outro aspecto significativo foi a percepção das mediadoras sobre o olhar social direcionado à velhice. As atividades evidenciaram possibilidades de criação, compartilhamento de conhecimentos, interação e manifestação de interesses, contrapondo representações associadas à incapacidade, dependência e redução da autonomia. Nesse sentido, o projeto possibilitou reconhecer a pessoa idosa como sujeito ativo, cuja trajetória, memória, criatividade e capacidade de participação permanecem relevantes no processo de envelhecimento.

4. Considerações finais

A experiência desenvolvida pelo ExpressarTE possibilitou observar que os recursos utilizados podem constituir estratégias para favorecer expressão, interação e participação de idosos institucionalizados. Os momentos iniciais de apatia, distanciamento e estranhamento foram minimizados diante das propostas, a aproximação das mediadoras e a oferta de atividades.

Além disso, a articulação entre referenciais teóricos e as demandas concretas encontradas no contexto institucional. As oficinas permitiram reconhecer diferentes formas de expressão e refletir criticamente sobre os estereótipos associados ao envelhecimento.

Conclui-se que a criação de espaços de acolhimento, escuta e expressão podem contribuir para a valorização da subjetividade da pessoa idosa, especialmente quando as práticas são conduzidas de forma sensível e flexível. Embora se trate de uma experiência pontual e situada em um contexto institucional específico, o ExpressarTE evidencia o potencial das ações extensionistas para dar fundamento ao conhecimento apreendido durante a formação

acadêmica, aproximando estudantes teóricos das demandas sociais, promovendo práticas de cuidado que reconheçam a comunidade como sujeito ativo, criativo e produtor de sentidos. Em outra perspectiva, temos a afirmação de Síveres⁹, de que a prática extensionista não seria um ato de doação ou assistência, mas como um processo horizontal de trocas que emancipa e reconhece a comunidade como polo gerador de conhecimento.

REFERÊNCIAS

1. Faísca LR, Afonso MR, Pereira H, Patto MAV. Solidão e sintomatologia depressiva na velhice. *Análise Psicológica*. 2019;37(2).
2. Reis AC. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do psicólogo. *Psicol Ciênc Prof*. 2014;34(1):142-157.
3. Neri AL. O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; [s.d.].
4. Jung CG. O eu e o inconsciente. Petrópolis: Vozes; 2011.p. 65.
5. Andrade EA, Silva MFF. Arte como estratégia de cuidado para a saúde mental. [s.l.]: [s.n.]; [s.d.].
6. Rocha MRS, Bonini LMM. Musicoterapia na terceira idade: envelhecer com qualidade. Mogi das Cruzes: Universidade de Mogi das Cruzes; [s.d.].
7. Batistoni SST, Namba CS, Lopes RGC. O processo de envelhecimento e a atribuição de sentido à vida. *Interação Psicol*. 2016;20(2).
8. WOOD, John Keith. Sete verões com pessoas: diário de bordo sobre a abordagem centrada na pessoa em grandes grupos. São Paulo: Via Lettera, 2013. p. 34.
9. SÍVERES, Luiz (Org.). A extensão universitária como um princípio de aprendizagem. Brasília: Liber Livro, 2013.