

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL**

DÉBORA MARIA SANTOS MARREIRA

**BORDADO NO PAPEL: UM RECURSO TERAPÊUTICO OCUPACIONAL COM GRUPO
DE MULHERES IDOSAS**

RECIFE, 2024

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL**

DÉBORA MARIA SANTOS MARREIRA

**BORDADO NO PAPEL: UM RECURSO TERAPÊUTICO OCUPACIONAL COM GRUPO
DE MULHERES IDOSAS**

Artigo científico elaborado segundo as normas da Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional como exigência final para obtenção do grau de Terapeuta Ocupacional, pelo curso de Terapia Ocupacional da universidade federal de Pernambuco.

Orientadora: Profa. Dra. Kátia Magdala Lima Barreto

BORDADO NO PAPEL: UM RECURSO TERAPÊUTICO OCUPACIONAL COM GRUPO DE MULHERES IDOSAS

**Débora Maria Santos Marreira
Kátia Magdala Lima Barreto**

Resumo: Contextualização: Trata-se de um estudo descritivo, utilizando dados secundários produzidos por um Projeto de Extensão (Oficina de Bordado o Papel com Pessoas Idosas). **Processo de intervenção:** O projeto ocorreu entre outubro e dezembro de 2023, dois dias por semana, com duração de duas horas, totalizando 16 encontros. Aplicou-se uma breve entrevista semi-estruturada para conhecer o grupo. **Análise da prática:** Realizar uma Oficina para pessoas idosas em um equipamento social pode promover um envelhecimento ativo. O bordado no papel como recurso terapêutico pode estimular as competências de processo como foco, ritmo, atenção, sequenciamento visto que para ser executado é necessário seguir etapas bem definidas que permitem um bom desempenho na atividade. **Síntese das considerações:** A vivência apontou que o Bordado no Papel tem potencial para uso como recurso terapêutico ocupacional. Possibilitou estimular e incorporar saúde, aprendizagem ao longo da vida e participação.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo. Terapia Ocupacional. Atividades Manuais.

Abstract: Context: This is a descriptive study utilizing secondary data produced by an Extension Project (Paper Embroidery Workshop with Elderly Individuals). Intervention process: The project took place between October and December 2023, two days a week, lasting two hours per session, totaling 16 meetings. A brief semi-structured interview was conducted to get to know the group. Practice analysis: Conducting a workshop for elderly individuals in a social facility can promote active aging. Paper embroidery as a therapeutic resource can stimulate process skills such as focus, rhythm, attention, sequencing, as it requires following well-defined steps for successful activity performance. Summary of considerations: The experience indicated that Paper Embroidery has the potential for use as an occupational therapeutic resource. It enabled the stimulation and incorporation of health, lifelong learning, and participation.

Keywords: Active Aging. Occupational Therapy. Manual Activities.

Resumen: Contexto: Se trata de un estudio descriptivo que utiliza datos secundarios producidos por un Proyecto de Extensión (Taller de Bordado en Papel con Personas Mayores). Proceso de intervención: El proyecto tuvo lugar entre octubre y diciembre de 2023, dos días a la semana, con una duración de dos horas, totalizando 16 encuentros. Se aplicó una breve entrevista semiestructurada para conocer al grupo. Análisis de la práctica: Realizar un taller para personas mayores en una instalación social puede promover un envejecimiento activo. El bordado en papel como recurso terapéutico puede estimular habilidades de proceso como enfoque, ritmo, atención, secuenciación, ya que se requiere seguir etapas bien definidas para lograr un buen rendimiento en la actividad. Síntesis de las consideraciones: La experiencia indicó que el Bordado en Papel tiene potencial para ser utilizado como recurso terapéutico ocupacional. Permitió estimular e incorporar salud, aprendizaje a lo largo de la vida y participación.

Palabras clave: Envejecimiento Activo. Terapia Ocupacional. Actividades Manuales.

Contextualização:

Trata-se de um estudo descritivo, com utilização de dados secundários produzidos por um Projeto de Extensão, denominado "Oficina de Bordado o Papel com Pessoas Idosas", através do olhar e das vivências de uma estudante de terapia ocupacional, com um grupo de mulheres idosas, frequentadoras de um equipamento social na cidade do Recife. Toda a experiência se deu com supervisão e orientação docente. Foram utilizados registros audiovisuais (autorizados), diário de campo e anotações a partir das discussões em equipe. O Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da UFPE (CAAE: 77071824.0.0000.5208).

Processo de intervenção

O grupo foi composto por mulheres com idade igual ou superior a 60 anos, autônomas e independentes, condição prévia para frequentar o equipamento social no qual foi realizada. No caso, na Rede Compaz Recife.

Trata-se de um equipamento público da Secretaria de Segurança Cidadã do Recife, que busca promover um espaço para a cultura de paz e não violência conta com uma rede de equipamentos sociais públicos, de inclusão social e fortalecimento da comunidade através de atividades, oficinas e espaços de lazer com propostas diversas que abrangem os usuários em todos os ciclos de vida (Rêgo, 2018) e proporcionam, entre outras experiências, a participação em grupos de pares, que promovem uma ampliação da rede de apoio físico e emocional e melhoras na saúde e produtividade dos seus participantes (AOTA, 2020).

Neste estudo, entende-se Oficina como apresentado por Silva & Malfitano (2021), como espaços de promoção, vivência e convivência para visibilidade, pluralidade, igualdade e liberdade no uso dos espaços públicos e na vida coletiva. Comportam diferentes atividades na sua operacionalização de modo a aproximar os indivíduos uns dos outros e das suas demandas, a partir do norte democrático e cidadão. São espaços com potencial para dar visibilidade ao que é de interesse social e de enfrentamento de preconceitos, por exemplo, o idadismo. As autoras destacam ainda, que as oficinas são espaços plurais de vivência, convivência e contato com o novo. Essa visão vai ao encontro da missão da Rede Compaz Recife de ocupação do espaço público.

O bordado no papel é uma atividade artesanal que faz uso do papel como material a ser bordado, por isso guarda singularidades e exigências na execução da técnica, diferente do bordado no tecido, mais conhecido e comumente, mais praticado. O papel pode ser reciclado ou não, o que torna a prática mais acessível. Essa é uma atividade estruturada, devido às etapas sequenciais bem definidas para sua execução, especialmente a furação do papel que antecede o bordado propriamente dito, sem a furação que imprime a forma a ser bordada, não há como realizar o bordado. No entanto, guarda também características de comunicação e de expressão por ser uma atividade artesanal e artística, que necessita a partir de um determinado momento, da escolha singular do sujeito que borda. Essa percepção também pode ser vista no estudo de Guglielmo (2014).

O Projeto ocorreu entre outubro e dezembro de 2023, dois dias por semana, com duração de duas horas, totalizando 16 encontros. Ofertaram-se 10 vagas, apenas para mulheres, seis foram ocupadas. Eram objetivos do Projeto: promover uma experiência intergeracional entre estudantes e pessoas idosas; desenvolver ação de educação ao longo da vida; refletir sobre o envelhecimento e seus processos; sistematizar e socializar o conhecimento produzido sobre o tema e sobre a experiência vivida; fortalecer a integração entre as idosas no grupo; estimular a atividade criativa das idosas do grupo; promover a autonomia dos discentes no manejo de grupo com pessoas idosas; promover o envelhecimento ativo.

Inicialmente aplicou-se uma breve entrevista semi-estruturada para conhecer o grupo que foi composto por mulheres com idade entre 60 e 79 anos, autônomas e independentes que se deslocam

para a instituição a pé ou de ônibus. Cinco, conheciam outros tipos de bordado e para quatro delas, a principal expectativa era aprender uma nova atividade. A curiosidade foi a principal motivação da procura pela Oficina.

A decisão por trabalhar com mulheres idosas deve-se ao seguimento de experiência com prática de ensino e de extensão anterior, vivenciada pelas autoras, com mulheres idosas de uma instituição social, também com Oficina de bordado o papel, cujas mulheres guardam características semelhantes a do grupo em pauta e já se conheciam previamente. No entanto, o espaço físico e a dinâmica institucional interferiam na condução dos encontros, por ser um espaço aberto, sujeito às variações climáticas no qual outros frequentadores transitavam e conversavam com as mulheres, durante a atividade. Ainda assim, os resultados observados são positivos e o bordar no papel é uma atividade que faz parte das ocupações de boa parte daquelas mulheres.

Desta forma, surgiu o desejo de experimentar essa Oficina em um ambiente no qual fosse possível minimizar as interferências externas e possibilitar um espaço favorável ao foco e à concentração necessários para o aprendizado e a prática do bordado no papel, além de proporcionar uma vivência em grupo e formação de vínculos entre pessoas que não se conheciam e ainda, estabelecer uma nova parceria com um equipamento social potente da cidade.

Assim, surgiu o Trabalho de Conclusão de Curso cujo objetivo é analisar o uso do Bordado no Papel como recurso terapêutico a ser usado na terapia ocupacional.

As Oficinas aconteciam em uma sala confortável, climatizada, bem equipada e privativa. Eram desenvolvidas em quatro momentos: (1) acolhimento, relaxamento e alongamento (uma preparação do grupo para a atividade); (2) recuperação do vivido no último encontro (nesse momento eram revistos, através de diferentes dinâmicas, os objetivos da Oficina, os materiais utilizados para bordar no papel, as etapas necessárias, o que foi bordado no encontro anterior); (3) projeto do dia (apresentação, discussão e execução); (4) encerramento do encontro, com o depoimento das mulheres sobre suas percepções daquele dia e sugestões para os próximos encontros. Por fim, era oferecido um creme hidratante, destacando o cuidado com as mãos que bordaram e a despedida.

Vale destacar que a Oficina foi conduzida com base nos princípios das metodologias ativas de aprendizagem que segundo Diesel et. al (2017, p.273), são: o aluno é o centro do processo, autonomia, reflexão, problematização da realidade, trabalho em equipe, inovação e o professor é um mediador/facilitador/ativador. Lovato et. al (2018) destacam que essa abordagem, favorece a análises e a resolução de problemas.

Nesse sentido, o formato – Oficina – enseja a participação ativa das mulheres idosas no processo de aprendizagem do bordado no papel. Em especial, por levar em consideração seus conhecimentos anteriores relacionados ao universo do bordado e da costura, ao se considerar que as práticas artesanais são aprendidas e apreendidas com a prática e a repetição. O fato dos encontros terem ocorrido em grupo e em ambiente acolhedor do ponto de vista físico e de postura das facilitadoras, estimulou as trocas e a autonomia entre as participantes. Durante os encontros, era enfatizado que

esse tipo de bordado é denominado bordado livre, que não há certo, errado e nem visa o avesso perfeito; ao contrário, visa o estímulo à criatividade e à liberdade no uso dos pontos, cores e linhas.

Momento 1 - Acolhimento, relaxamento e alongamento.

Durante o acolhimento as idosas eram recebidas na sala e compartilhavam como estava sendo a semana, onde palavras como “estresse” e “ansiedade” eram ditas com frequência.

Os momentos da Oficina dedicados ao relaxamento e ao alongamento permitiam que elas relaxassem e deixassem do lado de fora da sala suas preocupações da vida cotidiana, além de se permitirem perceber cada parte de seu corpo e proporcionar uma atenção que era negligenciada dentro de suas rotinas. Segundo Medeiros (2019) a consciência corporal além de proporcionar maior autonomia para lidar consigo, com o outro e com o ambiente, pode ser um modo de transformar o cotidiano. Experimentar essa sensação de relaxamento, que evoluía a cada encontro, é um aspecto positivo a ser considerado na execução de uma atividade, como observado nos estudos de Rocha, et al. (2022), Nogueira & Ruzzi-Pereira (2014), Martins & Camargo (2014), Missio & Vieira (2019) e Fuchs & Cassapian (2012).

Como no estudo de Rocha et. al (2022), observou-se aqui, que a sensação de relaxamento foi experimentada durante a execução do bordado, ou seja, para além do momento específico trabalhado na Oficina, houve relatos de sentir-se relaxada enquanto borda. Uma das participantes (DP) que pratica meditação expressou que ao bordar experimenta sensação semelhante a quando está meditando. Nogueira & Ruzzi-Pereira (2014) consideram o relaxamento como objetivo no plano terapêutico a ser atingido durante as atividades de terapia ocupacional para minimizar a ansiedade, por exemplo. Martins & Camargo (2014) encontraram como categoria de análise em seu estudo, o relaxamento percebido pelas usuárias como benefício da atenção terapêutica ocupacional. Missio & Vieira (2019), usaram o relaxamento visando, especialmente autopercepção e redução de estresse. Para Fuchs & Cassapian (2012), as técnicas de relaxamento podem auxiliar e aliviar estresse e tensão corporal, características frequentemente apresentadas pelas participantes deste estudo.

Momento 2 – Recuperação do Vivido

A recuperação do vivido das Oficinas anteriores permitia que as idosas relembbrassem quais materiais eram utilizados e qual o sequenciamento necessário para que elas pudessem bordar no papel, estimulando funções mentais como memória, organização e planejamento, julgamento e resolução de problemas (OMS, 2003).

Para esse momento usou-se como estratégias a atividade de numerar a primeira coluna de acordo com a segunda na qual as etapas estavam descritas, além de organização de tarjetas com as etapas para bordar no papel individualmente, em dupla e coletivamente (Figura 1). Nesses momentos havia discussão das etapas e da importância de lembrá-las. Era um momento bem produtivo, realizado com empenho e humor.

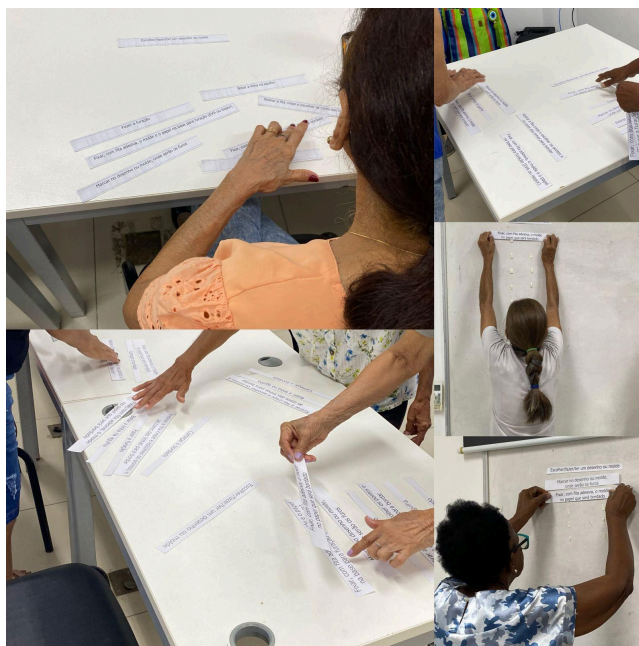


Figura 1: Treino do sequenciamento para bordar no papel

Fonte: Arquivo (Projeto de Extensão)

Momento 3 - Apresentação, discussão e execução do projeto do dia

Os projetos do dia eram previamente elaborados e testados antes de serem propostos às participantes da Oficina, além de alguns deles, possuírem temáticas que conversassem com o cotidiano e interesse daquelas mulheres. Para mais, os pontos necessários para bordar no papel foram sistematizados para serem ensinados de acordo com seu grau de dificuldade, indo do mais simples ao mais complexo, como se observa na bandeira de pontos (Figura 2).

Aqui estava o coração da Oficina. Eram mostrados e demonstrados os pontos a serem aprendidos e praticados, com seus respectivos nomes e possibilidades de aplicação, por exemplo, contorno, preenchimento ou volume. Havia discussão sobre os pontos, algumas mulheres conhecem por outros nomes, outras não conheciam, era um momento rico de muitas trocas.

As facilitadoras demonstravam para cada uma das participantes como realizar o ponto, repetiam quantas vezes fossem necessárias até que elas se sentissem seguras para experimentar. Havia uma bandeira de pontos experimental, na qual eram feitas as primeiras tentativas errando, desmanchando, refazendo, exercitando a paciência e a calma. Sempre que possível era feita analogia com situações da vida, nas quais é preciso experimentar, aceitar os erros e recomeçar. Nisso o bordado ajuda muito.

Nesse momento, as diferenças se apresentavam tanto do ponto de vista da facilidade ou da dificuldade para executar determinado ponto, quanto da forma de responder aos desafios. No entanto, desistir não era colocado como opção, todas as mulheres, cada uma no seu ritmo e do seu jeito, aprendeu, praticou e usou todos os pontos propostos na bandeira ou nos bordados.

Momento 4 – Encerramento do encontro e despedida

Ao final de cada encontro as idosas guardavam seus kits individuais que continham a bandeira de pontos, papel kraft e agulhas, além de recolher os itens compartilhados como álcool, régua, lápis, linhas e tesouras. Após organizar a sala, partilhavam como havia sido a experiência naquele dia, onde muitas vezes era relatada a felicidade e orgulho em ver seu projeto sendo realizado. Também eram compartilhadas as dificuldades daquele dia, como aprender um novo ponto ou produzir um projeto de nível de complexidade maior.

Encerramento da Oficina de Bordado no Papel

No último encontro foi realizada uma apresentação expositiva contendo todos os processos realizados durante os encontros: relaxamento, alongamento, exercícios de sequenciamento e os bordados produzidos (Figura 2). Elas puderam observar o progresso do primeiro ao último dia da Oficina e se verem na projeção, o que provocou muita alegria e satisfação.



Figura 2: Bordados produzidos na Oficina por (E)

Fonte: Arquivo (Projeto de Extensão)

Após a exposição, houve um lanche coletivo e o projeto da Oficina foi finalizado com distribuição para frequentadores do equipamento social, de corações bordados no papel por elas e montados pela equipe de execução do projeto e puderam perceber a satisfação como cada pessoa os recebia. Esses corações são alusivos ao dia mundial da gentileza (13.nov) e distribuídos ao final do Projeto, por decisão coletiva.

A participação das mulheres idosas em grupos com suas semelhantes pode proporcionar ampliação da rede de apoio físico e emocional, trazer melhorias para a saúde e a produtividade para seus participantes (AOTA, 2020). Ademais, as atividades artesanais e artísticas de caráter repetitivo como o bordado, podem ser uma estratégia e auxiliar a pessoa idosa a refletir e expressar seus sentimentos e pensamentos através da arte produzida (Guedes et. al, 2011). Para Nolasco & Martins (2007), a arte é um recurso terapêutico extremamente potente que pode contribuir para a canalização das emoções.

Vale lembrar que a interface da arte com a terapia ocupacional remonta à Nise da Silveira que usou arte nas suas abordagens terapêuticas, nas quais valorizava sobremaneira o processo criativo (Nascimento, 2018). Para a autora "O uso da arte pelos terapeutas ocupacionais torna-se uma ferramenta valiosa para a intervenção e ressignificação do cotidiano da população" (p. 9). Discute ainda que é um recurso com grande possibilidade de uso e aplicação, na maioria das vezes utilizado com grupos e aponta a necessidade dos profissionais se aprofundarem do ponto de vista teórico no entendimento dessa interface.

Análise da Prática

A OMS (Organização Mundial de Saúde) propôs uma política pública denominada de Envelhecimento Ativo. O termo defende o envelhecer como um processo positivo baseado em quatro pilares: saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação, segurança e proteção (Envelhecimento Ativo, 2015), fatores esses, que permitem que o bem estar físico, mental e social sejam alcançados.

O bordado no papel ofertado pela terapia ocupacional para mulheres idosas em um equipamento social do porte do Compaz contribui para produção da saúde e da participação social delas, além de proporcionar educação ao longo da vida que contribui para minimizar estigmas relacionados à idade.

Essa prática de bordado pode estimular as competências de processo como foco, ritmo, atenção e sequenciamento, visto que para ser executado é necessário seguir etapas bem definidas que permitem um bom desempenho na atividade.

É possível estimular ainda as competências motoras como alinhar, posicionar, manipular, coordenar entre outras, como ao se posicionar em relação à mesa em uma distância adequada para ter controle dos materiais que serão manipulados e obter um desempenho satisfatório. Para mais, por se tratar de uma Oficina em grupo, pode estimular também as competências de interação social: discursos, gestos e apoio físico à interação social como olhar, virar em direção ao emissor e tocar (AOTA, 2020).

Durante o primeiro encontro foram apresentadas várias peças, materiais e diferentes possibilidades de aplicação do Bordado no Papel, como pôster, caderno, e marca página, por exemplo. Foi possível observar o entusiasmo das participantes ao ter o primeiro contato com esse tipo de bordado tão diferente, e o interesse em produzir seus próprios projetos.

No encontro seguinte foi entregue uma lista com o material necessário para bordar no papel, mostrado cada um desses materiais e já iniciada a demonstração da técnica, de cada uma das suas etapas com o uso de cada um dos materiais. No terceiro encontro, foi iniciado o trabalho com a experimentação do primeiro ponto, mas antes se fez a recuperação do vivido que permaneceu durante toda a Oficina. Vale destacar que foi entregue um material impresso contendo tanto a lista de materiais quanto as etapas necessárias para a execução do bordado no papel. Ter esse material concreto para consultar quando desejar é importante, especialmente para pessoas idosas, pois as orientações apenas verbais correm risco de serem esquecidas ou pouco compreendidas (Gonçalves, 2022).

As etapas estabelecidas para o funcionamento da Oficina como o relaxamento, o alongamento e o relembrar o vivido, possibilitaram que as idosas se familiarizassem com o formato do encontro, ou seja, que percebessem o planejamento envolvido. A repetição permitiu que as integrantes do grupo aprimorassem a consciência corporal e criassem uma consciência sobre o processo de bordado, fazendo dele uma atividade fluída e que as permitia compreender a importância de saber e seguir o sequenciamento para realizar seus bordados.

Pode-se observar que os momentos de atenção e de autopercepção com o corpo, não são um hábito para a maior parte dessas mulheres, embora sejam necessários no cotidiano, como se pode observar na fala de uma participante e a deixou surpresa, inclusive.

“Pela primeira vez, alguém conseguiu me deixar calada por mais de 10 minutos” (L)

Através da Oficina de bordado no papel foi possível identificar suas potencialidades como recurso terapêutico para a prática da Terapia Ocupacional com um grupo de mulheres idosas. Além de explorar as competências de processo, motoras e de interação social, como exposto anteriormente, foram proporcionadas vivências e discussões, mediadas pelo bordado, dentro de temas geradores: outubro rosa, gentileza e natal (Figura 3) que se encaixavam nos contextos da atualidade, o que contribuiu para mantê-las inseridas e reflexivas socialmente.

A Oficina foi iniciada no mês de outubro, por isso, foi proposta a temática de outubro rosa. Antes de dar início ao bordado do laço rosa (primeiro projeto), foi discutido sobre o câncer de mama, sobre a importância desse mês de conscientização e foram compartilhadas histórias de vivência e sobrevivência. Ao final da Oficina as idosas demonstraram satisfação e felicidade em realizar seu primeiro projeto de bordado no papel. Aqui foram usados os pontos atrás e reto. Cada projeto proposto era pensado de acordo com os pontos já apresentados, treinados e aprendidos. Usou-se a opção de usar o lápis de cor para introduzir a mescla de outras possibilidades artísticas com o bordado no papel.

Em novembro foi trabalhado o tema da gentileza, em alusão ao dia mundial (13 de novembro) com a confecção dos corações bordados, como já referido. Segundo Ciasca et. al (2018), o uso da arte é uma abordagem criativa que pode trazer aos seus praticantes sensação de bem-estar, qualidade de vida e proporcionar momentos de socialização, o que pode ser observado com a ação da gentileza, ao permitir o contato com outros frequentadores do espaço.

Em dezembro, os bordados alusivos ao Natal, suscitaram, inevitavelmente, discussões relacionadas às memórias relacionadas a essa época do ano com seu misto de emoções, porém, o clima era sempre de alegria e vontade de produzir os bordados. O fato de ser também o mês de encerramento da Oficina fazia com elas quisessem experimentar todos os modelos quase ao mesmo tempo, como se “para não perder nada”. O desejo de continuar aprendendo mais sobre o bordado no papel surgiu. Diante disso, houve o estímulo para que todas seguissem com a prática do que já haviam experimentado, destacando o exemplo de “L” que seguia pela internet, vários perfis relacionados ao bordado no papel.



Figura 3: Bordado no papel – temas geradores

Fonte: Arquivo (Projeto de Extensão)

A literatura científica aponta as atividades artesanais repetitivas como eficazes com pacientes com transtornos de ansiedade (Assis, 2020). Durante os encontros observaram-se esses efeitos nas participantes em relação aos sentimentos como ansiedade e estresse. A fala de uma das participantes durante a Oficina retrata essa perspectiva:

“Eu tava tão agitada, comecei a bordar...senti um desligamento, um relaxamento” (DP)

“As minhas vizinhas disseram que eu estou mais calma” (L)

O bordado no papel permitia que as idosas focassem em coisas além de suas preocupações diárias, como quais pontos, formatos e cores de linhas elas utilizariam para realizar seus novos projetos. Através dessas escolhas era possível que o abstrato, como sentimentos e pensamentos, se concretizassem por meio da arte como recurso terapêutico (Ciasca et al, 2018).

Durante os encontros, todo o tempo se estimulava a autonomia das mulheres, a partir do reforço que o bordado no papel é um formato de bordado denominado de bordado livre e a equipe enfatizava que tanto o bordado quanto as pessoas, são livres. Isso levava as idosas a não seguirem apenas os modelos levados pela equipe quanto à cor e aos pontos usados, por exemplo. E elas, de fato, faziam suas opções diferentes dos modelos, o que nos apontava que as orientações e mensagens sobre autonomia estavam sendo apreendidas. Uma das participantes apresentava dificuldade para bordar a tulipa com o ponto corrente, e disse:

“O bordado não é livre? Então eu vou bordar com outro ponto” (DP)

Além dos temas previamente elaborados, durante a Oficina surgiam discussões acerca do cotidiano de uma mulher idosa. Assuntos como sexualidade, independência e aprendizado durante o envelhecimento foram trazidos por elas durante os encontros de forma natural e mostravam que havia sido estabelecido um vínculo entre as mulheres do grupo e as facilitadoras da Oficina, permitindo que assuntos considerados delicados ou “tabus” fossem explorados em segurança.

Nesse sentido, Luci et. al (2015) observaram cenário semelhante com grupo de terapia ocupacional com atividades artísticas, que possibilita uma comunicação mais livre e com menos amarras, além de enriquecimento cultural. Missio & Vieira (2029) descrevem que na Terapia Ocupacional, o grupo atua de forma terapêutica dada as diferentes possibilidades que proporcionam para seus participantes, como a ampliação da comunicação, a criação de novos vínculos, a realização de atividades criativas, entre outras.

O idadismo, preconceito por determinada faixa etária, gera percepções negativas dos próprios idosos para com suas idades. Durante um dos encontros ficou evidente como essas crenças estão presentes no cotidiano das participantes, que compartilharam não ser possível aprender algo novo “nessa idade”, no entanto, a aprendizagem ao longo da vida também proporciona bem-estar (Envelhecimento Ativo, 2015). E por isso, se surpreendiam a cada encontro com seus próprios aprendizados, revendo, por experiência própria, um dos mitos sobre o envelhecimento e a velhice.

Esse preconceito também se observa em relação às artes de modo geral, especialmente aquelas denominadas de artesanato e estabelecem uma forte relação com a questão de gênero. O artesanato em geral, é praticado por mulheres. O bordado, especificamente, durante a idade média, era praticado por homens e mulheres (Veríssimo, 2022). Para o autor, com a expansão e a capitalização dessa arte, as mulheres foram desestimuladas pela sociedade e levadas a bordar em ambiente doméstico. Assim, a prática do bordado foi desvalorizada, por ser feminina, repetitiva e doméstica, percebida como sem teor intelectual (Simioni, 2010; De Ávila & Maynardes, 2022).

O bordado é um tipo de conhecimento historicamente passado de forma geracional, de mãe para filha e possui uma forte identidade cultural e segue, em sua maioria, sendo realizado em âmbito doméstico e feminino. Atualmente o bordado tem sido bem valorizado e contribuído na promoção da autonomia feminina, não só um espaço para expressão, mas de fonte de renda (De Ávila & Maynardes, 2022).

As possibilidades do bordado no papel como gerador de renda foi levantada pelas idosas no primeiro encontro e continuou se fazendo presente nos seguintes. É habitual que mulheres idosas vivam sozinhas e possuam baixa fonte de renda, além de socialmente isoladas (Envelhecimento ativo, 2015) e, através da Oficina foi possível encontrar uma nova alternativa para geração de renda e ampliação da socialização.

Embora não tenha havido tempo para desenvolver mais especificamente esse tema, o fato dessa atividade ter suscitado essa possibilidade, é bem positivo pela percepção da estética e da variedade de aplicação desse tipo de bordado, além de apontar projeto para futuro, ressignificando mais um mito de que na velhice, não há mais muito a se fazer. Para Arantes et. al (2019), ter projeto de vida está relacionado a estar engajado, ao bem-estar psicológico, às vivências positivas entre outros aspectos singulares nessa faixa etária. Uma das participantes da Oficina (E) compartilhou que faria os presentes de Natal dos familiares e dos amigos, com peças bordadas no papel.

As ocupações são tudo aquilo que proporcionam significado ao cotidiano do ser humano, sejam elas atividades realizadas por prazer ou obrigação (AOTA, 2020). Durante o percurso da Oficina foi possível observar que as participantes tinham pouca ou nenhuma ocupação voltada para o lazer e autocuidado dentro de suas rotinas, dedicando todo seu tempo à gestão do lar e cuidado com a família, em especial, com os netos. Uma das idosas compartilhou com o grupo:

“Eu tô notando que eu tô mais relaxada, menos ansiosa. Antes eu lavava os pratos, ligava a máquina, não parava. Agora eu tô mais tranquila” (DP)

A fala de (DP) parece demonstrar que ela tem levado a estratégia de realizar suas atividades em etapas para o dia a dia, ou seja, generalizou uma vivência da Oficina, extrapolou aquele espaço, levou para seu cotidiano nas tarefas de casa, houve modificação de comportamento para seu maior conforto e possibilitou uma melhor gestão do tempo. A forma de gerir e priorizar o tempo permite que diversas ocupações dentro da sua rotina sejam melhor desempenhadas (AOTA, 2020).

Ao decorrer das Oficinas, as idosas compraram, com a ajuda e participação de seus familiares, especialmente, suas filhas, os materiais necessários e separaram espaços dentro de suas casas para realizar o bordado dentro do ambiente doméstico, não apenas na Oficina (Figura 4). O bordado no papel passou a ser uma ocupação significativa para elas, que além dos benefícios já descritos, pode proporcionar sentimentos de competência e pertencimento (Costa, 2020).



Figura 4: Bordado produzido em casa por (C) com material reciclado e por (L).

Fonte: Arquivo (Projeto de Extensão)

Síntese das considerações

Toda essa vivência apontou que o Bordado no Papel tem potencial para uso como recurso terapêutico a ser utilizado pela Terapia Ocupacional.

Possibilitou que os pilares para um envelhecimento ativo – saúde, aprendizagem ao longo da vida e participação – fossem estimulados e incorporados ao cotidiano das mulheres idosas participantes da Oficina, promovendo saúde e bem-estar físico, social e mental.

Entende-se que é preciso mais projetos desse tipo e mais estudos que busquem compreender o uso do bordado e suas variedades para o bem-estar de pessoas idosas e, quem sabe, de outras faixas etárias.

REFERÊNCIAS

American Occupational Therapy Association (AOTA). (2020, August 1). Occupational Therapy Practice Framework: domain and process 4th edition. *The American Journal Of Occupational Therapy*, 74(2), 1-87. [Versão portuguesa traduzida por Gomes, M. D.; Teixeira, L.; Ribeiro, J. - Enquadramento da Prática da Terapia Ocupacional: Domínio & Processo 4ª Edição.]

Arantes, V. A. et. al (2019). Projeto de vida na velhice e suas dimensões afetivas: um estudo de caso. *Revista Internacional d'Humanitats*, 22(ja/abr. 2019), 137-150. Recuperado de <http://www.hottopos.com/rih45/137-150VArantes.pdf>

Assis, M. M. S. (2020). Analisar os benefícios das terapias de grupo e atividades manuais na melhoria de vida de participantes que apresentam alto índice de doenças psicossomáticas: transtornos de humor e ansiedade. *UNA-SUS*. São Paulo. Disponível em: https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/26155/1/melanie_morais_silva_assis.pdf

Centro Internacional de Longevidade Brasil. (n.d.). ENVELHECIMENTO ATIVO: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade (1ª edição). Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Ciasca, E. C. et. al (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: a randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40, 256-263.

Costa, M. B. A. L. D. (2020). Projeto GeronTer®: Intervenção da Terapia Ocupacional em contexto gerontológico.

Diesel, A. (2017). Os princípios das metodologias ativas de ensino: uma abordagem teórica. *Revista Thema*, 14(1).

De Ávila, R. S. et. al (2022). Bordados e o design para a autonomia de mulheres: uma revisão sistemática da literatura. *Estudos em Design*, 30(1). Recuperado de <https://estudosemdesign.emnuvens.com.br/design/article/view/1383>

Fuchs, M. et. al (2012). A Terapia Ocupacional e a dor crônica em pacientes de Ortopedia e Reumatologia: revisão bibliográfica. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, 20(1), 107-119.

Guglielmo, M. F. (2014). *Terapia ocupacional e psicanálise: desdobramentos* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).

Guedes, M. H. M. et. al (2011). Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(4). Disponível em: *SciELO - Brasil - Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos*

Gonçalves, S. T. et. al (2022). A importância da orientação farmacêutica na alta hospitalar e no processo do autocuidado pós alta: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 11(4), e32811427099.

Luci, M. et. al (2015). Experiências Estético-Terapêuticas em Terapia Ocupacional. *Revista*

Subjetividades, 15(3), 467-471.

Lovato, F. et. al (2018). Metodologias ativas de aprendizagem: uma breve revisão. *Acta Scientiae*, 20(2), mar./abr.

Martins, L. A., & Camargo, M. J. G. de. (2014). O significado das atividades de Terapia Ocupacional no contexto de internamento de gestantes de alto risco. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, 22(2), 361-371. <http://dx.doi.org/10.4322/cto.2014.056>

Medeiros, M. G. F. (2019). O uso das práticas integrativas na Terapia Ocupacional: o corpo como forma de cuidado [Trabalho de Conclusão de Curso].

Missio, M. M., & Vieira, S. V. (2019). Experiência em grupos de convivência de idosos: interfaces com a terapia ocupacional. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, 32, 7436

Nascimento, B. S. do. (2018). O uso da arte no trabalho do terapeuta ocupacional: uma revisão integrativa da literatura [Trabalho de Conclusão de Curso].

Nalasco, L. F., & Martins, D. L. S. S. (2007). Reflexões do uso da arte como recurso terapêutico ocupacional. *Revista do Hospital Universitário/UFMA*, 8(1), 25-27.

Nogueira, A. M., & Ruzzi-Pereira, A. (2014). Ações de terapeutas ocupacionais na atenção à pessoa com problemas relacionados ao uso de álcool e outras drogas. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, 22(2), 361-371. <http://dx.doi.org/10.4322/cto.2014.056>

Rêgo, R. R. S. (2018). Política pública e redução da criminalidade urbana: uma análise empírica do Compaz em bairros do Recife [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Pernambuco]. Recuperado de <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/39824>

Rocha, et al. (2022). Uso de oficinas de atividades autoexpressivas pela terapia ocupacional na atenção a pessoas em sofrimento psíquico: relato de experiência. *Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.* 6(1), 699-714. DOI: 10.47222/2526-3544.rbto44053

Simioni, A. P. (2010). Bordado e transgressão: questões de gênero na arte de Rosana Paulino e Rosana Palazyan. *Proa: Revista de Antropologia e Arte*, 1(2). Recuperado de <https://ojs.ifch.unicamp.br/index.php/proa/article/view/2375>

Silva, M. J., & Malfitano, A. P. S. (2021). Oficinas de atividades, dinâmicas e projetos em Terapia Ocupacional Social como estratégia para a promoção de espaços públicos. *Interface (Botucatu)*, 25, e200055. <https://doi.org/10.1590/interface.200055>

Veríssimo, C. A. (2022). Linhas de resistência: o bordado como expressão feminista na arte (Graduação, Curso de Artes Visuais, Departamento de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte). Recuperado de <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/48954>

Organização Mundial da Saúde. (2003). CIF: Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde [Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde para a Família de Classificações Internacionais, org.; coordenação da tradução Cassia Maria Buchalla]. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo - EDUSP.