

“RODAS DE LEITURA”: NOVAS NARRATIVAS PARA O ENVELHECIMENTO

Arlete Portella Fontes¹

Stella Vidal de Souza Torres²

Denise Cuoghi de Carvalho Veríssimo Freitas³

RESUMO

A leitura em grupo pode ser utilizada para estimulação sociocognitiva e desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Trata-se de um relato de experiência de condução de rodas de leitura para 13 mulheres, idade de 50-81 anos, durante um ano, incluindo livros, contos e poesias. Utilizou-se recursos da biblioterapia, terapia narrativa e psicodrama. Foram relatados como benefícios o hábito de leitura e novas narrativas para a realidade cotidiana. A leitura em grupo trata-se de prática inspiradora para mudanças de pensamentos, sentimentos e ações em relação ao envelhecimento.

PALAVRAS-CHAVE

Biblioterapia. Envelhecimento. Leitura. Terapia narrativa.

¹Psicóloga Clínica, Mestrado e Doutorado em Gerontologia (FCM-UNICAMP). Especialista em Gerontologia (SBGG). Ensino e pesquisa, projetos de atendimento à pessoa idosa, bem-estar e qualidade de vida. E-mail:arletefontes@gmail.com. ORCID: 0000-0001-7829-473X.

²Odontogeriatra. Mestrado e Doutorado em Gerontologia (FCM/Unicamp). Especialista em Gerontologia (SBGG). Ensino e pesquisa e projetos de atendimento ao idoso, bem-estar e qualidade de vida. Membro voluntária da ABRAZ. E-mail:stellavidal@yahoo.com.br. ORCID: 0000-0003-0978-2371

³Fisioterapeuta. Mestrado e Doutorado em Gerontologia (FCM/Unicamp), Especialista em Gerontologia (SBGG). Ensino e pesquisa e projetos de atendimento ao idoso, bem-estar e qualidade de vida. E-mail:deniseccvf@gmail.com ORCID: 0000-0001-9127-9702 .

Introdução

O documento “A década do envelhecimento saudável - 2021-2030” (OMS, 2020) descreve quatro áreas de atuação em relação às ações propostas para o envelhecimento saudável: 1. Mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos com relação à idade e ao envelhecimento. 2. Garantir que as comunidades capacitem as pessoas. 3. Entregar serviços de cuidados integrados e de atenção primária à saúde e 4. Propiciar o acesso aos cuidados de longo prazo às pessoas idosas que necessitem.

Neste capítulo dedicamos especial atenção à leitura, e à oportunidade de fazê-la em grupo, como uma das possibilidades de mudar o pensamento, o sentimento e ação em relação à idade e ao envelhecimento. Tendo a leitura em grupo como importante recurso para a melhoria da capacidade intrínseca (SBGG, 2021) das pessoas envolvendo domínios-chave como a cognição, o sensorial (visão e audição) e o psicossocial, como as habilidades para tomar decisões (autonomia, dignidade, integridade, liberdade e independência) e a habilidade para construir e manter relacionamento e contribuir para a sociedade.

A possibilidade de utilizar a leitura com efeitos terapêuticos está relacionada à Biblioterapia. A Biblioterapia associa dois termos de origem grega, livro - *biblion* e terapia - *therapein*, podendo ser entendida como “terapia por meio de livros” onde através da leitura, tanto o narrador, quanto o ouvinte fazem comentários sobre suas vivências ou interpretações para momentos difíceis pelos quais vem passando (Ouaknin, 1996; Seixas, 2019).

A leitura utilizada como recurso terapêutico remonta às civilizações egípcia, grega e romana, onde as bibliotecas eram consideradas um espaço sagrado, que permitia o alívio das enfermidades. A leitura individual era considerada parte do tratamento médico e foi levada no século XVIII aos hospitais como um movimento filantrópico. Nos Estados Unidos, desde o século XIX, a leitura é utilizada em hospitais como coadjuvante no processo de recuperação do paciente. Tem sido utilizada na terapia cognitiva comportamental como recurso para ampliar a compreensão dos indivíduos sobre suas dificuldades e doenças, bem como a implementação de estratégias para lidar com elas (Seixas, 2019).

Inúmeros benefícios estão associados à leitura como prática terapêutica. Dentre eles:

- a) poder usufruir de experiências em segurança (sem ter que passar por elas);
- b) identificar problemas sociais de épocas diferentes, o que permite a uma maior adaptação aos atuais;
- c) diversificar o ambiente ao qual pertence, criando novos interesses e liberdade de escolhas;
- d) visualizar ambientes diferentes, sem necessidade de mobilidade;
- e) ampliar a visão por meio do conhecimento e comparação de pontos de vista alheios com os próprios;
- f) aumento da autoestima, diminuição da timidez, superação de sentimentos de culpa, inferioridade, por meio da constatação de que os problemas são universais;
- g) permitir com que os problemas sejam identificados e reconhecidos pelo próprio indivíduo, quando os verbaliza de maneira não agressiva ou impessoal;
- h) desenvolvimento de atitudes sociais e valores saudáveis por meio da identificação com personagens de livros;
- i) desenvolvimento da criatividade;
- j) enriquecimento do vocabulário, novas formas de expressão, novas ideias;
- k) incentivo à participação na vida da comunidade (Ratton, 1975).

A Biblioterapia tem sido utilizada como ferramenta complementar a outras terapias para facilitar a recuperação emocional em situações de medo, angústia, depressão (Gusmão e de Souza, 2020) e facilitar mudanças de comportamento, autocorreção, preparo para a vida real, aceitação do envelhecimento em grupos de idosos (Araújo, 2011).

Duarte (2018) traz um relato de experiência do uso da Biblioterapia com alunos idosos de um núcleo de Estudos de uma universidade, onde a partir da leitura do livro: “A moça tecelã” de Marina Colassanti, os alunos tiveram uma experiência prática da utilização da leitura como terapia.

A autora Ana Luiza Novis (2019) em seu livro: “Dando asas às narrativas” descreve o poder das histórias, contos e metáforas para desconstruir narrativas que nos fazem prisioneiros de uma ideia, um ponto de vista ou uma visão de mundo. Apoiando-se em recursos da terapia narrativa ela utiliza os contos folclóricos como possibilidades de se permitir a pessoa novos entendimentos que facilitem a reautoria de seu viver. Inspirados pela história lida ou contada, a pessoa pode contar novas

histórias para situações que envolvem perdas, tristeza, luto, medo, doenças, conflitos familiares, favorecendo o bem-estar e a qualidade de vida.

Michael White e David Epston são os pioneiros na abordagem narrativa (Matheus et al.,2022). Consiste em favorecer reflexões originais, capazes de produzirem compreensões libertadoras e resgatar a autonomia e qualidade de vida das pessoas, produzir novos desfechos, abertos a mudanças e descobertas. Por meio da literatura novas histórias com detalhes sobre acontecimentos, motivações, crenças e valores podem ser contadas, em contrapartida a histórias dominantes, estreitas e limitantes que muitas vezes constroem visões negativas das pessoas como sendo frágeis e inadequadas para lidar com os dilemas da vida (Novis, 2019).

Na prática clínica é essencial que um terapeuta narrativo fale de um problema, situando a pessoa separada dele e de sua identidade; utilize metáforas para nomear os problemas, potencializando a expressão de sentimentos em relação a ele. Outro recurso de grande relevância são as conversas de reautoria, onde as pessoas continuam a desenvolver e contar histórias sobre suas próprias vidas. As pessoas podem ser convidadas também a falarem sobre as pessoas significativas em suas vidas, que contribuíram, de forma indireta ou direta para a construção de seus valores e crenças, moldando sua identidade. Na lembrança dessas histórias cria-se a possibilidade de reconhecer aquelas que demonstrem habilidades e competências, muitas vezes, deixadas de lado por aqueles que se reconhecem como um problema, tendo a tendência a valorizar histórias que confirmem essa perspectiva (Novis e Abdalla, 2013).

Perrow (2010) argumenta que as histórias podem ser descritas de uma maneira metafórica ou imaginativa e têm um potencial curativo ou terapêutico. Contos de fadas e folclóricos podem ser utilizados para crianças e idosos e abrangem temas e desfechos universais e, neles são encontrados, esperança e coragem para enfrentar os desafios da vida e identificar caminhos para continuar.

Na sociedade atual a maioria dos ideais da humanidade gravita em torno de imagens da juventude, relacionadas à força e beleza. Com relação às pessoas idosas temos hoje como uma das tarefas da sociedade – o combate ao idadismo. O termo foi originalmente criado por Butler para fazer referência aos falsos preconceitos e crenças em relação aos idosos e que determinam a discriminação pelo critério idade (OMS, 2020). Presente em todas as pessoas e instituições reflete-se em predisposições contra idosos por parte dos não idosos e dos próprios idosos; práticas sociais

discriminativas e políticas institucionais que ainda que não intencionadas, acabam reduzindo oportunidades e trazendo prejuízos para a dignidade das pessoas idosas (Neri, 2014).

O idadismo pode assumir muitas formas ao longo do tempo. Frases como: “Velho é caduco”, “Velho é incompetente”, “Velho é assexuado”, escondem estereótipos (o que penso), preconceitos (o que sinto) e discriminações (o que faço) baseados no critério idade, e que, se não conhecidos e enfrentados, resultam em danos para a pessoa idosa.

Segundo Chinen (1989) as histórias para velhos podem versar sobre angústias e as tarefas psicológicas da velhice. Nesse sentido, os livros e contos escolhidos para leitura têm como norte permitirem reflexões sobre o envelhecimento.

A utilização de “Rodas de Leitura” surge como uma oportunidade de reconhecimento das ressonâncias que o hábito de ler traz sobre o viver, as relações, os preconceitos para lidar com a velhice, bem como permitir à pessoa que envelhece uma nova imagem da maturidade, que aceite e vá além das perdas inerentes ao envelhecimento, trazendo visões de sabedoria, autoconhecimento e transcendência.

O presente capítulo trata-se de uma descrição da utilização de “Rodas de Leitura” com pessoas com mais de 50 anos, um modelo de funcionamento e uma discussão sobre seus benefícios para um envelhecimento saudável.

As “Rodas de Leitura” possibilitam:

- a) Criar um ambiente favorável à estimulação sociocognitiva, com ênfase na leitura e na troca de experiências para lidar com eventuais perdas afetivas, de status socioeconômico, ansiedade, doenças crônicas, exigências de cuidado (por ex. cônjuges que cuidam de idosos com DA), conflitos familiares, busca de bem-estar e felicidade.
- b) Favorecer o desenvolvimento de habilidades sociais como a escuta ativa, atenta e compassiva; o respeito às diferenças individuais e a flexibilidade nas interações sociais.
- c) Criar condições para o repensar o próprio envelhecimento, preconceitos e estereótipos a ele relacionados, facilitando a construção de estratégias para um envelhecimento saudável.
- d) Promover a convivência intergeracional.

Modelo de funcionamento das “Rodas de Leitura”

As “Rodas de Leitura” podem ser conduzidas junto a pessoas com mais de 50 anos.

Recomenda-se que a condução das rodas esteja apoiada em recursos psicodramáticos (Monteiro, 1993) e da terapia narrativa (Novis, 2019), contemplando estratégias como:

- a) Aquecimento inicial do grupo para iniciar a discussão.
- b) 2. Utilização de perguntas eliciadoras da discussão como, por exemplo, na utilização do livro: “A visita inesperada. Quando uma doença chega à sua casa para tumultuar”⁴, pode-se utilizar perguntas como: “Quais foram as ressonâncias que o texto produziu sobre você?” “O que estava acontecendo na minha vida quando a visita chegou?” (referindo-se ao surgimento de uma doença crônica). “Quais eram meus planos antes dela chegar?” “Como você normalmente tem tratado situações inesperadas?” (Novis e Abdalla, 2013).
- c) 3. Utilização de jogos dramáticos, como, por exemplo, na roda de leitura apoiada no livro: “A moça tecelã”⁵, de Marina Colassanti, pode-se colocar frente ao grupo duas cadeiras. Uma delas representando as “costuras” em relação ao tecido da vida. A outra, representando “as descosturas”. As pessoas podem ocupar uma ou outra cadeira e descrever situações de sua vida, identificadas como necessidades de costurar (investir, cuidar, apreciar) ou descosturar (finalizar, mudar, parar).
- d) 4. Utilização de contos, histórias e leituras que permitam novas descrições ou narrativas da realidade, como, por exemplo, a leitura do livro: “Por que amamos”, de Renato Nogueira⁶, pode trazer discussões sobre diferentes formas de amor. As leituras escolhidas não necessariamente falam sobre o envelhecimento, mas, sua discussão pode levar a aspectos do mesmo.
- e) 5. Identificação de um tema aglutinador. Pontuação dos principais aspectos apresentados identificando se há um tema aglutinador, quando possível. Por exemplo, na Roda de Leitura, onde se utiliza o livro : “Alzheimer.

⁴ Novis e Abdalla, L.H. A visita inesperada. Quando uma doença chega à sua casa para tumultuar. 1ª. edição, Rio de Janeiro: Jaguatirica: 2014.

⁵ Colasanti, M. A moça tecelã. São Paulo: editora Global, 2020.

⁶ Nogueira, R. Por que amamos. O que os mitos e a filosofia têm a dizer sobre o amor. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2020.

Quando nossa mente fala”, de Lisa Snyder (2013) ⁷, um dos temas aglutinadores pode ser a resistência para entrar em contato com a doença.

Os procedimentos para a condução das Rodas envolvem:

- a) Revisão da literatura sobre recursos da Biblioterapia, do Psicodrama e da Terapia Narrativa para atividades em grupo.
- b) Levantamento, junto às pessoas idosas sobre seus interesses, hábitos de leituras e disponibilidade para participar.
- c) Elaboração de lista prévia de livros de diferentes gêneros literários que possam favorecer a discussão de temáticas como: envelhecimento, idadeismo, saúde, bem-estar e qualidade de vida, resiliência, enfrentamento de doenças, morte, separação, conflitos de relacionamento. Como exemplos de livros a serem utilizados sugere-se: A visita inesperada. Quando uma doença chega à sua casa para tumultuar. Por que amamos. O que os mitos e a filosofia têm a dizer sobre o amor. Alzheimer. Quando nossa mente fala. e A moça tecelã.
- d) Leitura de um livro, conto ou poesia, uma vez ao mês, e realização de uma Roda, com ênfase na discussão sobre o livro, apoiada em recursos psicodramáticos e da abordagem narrativa e em informações sobre o envelhecimento saudável.
- e) Realização de uma avaliação ao final de seis rodas com o objetivo de mensurar a satisfação dos participantes quanto aos seguintes tópicos: a) clareza na exposição, b) aplicabilidade ao cotidiano, c) estímulo à participação, d) qualidade das estratégias didáticas utilizadas (recursos materiais e psicodramáticos) , e) inovação.

As “Rodas de Leitura” e o envelhecimento saudável

A participação em um grupo de leitura pode trazer benefícios como a oportunidade de compartilhar experiências; o conhecimento sobre novas formas de olhar a vida, bem como o fato de que o compromisso da leitura mensal pode disparar um gatilho para a leitura do dia a dia; oportunidade de novas amizades e reflexões e discussão de assuntos diversos dentro da filosofia, literatura, filmes, tendo como pano de fundo o seu envelhecimento.

⁷ Snider, L. Alzheimer. Quando nossa mente fala. Campinas, SP: Papyrus, 2013

Com relação à literatura escolhida para pessoas idosas sugere-se privilegiar contos, histórias, livros, que permitam novas descrições ou narrativas da realidade. Trata-se do uso da abordagem narrativa, que se apoia na ideia de que a realidade é construída por meio da linguagem. Contamos histórias cheias de significados para falar sobre nosso passado, presente e futuro (Paschoal, 2017). O uso de narrativas envolve a procura de novos elementos em experiências, que podem ter sido negligenciadas, visando a abertura de novas histórias, perspectivas e situações alternativas, de modo que o leitor possa ampliar suas possibilidades existenciais, dentre elas, e, sobretudo, o envelhecimento com qualidade e significados.

A oportunidade de fala, ou seja, as narrativas constituem-se de maneiras de se organizar e dar forma à experiência vivida. Como diz Andersen:

“O ato de falar certamente inclui dar informações aos outros, mas é algo mais, ou seja, é a constituição do self no momento e na forma em que se expressa a si próprio. Em outras palavras, por meio da fala, uma pessoa busca metáforas que melhor expressem suas compreensões e opiniões, e isso é feito de uma maneira que contribui para que ela se expresse a si própria.”

(Andersen, 2011, p.152).

A participação em “Rodas de Leitura”, onde se privilegia o trabalho em grupo e o uso de recursos psicodramáticos, dá atenção especial às técnicas de aquecimento de grupo, destinadas a garantir a apresentação dos membros do grupo, a interação e o compartilhamento de experiência entre eles. O aquecimento inicial de um grupo tem como funções: estimular a criatividade e a espontaneidade dos membros e facilitar o desenvolvimento de um senso de confiança e de pertencimento ao grupo, enquanto compartilham experiências, histórias de vida, preferências, impressões. Ainda, auxiliar os membros a identificarem o que desejam trabalhar naquela ocasião. (Holmes e Karp, 1992).

A estratégia de usar perguntas eliciadoras, como aquelas após a leitura do livro – “A visita inesperada. Quando uma doença chega a sua casa para tumultuar”, descreve a possibilidade de enxergar outros aspectos da realidade, mais alvissareiros ou transformadores. As perguntas utilizadas fazem parte de metodologia narrativa desenvolvida a partir de experiência clínica com pessoas portadoras de doenças

(Novis, 2019).

Uma pergunta frequentemente a ser utilizada nas rodas é aquela destinada a identificar quais são as ressonâncias que a leitura produziu sobre o leitor. Tais descrições possibilitam o reconhecimento de situações difíceis ou conflituosas. Podem envolver perguntas sobre o passado, o presente ou o futuro e, em geral, buscam identificar os significados da experiência vivida (Andersen, 2011, p. 84)

Jogos dramáticos foram utilizados para propiciar ao indivíduo criações de seu mundo interno, realizando-se através da representação de um papel ou de determinada atividade corporal. Objetiva-se a concretização de uma fantasia, sentimento, conflito ou percepção, que por representar uma brincadeira, eliminava situações angustiantes e ansiógenas. O lúdico cria uma atuação espontânea e criativa, facilitando a substituição de respostas estereotipadas por respostas novas (Monteiro, 1993), em especial quando o objetivo é construir novas narrativas sobre o envelhecer.

Para Williams (1998) o processo de dramatização envolve sempre uma externalização, chamada de concretização na literatura psicodramática, o que permite criar uma descrição diferente do problema, sem se identificar com o ele. Essa descrição favorece o reconhecimento de soluções para os conflitos, soluções às vezes, libertadoras, outras nem sempre. Como o próprio texto sugere no livro – “A moça tecelã”, a própria moça tecelã “descostura” seu marido, libertando-se de suas pressões e exigências.

Conclusão

A leitura em grupo como recurso para estimulação cognitiva em seus diversos domínios e como possibilidade de desenvolvimento de habilidades socioemocionais, mostra-se prática inspiradora e consistente para um envelhecimento pleno e cheio de significados.

No tocante ao combate ao idadismo as leituras em grupo surgem como uma alternativa inovadora para mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos em relação à idade e ao envelhecimento.

Referências

ANDERSEN, T. **Processos reflexivos**. 2ª edição ampliada. Rio de Janeiro: Instituto Noos, 2002.

ARAÚJO, C.Q. de. **A biblioterapia e o contar histórias: um processo terapêutico**. Trabalho de Conclusão do Curso de Biblioteconomia, Universidade de Brasília (UnB), 2011.

BUTLER, R.N. Age-ism: Another Form of Bigotry. **The Gerontologist**, Volume 9, Issue 4_Part_1, Winter 1969, p.243–246. Disponível em: https://doi.org/10.1093/geront/9.4_Part_1.243. Acesso em: 25 de novembro de 2024.

CHINEN, A.B. **E foram felizes para sempre. Contos de Fadas para adultos**. São Paulo: ed. Cultrix, 1997, p. 9-16.

DUARTE, E.J. Relatos de Experiência. **Revista do Conhecimento em Ação**. Rio de Janeiro, v2, jul/dez.2018, p. 120-35

GUSMÃO, A.O. de M; SOUZA, E.G.J. de. A Biblioterapia como ferramenta de restabelecimento emocional. **Investigación Bibliotecológica: archivonomía, bibliotecología e información** 34(85):33-59. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2020.85.58166>. Acesso em: 12 dez. 2023.

HOLMES, P. Psicodrama clássico: uma revisão. In: HOLMES, P; KARP, M (orgs). **Psicodrama. Inspiração e Técnica**. 1ª ed. São Paulo: Ágora, 1992, p. 27-34.

MATHEUS, M.S; BOLZE, S.D.A, WHITE, M. Marcos teóricos da Prática Narrativa. **Fractal: Revista de Psicologia** [2022]. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/fractal/article/view/28539>. Acesso em: 12 dez. 2023.

MONTEIRO, R. F. O Jogo no Psicodrama. In: MONTEIRO, R.(org). **Técnicas fundamentais do psicodrama**. 1ª ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1993. p. 206-218.

NERI, A.L. **Palavras-Chave em Gerontologia**. Campinas (SP): Alínea, 2014, p. 27-32.

NOVIS, A.L. **Dando asas às narrativas. O encontro das histórias de vida com as narrativas literárias em diferentes contextos.**1ª. Edição. Rio de Janeiro: Jaguatirica, 2019.

NOVIS, A.L.; ABDALLA, L.H.A. A despensa da vida. **Nova perspectiva Sistêmica.** [2013] Disponível em: <https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/228/216>. Acesso em: 12 dez. 2023.

OMS. Organização Mundial da Saúde (OMS). **A década do envelhecimento saudável.** Genebra 2020. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52902/OPASWBRAFPL20120_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y Acesso em: 11 set.2022.

PASCHOAL, V.N. As metáforas, as Histórias que contamos e o Mundo que criamos. In: NOVIS, A.L. (org). **Dando asas às narrativas. O encontro das histórias de vida com as narrativas literárias em diferentes contextos.** 1ªed, Rio de Janeiro: Jaguatirica, 2019, cap. 4, p. 51-70.

PERROW, S. **Histórias Curativas para Comportamentos Desafiadores.** São Paulo: editora Antroposófica, Federação das Escolas Waldorf do Brasil, 2010.

OUAKNIN, M.A. **Biblioterapia.** São Paulo: Editora Loyola, 1996.

RATTON, A.M.L. Biblioterapia. **Revista da Escola de Biblioteconomia da UFMG**, v. 4, n. 2, 1975, p.198-214.

SBGG. **O que é Capacidade Intrínseca (CI).** Disponível em: <https://sbgg.org.br/saiba-mais-sobre-o-conceito-de-capacidade-intrinseca/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20Capacidade%20Intr%C3%ADnseca,que%20determina%20o%20envelhecimento%20saud%C3%A1vel>. Acesso em 19 set 2024.

SEIXAS, C. **Vivências em biblioterapia: Práticas do Cuidado através da Literatura.** 2ª. Edição. Niterói/Rio de Janeiro: editora Cândido, 2019.