

DOI: 10.35621/23587490.v12.n1.p68-77

## ARTE E ENVELHECIMENTO: ARTETERAPIA COMO FERRAMENTA DE APOIO PSICOLÓGICO PARA MULHERES NA TERCEIRA IDADE

ART AND AGING: ART THERAPY AS A PSYCHOLOGICAL SUPPORT TOOL FOR OLDER AGE WOMEN

Eulismenia Alexandre Valério<sup>1</sup>

**RESUMO: OBJETIVO:** Este artigo visou não apenas ressaltar a importância do suporte psicológico para mulheres idosas, mas também fomentar uma reflexão mais ampla sobre a inclusão da arte e da expressão criativa como componentes fundamentais em programas de saúde integrados e centrados no indivíduo. Ao enfatizar abordagens holísticas, buscou-se evidenciar como essas práticas podem transformar as intervenções psicológicas e contribuir para a promoção de um envelhecimento mais saudável e ativo. **MÉTODO:** A pesquisa foi conduzida por meio de um levantamento bibliográfico, seguindo os princípios de uma revisão da literatura. A coleta de dados abrangeu as bases SCIELO, BVS, LILACS e MEDLINE, utilizando as palavras-chave "Arteterapia", "Envelhecimento" e "Saúde". Foram selecionados artigos publicados entre janeiro de 2017 e fevereiro de 2023, em português, inglês e espanhol, resultando inicialmente em 45 trabalhos. Após análise criteriosa, 7 artigos foram lidos integralmente, permitindo a extração de dados relevantes para os resultados. **RESULTADOS:** A análise dos estudos revelou que a arteterapia, ao ser implementada como suporte psicológico para mulheres idosas, oferece benefícios significativos para o bem-estar emocional e social. Além de ser um meio de expressão individual, a arte proporciona um ambiente que favorece a interação social e o fortalecimento de vínculos comunitários. Os programas analisados demonstraram impacto positivo na redução da solidão e no aumento da qualidade de vida, ao criar espaços de diálogo e troca entre as participantes. A arteterapia, portanto, surge como uma abordagem que integra a dimensão emocional e social, promovendo resiliência e autoestima em um público frequentemente vulnerável. **CONCLUSÃO:** A arteterapia configura-se como uma ferramenta inovadora e eficaz no suporte psicológico para mulheres na terceira idade. Ao unir expressão criativa e interação social, esses programas contribuem para o fortalecimento do bem-estar emocional e da saúde mental, destacando-se como uma estratégia valiosa em práticas de saúde centradas no indivíduo.

---

<sup>1</sup> Enfermeira pelo Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

**Palavras-chave:** Arteterapia, envelhecimento, Saúde.

**ABSTRACT: OBJECTIVE:** This article aimed not only to highlight the importance of psychological support for older women, but also to encourage a broader reflection on the inclusion of art and creative expression as fundamental components in integrated and individual-centered health programs. By emphasizing holistic approaches, we sought to highlight how these practices can transform psychological interventions and contribute to the promotion of healthier and more active aging. **METHOD:** The research was conducted through a bibliographic survey, following the principles of a literature review. Data collection covered the SCIELO, BVS, LILACS and MEDLINE databases, using the keywords "Art Therapy", "Aging" and "Health". Articles published between January 2017 and February 2023, in Portuguese, English and Spanish, were selected, initially resulting in 45 works. After careful analysis, 7 articles were read in full, allowing the extraction of data relevant to the results. **RESULTS:** The analysis of the studies revealed that art therapy, when implemented as psychological support for elderly women, offers significant benefits for emotional and social well-being. In addition to being a means of individual expression, art provides an environment that favors social interaction and the strengthening of community ties. The programs analyzed demonstrated a positive impact on reducing loneliness and increasing quality of life, by creating spaces for dialogue and exchange among participants. Art therapy, therefore, emerges as an approach that integrates the emotional and social dimensions, promoting resilience and self-esteem in an often-vulnerable population. **CONCLUSION:** Art therapy is an innovative and effective tool in psychological support for elderly women. By combining creative expression and social interaction, these programs contribute to strengthening emotional well-being and mental health, standing out as a valuable strategy in individual-centered health practices.

**Keywords:** Art therapy, aging, Health.