UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO E ESCOLA DE ENFERMAGEM
DE SÃO PAULO
PROGRAMA INTERUNIDADES DE DOUTORAMENTO EM ENFERMAGEM

BÁRBARA PEREIRA D'ALENCAR

Biodança como processo de renovação existencial do idoso:
análise etnográfica

RIBEIRÃO PRETO
2005

BÁRBARA PEREIRA D'ALENCAR

Biodança como processo de renovação existencial do idoso:
análise etnográfica

Tese apresentada ao Programa de Doutorado
Interunidades da Escola de Enfermagem de Ribeirão
Preto da Universidade de São Paulo para obtenção
do título de Doutor em Enfermagem.

Linha de Pesquisa: Sociedade, Saúde e Enfermagem

Orientadora: Dra. M^a Manuela Rino Mendes

Ribeirão Preto
2005

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTES
TRABALHOS, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA
FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

D'Alencar, Bárbara Pereira

Biodança como processo de renovação existencial do idoso: análise
etnográfica./Bárbara

Pereira D'Alencar; orientadora: Maria Manuela Rino Mendes.

Ribeirão Preto, 2005.

220f.: il. ;

Tese (Doutorado – Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem)
Escolas de Enfermagem de São Paulo e Ribeirão Preto da Universidade de São
Paulo.

FOLHA DE APROVAÇÃO

Bárbara Pereira D'Alencar

Biodança como processo de renovação existencial do idoso: análise etnográfica

Tese apresentada à Escola de Enfermagem
Ribeirão Preto da Universidade de São
Paulo para obtenção do título de Doutor.
Linha de Pesquisa: Sociedade, Saúde e
Enfermagem

Aprovado em: 20/06/2005

BANCA EXAMINADORA:

Prof^a. Dr^a. Maria Manuela Rino Mendes
(Orientadora)
Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto /USP
Assinatura: _____

Prof^a. Dr^a. Dulce M^a Rosa Gualda
Escola de Enfermagem São Paulo / USP
Assinatura: _____

Prof^a. Dr^a. Iranilde José Messias Mendes
Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP
Assinatura: _____

Prof^a. Dr^a. Maria Salete Bessa Jorge
Universidade Estadual do Ceará
Assinatura: _____

Prof. Dr. Werner Robert Schmidek
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto/USP
Assinatura: _____

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Rolando Toro, que em seu profundo amor pelo outro também me ensina a viver por meio da sua obra: a Biodança.

À minha família, meu esteio. Em especial a Rosa, a mais linda das flores, minha mãe, que vem me acompanhando nessa jornada biocêntrica pela vida afora. E Rosa, irmã, que assumiu minha responsabilidade de mãe enquanto permaneci ausente de casa. Às irmãs Nazaré, Ana, Helena e Carminha, pelo apoio. Aos irmãos Pedro, Jaime e Renato que torcem por mim.

À minha filha Maíra, projeto amoroso que deu novo sentido à minha existência.

Aos elementos do grupo de Biodança do SESC, que confiaram em mim, permitiram compartilhar momentos de suas vidas e foram o continente afetivo, para eu poder realizar este trabalho.

Aos idosos da Casa 5 – USP, por compartilharmos de momentos prazerosos.

Ao amigo Sussumo Hagiwara, pela acolhida em São Paulo. Seu apoio foi fundamental.

Às colegas contemporâneas da USP, pela feliz convivência, especialmente a Regina, Clícia, Renilda, Kátia e Mariluci.

Às funcionárias da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto: Déo e Lourdes, sempre prontas a me ajudar na sala de leitura; Kethleen, Marta, Sandra e Sônia, da Seção de Pós-Graduação, que mesmo em meio a tanto trabalho sempre foram muito gentis; a Cidinha e Walkíria, pelo constante bom humor; e Edna e Expedita da Escola de Enfermagem de São Paulo, que nos dias de frio, com seu cafezinho, me aqueciam também o coração. Não fazem idéia do quanto foi bom contar com vocês.

Aos amigos da “colônia nordestina”, Francisco de Assis, Helena, Cristina, Gorete, D. Linda, Regina, Jael, Sílvia, Fátima, Jacira e Emília. No “exílio” vocês me ajudaram a suportar a saudade de casa.

Aos facilitadores Márcio, Edson Garcia, Marina Silveira e demais companheiros de Biodança de Ribeirão Preto, com quem construí uma teia afetiva.

AGRADECIMENTOS

À Direção do SESC-CE, na pessoa do Dr. Paulo César Pinto Queiroz, por me permitir utilizar aquela instituição como campo de pesquisa.

A Mary Campos, facilitadora do grupo de Biodança do SESC, que em sua generosidade e profissionalismo abriu espaço para a pesquisa em seu grupo.

À Prof^a. Dr^a. Maria Manuela Rino Mendes, pela orientação e leitura minuciosa desta tese.

À Prof^a. Dr^a. Maria Salete Bessa Jorge, pelo estímulo, atenção e entusiasmo. Obrigada pelo apoio na fase de análise das narrativas.

Às Professoras Dr^a. Dulce Maria Rosa Gualda e Dr^a Iranilde José Messias Mendes, pelas preciosas sugestões no Exame de Qualificação e pró-forma deste trabalho.

Ao Prof. Werner Robert Schmidek por participar da banca examinadora e pela contribuição no tema Biodança.

À Universidade Estadual do Ceará (UECE), pelo apoio a mim dispensado na realização deste processo no doutoramento em Enfermagem.

Aos professores das Escolas de Enfermagem de Ribeirão Preto e de São Paulo, pela troca de conhecimentos.

A CAPES-PICDT, pelo suporte financeiro.

RESUMO

D'ALENCAR, B. P. **Biodança como processo de renovação existencial do idoso: análise etnográfica**. 2005. 220 f. Tese (doutorado) – Escola de Enfermagem de São Paulo e Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.

O objetivo principal desta pesquisa foi compreender o significado da Biodança para oito idosos entre quinze que compõem o grupo de Biodança do SESC de Fortaleza, Ceará, Brasil. O método de investigação caracterizou-se como uma etnografia com a observação participante registrada em diário de campo, associada às entrevistas. O trabalho de campo teve a duração de um ano e nove meses, com frequência semanal no ambiente do grupo de convivência que utilizava o sistema Biodança, que tem como referencial imediato a vida. É definida por seu criador Rolando Toro como um sistema de integração e desenvolvimento humano, orientado para o estudo e a expressão das potencialidades humanas induzidas pela música, pela dança, por exercícios de comunicação em grupo e vivências integradoras. Foi utilizada a análise de narrativa com base em Paul Ricoeur. Nas entrevistas, os significados da Biodança que emergiram do processo de análise e interpretação firmam a reconstrução do cotidiano dos idosos e a melhora de suas condições de saúde, com o aumento do ímpeto vital e a vontade de viver; ajuda aos idosos a sentirem-se inseridos no mundo, em sintonia com a natureza, propicia vivências com autonomia e desperta projetos existenciais. É uma estratégia que fortalece o enfrentamento das dificuldades e, como tal, estimula a liberdade, amplia o círculo de relacionamentos, promovendo a acolhida e a solidariedade, incentiva a mudança de atitudes e comportamentos diante da vida. Neste sentido, a Biodança promove a renovação existencial dos idosos. A contribuição deste estudo para a enfermagem direcionada ao envelhecer saudável indica a Biodança como uma estratégia capaz de promover o cuidado solidário, conforme Boykin, Schoenhofer, Bettinelli e Watson, passível de ser utilizada e convalidada no processo de cuidado humano, objetivando a promoção da saúde dos idosos.

Palavras-chave: Idoso; Biodança; Promoção da Saúde, Enfermagem.

ABSTRACT

D'ALENCAR, B.P. **Biodance as an existential renovation process of the elderly: an ethnographic analysis**. 2005 220 f. Tese (doutorado) –São Paulo School of Nursing and Ribeirão Preto School of Nursing, Univeristy of São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.

This research had the goal to understand the meaning of Biodance for eight elders among the fifteen people who compose the Biodance group at SESC in Fortaleza, Ceará, Brazil. The investigation method is characterized as ethnography with participating observation registered in a field diary, associated to the interviews. The field work lasted one year and nine months, with weekly visits to the group environment that made use of the Biodance system, which has life as its immediate reference. It is described by its creator, Rolando Toro, as a system of integration and human development, directed to the study and expression of potentials induced by music, by dancing, by group communication exercises, and integrating experiences. Narration analysis was used, based on Paul Ricoeur. In the interviews, the meanings of Biodance that emerged from the analysis and interpretation process state the reconstruction of the daily life of the elderly and the improvement of their health conditions as an increase of vital impetus and will to live; it helps the elderly feel inserted within the world, in harmony with nature; it provides experiences with autonomy and awakens existential projects. It is a strategy that strengthens the act of dealing with difficulties and, as such, stimulates freedom; broadens the circle of relationships, promoting shelter and solidarity; it encourages changes in attitude and behaviors towards life. In this sense, Biodance promotes the existential renovation of the elderly. This work's contribution to nursing directed to a healthy aging indicates Biodance as a strategy capable of promoting solidarity care, in accordance with Boykin, Scoenhofer, Bettinell, and Watson, and it may be used and validated in the process of human care, with the objective of health promotion for the elderly.

Key words: Elderly; Biodance; Health promotion; Nursing

RESUMÉN

D'ALENCAR, B.P. **Biodanza como proceso de renovación existencial del senil: análisis etnográfico**. 2005. 220 p. Tesis (doctorado) - Escuela de Enfermería de São Paulo y Escuela de Enfermería de Ribeirão Preto, Universidad de São Paulo, Ribeirao Preto, 2005.

Esta investigación tuvo como objetivo principal comprender el significado de la Biodanza para un grupo de ocho seniles entre quince que integran el grupo de Biodanza do SESC de Fortaleza, Ceará, Brasil. El método de investigación se caracterizó como una etnografía utilizando la observación participante, entrevistas y registro en diario de campo. El estudio tuvo una duración de un año e nueve meses, con frecuencia semanal en el ambiente del grupo de convivencia que utilizaba el sistema Biodanza, que tiene como referencial inmediato la vida, que es definida por su creador Rolando Toro como un sistema de integración y desarrollo humano, orientado para el estudio y la expresión de las potencialidades humanas inducidas por la música, danza, ejercicios de comunicación en grupo y vivencias integradoras. Se utilizó el análisis narrativo basado Paul Ricoeur. En las narraciones, los significados de la Biodanza que emergieron del proceso de análisis e interpretación revelaron la construcción del cotidiano del senil y la mejora de su condición de salud, con aumento del ímpetu vital y la voluntad de vivir; ayudándolo a sentirse inserido en el mundo, en sintonía con la naturaleza, propiciando una vivencia con autonomía y despertando a proyectos existenciales. Es una estrategia que fortalece el enfrentamiento de las dificultades y, como tal, estimula la búsqueda de la libertad; amplía el círculo de relacionamientos, promoviendo la acogida y la solidaridad e incentiva al cambio de comportamiento delante de la vida. En este sentido, la Biodanza promueve la renovación existencial de los seniles. La contribución de este estudio para la enfermería que se direcciona al envejecimiento saludable, indica a la Biodanza como una estrategia capaz de promover el cuidado solidario, conforme Boykin, Schoenhofer, Bettinelli y Watson, posible de ser utilizada y convalidada en el proceso de cuidado humano, con el objetivo de promover la salud de los seniles.

Palabras-clave: Senil; Biodanza; Promoción de la Salud; Enfermería.

RELAÇÃO DE FIGURAS

Figura 1	Idosos em roda	81
Figura 2	Rosa Amélia, Saudade e Acácia numa vivência	82
Figura 3	Margarida sendo abraçada pelas companheiras	83
Figura 4	Margarida, Saudade e Girassol em passeio	84
Figura 5	Papoula e Girassol na praia de Paracuru	86
Figura 6	Idosos interagindo com alunos de enfermagem	88
Figura 7	Vivência de Biodança no Parque do Cocó	88
Figura 8	Arrumação da cerimônia do alimento	91
Figura 9	Papoula no bloco de carnaval dos idosos	92
Figura 10	Margarida e Saudade em excursão	93
Figura 11	Roda com Jasmim no centro	95
Figura 12	Margarida e Saudade na praia	96
Figura 13	Papoula nas dunas da praia de Pedra Rachada em Paracuru	98
Figura 14	Momento do grupo em Paracuru	99
Figura 15	Grupo em Paracuru	100
Figura 16	Margarida, Saudade e Girassol em excursão	101
Figura 17	Rosa Amélia em caminhar sincrônico em par	103
Figura 18	Rosa Amélia em eutonia de mãos	105
Figura 19	Papoula dançando com Girassol	108
Figura 20	Grupo em roda de alegria	112
Figura 21	Comemoração de aniversário no grupo – tarde alegre	114
Figura 22	Margarida em exercício de encontro	116
Figura 23	Grupo em roda no Parque do Cocó	117
Figura 24	Margarida e Saudade em Natal	120
Figura 25	Acácia em movimento de fluidez	125
Figura 26	Grupo em roda no Parque do Cocó	126
Figura 27	Margarida compartilhando seus bolos	128
Figura 28	Grupo compartilhando o alimento	128
Figura 29	Exercício do trenzinho no Parque do Cocó	129
Figura 30	Margarida em eutonia de mãos	132
Figura 31	Grupo em movimentação livre	140
Figura 32	Jasmim em eutonia de mãos	144
Figura 33	Papoula com uma companheira do grupo de 1991	151
Figura 34	Idosos em exercício do trenzinho	155
Figura 35	Girassol, Saudade, Papoula e seus familiares	157
Figura 36	Papoula e Girassol em Paracuru	158
Figura 37	Papoula e Girassol em Paracuru	164
Figura 38	Papoula e Girassol dançando	165
Figura 39	Grupo na duna da praia de Pedra Rachada em Paracuru	166

RELAÇÃO DE FLUXOGRAMAS

Fluxograma 1	O “Modelo teórico da Biodança”	44
Fluxograma 2	Estratégias de coleta de informações	71
Fluxograma 3	Análise estrutural das narrativas (Paul Ricoeur)	74

SUMÁRIO

RESUMO

ABSTRACT

RESUMEN

LISTA DE FIGURAS

LISTA DE FLUXOGRAMAS

1. INTRODUÇÃO Á TEMÁTICA DO ESTUDO	19
1.1. Minha Trajetória com a Biodança	19
1.2. Objeto da Investigação - A Biodança com os idosos	26
2. O REFERENCIAL TEÓRICO	32
2.1. O Envelhecimento Humano	32
2.2. Teoria da Biodança	39
2.2.1. O Princípio Biocêntrico e o Modelo Teórico da Biodança	39
2.2.2. A Sessão de Biodança	51
3. CAMINHO METODOLÓGICO	54
3.1. Tipo de Estudo	54
3.2. Campo de Investigação	56
3.3. Os Informantes	60
3.4. Questões Éticas	65
3.5. Estratégias de coleta dos dados	66
3.6. Análise e Interpretação	72
4. BIODANÇA NO VIVER DO IDOSO: Descobertas e Resignificados	75
4.1. A descoberta da Biodança	75
4.2. Autopercepção de mudanças a partir da Biodança	78
4.3. Processo permanente de renovação existencial	80
4.3.1. Liberdade	91
4.3.2. Sentimento de pertencer ao mundo	95
4.3.3. Autonomia	100
4.3.4. Autopercepção de Saúde – Doença	102
4.3.5. Tecendo Vínculos no Grupo	125
4.3.6. Sexualidade	135
4.4. A Saúde Velada	140

5. REFLEXÕES SOBRE O ESTUDO	168
REFERÊNCIAS	174
APÊNDICES	186
Apêndice A - Carta à direção do SESC	187
Apêndice B - Carta à facilitadora do grupo de Biodança	188
Apêndice C - Termo de compromisso	189
Apêndice D - Termo de consentimento livre e esclarecido	190
Apêndice E - Instrumento de coleta de dados: entrevista semi-estruturada	191
Apêndice F - Diário de campo	192
Apêndice G – Entrevista com Margarida	193
Apêndice H – Receitas de Margarida	202
Apêndice I - Análise estrutural segundo Paul Ricoeur - narrativa de Girassol	203
 ANEXOS	 215
Anexo A - Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa	216
Anexo B - Mapa da cidade de Fortaleza	217
Anexo C – Letra da Música “Epitáfio” (Titãs), usada em dinâmica de grupo	218
Anexo D –Representação gráfica e artística do significado da Biodança	219

1. A TEMÁTICA DO ESTUDO

1.1. Minha Trajetória com a Biodança

Ao elaborar minha dissertação do mestrado em 1988 intitulada “O trabalho corporal com idosos: perspectivas de atuação do enfermeiro”, defendida na Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia (UFBA), cuja abordagem versava sobre a Biodança com idosos, procurei verificar a perspectiva da atuação da enfermeira com o trabalho corporal com os idosos, uma atividade pouco explorada por profissionais da enfermagem, até então preparados para cuidar de pessoas doentes, e com pouco enfoque à saúde coletiva. O trabalho de campo foi realizado num abrigo filantrópico da cidade de Fortaleza, que acolhe idoso carente. Como facilitadora de Biodança, formei ali um grupo, que teve a duração de três anos. Pretendia verificar quais as manifestações de necessidades psicobiológicas e psicossociais que poderiam se caracterizar como mudanças na imagem corporal de idosos submetidos a um trabalho como a Biodança.

Os dados desvendados confirmaram a indicação do autor da Biodança, Rolando Toro, ao preconizar que a prática desta com idosos favorece a elevação geral do tono anímico, e melhora o colorido do ânimo e sua estabilidade. Ao trabalhar o potencial afetivo das pessoas, a Biodança desenvolve o espírito gregário e, conseqüentemente, a solidariedade. Por estimular as danças que reforçam a identidade, a Biodança busca resgatar a estabilidade e o equilíbrio corporal, e propicia a percepção de espaço e limites do corpo. Isso também parece levar a pessoa a confiar mais em si mesma. Com o resgate da autoconfiança e da certeza de que pode se expressar livremente em qualquer situação, com movimentos adequados e harmoniosos, o idoso se percebe presente no mundo.

Aquela dissertação também foi apresentada no Congresso Internacional de Biodança em Praia do Forte, na Bahia, em 1989, como parte dos requisitos para minha titulação como facilitadora de Biodança, uma das condições exigidas para a formação.

Facilitador é o nome dado ao terapeuta ou educador fundamentado na psicologia humanista, cuja postura se caracteriza por evitar atuar sobre o outro, segundo (SILVEIRA, 2000). Para Góis (2002, p. 111), o termo facilitador é mais adequado que o de professor ou coordenador, por tornar o processo de aprendizagem (dançar a vida) mais simples e mais fácil. Acrescenta:

O facilitador conduz processos, fluxos de energia biopsíquicas e não conteúdos; maneja movimentos; facilita situações e expressões [...] O facilitador não é um catalisador, visto que ele também passa por mudanças no processo de facilitação.

Não pretendia considerar minha tarefa concluída, assunto esgotado. Agora novamente me defrontei com uma oportunidade de falar da minha experiência ao abordar a influência da Biodança na vida de pessoas que envelhecem, neste momento em que desenvolvo uma tese de doutorado, na Universidade de São Paulo. Retomar este assunto é sempre oportuno e prazeroso, tendo em vista a percepção da dimensão do envelhecimento humano no mundo. Em 2003, a Igreja Católica, por meio da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), definiu como tema da campanha da fraternidade a “solidariedade com os idosos”. A meu ver, esse tema pode ser considerado como cuidado solidário possível de ser desenvolvido por diversas pessoas e, em particular, por enfermeiros, pois se aproxima de pressupostos teóricos do cuidado humanizado.

Desta vez, não parti de premissas formalizadas *a priori* por mim, a exemplo do ocorrido no trabalho do mestrado, mas busquei saber os efeitos da Biodança com base na perspectiva das pessoas que a praticam. Assim, com a pretensão de participar de um grupo de idosos, não como facilitadora, mas como integrante dele, acreditava que o vínculo seria desenvolvido entre nós como grupo, e confiariam em mim, como observadora participante. Este percurso é sugerido por Clifford Geertz (1988) para a pesquisa etnográfica, ao separar a pesquisa em duas etapas. A primeira, a pesquisadora “estando lá”, ou seja, vivendo a situação de estar no campo, com o olhar e os ouvidos atentos; e a segunda seria o “estando aqui”, bem instalada em seu gabinete urbano, tendo como tarefa escrever tudo que foi visto, ouvido e sentido. Por outro lado, senti-me com mais liberdade para fazer a pesquisa, o que não ocorreria se eu estivesse na condução do grupo observado, na situação de facilitadora.

Pesquisar a Biodança é também falar de mim, porque faz parte da minha biografia; é falar de algo que diz muito da minha forma de ser e do meu jeito de estar no mundo.

Meus primeiros contatos com a Biodança aconteceram em Salvador, no ano de 1981, quando entrei num grupo de terapia que utilizava a abordagem da Análise Transacional de Eric Berne. A terapeuta também utilizava alguns exercícios da Biodança como complemento do seu trabalho e eu sentia o quanto aquilo estava sendo bom para mim, a ponto de me ajudar a tomar decisões há muito adiadas. Assim, o processo grupal foi fundamental na

minha emancipação. Depois de viver por onze anos naquela cidade, quando meus planos iniciais eram apenas dois, tempo de concluir meu curso de Graduação em Enfermagem, compreendi que era tempo de voltar. Mudei-me para Fortaleza, onde havia um forte movimento da Biodança; e assim, entrei num grupo para iniciantes.

Com o desejo de me aprofundar no tema, e por ter o perfil exigido para ingressar na formação, entrei para a Escola Nordestina de Biodança (ENB), com sede em Fortaleza, para onde convergiam os alunos residentes no Nordeste. Nossa formação era conduzida por Rolando Toro, antropólogo chileno, o criador do Sistema Biodança, e pelo facilitador Cezar Wagner de Lima Góis, psicólogo e professor da Universidade Federal do Ceará, ambos fundadores da ENB em 19/10/1982.

Continuava participando do grupo semanal de Biodança com Cezar Wagner e, no ano de 1984, participei, juntamente com muitos colegas, de um trabalho comunitário por ele coordenado. Era um projeto de extensão do Curso de Psicologia da Universidade Federal do Ceará (UFC), desenvolvido no Bairro do Pirambú, na periferia de Fortaleza, conhecido pela situação de violência. Esse projeto está citado no livro de Cezar Wagner, *Psicologia Comunitária no Ceará: uma caminhada*. Ali participávamos das discussões sobre os problemas do bairro “nos grupos de quarteirão” junto com as lideranças, então trabalhadas pelo método de Paulo Freire, com a psicopedagoga Maria Ruth Barreto Cavalcante, que também fazia formação em Biodança. Mais tarde, ao levar a Biodança para o âmbito da educação, ela tornou-se a criadora da Educação Biocêntrica, hoje uma vertente da formação de educadores em algumas universidades brasileiras, em nível de pós-graduação.

No Pirambú havia um grupo de Biodança com adolescentes, cujos facilitadores necessitaram viajar e Cezar Wagner convidou-me para colaborar, em dupla com outra colega, a Denise, também aluna da Escola Nordestina de Biodança. Foi minha primeira experiência em facilitação de grupo dessa natureza.

No ano seguinte, mais uma facilitadora precisou ausentar-se, e novamente, junto com outra colega da Escola, Lia Albuquerque, assumi seu lugar na dupla. Era um grupo de idosos que se encontravam na extinta Legião Brasileira de Assistência (LBA). Foi uma experiência muito gratificante que durou um ano. Eu acabara de voltar de um congresso na Argentina, onde havia feito intensa vivência de Biodança com uma mulher idosa, o que para mim significou uma sensibilização para o trabalho com pessoas mais velhas e, portanto, um

marco na minha vida profissional. São as “coincidências” que acontecem na vida que não se pode explicar, mas que são mencionadas por Redfield (1993, p.179):

Quando você adquire bastante energia, estará pronto para entrar conscientemente na evolução, para começar a fluir, para produzir as coincidências que o levarão à frente. Você entra nessa evolução de uma maneira muito específica [...]

Você se concentra em seu caminho, descobrindo as questões menores imediatas que enfrenta em geral em sua vida. Essas preocupações sempre têm relação com a questão maior, e definem onde você está atualmente em sua busca de toda vida [...] depois que tiver uma intuição, o passo seguinte é ficar bastante vigilante. Mais cedo ou mais tarde as coincidências vão ocorrer, para levar você na direção indicada pela intuição.

O trabalho com os idosos tornou-se a minha razão maior na utilização dessa metodologia. Nesse sentido, engajei-me no grupo de estudos e extensão sobre o envelhecimento, no projeto denominado Universidade Sem Fronteiras, da Universidade Estadual do Ceará (UECE), onde agreguei um trabalho de Biodança já em desenvolvimento com os idosos de um abrigo filantrópico na cidade de Fortaleza. Paralelamente a este, facilitei, por dois anos, um grupo também desse projeto de extensão, que funcionava no Centro de Estudos da Família, na mesma cidade. Como havia pessoas com depressão atendidas ali, os psiquiatras me encaminhavam algumas pacientes, as quais utilizaram a Biodança como um complemento para seu tratamento. Para nossa satisfação, muitas delas passaram a apresentar melhora, e até a dosagem das medicações foi reduzida. Atualmente, algumas daquelas pessoas fazem parte de grupos de Biodança e outras se mantêm amigas.

Trabalhei por dezessete anos numa unidade básica de saúde no Bairro Jacarecanga, que também prestava atendimento ao Pirambú, Nossa Senhora das Graças, Barra do Ceará e adjacências, onde fazia acompanhamento de pré-natal e convivia, no meu cotidiano, com a realidade da gravidez na adolescência, com os conflitos daquelas quase crianças, gerando outras crianças. Na maioria eram mães solteiras, algumas haviam sido rejeitadas pela família e viviam seu tempo da gravidez com muitos dramas e sofrimento. Durante um ano utilizei a Biodança com esse grupo de adolescentes primigestas, ou gestantes em sua primeira gravidez. Foi uma experiência marcante, onde pude ver a rejeição ao filho dar lugar ao feto e à acolhida. Aquelas meninas passaram a assumir a maternidade com responsabilidade, pois algumas deixaram de consumir drogas, tornaram-se mais afetivas e cuidadosas em relação ao feto.

Nesta mesma unidade básica, havia muitas mulheres portadoras de hipertensão arterial, que apesar de acompanhamento no programa, com consulta médica e de enfermagem, usando as medicações corretamente, não respondiam bem ao tratamento. Esta problemática foi identificada pela enfermeira do programa e, mais tarde, confirmada por Gerídice Moraes, aluna de graduação em enfermagem da UECE, que me acompanhou como estagiária.

Moraes (1996) verificou, que havia diversos fatores estressantes na vida daquelas mulheres, os quais contribuíam para o tratamento não obter muito sucesso. Eram problemas sociais como: reduzidos espaços de moradia para família grande, conflitos no relacionamento familiar e de vizinhança, situação financeira precária, solidão, condições vividas por elas, que não tinham com quem dividir. Assim, resolvi formar um grupo de Biodança, que durou todo o ano de 1996. Os resultados foram sentidos pelas participantes e reconhecidos pelos profissionais da Unidade Básica, pois o controle da pressão arterial, monitorado pela enfermeira a cada encontro, revelou efeitos satisfatórios.

Essa atividade gerou a monografia da aluna, de conclusão do Curso de Graduação em Enfermagem na UECE, sob minha orientação. E, sensibilizada, hoje esta profissional trabalha na mesma região, no Programa de Saúde da Família (PSF) e desenvolve uma atividade de integração a partir dos movimentos corporais com pessoas idosas, a qual é reconhecida pela Prefeitura de Fortaleza e vem sendo estendida a outras áreas da cidade, com ajuda do Corpo de Bombeiros do Ceará.

Naquele grupo também havia outro estagiário, o Evanildo, aluno do Curso de Letras da UECE, que fazia formação em Biodança e mais tarde me ajudou a desenvolver a Biodança no Curso de Graduação em Enfermagem da UECE. Por longo tempo, manteve grupos de Biodança com os universitários e jovens da comunidade, dentro do campus da UECE.

Levar a Biodança para a Universidade, em momentos comemorativos e, mais tarde, como disciplina optativa, no Curso de Graduação de Enfermagem da UECE, foi meu passo seguinte; uma proposta que propiciou aos alunos oportunidade de reflexão sobre a prática profissional sensível aos problemas humanos; o estilo de vida que o homem leva nas sociedades modernas, criando espaço de discussão no grupo e proporcionando mudança de atitudes ante os hábitos não condizentes com a vida. Foi minha primeira experiência como educadora biocêntrica, embora intuitivamente.

Ao refletir sobre o Princípio Biocêntrico, a Educação Biocêntrica tem a vida como o centro e, portanto, busca melhorar a qualidade de vida das pessoas, e enfatiza, no processo educacional, a transformação pessoal e social de uma forma amorosa. Ao reforçar a identidade do educador e do educando, a Educação Biocêntrica, de acordo com Andrade (2003), favorece o crescimento pessoal e profissional, partindo de potenciais humanos adormecidos, em especial a criatividade. Neste sentido, resgata-se o valor e o poder pessoal na comunidade educativa, por meio de um sentimento ressonante com todas as criaturas.

Acredito muito no potencial dos educandos e, a meu ver, é estimulando sua participação em trabalhos de extensão comunitária que formaremos profissionais conhecedores dos problemas humanos e sociais, comprometidos com a realidade social e, conseqüentemente, mais solidários. Concordamos com Gadoti citado por Andrade (2003, p.27), ao afirmar que “uma escola não é somente um lugar de conhecimento, um lugar de aprendizagem, onde tem professores, paredes, etc... uma escola é essencialmente um conjunto de relações humanas”.

Nessa minha caminhada biocêntrica, participei também como voluntária, facilitando um grupo de Biodança com mulheres idosas na Associação dos Amigos e Moradores da Comunidade Maravilha, em Fortaleza, ao qual se agregaram também algumas professoras das crianças do bairro e pessoas freqüentadoras da associação. Era um grupo no qual se falava muito das condições sociais da favela e da exclusão social; espaço em que elas podiam compartilhar suas dificuldades, trabalhar sua identidade e exercitar o seu afeto e solidariedade. Apesar de todas as dificuldades econômicas, pois estas pessoas viviam na mais absoluta pobreza, elas ainda eram capazes de ser solidárias. Estar com aquele grupo foi um grande aprendizado.

Naquele trabalho, segundo percebi, essa prática foi vista por alguns idosos como “lazer”. Por isso acredito ser este método um dos recursos capazes de facilitar o enfrentamento das dificuldades vivenciadas pelos velhos, como a solidão, falta de alegria de viver, entre outras, traduzidas como vazio existencial.

Ao longo desse período, tive oportunidade de levar a Biodança a grupos de trabalhadores, prestes a se aposentar, da Petrobrás e Banco do Nordeste e da UECE, em Fortaleza. Aquelas empresas estavam sensibilizadas em relação às dificuldades enfrentadas pelas pessoas que se aposentavam, em relação a perda de papéis e funções na sociedade e na

família. A aposentadoria, para muitas pessoas, pode representar a perda de sentimentos de importância, utilidade e auto-estima.

A partir de uma dessas iniciativas, participei, como integrante, do Projeto Universidade Sem Fronteiras, desenvolvido na Universidade Estadual do Ceará, onde professores de diversos departamentos, num trabalho multidisciplinar, buscavam compartilhar suas experiências com a comunidade idosa de Fortaleza. Assim, por meio dos trabalhos de extensão, durante três anos, utilizando a Biodança como perspectiva de atuação da enfermeira no cuidado de promoção da saúde dos idosos, percebi o quanto se pode melhorar sua qualidade de vida.

Por acreditar que o trabalho corporal como a Biodança possa resgatar, no indivíduo idoso a vontade de viver, a alegria de estar com os outros e a percepção de suas potencialidades, é que tenho, ao longo de alguns anos, me empenhado em continuar com essa prática, pois, com a dança, movimento criativo, um simples gesticular ou qualquer outro modo de se expressar, o indivíduo se descobre vivo e pulsante para o mundo, como no dizer de Toro (1983).

Para Góis (1999, p.16), “[...] o sentir-se vivo é fundante, é o que fortalece e revela a identidade, a expressão natural, espontânea e histórico-social da vida surgindo com singularidade, como auto-poesis particular da auto-poesis cósmica”.

Minha experiência tem demonstrado ser possível retardar o processo de envelhecer em muitos aspectos, mediante um trabalho grupal utilizando essa metodologia, uma vez que estimula a consciência de ter um corpo e de aceitá-lo com as mudanças inevitavelmente ocorridas na velhice. Segundo tenho percebido, o método da Biodança é eficaz para manter o indivíduo motivado e participativo; ao mesmo tempo, evita seu isolamento social e promove a alegria de viver; para propiciar seu ajustamento e a adaptação ao meio e fortalecer sua identidade, o que é necessário para o enfrentamento das dificuldades advindas com o passar dos anos. Assim, a pessoa torna-se plenamente integrada ao mundo e, ao mesmo tempo única; aceita seu corpo com todas as suas funções e imagem corporal modificada pelo envelhecimento, numa positivação de sua imagem; menos reprimida em suas emoções e aberta à busca do prazer de viver, numa convivência harmoniosa com os outros.

No período de 2003 e 2004 fiz um Curso de Especialização em Educação Biocêntrica na Universidade Estadual do Ceará. Foi uma forma de aprofundar mais os

conhecimentos em relação a Biodança e desenvolver uma visão geral das correntes epistemológicas e das abordagens do processo ensino-aprendizagem, voltadas para uma educação libertadora e a visão holística em educação. Neste sentido, me proponho a ser uma educadora mais sensível ao crescimento humano, especialmente porque também sou enfermeira, uma das profissionais que mais lidam com pessoas em situações vulneráveis.

Enfim, tenho dedicado parte da minha vida ao estudo do envelhecimento humano, participando como estudante, ou facilitadora de grupos, nos quais utilizo a Biodança como veículo que favorece o encontro humano. Nela o facilitador é capaz de ajudar o outro a reforçar sua identidade e, assim, estar apto a fazer escolhas que garantam sua autonomia.

Nesse meu caminhar de quase duas décadas em trabalhos com idosos utilizando a Biodança, conforme tenho observado, o discurso voltado para o envelhecimento quase não mudou. De acordo com as previsões demográficas, o “mundo envelhece” e está cheio de “boas intenções”. É prometida vida longa, que se tem confirmado pelas conquistas da ciência, com seu arsenal tecnológico e domínio obtido sobre as doenças, antigas responsáveis pela dizimação de vidas humanas.

1.2. Objeto de Investigação - A Biodança com Idosos

Segundo Stevenson et al. (1997), as projeções demográficas apontam para considerável aumento da população idosa em todo o mundo. Consoante estimativa, no ano de 2025 o Brasil terá aproximadamente 34 milhões de pessoas com mais de 60 anos, o que representará 15% da população total, isto é, ocupará a sexta população idosa do mundo.

Devido às políticas de planejamento familiar na década de 70, observa-se no panorama nacional redução do número de crianças de 0 a 14 anos; e, pela adoção de medidas de controle das doenças infecto-contagiosas, resultando em significativo aumento da população na faixa etária de 15 a 59 anos e acentuada elevação do número de pessoas acima de 60 anos. Paralelamente observa-se a transição epidemiológica, expressa pelo aumento crescente de doenças crônico-degenerativas, crescendo também a necessidade de serviços de atenção à saúde de idosos.

Em virtude de na velhice as pessoas geralmente terem seu tempo disponível ampliado pela aposentadoria, crescimento e independência dos filhos, situações que, em geral,

as levam ao sentimento de inutilidade e solidão, motivos de intenso sofrimento, a Biodança tem demonstrado ser capaz de melhorar a qualidade de vida interior do idoso de qualquer camada social, ao lhe possibilitar sentir-se bem. Em decorrência, promove sua harmonização com o mundo ao seu redor (D'ALENCAR, 1988).

Segundo enfatiza Brêtas (1997), um problema de Saúde Pública se apresenta e a sociedade civil necessita se organizar para cuidar dos idosos, tendo em vista que o serviço público não apresentar uma diretriz forte, e as iniciativas ficam por conta de ações isoladas de alguns técnicos comprometidos, estudiosos do envelhecimento.

Há, portanto, de se organizar, gerir o sistema de saúde, qualificar recursos humanos para o atendimento às pessoas idosas, que atualmente representam o maior contingente ocupacional dos leitos hospitalares e serviços ambulatoriais. Por corroborar esta opinião, Coelho Filho (1999) destaca que há atualmente evidências sobre a efetividade de muitas intervenções para reduzir o impacto da população idosa sobre os serviços de saúde e contribuir para melhoria da sua qualidade de vida.

O aumento da expectativa de vida foi alcançado! Mas se hoje o homem vive mais, como evidenciam as estatísticas, questiono:

Como promover vida saudável nos mais velhos? O que fazer para tornar esses anos acrescidos mais agradáveis? Como contribuir para reduzir as situações de exclusão social, que usurpam direitos da pessoa idosa?

Diante deste contexto, delimitei como tema para este estudo a utilização da Biodança como recurso para promover a saúde dos idosos, capaz de estimular relacionamentos nutritivos, no processo de viver baseado em solidariedade, bem como os significados, elaborados pelas pessoas que participam de um grupo comunitário; significados esses passíveis de ser diversificados tendo em vista as experiências pessoais e culturais.

Para desenvolver o estudo no intuito de compreender a perspectiva de quem vivencia a Biodança, foram elaboradas as questões orientadoras:

Como a pessoa foi sensibilizada para a Biodança? - O que significa a Biodança para quem a vivencia? - Como a Biodança tem contribuído em sua qualidade de vida? - Como a Biodança tem influenciado sua saúde? - Que indicadores de mudanças foram observados pelos participantes do grupo de Biodança?

Com esta orientação construí o objetivo: Compreender o significado da Biodança na vida dos idosos que integram o grupo em estudo.

Toro que desenvolveu trabalho com idosos mediante utilização da Biodança, a partir de 1971, considera esse “o método mais indicado em geriatria”. Segundo ressalta, a reabilitação do velho deverá ser pensada como um processo unitário no qual se incluem níveis orgânicos, motores, afetivos, intelectuais e sociais.

A percepção de tantos problemas vivenciados pelos idosos na sociedade moderna pede a adoção do Princípio Biocêntrico, base da Biodança, com a proposta de “criar mais vida dentro da vida”, para construir a grande roda da solidariedade. Assim, afirma Toro (1987 p.26).

Nossos movimentos geram-se no sentido nutritivo do processo evolutivo para criar mais vida dentro da vida, para resgatar vida onde se dá opressão. Se as condições sociais e culturais são antivida, nossa proposta é a mudança desses sistemas, não a partir de ideologias ou ações políticas, e sim restabelecendo, em cada momento, com nossa própria vida, as condições para a nutrição da vida. Não nos interessa, portanto a consistência ideológica de um homem, senão sua consistência afetiva, o exercício do movimento-amor.

Ao estudar os potenciais de manifestação tardia nos idosos, Toro (1991, p.692), enfatiza que esses potenciais podem ficar latentes, sem poder ser expressos, pois a civilização não os estimula. Assim, “a humanidade inteira vem mutilando uma parte de sua produtividade, por não reconhecer nos idosos sua capacidade criativa, que, sem incentivo, vai lentamente entrando num grave processo de deterioração”.

De acordo com o autor, os potenciais tardios desenvolvidos nos velhos são:

“Percepção e inteligência”:

Percepção de sistemas integrados – os idosos desenvolvem altíssimos níveis de inteligência sistêmica, possuindo a discriminação clara dos fatores integradores e de desorganização dentro de um sistema (neguentropia e entropia)

“Objetivismo noético”:

Os idosos não têm projeção para um futuro distante, diferentemente do que ocorre com os jovens. Os idosos são mais realistas e menos influenciados pela idealização, assim vivem o presente com mais intensidade.

“Interesse pela origem das coisas” – lentamente sua visão da realidade se torna noética; há uma busca do primordial e do originário, conferindo-lhe uma intuição pura da natureza;

“Memória de fatos passados”:

Os idosos têm uma expansão do seu passado e as recordações o nutrem.

“Aumento da percepção semântica e do sentido poético”:

A linguagem alcança altura e transcendência inigualáveis como nos “Sonetos a Orfeo” de Rainer Maria Rilke, escritos na velhice, comparados com os “Poemas Tempranos”, que possuem “a chama do gênio”, feitos em sua juventude.

“Visão de altura e perspectiva panorâmica”:

Os velhos têm a capacidade de ver os fatos desde sua altura estimando as verdadeiras proporções e a real magnitude dos acontecimentos, o que lhes permite ter juízos globais e capacidade estratégica (TORO, 1991, p.692).

De acordo com Toro (1991), os exercícios de Biodança com idosos, são orientados no sentido de equilibrar funções psicológicas; produzir a recuperação de habilidade motora; melhorar funções respiratórias; eliminar tensões, rigidez muscular e sintomas psicossomáticos; restabelecer os vínculos familiares e sociais; reforçar a confiança em si mesmo; estimular a harmonia e plenitude interna; melhorar o estado de ânimo; melhorar o nível de comunicação e possibilitar o acesso à realidade. (TORO, 1991, p.696).

Ainda acerca das vantagens da Biodança, segundo enfatiza Rocha (1986) o pleno desenvolvimento dos potenciais permitiria uma qualidade de vida mais satisfatória, pois certamente a pessoa estaria mais integrada consigo mesma, mais harmonizada com as outras pessoas e com a natureza, e, conseqüentemente, com menor número de conflitos.

Os efeitos benéficos da Biodança para a saúde das pessoas têm chamado a atenção de vários profissionais da área. São muitos os médicos, enfermeiras, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, psicólogos, entre outros, que buscam esse método como coadjuvante nos processos de trabalho em suas áreas. Constitui uma prática capaz de atenuar patologias, a exemplo de transtornos mentais, diabetes e hipertensão arterial, que atingem a maioria da população idosa, como puderam constatar as enfermeiras Moraes (1996), D’Alencar (1988), com idosos do Posto de Saúde de Jacarecanga em Fortaleza; e Canuto (1997), com idosos hipertensos do ambulatório do Hospital de Messejana em Fortaleza e a médica Silva (1994), que utilizou a Biodança como terapia de reabilitação para a integração “total” da mulher mastectomizada, no Hospital das Clínicas de Salvador.

Canuto (1997, p.69), enfermeira, usuária da Biodança no seu cotidiano ao cuidar de doentes hipertensos no Hospital de Messejana, em Fortaleza, relata:

Após a Biodança os clientes revelaram mudanças em suas vidas: sentem-se mais jovens, estão mais dispostos, melhorou a afetividade, fortaleceu a identidade, estabilizaram os níveis pressóricos, são capazes de resolver seus problemas, conhecem melhor o corpo, passaram a se cuidar, sentem-se felizes, com mais saúde [...] mais preparados para enfrentar o cotidiano, a crise financeira [...] que a Biodança os reeducou, que vivem com melhor qualidade de vida.

Ao estudar a importância da Biodança como redutor de fatores estressantes para a vida dos idosos, Moraes (1996) também refere que o trabalho desenvolvido por D’Alencar (1988) é visto por muitos idosos como fonte de lazer, o que contribui para a inserção no convívio social e reduz a tristeza entre os idosos. Na opinião da autora, o isolamento e a

degradação pessoal, vividos pelo idoso são fatores causadores de estresse. Para reduzir o efeito deste malefício sobre a saúde, ela aponta a Biodança.

Por outro lado Ferrari (2000) destaca a influência do lazer no desenvolvimento da personalidade, pois com o tempo, a sociabilidade permite a participação criteriosa do indivíduo na vida política, social, econômica e cultural. A autora destaca que o lazer amplia a consciência individual e social, aguça a sensibilidade com relação às manifestações culturais, desenvolve a criatividade e estimula sentimentos de solidariedade e práticas de cooperação entre grupos e pessoas, possibilitando o crescimento humano.

De acordo com Salgado (1991), o maior obstáculo à prática do lazer é o isolamento, por gerar a solidão. Segundo ele, estas duas situações são experiências comuns na velhice, quase sempre geradas pelo abandono das atividades profissionais e alheamento às relações interpessoais.

No processo grupal em Biodança, de acordo com Toro (1991), não se empregam técnicas de psicodinâmica de grupo, tal como se concebe em outras terapias: grupo fechado, conhecimento recíproco dos problemas de cada um, discussão e elaboração dessa problemática em nível grupal. O grupo é um catalisador de processos integrativos e não um sistema de elaboração analítico-verbal de sintomas. O conceito de terapia de Biodança não parte dos sintomas, mas da parte saudável. Há a idéia de que não é importante mostrar o pior que cada um tem, mas de reforçar os aspectos saudáveis e desenvolver as potencialidades através das cinco linhas de vivência. O autor recomenda atenção ao grau de integração do grupo através de sucessivas sessões. Sugere o compartilhar experiências com os membros do grupo fora das horas da sessão de Biodança, pois facilita a integração e assim sugere excursões, reuniões sociais.

O trabalho grupal tem sido visto como excelente meio de ajudar pessoas idosas na superação do seu declínio social. A formação de facilitador de Biodança é aberta a todos os profissionais, que segundo Góis (2003, p. 112), manifestem características tais como: “inserção no mundo, coerência existencial, potência pessoal, conhecimento da teoria da Biodança, manejo democrático do grupo, capacidade de apoiar e dar limites, fluidez verbal e didática”.

A enfermeira tem amplo potencial de atuação nessa prática, a qual representa uma forma especial de cuidar, e constitui, uma alternativa de fazer enfermagem – não fazer por eles, mas fazer com eles – levando a pessoa a descobrir-se em sua inteireza, com a saúde do corpo, o equilíbrio emocional necessário para despertar e manter seu valor no mundo (D’ALENCAR, 1988).

No entanto, poucos enfermeiros despertaram para o potencial que têm nas mãos, as quais na prática cotidiana são usadas para “curar feridas” - atividades técnicas. Por que não preveni-las, investindo no relacionamento interpessoal em que todos se beneficiam, tanto o cuidador como aqueles que são cuidados? No nível pessoal, é importante que a enfermeira participe de grupos nutridores - sendo a Biodança um deles - tendo em vista o desgaste físico e emocional a que é submetida em seu cotidiano de trabalho. Assim, considero a Biodança um recurso eficaz na restauração do equilíbrio físico e emocional tanto pessoal, quanto do outro a que se propõe cuidar.

Lembro Radünz (2001), que procura alertar os enfermeiros sobre o direito de viver bem com um estilo de vida de melhor qualidade, ressaltando que o constante contato com a dor, com o sofrimento e a finitude humana, constitui-se num desgaste físico e emocional que leva à perda de energia e autoconsumição e, conseqüentemente, ao *burnout*. A autora faz referência à lamparina de Florence Nightingale – símbolo da Enfermagem que, como o cuidado humano, também irradia calor e luz. Mas lembra que a lamparina tem um reservatório para reabastecimento, o que é visto como um cuidar dos outros sem se consumir, cuidando de si mesmo.

2. O REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. O Envelhecimento Humano

O processo de envelhecer é natural e universal. Ocorre, portanto, com todos os povos. Pressupõe não só alterações biológicas, mas também psicológicas e sociais, que podem ocorrer em idade mais precoce ou mais avançada e em maior ou menor grau, variando conforme as características genéticas e do estilo de vida de cada pessoa. Zimmerman (2000, p.21) correlaciona o envelhecimento com a alimentação, a prática de exercícios, a exposição ao sol, a estimulação mental, o controle do estresse, o apoio psicológico, a atitude perante a vida, dizendo que “são alguns fatores que podem retardar ou minimizar os efeitos da passagem do tempo”.

Do ponto de vista biológico, o envelhecer tem início no começo da vida, quando células, tecidos e órgãos vão envelhecendo e as manifestações orgânicas do envelhecimento são facilmente evidenciadas. No entanto, poucos sabem sobre a origem e a dinâmica do envelhecimento. Assim, alguns estudiosos tentam explicá-lo por meio de teorias as mais variadas. Entre elas, a deterioração do mecanismo de síntese das proteínas (Schock; Orgel); o relógio biológico (Hayflick, Catel e Du Nouy); a homeostase (Confort) e, mais recentemente, os radicais livres (Denham Harmon) (TORO, 1991).

Conforme Santos (2001), nesse processo vão ocorrendo perdas orgânicas e funcionais, cujo ritmo e intensidade variam de acordo com cada pessoa. Essas mudanças, para a autora, levam à diminuição da capacidade que cada indivíduo possui para adaptar-se ao meio ambiente, tornando-o mais exposto e vulnerável a processos patológicos produzidos no organismo por doenças, os quais naturalmente, provocam um declínio físico.

No Brasil, segundo Leme (2000), a preocupação com o envelhecimento é relativamente nova; as primeiras referências são de início do século XX, a partir de registros específicos relacionados ao exame físico dos idosos pelo pesquisador Ovídio Pires de Campos. É também recente, data de 1961, a fundação da Sociedade Brasileira de Geriatria, posteriormente designada Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

Diante da tomada de consciência da comunidade científica quanto à problemática do envelhecimento populacional no mundo, explicitada no Plano de Ação Internacional sobre

o Envelhecimento, apresentado pela Organização das Nações Unidas, no início dos anos 80, o Brasil tem-se manifestado e, lentamente modificado sua legislação em favor da demanda dessa parcela de cidadãos, na adoção de medidas voltadas a melhorar a sua qualidade de vida.

Importante conquista da parcela de cidadãos idosos foi a inscrição no novo texto constitucional dos princípios concernentes à proteção no Brasil. Isto implica a obrigação da família, da sociedade e do Estado na defesa da sua dignidade e bem estar. Ressalta, também, a institucionalização na Carta Magna de 1988 do benefício financeiro aos idosos, equivalente a um salário mínimo, quando estes não dispõem de meios para sobrevivência, nem podem contar com o apoio do núcleo familiar. De acordo com a Lei Orgânica de Assistência Social (Lei nº 8.742, de 7 de dezembro de 1993), esse benefício é concedido ao idoso a partir de 67 anos, desde que a renda familiar seja inferior a um quarto de salário mínimo. (BRASIL, 1999).

A partir da Lei nº 8.842 de 4/1/94, que deu corpo à institucionalização da Política Nacional do Idoso por meio do Decreto Presidencial nº 1.948 de 3/7/1996, são estabelecidos princípios e diretrizes da ação governamental com vistas a diferenciar o atendimento ao idoso nas diversas instâncias de sua vida cotidiana, ou seja, nas áreas da saúde, educação, trabalho, previdência e assistência social, justiça, cultura, esporte e lazer. Assim foram assegurados ao idoso seus direitos sociais, proporcionando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. Para fim de atendimento, considera-se idosa a pessoa de 60 anos ou mais.

Nesse Decreto, compete aos Ministérios Setoriais elaborar propostas orçamentárias no âmbito de suas competências, com o objetivo de financiar programas compatíveis com a Política Nacional do Idoso. Desse modo, a Secretaria da Ação Social busca viabilizar ações relativas à pessoa idosa, e prioriza sua permanência na família e na comunidade. Para isso foram criados Fóruns Regionais Permanentes da Política Nacional do Idoso para fortalecer as ações nos níveis dos Estados, Municípios e Distrito Federal. Segundo a Política Nacional do Idoso (1996), para desempenhar as atividades de forma descentralizada é imprescindível o fortalecimento das ações por parte dos fóruns estaduais e regionais, bem como a parceria tanto dos órgãos governamentais como não-governamentais, buscando oferecer ao público idoso alternativas de atendimento com qualidade, de acordo com as peculiaridades locais.

Em 2003, finalmente foi instituído o Estatuto do Idoso, com base na Lei nº10.741/200, que prevê, sobretudo, como direitos fundamentais: a vida digna, liberdade, respeito, dignidade, saúde, educação, cultura, esporte e lazer, habitação, transporte, previdência social e assistência social. Seguindo este, o idoso tem todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana.

Consoante salienta Coelho Filho (1999), a organização dos serviços de saúde no Brasil tem sido, caracteristicamente, orientada para os problemas materno-infantis, mostrando-se insuficiente para o atendimento amplo das necessidades da população em geral e das pessoas idosas. Ainda segundo ressalta, são poucos os profissionais capacitados para lidar com as demandas específicas do envelhecimento, o que implica baixa resolutividade aos serviços de saúde, com aumento da morbi-mortalidade, e aumento dos custos com atendimento às demandas dos serviços assistenciais de saúde.

Em face da rapidez com que ocorre o aumento da população idosa e dos reflexos sobre o setor saúde no Brasil, o autor enfatiza que o desenvolvimento dos serviços de atenção ao idoso e a formação dos recursos humanos nesta área apresentam-se como tarefas urgentes. Assim, os estudos de geriatria e gerontologia estão sendo inseridos nos currículos das universidades, com vistas à formação dos recursos humanos, a fim de atuar nas mais diversas instâncias da sociedade que atendem aos idosos. Portanto, a formação de recursos humanos qualificados para cuidar de idosos é inadiável.

Neste sentido, Coelho Filho (1999) ressalta o papel da Universidade na formação e capacitação de recursos humanos na geriatria e gerontologia, bem como na concepção, proposição e contínuo aprimoramento das práticas de promoção da velhice saudável, articulando o ensino, a pesquisa e a extensão à comunidade. Destaca a articulação e integração dos profissionais de diferentes áreas em torno de estudos relacionados ao envelhecimento, e afirma que essa integração é imprescindível diante da natureza abrangente e interdisciplinar do cuidado do idoso.

Santos (2001) reforça a importância de especialistas nessa área de conhecimento, a partir de cursos de especialização interdisciplinares. Dessa forma, o título de geriatra é auferido ao médico, enquanto o de gerontólogo social é atribuído aos demais profissionais especializados em gerontologia. Segundo a autora, que realizou seus estudos de doutorado em Florianópolis, hoje há equipes multidisciplinares integradas por enfermeiros, nutricionistas,

assistentes sociais, advogados, fisioterapeutas, psicólogos, educadores físicos, entre outros atuam, envolvidos no atendimento dos idosos em seu processo de envelhecer.

E menciona a necessidade de se formar profissionais de Enfermagem de nível médio, porquanto sendo urgente despertar o interesse dos responsáveis pelas instituições formadoras de auxiliares e técnicos em enfermagem, visando qualificá-los para atender à demanda de trabalho da população idosa, sob regulamentação governamental.

Stevenson, Gonçalves e Alvarez (1997) recomendam, para formação de recursos humanos na Enfermagem, mudanças curriculares no sentido de introduzir conhecimentos sobre o envelhecimento e aquisição de habilidades gerais básicas para o cuidado de idosos no ensino de graduação, técnico e auxiliar de enfermagem. Destacam, também, o papel dos cursos de especialização em enfermagem geriátrica e gerontológica, com vistas ao aprofundamento específico destinado a capacitar enfermeiros para interferir na definição e planejamento de políticas, programas e serviços em diferentes níveis. Para as autoras, é imprescindível o fortalecimento da rede de apoio comunitário, com treinamento específico dos familiares de idosos doentes ou fragilizados, para os cuidados nos domicílios. Sugerem, ainda, o desenvolvimento de linhas prioritárias de pesquisas gerontológicas de cunho interdisciplinar para a produção de conhecimento.

Após exaustivo levantamento de trabalhos nessa área, Mendes et al. (1997), constataram que os pesquisadores enfatizam temas sobre a prática assistencial, a prevenção secundária, sobretudo em relação aos idosos institucionalizados, mas há pouco destaque às intervenções na comunidade, onde vive a maior parte das pessoas idosas, e onde está, portanto, a base para a compreensão da natureza de seus problemas. As autoras atribuem essa tendência ao modelo de saúde e educação adotado no País, o qual prioriza o diagnóstico e tratamento das doenças, em detrimento da sua prevenção e promoção da saúde.

São necessários investimentos na área educativa e de preservação da saúde; na prevenção de doenças e seus agravantes, iniciativas ainda pouco respaldadas nas políticas públicas destinadas com aos cidadãos idosos.

De acordo com Brasil (1996, p.7), “a questão da velhice sempre foi colocada em plano secundário enquanto política de ação, e o resultado é uma sociedade carente de programas e serviços de atenção ao velho”.

Urge oferecer aos idosos mais oportunidades de participação nas atividades comunitárias; proporcionar-lhes condições e incentivo para buscarem persistentemente o contato com os outros. Desse modo, ampliarão seu círculo de amizades, não se restringindo apenas aos contatos familiares. Como salienta Brasil (1996, p.7) “muitos idosos, não contando com o apoio familiar nem com apoio de instituições sociais, tendem a uma situação de marginalização social, acentuando as alterações negativas da velhice”.

Referindo-se à importância dos hábitos sociais, como freqüentar grupos de auto-ajuda, Goleman (1995, p.195) destaca a potência dos laços afetivos dizendo que:

O fato de terem pessoas com quem contar, conversar, pessoas que podem oferecer consolo, ajuda e aconselhamento, dá proteção do impacto mortal dos rigores e traumas da vida [...] a qualidade e um número razoável de pessoas com que nos relacionamos parecem ser fundamentais para amenizar tensões.

É preciso oferecer opções para que os idosos saiam de casa, onde muitas vezes têm como companhia uma cadeira de embalo, a televisão com sua programação quase sempre inadequada aos seus interesses e os bichinhos de estimação, quando a família lhes permite criá-los. Esta, por sua vez, precisa ser sensibilizada para possibilitar as interações sociais do idoso, tanto dentro quanto fora dela, pois, segundo Goleman (1995 p.195):

São os relacionamentos mais importantes na vida da gente, as pessoas com quem a gente mantém contato cotidiano, que são importantes para nossa saúde. E, quanto mais significativo o relacionamento, mais ele é importante para a preservação de nossa saúde.

Na velhice, geralmente grande parte dos indivíduos já está aposentada, os filhos já não dependem tanto deles e, normalmente, se reduzem suas atividades. “É o tempo de descansar”. Esse momento tão esperado ao longo da vida traz consigo a perda de papéis sociais e, quando não há um planejamento para esta nova fase, poderá ocorrer representação negativa acerca da velhice, levando os idosos ao isolamento social. Por acreditar ser chegado o momento de passividade e dependência, vão lentamente se afastando dos contatos sociais e isolando-se. Isso é observado por vários estudiosos como Bosi (1979), Molina (1982), Menezes (1983) e D’Alencar (1988). Tal mito é conhecido como doença da aposentadoria, condicionado por certa inatividade na vida diária, e se caracteriza por transtornos de comportamento, mudança de caráter e depressão, passível de desencadear até o suicídio.

Em relação ao envelhecimento social da população, Zimmerman (2000) destaca como principais causas da modificação do *status* do velho e seus relacionamentos pessoais, a

aposentadoria; as mudanças de papéis na família, no trabalho e na sociedade; as crises de identidade, geradas por essa falta de papel social que, conseqüentemente, acarretam a perda da auto-estima; as perdas diversas que variam desde a condição econômica ao poder de decisão, a perda de contemporâneos, da independência e da autonomia. Somando-se a isso há a redução dos contatos sociais, em face das dificuldades relativas às possibilidades, distâncias, problemas financeiros e o estilo de vida agitado e violento nas ruas, especialmente nas grandes cidades. Esse quadro impõe ao idoso a falta de oportunidades de contato social.

Goleman (1995), analisa o valor clínico das relações afetivas a partir do apoio dos amigos e inclui a solidão na lista de riscos emocionais para a saúde e os laços emocionais estreitos na lista de fatores protetores. Cita o exemplo de um estudo feito com 37 mil pessoas, durante vinte anos, segundo o qual o isolamento social duplica a possibilidade de se contrair doença ou morrer. Considera o isolamento social tão importante para as taxas de mortalidade quanto o fumo, a hipertensão, o colesterol elevado, a obesidade e a falta de exercícios físicos. Ademais, a sensação de não ter com quem contar se constitui um risco para a saúde, e destaca o estilo de vida nas modernas sociedades urbanas e do crescente isolamento gerado pelo hábito de ficar vendo televisão sozinho.

A morte social a que o idoso é submetido o induz a assumir uma postura confundida, pela sociedade, com doença, na busca de se proteger das agressões ambientais. A imagem configurada a partir disso é que ele não terá mais capacidade física para desempenhar suas atividades, seu corpo já não tem tanta vitalidade como outrora, e, então, assume uma postura de passividade e dependência, gerada, quase sempre, pela falta de estímulos. Gradativamente, vai se isolando, reduz sua motricidade, busca menos os contatos sociais, rompe com seus vínculos afetivos, transforma naquela pessoa solitária, poliqueixosa e, conseqüentemente, no velho que a sociedade rejeita.

Para assegurar o envelhecimento saudável de acordo com Kalache (2000, p.7-11), investimentos devem ser feitos não apenas na saúde, na educação e nos programas sociais, mas também no meio ambiente. Segundo ressalta “não adianta convencer as pessoas de que ser sedentário não é uma boa, se elas vivem numa cidade violenta, com iluminação inadequada, com péssimo transporte público”, situações que tornam os idosos vulneráveis, mesmo saudáveis. Assim, estes acabam ilhados, não andam, não se movimentam. Sem andar, a capacidade física se deteriora, seu círculo social se restringe e sua qualidade de vida piora

radicalmente. Mesmo se não tiver problemas, o meio ambiente não lhe permite usar a capacidade funcional ainda disponível para continuar ativo na sociedade.

Outra autora a discutir os problemas dos idosos é Carstensen (1995) que recorre à teoria das trocas sociais de Bengston e Down, segundo os quais os limitados recursos da velhice são responsáveis pela queda nas relações sociais. Ainda conforme argumentam, os membros mais idosos da rede de relações sociais reduzem sua contribuição para as relações interpessoais, estas vão perdendo o significado. Então, os laços sociais se enfraquecem.

Para Debert (1997, p.141), “no contexto brasileiro os gerontólogos e a população preocupada com a questão do envelhecimento tentaram definir a sua problemática a partir da idéia de que, no Brasil, existe uma conspiração do silêncio em relação à velhice”.

A autora ressalta a influência das idéias de Simone de Beauvoir que fala sobre a forma como a velhice era encoberta na sociedade industrializada. Para a autora, este novo quadro choca o discurso gerontológico, habituado a denunciar a conspiração do silêncio em relação ao envelhecimento, baseando-se na “catástrofe demográfica que o envelhecimento populacional ocasionaria”. Como afirma a autora, a literatura mais recente tem mostrado que essa relação automática entre o capitalismo e mal-estar na velhice já não tem o sentido se fundamenta como antes.

Ao estudar a motivação para o contato social no curso da vida, Carstensen (1995) tenta explicar a redução das interações sociais na velhice citando a teoria do afastamento de Cumming e Henry (1961), baseada no enfoque funcionalista da sociologia. Tal teoria explica a redução do contato social na velhice como um mecanismo de adaptação por meio do qual a pessoa dissocia-se da sociedade e vice-versa. “A teoria defende a idéia de que os afastamentos emocional e social permitem à sociedade preparar-se para a perda dos indivíduos e os indivíduos prepararem-se para a morte” (CARSTENSEN, 1995, p. 116).

Por outro lado, Mailloux-Poirier (1995) considera importante para a compreensão do envelhecimento psicossocial a teoria da atividade de Havighurst e Albrecht, formulada em 1953, que preconiza que o idoso deva manter-se ativo se quiser obter mais satisfação na vida, auto-estima elevada e conservar sua saúde. Assim, uma velhice exitosa requer a descoberta de novos papéis ou uma nova organização daqueles já desempenhados. Nesta linha de pensamento, a autora também cita estudos de Lemon e outros nos anos 70 que demonstraram que as atividades sociais realizadas junto com os amigos contribuem para a satisfação na vida.

Neste caso, os idosos devem manter-se ativos a fim de ter uma velhice bem sucedida, aumentando sua auto-estima e conservando a saúde, e sempre tendo a companhia das pessoas que lhes são estimadas, com quem compartilham a vida. Assim, os grupos de Biodança com idosos têm se mostrado eficazes na promoção de sua inserção no ambiente social, por proporcionar tudo isso.

2.2 Teoria da Biodança

A dança é um movimento que surge das entranhas do ser humano [...] É o movimento da vida, ritmo biológico, ritmo do coração, da respiração, impulso de vinculação à espécie; é o movimento de intimidade. A dança é, portanto, a celebração de nossa comunidade com os homens e nossa alegria de viver. Cada pessoa, mesmo sem estar consciente disso, encontra-se dançando sua vida.

Rolando Toro

Biodança é um sistema de integração e desenvolvimento humano orientado para o estudo e a expressão das potencialidades humanas induzidas pela música, por meio da dança, por exercícios de comunicação em grupo e vivências integradoras. Foi registrada pela International Biocentric Foundation, e mantida na língua de origem como Biodanza.

De acordo com seu criador, Rolando Toro (2002, p.33),

A Biodanza é um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e reaprendizagem das funções originais da vida. A sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro em grupo.

2.2.1 O Princípio Biocêntrico e o Modelo Teórico da Biodança

De acordo com Toro (1987, p.25),

Princípio Biocêntrico é um estilo de sentir e de pensar, que toma como ponto de partida e como referência existencial, a vivência e a compreensão dos sistemas viventes, a vivência de um Universo organizado em função da vida [...] tudo quanto existe no Universo, sejam elementos, astros, plantas ou animais, incluindo o homem são componentes de um sistema vivente maior. O Universo existe porque existe a vida e não o inverso. As relações de transformação matéria/energia são graus de integração de vida [...] O Princípio Biocêntrico é uma proposta cosmobiológica e não entrópica, cosmológica e nem teológica [...]. O Universo é um portentoso sistema vivente.

A respeito da origem da vida, de acordo com o Princípio Biocêntrico, Toro (2002, p.51) diz:

A vida não surgiu como consequência de processos atômicos e químicos, pois é, ela mesma a estrutura guia para a construção do Universo. As relações de transformação matéria-energia são os estados de integração da vida. A evolução do universo é, na realidade, a evolução da vida.

Em relação aos princípios de vida cósmica, Toro (2002, p.78) diz:

Partindo-se da hipótese de que o universo possuía uma programação orientada para vida, os princípios da vida cósmica seriam a regulação da matéria e da energia que geram as condições iniciais favoráveis ao aparecimento dos sistemas complexos adaptativos capazes de se auto regenerar e de evoluir.

Essa regulação cósmica, para o autor, depende de alguns fatores constantes que caracterizam o universo, dos quais são exemplos: a massa, a densidade, a pressão, a temperatura, a estrutura do DNA, a ação das radiações cósmicas e da gravidade, dentre outras. Assim, como preconiza Prigogine na teoria do caos, citada por Toro (2002), a vida se gera no interior do universo, pois ele possui características constantes, apesar da imensa complexidade dos processos de transformação. A regulação cósmica constitui-se de fatores que dão uma estrutura própria ao universo, que não é puramente caótico, em que os sistemas reguladores cósmicos orientam a gênese da vida através do caos da matéria.

Segundo esse princípio, que propõe uma mudança existencial, Toro (1987, p25) diz “os parâmetros de nosso estilo de vida são os parâmetros da vida cósmica. Isto quer dizer que nossos movimentos, nossa dança, se organizam como expressão da vida e não como meios para alcançar fins antropológicos, sociais ou político-econômicos”.

Alguns autores estudam a sociedade matriarcal sob a orientação biocêntrica. Entre eles, Mader (1994, p.7), que destaca os componentes essenciais e inerentes do Princípio Biocêntrico:

- Cosmos como Ser Vivente – O cosmo é considerado como ser vivente, no qual o homem está inserido, fazendo parte e vivendo em íntimo contato com a natureza;
- Qualidade Sagrada da Vida – A vida possui uma qualidade sagrada; sagrado e profano não são separados; a vida se organiza como convivência e coexistência com o divino. O sagrado não se dá em um contexto mandálico-ritual, mas em qualquer circunstância em que a vida se faz presente;

- Estilo de Vida de Nutrição – O estilo de vida é de nutrição e corresponde aos instintos naturais do homem, suas funções biológicas inerentes; os parâmetros do estilo de vida são os da vida cósmica;
- Solidariedade e Amor intra-espécie – Busca-se uma estrutura de vida caracterizada por solidariedade cosmobiológica, o amor intra-espécie que possibilite a vivência de harmonia existencial. Harmonia entendida como movimento-amor, função hipotalâmica de comunicação e contato, risco, luta e cuidado para estabelecer pontes por onde circula a energia vital. Esses conceitos, portanto, excluem o amor possessivo, a opressão, o individualismo e o exercício de domínio sobre o outro;
- Comunicação Ecológica – A comunidade e/ou família ecológica é o sistema cósmico de gestação de vida. Cumpre as funções naturais da vida humana: o cuidado afetivo com crianças e velhos, a preparação dos alimentos, as celebrações, os atos de comunhão, etc;
- Conceito Integrado de Amor – Abrange nutrição, procriação, fertilidade e sexualidade: eros e âmnios. Eros, em seu sentido original, é vinculação, unir vida com vida. O erotismo cósmico manifesta-se na vinculação essencial com o Universo, a capacidade de estar em íntima conexão com as forças e entidades da natureza. É uma experiência primordial, anterior ao eros do par. Âmnios manifesta-se na ressonância com o outro e representa o aspecto nutritivo do amor, que possibilita o nascimento de novas potencialidades;
- Prioridade Vivencial – O ponto de partida na Biodança é a vivência, a experiência intensa do sentir-se vivo aqui e agora, a integração do sentir, pensar e agir;
- Conceito Holístico do Mundo – Corpo e alma são uma unidade e inseparavelmente ligadas. A Biodança propõe um pensar holístico e sistêmico e não dialético do homem e do mundo. A expressão da vida, em sua complexidade, requer uma visão mais ampla do que mera análise dicotomizada das funções e relações;
- Afirmação da Sexualidade – Há uma sexualidade permissiva. A Biodança rejeita a repressão sexual como fator de cultura patológica. O ato sexual é a

celebração e participação de uma fusão misteriosa, que perpetua o processo vital dos organismos;

- Ressonância com a Origem – Entende-se o crescimento humano como um processo oscilante entre consciência elevada e diminuída de si mesmo. As cerimônias de regressão e renascimento propiciam ao indivíduo a reestruturação da vinculação originária à espécie como totalidade biológica, a fusão com a totalidade, renovando a força do projeto vital.

Segundo Cavalcante (2000), a primeira aplicação do Princípio Biocêntrico deu-se há mais de trinta anos, quando Rolando Toro anunciou a Biodança como um processo de “transvalorização cultural” com informações objetivas de caráter antropológico, científico e artístico. A Biodança trabalha sobre as grandes funções da saúde e em uma dimensão transcendente de constante respeito à vida.

Rolando Toro viveu sua primeira experiência de dança com doentes mentais num hospital psiquiátrico, em Santiago do Chile em 1965, quando trabalhava no Centro de Estudos de Antropologia Médica da Escola de Medicina da Universidade do Chile, seu país de origem.

Sua preocupação era a humanização da medicina. Buscava experimentar psicoterapias de grupo conforme a linha de Carl Rogers, arte-terapia, utilizando pintura, teatro, psicodrama, etc. Ao promover encontros de dança com os pacientes, segundo o autor observou, algumas músicas tinham o efeito de facilitar os estados de transe. Mas isto não era adequado para aqueles que tinham alucinações e delírios, pois os pacientes cuja identidade estava mal integrada dissociavam-se mais ainda quando faziam certos exercícios. Para estes, foram selecionadas uma série de danças e músicas que poderiam reforçar o sentimento da própria identidade. Assim, muitos doentes manifestaram melhor discernimento da realidade; enquanto a comunicação aumentava, as alucinações diminuía.

Assim, pode ser considerado pelo autor como um sistema semi-aberto que a linguagem contemporânea chamaria “Sistema Complexo Adaptativo”.

Na visão holística, Toro (2002, p.72) diz:

O modelo da Biodanza, na verdade é um modelo do homem cósmico, aborda o ser humano em sua dimensão biológica, psicológica e, justamente, cósmica. A questão sobre o ser pode obter resposta apenas dentro de uma visão do homem como ser no

mundo, ou seja, uma criatura cósmica. O modelo teórico não considera o indivíduo isolado, mas em completa conexão o todo.

O modelo teórico da Biodança, ao longo de 40 anos em confronto com a realidade, vem sofrendo mudanças. Assim, seu autor vem enriquecendo o método, conservando, porém, sua estrutura original, com aplicação também a outras pessoas como crianças, adolescentes, idosos, entre outras. Ele é concebido como um sistema fechado de relações homeostáticas, que, porém, apresenta aberturas sutis a novas possibilidades de equilíbrio, representadas pelo contato interpessoal, em um processo aberto de co-criação e de integração.

O autor enfatiza que esse modelo dá origem a uma metodologia biocêntrica, e sugere sua aplicação na educação, na psicoterapia, assim como nas diversas ciências humanas.

O Fluxograma 1 mostra o modelo teórico da Biodança, conforme Toro (2002, p75):

Fluxograma 1. O “Modelo teórico da Biodança”

Para o autor, “identidade e transe pareciam configurar um *continuum* pulsante” (TORO, 2002, p.71). Ele percebia que certos exercícios aumentavam o sentimento de identidade e consciência corporal, enquanto outros induziam a uma diminuição da percepção dos limites corporais a ao estado de transe, termo mais tarde substituído por “regressão”. Assim, Toro esboçou seu primeiro eixo do modelo teórico da Biodança. Conforme concluiu, aos doentes psicóticos era preciso “prescrever” exercícios e músicas relativas à esfera da

identidade. Desse modo, as pessoas não psicóticas, porém estressadas, tensas, angustiadas com distúrbios psicossomáticos, como ulcera gástrica e hipertensão arterial, foram beneficiadas com exercícios próprios da esfera do transe.

Com a experiência, Toro teve a convicção de que os estados de identidade e de regressão são complementares e abarcam a totalidade da experiência humana. Na regressão, o indivíduo se percebe como parte da totalidade do universo, enquanto no estado de identidade, de consciência de si, ele se sente o centro de percepção do mundo. Na verdade, de acordo com o autor, a identidade e a regressão são estados que se sucedem, modulados por exercícios de contato físico e comunicação, os quais compõem o eixo horizontal do modelo, representando a alternância natural dos estados de consciência. Para ele, os dois pólos formam um circuito em contínuo movimento que evolui em espiral rumo à integração.

No modelo teórico da Biodança de Toro (2002) a integração é um processo culminante, para o qual se dirigem as linhas evolutivas de vivência e consiste na interação recíproca, dinâmica e criativa produzida na expressão das cinco linhas de impulso inatos.

Essas “linhas de vivência” se desenvolvem em espiral em torno do eixo vertical. Suas interações formam uma trama por meio da qual se expressa o potencial genético, que são potencialidades herdadas geneticamente pela pessoa, contidas nos cromossomos humanos e, ao longo da vida, podem ser desenvolvidas ou reprimidas. Essas linhas são as seguintes: vitalidade, afetividade, sexualidade, criatividade e transcendência.

Cavalcante (2000) percebe a Biodança como um sistema de desenvolvimento humano que busca resgatar, por intermédio de vivências de grupos, as potencialidades latentes e/ou bloqueadas pela rede de valores ou padrões sociais presentes na sociedade; promove o desenvolvimento humano e a renovação existencial, baseada no aprofundamento da consciência de si mesmo e na elevação da auto-estima; ativa o núcleo afetivo, facultando a integração entre o pensamento e a ação, o indivíduo e a espécie, estimulando, assim, uma dinâmica de compromisso com a vida. E ainda:

A Biodança busca integrar e restabelecer a ligação perdida do homem com a natureza, com os outros, ao mesmo tempo em que resgata as emoções mais originais e autênticas que alteram positivamente, os nossos processo evolutivo (CAVALCANTE, 2000, p.23).

Como modelo teórico, Toro (2002, p.33) propõe o desenvolvimento das cinco linhas de vivência, explicitadas a seguir:

A Vitalidade – é gerada a partir do conjunto de funções destinadas a manter a homeostase, e compreende os instintos de conservação, de fome, de sede, assim como as respostas de luta, de fuga e as funções de regulação da atividade e do repouso. [...] o conceito de vitalidade segundo a perspectiva sistêmica, é resultante de múltiplos fatores que se integram para manter a estabilidade funcional, permitir a expressão genética e conservar a harmonia do sistema, apesar das modificações do ambiente.

Ao explorar essa linha na Biodança, busca-se a regulação do organismo, eliminando as dissociações entre as partes e funções do corpo. Leva-se sempre em conta que a respiração e os exercícios dessa linha tendem a diminuir as tensões e rigidez motora, a aumentar a resistência física, regular a pressão arterial, ampliar o ímpeto vital e a disposição para viver. Na Biodança, utilizam-se jogos, brincadeiras e movimentos ritmados. No aspecto psicológico, a vitalidade se expressa pela alegria, pela motivação para a ação e pela força dos instintos. Para avaliar a saúde em Biodança, o autor selecionou “indicadores de vitalidade” tais como: resistência ao esforço; vitalidade do movimento; estabilidade neurovegetativa; potência dos instintos e estado nutricional. A vitalidade é um fenômeno global e nenhum desses indicadores revela por si mesmo o nível de vitalidade. Aponta características externas, fáceis de reconhecer e que dão impressão geral de vitalidade, tais como: facilidade para sorrir, agilidade nos movimentos, som e expressão da voz, brilho e intensidade do olhar, harmonia e vigor dos gestos. Para Toro (2001, p.7), “basicamente os exercícios de vitalidade mobilizam o inconsciente vital que constitui o fundo endotímico, o humor e os estados de ânimo”.¹

A Afetividade – tem sua “gênese relacionada ao instinto de solidariedade dentro da espécie, à capacidade de empatia, aos impulsos gregários, às tendências altruístas e aos ritos socializantes”; mobiliza o afeto entre as pessoas, estimula o sentimento de fazer parte do grupo, desenvolve a capacidade de dar e receber afeto e fortalece os vínculos de amizade e de amor pela espécie humana e respeito a toda e qualquer manifestação de vida. (TORO, 2002, p.89).

Os exercícios levam o indivíduo a perceber que a afetividade não se limita apenas ao amor entre as pessoas com certos vínculos. Esta linha, quando bem desenvolvida, conduz à solidariedade entre a espécie, ao desejo de compartilhar os momentos com os outros, e ajudar, enfim, reduz as intrigas e a violência. “Por meio do afeto nós nos identificamos com as outras pessoas e somos capazes de compreendê-las, amá-las, protegê-las”. Para o autor,

¹ Tradução da autora.

diferentemente das vivências, consideradas estados passageiros, pertencentes ao “aqui e agora”, a afetividade é complexa e permanece ao longo do tempo, a exemplo das recordações; implica a participação da consciência, da memória e da representação simbólica. Como exercícios, Toro (2001, p.7) propõe: “cerimônias de encontro, rituais de vínculo e danças de solidariedade, que permitem reeducação afetiva e o acesso à amizade e ao amor”.²

A Sexualidade – propõe-se redescobrir o corpo como fonte de prazer em relação ao mundo e aos outros, e não apenas o sexo como estritamente genital, ou como algo feio, sujo e proibido. Na Biodança, de acordo com Toro (2002, p.86), “descobrimos que o corpo é gentil, é terno e possui uma harmonia maravilhosa, é voluptuoso e intrinsecamente belo”. Com essa linha bem desenvolvida, reduzem-se os preconceitos, a discriminação entre as pessoas e em relação à opção sexual. Os exercícios indicados envolvem relaxamento da região pélvica e abdominal, danças eróticas que dêem vazão à sensualidade, quase sempre reprimida. Para o autor,

A sensualidade é sensibilidade global aos estímulos de prazer e não só ao estímulo genital. Sensualidade é sentir prazer pelos alimentos, pelo banho, pela brisa e pela chuva, pelas carícias e beijos. A pessoa sensual tem grande receptividade ao contato corporal (TORO, 2002, p.86).

Toro (2001, p.7) sugere “os exercícios que estimulam os movimentos e sensações relacionadas com o erotismo, a identidade sexual e a função do orgasmo. Estes exercícios permitem o despertar das fontes do desejo e superar a repressão sexual”.³

A Criatividade – os exercícios visam libertar o indivíduo de movimentos repetitivos preestabelecidos, expressados na sua postura diante da vida; levam a pessoa a descobrir-se criativa, inovadora, a optar pela novidade e rejeitar a vida rotineira e sem colorido; a descobrir o artista guardado, porque foi reprimido ou não estimulado. Os exercícios são inspirados nas danças tribais nas quais a dança é usada como fator de expressão; utilizam-se desenhos para a manifestação dos sentimentos, expressados apenas pelo indivíduo na sua postura existencial. Para Toro (2002, p.88):

O ato de viver é uma sutil manifestação do prodigioso movimento de um universo biologicamente organizado e em criação permanente, a criatividade humana pode ser considerada uma extensão dessas formas biocósmicas que se exprimem por meio de cada indivíduo. Nós somos ao mesmo tempo a mensagem, a criatura e o criador.

² Tradução da autora.

³ Tradução da autora

E ainda, Toro (2001, p.7) recomenda que os exercícios que “estimulam os impulsos expressivos e de inovação, a capacidade de criar danças, a criatividade existencial e artística”.⁴

A Transcendência – propõe-se a conduzir o indivíduo a um sentimento de plenitude e harmonia interior; permite o acesso à consciência cósmica, e culmina na experiência suprema de identificação com o universo. O conceito de transcendência na Biodança refere-se à superação da força do próprio Eu e à possibilidade de ir além de sua autopercepção para identificar-se com a unidade da natureza e a essência da pessoa. De acordo com Toro (2002, p.91),

Os efeitos da Biodança no campo da transcendência fornecem uma nova iluminação à experiência mística da totalidade [...] a sensação de ligação íntima com a natureza e com o próximo, é uma experiência culminante que se experimenta poucas vezes na vida. Experimentá-la, ainda que uma única vez, permite mudar a própria atitude em relação a si mesmo e aos outros.

Para o autor, a possibilidade de acesso à experiência da totalidade, induzida no trabalho de Biodança, representa uma grande esperança para a humanidade. Conforme crê, do ponto de vista antropológico, é uma notável conquista no processo evolutivo da humanidade. Recomenda as danças com a natureza, os exercícios na água, a dança dos quatro elementos, vinculando os participantes de Biodança com a harmonia universal, despertando a atitude ecológica e de acesso à consciência cósmica”.⁵

Na opinião de Toro (1983), esta se constitui em um sistema no qual determinados movimentos e situações de encontro, acompanhados por músicas específicas para cada exercício, induzem vivências capazes de modificar o organismo e a existência humana em diferentes níveis: desde a homeostase orgânica, a estrutura corporal, o estilo de vida, até os processos sócio-culturais. Tem como base paradigmas, que são os pensamentos chave, anteriores a toda formulação teórica e metodológica, que lhes dão sustentação.

Os paradigmas da Biodança, segundo Toro (1987 p.21):

São aqueles pontos de partida sem os quais este sistema não teria estrutura operatória. Constitui a gênese axiomática capaz de revelar aspectos novos e desconhecidos dentro do trabalho de Biodança e de dar-lhe poderosa coerência.

4 Tradução da autora

5 Tradução da autora

Assim, a Biodança nasce do Princípio Biocêntrico, seu primeiro paradigma, cujo referencial imediato é a vida, concentrando, portanto, seu interesse no Universo como sistema vivo e inspirando-se nas leis universais, que conservam os sistemas viventes. “Nosso maestro é a própria Natureza”, (TORO, 1987).

O Princípio Biocêntrico surge de uma proposta anterior à cultura, e se nutre na sabedoria biocósmica que gera os processos viventes e faz possível sua evolução; ele é a base da estruturação de novas percepções e novas ciências do futuro.

Um dos defensores deste princípio é Góis (1999, p.28) que afirma:

A grandeza da vida está no cotidiano, no trabalho, no prazer, no encontro entre as pessoas, na luta contra toda forma de opressão [...] não é uma atitude passiva frente à realidade (ou níveis de realidade) e sim ativa, criativa, corajosa e amorosa; toma como referência não os valores de uma cultura, mas o sentir-se vivo como o sentido maior de nossa existência e da vida coletiva. Do sentir-se vivo é que surge a percepção de si mesmo do sentimento de vida, o qual vem da Biologia em direção à Psicologia (Dilthey, 1978; 1994), da transformação do animal em espírito enraizado, ou corporeidade vivida.

Além desse princípio, Toro (1687) menciona outros mais:

O segundo paradigma, princípio neguentrópico, estabelece que o ser humano é capaz de se auto-regular, de desenvolver autonomia e também auto-evolução. Assim, é capaz de conduzir seu processo evolutivo. A partir dos seus potenciais criativos, induz processos neguentrópicos, alcançando níveis de diferenciação e autonomia.

“A via de acesso a esse estado de aperfeiçoamento é o amor. Mediante sucessivos atos de iluminação gerados no amor, é possível elevar a qualidade de vida e conduzi-la para o máximo esplendor e plenitude” (TORO, 1987, p.22).

O terceiro paradigma, expansão da existência a partir do potencial genético, parte da premissa de que os potenciais genéticos já vêm diferenciados quando o indivíduo nasce e vão se manifestando por meio das estruturas funcionais dos instintos, vivências, emoções e sentimentos a medida que encontram oportunidade de atuar. De acordo com Toro (2002 p.76):

Tais potencialidades podem ser bloqueadas ou estimuladas pelo contato com o ambiente, cujos estímulos, capazes de inibir ou favorecer a expressão genética, são representados pelos “eco-fatores”. Estes são considerados positivos quando estimulam a expressão das potencialidades genéticas e, negativos quando as inibem.

Na prática de Biodança, segundo seu criador, são formados campos concentrados de “eco-fatores” positivos que estimulam o desenvolvimento das potencialidades genéticas, dando permissão a níveis de ascensão ao longo da espiral evolutiva chamados transtasis.

O quarto paradigma, progresso biológico auto-induzido, pode ser explicitado por:

O sistema vivente humano pode induzir processos de altíssima diferenciação mediante a produção de estados de regressão/refundição/renovação. Através de exercícios de Biodança, desafios e cerimônias de regressão, podem ser reforçados os processos de homeostase, auto-regulação e transtasis – processo neguentrópico de diferenciação evolutiva (TORO, 1987, p.23).

O quinto paradigma, pulsação da identidade:

A identidade tem uma gênese biológica que vai desde a identidade imunológica até outras formas de identidade psíquica e comportamental (identidade sexual, identidade criativa, etc.), não tem uma estrutura cultural [...] a identidade propriamente dita manifesta-se no encontro com o outro. A identidade é pulsante. A vivência da identidade, sensação de ser o centro de percepção do mundo, pode diminuir nos estados de regressão e fusão com o universo, porém logo volta a adquirir a plenitude originária. A identidade está submetida a movimentos centrífugos (sístole e diástole) (TORO, 1987, p.23).

Em corroboração a Santo Agostinho, Toro (2002, p.76) afirma que a identidade é “o mais íntimo daquilo que se é intimamente [...] é a nossa essência, é o centro a partir do qual eu sinto o mundo e me diferencio dele. É ao mesmo tempo consciência e vivência de ser”. Para o autor, a identidade não é estática, ela muda a cada instante, porém a essência se conserva. E prossegue: Ela é antes de tudo corpórea, pois quando se trata de descrever alguém, evoca-se a sua peculiaridade física.

Na dimensão corporal, uma das características da identidade é o movimento, daí provém a correlação estabelecida entre a identidade e a dança. [...] a identidade de cada um de nós é única e diversa, mas em estado de regressão, a consciência de nossa identidade diminui e percebemos uma essência comum com as outras pessoas. Na experiência do retorno ao indiferenciado, a própria identidade é percebida como parte da identidade do todo.

O sexto paradigma, permeabilidade da identidade, conforme Toro (1987, p.23), é assim expresso: “a identidade é permeável à música e à presença do outro”. Ou seja, a potência expressiva da nossa identidade pode ser influenciada por situações de encontro e pelo estímulo musical. A Biodança, portanto, trabalha com a gestalt música-movimento-vivência.

E o sétimo paradigma, vivência como função auto-reguladora, é assim definido por Toro (1987, p.24): “A vivência é a percepção intensa e apaixonada de estar vivo aqui e agora.

É a intuição do instante da vida capaz de estremecer harmonicamente o sistema vivente humano”. Neste sentido, a Biodança parte da vivência e não da consciência; os exercícios são induzidos a vivenciar somente; muito posteriormente, a conscientizar: “a vivência tem um poder auto-regulador em si, a consciência, por outro lado, é um espelho que registra e denota os novos estados de integração, regulação e otimização”.

Assim, os paradigmas expostos que sustentam a estrutura da Biodança “estão tão intimamente correlacionados, que poderiam se configurar num só paradigma: o princípio biocêntrico” (TORO, 1987, p.24).

2.2.2 A Sessão de Biodança

A utilização da Biodança de forma sistematizada tem como objetivo facilitar a expressão das potencialidades, num processo permanente de desenvolvimento humano. Segue uma metodologia em que o foco de atenção é a vivência de cada componente do grupo consigo mesmo, com seus companheiros e com o cosmo.(GÓIS,1994:10)

O papel do facilitador é propor movimentos demonstrados por ele às vezes sozinho ou com a participação de outras pessoas. Os exercícios propostos decorrem da apreensão sensível e compreensiva das necessidades do grupo. Assim, a partir da leitura atenta da dinâmica grupal, o facilitador vai elaborando a sessão, da qual toma parte em alguns momentos. Neste sentido, o facilitador e os participantes se abrem para vivências de conexão consigo mesmos, com a espécie e com o cosmo.

Para Góis (1994: 10), a sessão de Biodança é vista como:

Um complexo de ecofatores nutritivos, estimulando os potenciais de vida inerentes a cada um de nós. Assim, a unidade música e movimento integrado à ela induzem à vivência, constituindo-se nos elementos centrais do método vivencial.

Neste sentido, continua o autor:

Cada componente do grupo vai encontrando seus gestos profundos conectados com a emoção, dissipando as formas encoraçadas de se apresentar no mundo e resgatam gestos de vida encontrados no cotidiano de cada pessoa e nas experiências de diversos povos em diferentes épocas de suas histórias.

Esses gestos, continua Góis (1994:11) são originados dentro de uma cultura como expressão de profundos sentimentos individuais e coletivos, alcançando muitas vezes, formas

culturais de manifestação, tais como nos mitos, nos ritos, na arte, na religião, na filosofia e na ciência. Os gestos de vida emergem através das culturas.

Uma sessão de Biodança se compõe de dois momentos: a parte verbal e a vivencial.

A verbal ocorre com os componentes do grupo em círculo, de forma a que todos se vejam e tenham o sentimento de igualdade. Geralmente estão sentados no chão ou em cadeiras, no caso de alguém impedido de sentar-se no chão, como ocorre com alguns idosos. Sugere-se que usem roupas leves e confortáveis, sem adereços ou sapatos, que é importante para proporcionar liberdade aos movimentos.

A dinâmica é verbal e ocorre dos seguintes modos: aula teórica, círculo de encontro e intimidade verbal.

Na aula teórica o facilitador apresenta alguns pontos da teoria da Biodança, estimulando um debate no grupo.

O círculo de encontro é um espaço verbal em que o grupo discute questões existenciais, sociais e troca idéias, sentimentos e busca um modo conjunto de entender o tema em questão. O sentimento maior desse momento é o da consciência de uma existência singular e social, de um modo de vida social e das maneiras de transformá-lo na perspectiva de uma sociedade biocêntrica. Como exemplo, discute-se questões como a violência, o analfabetismo, a exclusão social, os direitos dos cidadãos, a vida no bairro, dentre outros assuntos; e os participantes do grupo apontam formas de se inserir na busca de soluções. Neste sentido é comum perceber-se as iniciativas de voluntários e atitudes cidadãs dos componentes do grupo. É a manifestação da ação social da Biodança.

A intimidade verbal no grupo é definida por Góis (2002:108) assim:

Entende-se por intimidade verbal como o compartilhar das vivências ocorridas na sessão anterior, assim como de momentos procedentes da história pessoal do participante. São relatos vividos no próprio grupo ou fora dele e que têm carga emocional. Podem ser de descobertas existenciais, mudanças, alegrias, encontros, medos, angústias e prazeres, enfim relatos que refletem a identidade em construção ou fragilizada por algum motivo.

Ouve-se o relato numa atitude de profundo respeito e em seguida faz-se comentários ou demonstra-se empatia com a pessoa que falou, através de um abraço ou aperto de mão. Há

um compromisso ético no grupo de tudo o que for falado ali não deve ser comentado em outro contexto. Isso é importante, pois contribui para o sentimento de confiança.

A parte vivencial – após rápido intervalo o facilitador dá início a uma breve exposição acerca da vivência, que se inicia geralmente por uma roda ou por exercícios de caminhar, estimulando o movimento, a expressão, a comunicação e o encontro entre as pessoas. Em geral são usadas músicas alegres, que estimulam a identidade.

Durante a seqüência dos exercícios, obedece-se uma curva ativação-regressão-ativação.

Antecipando cada exercício o facilitador dá uma consigna, que é uma fala introdutória ao exercício, abordando o aspecto da vivência de forma metodológica, poética e filosófica, induzindo as pessoas a vivenciarem aquele momento no “aqui-agora”, dando uma pausa no pensamento racional, o que permite a emoção aflorar.

Uma sessão de Biodança dura aproximadamente 2 a 2:30h e quase sempre é encerrada com uma breve e potente verbalização filosófica e poética em que o facilitador reforça o sentido de reverência à vida e a proposta para que o grupo leve aquele instante vivido para seu cotidiano. Em geral as pessoas se despedem com alegria e afeto, manifestado pela troca de abraços com os companheiros.

As músicas utilizadas em Biodança fazem parte de um acervo estudado e aprovado por um crivo de facilitadores didatas, como são chamados os facilitadores docentes das escolas de formação. Elas variam desde as populares regionais, tais como cirandas, forró até as músicas clássicas, blues, jazz, dentre outras. Em se tratando de grupo de idosos, Toro (1991) recomenda música da preferência dos mesmos, tais como as valsas, que são muito apreciadas. As letras musicais têm que possuir coerência com a proposta biocêntrica, que enaltecem a vida e a alegria de viver. Como exemplo a letra do compositor Gonzaguinha que diz:

“Viver, e não ter a vergonha de ser feliz...

Cantar e cantar e cantar, a beleza de ser um eterno aprendiz[...]

E a vida, é bonita, é bonita e é bonita ...”

Ou a música de Gilberto Gil: “A paz, invadiu o meu coração...”

3. CAMINHO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo qualitativo, das narrativas de um grupo, com abordagem hermenêutica, cuja compreensão busca analisar a multiplicidade dos significados, para clarear o que é confuso, escondido, fragmentado, conforme preconiza Ricoeur, para que o pesquisador reconheça o significado da experiência de vida dos outros, mediante as narrativas analisadas enquanto texto. Narrativa é uma forma de contar acontecimentos de forma seqüenciada, incluindo começo, meio e fim, em que a pessoa organiza sua experiência de modo ordenado, coerente e significativo, dando um sentido ao evento. É vista por Langdon (1994, p. 38) como “uma expressão simbólica que explica e instrui como entender o que está acontecendo”.

Para Silva (2001), as narrativas dão acesso, mesmo que indiretamente, às experiências dos outros, ao tempo em que nos trazem essas experiências da forma como as interpretam. Assim, ao falar de suas experiências, os eventos passados vão sendo reconstruídos de uma maneira condizente com a compreensão atual.

Neste trabalho, pretendo descobrir o significado da vivência grupal em Biodança para os idosos, bem como o quadro referencial no qual estes interpretam seus pensamentos, sentimentos e ações, na tentativa de encontrar meios para compreender os significados manifestos e latentes dos seus comportamentos, ao mesmo tempo em que procuro manter a visão objetiva do fenômeno da vivência.

A pesquisa etnográfica busca descrever eventos que ocorrem na vida de um grupo; os comportamentos dos sujeitos em relação a sua participação no grupo e a sua interpretação dos significados das estruturas e desses comportamentos para o grupo. Assim, minha preocupação com a descoberta do significado é mais relevante do que com a verificação de hipóteses. Nos estudos etnográficos, “nenhuma generalização pode ser considerada final, somente como hipótese de trabalho para estudos futuros”, de acordo com Rossi (1997 p.24). Neste sentido, este trabalho se constitui numa busca a ser trilhada também por outras pessoas interessadas em desvendar os significados da Biodança na vida dos idosos.

Para Gualda (1998), os etnométodos têm como pressuposto básico a preocupação em descrever as situações sociais e os eventos, segundo a interpretação dos sujeitos. A autora diz que o ponto fundamental da etnografia é a preocupação com o significado das ações e eventos para as pessoas que se procura conhecer. Esses significados são diretamente expressos pela linguagem, enquanto outros são comunicados indiretamente pelas ações. É, portanto, tarefa do pesquisador descobrir o modo pelo qual as pessoas classificam suas experiências, por meio da observação apurada e da interação com os outros, quando a verbalização revela os significados.

Geertz (1997), autor clássico da antropologia interpretativa, destaca o elemento cultural como foco central na investigação etnográfica; entende a cultura como estruturas de significados socialmente estabelecidas, as quais formam uma teia de significados que o etnógrafo busca desvendar. Neste sentido, a etnografia não seria mera narrativa dos fatos, mas uma interpretação, pois o que ela interpreta é o fluxo do discurso social.

Para Silveira (2000), o fenômeno da emergência daquilo que é buscado é verdadeiro e está presente de tal forma na experiência que aquele que experiencia não duvida da presença evidenciada. Desse modo, conforme a autora, em termos fenomenológicos vale dizer que é verdadeiro por si, sem necessidade de demonstração. Neste aspecto, as metodologias qualitativas têm se revelado de grande proveito no estudo de fenômenos em seu acontecer natural.

De acordo com Santana (2004), para realizarmos um estudo etnográfico, há necessidade de um tempo de convivência com o grupo a ser conhecido. Assim, este trabalho foi composto de duas fases: a primeira, caracterizada por mim como uma fase de aproximação com o campo e encontro com o grupo, e a segunda, após o exame de qualificação e aval do comitê de ética, quando pude, então, iniciar as entrevistas com os sujeitos da pesquisa. A primeira fase ocorreu em fevereiro de 2003 a fevereiro de 2004. Após o exame de qualificação em março de 2004, passei então para a fase das entrevistas sem, no entanto, deixar de participar dos encontros semanais com o grupo, o que se deu até meados de novembro de 2004; a pesquisa de campo durou vinte meses.

Consoante Minayo (1994, p.20), a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares.

Nas ciências sociais ela se preocupa com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos, que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

Como a Biodança não privilegia o modelo científico biomédico, mas utiliza um embasamento filosófico e antropológico, ao buscar subsídio metodológico para a compreensão dos fenômenos, não há como se partir de hipóteses a ser confirmadas, mesmo quando a vivência nos indica pistas de possíveis resultados (D'ALENCAR, 1988).

3.2. Campo de Investigação

O trabalho de investigação foi realizado na cidade de Fortaleza, Ceará, região Nordeste do Brasil, especificamente no Serviço Social do Comércio (SESC).

A história de Fortaleza iniciou-se em 1637, quando aportou ao Estado do Ceará uma expedição de holandeses que se manteve por sete anos no Forte de São Sebastião, às margens do Rio Ceará. Às margens do Rio Pajeú foi construído o Forte de Shoonenborch, por outra expedição holandesa chegada ao Ceará em 1649. Posteriormente os portugueses ocuparam o forte e o rebatizaram por Fortaleza de Nossa Senhora de Assunção e, em volta deste, surgiu um povoado onde foi construída uma capela em homenagem a Nossa Senhora da Assunção. Em 1726, a povoação do forte passou à condição de vila e, em 1823, Dom Pedro I a elevou à condição de cidade, Fortaleza de Nova Bragança, posteriormente, Fortaleza de Nossa Senhora de Assunção.

Entre os promotores do desenvolvimento industrial e comercial da cidade, sobressai a exportação de algodão para a Inglaterra. Fortaleza passou, então, a exercer o papel de capital do Estado.

Fortaleza possui uma área territorial de 314 km², 114 bairros e uma população residente de 2.141.402 habitantes (IBGE, 2002). Apesar de ser considerada a quinta maior capital brasileira, a cidade convive com profundas diferenças sociais, fruto da migração desenfreada da população do interior, que vem para a capital fugindo da seca e outras dificuldades em seus municípios. Assim, possuía em 1995 cerca de 234 favelas com 64.035 domicílios, 70.450 famílias e 352.250 pessoas residentes (MOREIRA, 2002).

Por outro lado, existem moradias de altíssimo nível em bairros considerados nobres, uma rede hoteleira invejável, um comércio muito agitado, em meio a tantas desigualdades sociais. A topografia de Fortaleza revela uma cidade plana, bem traçada, cortada por alguns rios, que durante o período chuvoso desabrigam grande parte da população, e tornam ainda mais difícil a vida da população pobre.

Em sua dissertação de mestrado em saúde pública, Moreira (2002) denuncia, o drama de famílias que em seu cotidiano convivem com a lama em suas residências, na Favela do Dendê, cujo nome se origina daquilo que é escorregadio, pois esta favela se localiza nas imediações do mangue do Rio Cocó, que corta a cidade. Também é próxima do Fórum, onde se presume que a justiça seja feita, e da Universidade de Fortaleza (UNIFOR), a maior universidade particular do Estado, onde estuda a juventude rica de Fortaleza. Esta cidade é, portanto, o modelo do contraste; a Fortaleza bonita, mostrada nas publicidades para atrair divisas com o turismo, onde há os muito ricos, e a Fortaleza dos muito pobres, dos miseráveis. Isto faz aumentar os problemas de violência urbana e criminalidade, e torna a vida das pessoas mais insegura, especialmente da população idosa, que convive diariamente com assaltos e roubos, e se sente ameaçada, principalmente quando vai receber o dinheiro da aposentadoria. Diante desta realidade, muitos idosos evitam sair de casa, apesar da facilidade do transporte coletivo integrado entre os bairros e do acesso gratuito, garantido pelo Estatuto do Idoso.

Atualmente, Fortaleza possui um comércio diversificado e o forte da sua produção é o artesanato e a indústria de confecção de roupas, calçados, produtos têxteis, couros e peles, além de alimentos e extração de minerais. Por ser banhada pelo sol o ano inteiro e dispor de ampla extensão de costa marítima, a cidade é dona de exuberante beleza natural que pode ser apreciada em suas praias repletas de dunas. Isso despertou, na década de 90, o empresariado turístico, o qual investiu maciçamente em infra-estrutura de excelente qualidade na rede hoteleira, transformada em fonte geradora de emprego e renda. Mas como em grande parte do País, a cidade também convive com o comércio informal e com o desemprego, que geram a marginalidade.

A riqueza cultural do povo cearense se manifesta por meio do seu rico artesanato e do folclore, cujas raízes se encontram na miscigenação de crenças e das raças branca e indígena colonizadoras da região. Das manifestações folclóricas, as mais conhecidas são o bumba-meu-boi, a dança do coco e o maracatu, influência sofrida por

Estados vizinhos, como Maranhão e Pernambuco. Sobressai, ainda, a manifestação musical, dos cantadores e repentistas que fazem música de improviso, os desafios e emboladas. Ultimamente, Fortaleza também tem despontado com um movimento humorístico, muito apreciado pelos turistas que aqui vêm.

O povo cearense é conhecido por sua alegria e acolhimento, por receber os visitantes com muita cortesia, tendo sempre em casa uma rede a mais para quem chega. A tradição do uso da rede se remete à cultura indígena, refletida também na aparência das pessoas, com fortes traços caboclos, fruto da miscigenação de índios e portugueses.

O SESC, local onde foi realizada esta investigação, é uma instituição particular, com personalidade jurídica de direito privado, criada e mantida pelos empresários do comércio e empregados. Foi escolhido como campo da pesquisa por desenvolver vários trabalhos com pessoas acima de 50 anos, a exemplo da Biodança, que desde o início dos anos 90 passou a fazer parte das atividades de promoção da qualidade de vida dos idosos. Não tem fim lucrativo, e os recursos são aplicados na assistência ao trabalhador comerciário. Como entidade voltada para a promoção e o bem-estar da classe comerciária, o SESC atende uma clientela constituída por comerciários e seus dependentes, porém também abre espaço para a comunidade. Seu compromisso “é fazer chegar ao público ações que retratem a responsabilidade social da instituição” (SESC-CE, 2004).

Entre os programas desenvolvidos no SESC (Administração Regional do Ceará) estão os de cunho cultural (desenvolvimento físico-esportivo, biblioteca, recreação, expressões artísticas, desenvolvimento artístico-cultural como literatura, poesia, canto coral); com ênfase à saúde (alimentação, assistência odontológica, assistência médica); e assistencial (causas supletivas e atualização do conhecimento, grupos de convivência, temporada de férias, viagens em grupos e assistência especializada).

Embora o trabalho social com idosos (TSI) tenha sido iniciado em 1963, em São Paulo e hoje conte com vários Centros de Convivência espalhados pelo País, no Estado do Ceará, o SESC também presta esse serviço. Organizado em várias unidades operacionais, tanto na capital como em algumas cidades do interior, o SESC do Ceará vem se caracterizando, desde sua criação, com o trabalho do serviço social com pessoas idosas (LIMA, 1991).

É uma entidade germinadora e com vasta experiência nas questões sociais, que procura, por meio de seus programas, sensibilizar a comunidade em relação à situação da pessoa idosa; e a sociedade política, mediante movimentos junto com entidades comprometidas com os problemas do envelhecimento. Sua finalidade é a promoção da qualidade de vida e desenvolvimento cultural do trabalhador e seus dependentes – seu público prioritário, bem como a comunidade em geral. Tem como compromisso fazer chegar ao público ações representativas da responsabilidade social da instituição.

Conforme a citada autora, pioneira em trabalhar com Biodança nessa instituição, ela percebia, com grande preocupação, as necessidades imediatas dos idosos, como conviver em grupo, e tentava resolver o problema fundamental do idoso, o isolamento social. Neste sentido, desenvolveu atividade de Biodança no SESC Fortaleza, e seu trabalho é reconhecido e implantado em outras cidades.

O grupo de Biodança do SESC foi criado no início dos anos 90 por Jeanne Lima, assistente social, que havia estagiado no grupo por mim facilitado no Lar Torres de Melo. Mais tarde, ao se mudar para a França, a facilitação ficou com a psicóloga Maria do Rosário; depois, com a psicóloga Sandra Fonteles, e, atualmente, está sob responsabilidade da pedagoga Mary Campos. No grupo permanecem algumas pessoas desde a sua criação, outras já tinham experiência anterior e outras freqüentam há pouco tempo. Isto se deve ao fato do grupo acolher pessoas novas a cada seis meses, após breve recesso para férias.

Meu primeiro contato com a facilitadora se deu por telefone. Ela afirmou já me conhecer de nome, pois algumas pessoas do grupo já haviam feito Biodança comigo e falavam em mim. O acesso foi facilitado e logo no primeiro dia me apresentei e expus as minhas intenções de pesquisa com o grupo. Não senti nenhuma restrição. Havia quinze pessoas no grupo e, aos poucos, algumas foram saindo e outras entrando, tendo finalmente ficado com a média de quinze pessoas.

Minha inserção no campo de pesquisa ocorreu de forma cuidadosa. A sensibilidade do pesquisador assim como atenção aos detalhes é pré-requisito fundamental para a entrada no campo, como preconiza DaMatta (1993). Como eu estaria observando também o trabalho de uma colega facilitadora, sentia-me em situação delicada procurando não interferir na sua forma de trabalhar com o grupo e deixá-la bem à vontade, porquanto não era minha intenção avaliar seu trabalho. Sua abertura foi plena. Isto me deu o sentimento de

pertencer ao grupo, como era meu objetivo e, então, eu me coloquei na posição de observadora participante. Minha mãe, decidida a participar da Biodança, foi também muito bem acolhida e, mais tarde, minha irmã também se agregou ao grupo. Por motivos éticos, porém, as duas não fizeram parte da amostra pesquisada.

As sessões de Biodança aconteciam todas terças-feiras no horário de 15 às 17:30h, numa ampla sala reservada para o grupo no 2º andar do prédio do SESC-Fortaleza. Com piso de tacos de madeira, a sala possui ar-condicionado, tendo em vista o horário e as tardes de calor em média de 30°C, durante todo o ano em Fortaleza. Há duas janelas com cortinas, para evitar o desvio da atenção dos participantes (e aqui eu me incluo), que se sentiam tentados a olhar para a piscina situada ao lado e embaixo, onde havia aula de hidroginástica no mesmo horário. Na porta de entrada, existe um visor de vidro no qual a facilitadora colocava um pano para evitar que os participantes fossem observados por pessoas estranhas ao grupo. O cuidado com a privacidade do grupo é fundamental durante a vivência de Biodança, por ser esta uma atividade que mobiliza as emoções. Como o trabalho de Biodança estimula as pessoas a se sentarem no chão, havia colchonetes e algumas cadeiras, destinadas às pessoas que se sentiam cansadas ou impossibilitadas de se sentar no chão.

O acesso ao 2º andar se dá por um elevador, o qual, por várias vezes ficou quebrado durante muitos dias, o que forçava a subida dos idosos pela escada e era motivo de algumas queixas.

3.3. Os Informantes

Fizeram parte desta amostra oito pessoas idosas participantes do grupo de Biodança do SESC, Regional de Fortaleza-CE, que revelaram assiduidade no período de fevereiro de 2003 a outubro de 2004 e aceitaram contribuir com esta pesquisa. Faço uma ressalva apenas em relação à Flor de Lótus, que precisou se afastar do grupo por motivo de saúde do seu marido. Decidi considerar sua entrevista diante de alguns motivos: ela pratica Biodança, há dez 10 anos e tinha grande desejo em colaborar com este trabalho. Ressalto também a presença de dois participantes, Papoula e Girassol, que apesar de não serem idosos, assim se sentem, tendo em vista que buscaram esse grupo.

De acordo com a recomendação do Comitê de Ética, os idosos não foram identificados por seus respectivos nomes. Optei por atribuir-lhes nomes de flores, escolhidos

pelos próprios idosos, tais como: Girassol, Papoula, Margarida, Saudade, Jasmim, Flor de Lótus, Acácia e Rosa Amélia. O nome Rosa Amélia é dado a uma espécie de rosa com pétalas pequenas e perfume intenso, cultivada nas serras do Ceará, muito apreciada pelos cearenses. Houve predomínio do sexo feminino e suas idades variaram entre 57 e 73 anos. O estado civil predominante foi viuvez e a religião mais evidenciada foi a católica. O nível de escolaridade mais destacado foi o médio. O perfil socioeconômico revelou pessoas de renda baixa proveniente de aposentadoria complementada com alguma ajuda dos filhos. Quase todos residem em casa própria. Todos já praticavam a Biodança há mais de um ano e havia duas pessoas com mais de dez anos.

Apresentando os participantes do grupo:

1. Girassol – 57 anos, divorciado, eletricitário aposentado da Companhia de Energia Elétrica do Estado do Ceará, religião espírita, procedente do interior, mora sozinho em casa alugada. Sua renda é em torno de quatro salários e faz Biodança há um ano e meio. Seu principal lazer é dançar e viajar, o que faz em grupos de excursões ou em seu automóvel particular. Gosta de reunir as amigas do grupo de Biodança em sua casa para um café da manhã. É de estatura mediana, corpulenta, com movimentos pesados e pisada claudicante, devido a um acidente de trabalho que lhe valeu uma série de cirurgias num dos pés. É alegre e comunicativo, sorriso fácil. Usa prótese dentária e óculos. Tem boa condição de higiene e aparência. É assíduo e pontual, entra facilmente nas vivências, tem facilidade de abraçar suas companheiras e procura controlar a emoção quando fala de seu passado sofrido na infância e adolescência, desde quando adotado por outra família e depois, quando teve que enfrentar o mundo na condição do analfabetismo. Considera-se um vitorioso, pois estudou e conseguiu emprego público sem a ajuda da família. Mantém hoje um distanciamento tanto da família de origem quanto da adotiva.

2. Papoula – 57 anos, solteira, professora do ensino fundamental em escola pública, religião católica, procedente do interior, mas criada em Fortaleza desde criança, mora sozinha na parte de baixo de uma casa antiga em bairro de classe média, enquanto uma de suas irmãs mora no andar de cima e outra mora noutra casa que tem quintal comum com a sua, por onde circula a família. Sua renda é em torno de dois salários, o que ultimamente, depois da morte dos pais, tem se queixado de apertos financeiros. Faz Biodança há mais de dez anos, já tendo passado por vários grupos, mas sempre buscando fazer em grupo de idosos, com quem se identifica muito. Sua movimentação corporal é fácil e harmoniosa e com boa coordenação motora. Sua

comunicação em grupo é muito boa, de forma afetuosa e acolhedora. Tem estatura mediana e é magra. Sua condição de higiene pessoal é boa e sua aparência também. Apresenta-se ao grupo sempre com os cabelos pintados de louro, usando batom e esmalte vermelhos. Tem o queixo muito protuso, o que estimulou a procurar um cirurgião plástico para fazer correção, mas desistiu, pois seu plano de saúde não cobria o orçamento. Gosta de fazer trabalhos manuais como origami, capas de agendas com papel reciclável, gosta também de escrever e telefonar para os amigos, cultivar as recordações, guardar coisas antigas, como trabalhos escolares de seus alunos, com quem mantém contato desde que eram pequenos. Sente-se um pouco mãe deles. É pontual no grupo de Biodança, mas por várias vezes interrompeu a sua frequência para resolver problemas pessoais, como de saúde ou do trabalho. Participa ativamente das vivências, entrando com facilidade nos exercícios propostos e fala muito no momento da intimidade verbal, usando grande parte do tempo em sua fala.

3. Margarida – tem 73 anos, natural do interior, mas depois da morte de sua mãe quando era ainda criança, veio morar com sua madrinha que a educou e com quem morou até casar-se. É viúva, de prendas do lar, apesar de ser aposentada como contadora de nível médio e também recebe pensão do ex-marido. Vive com um filho solteiro que trabalha e estuda na universidade, mas tem uma filha casada que mora perto dela e seu filho mais velho, que mora em Natal, para onde sempre viaja. Gosta muito de cultivar amizades, toca piano, faz croché e gosta de fazer bolos para as festas do grupo ou para os cafés do Girassol. É muito afetuosa, não esquece de telefonar em ocasiões de aniversário ou de doenças dos amigos. Gosta muito de viajar em excursões acompanhada pelos amigos Girassol e Saudade, que também é sua comadre. Participa do círculo bíblico em sua comunidade e é católica fervorosa. Faz Biodança há dois anos, e é assídua e pontual, anda sempre de carona com Girassol, que é ex-marido de sua sobrinha. Tem uma estatura média, corpulenta e o excesso de peso a preocupa, devido ser hipertensa. Na leitura corporal revela-se com boa movimentação e harmonia, boa coordenação motora, e é muito afetuosa ao abraçar seus companheiros. Tem facilidade de entrar nos exercícios, especialmente os mais lentos. Seu sorriso é fácil e muito afável. Tem uma ótima aparência e higiene. Usa roupas sóbrias e de cores neutras. Não se pinta, mas suas unhas são bem cuidadas. Usa óculos de lentes grossas e prótese dentária. É cuidadosa com sua saúde, procurando seguir as orientações médicas.

4. Saudade – Tem 71 anos, é viúva, de prendas do lar, católica praticante, procedente do interior, mas vive em Fortaleza há muitos anos, vive em casa própria, onde mora com um filho solteiro, tem filhas casadas que sempre a visitam. Sua renda é proveniente de pensão e

aposentadoria da previdência e ainda faz trabalhos de croché que vende para amigos. Faz Biodança há dois anos, além disso também pratica hidroginástica e participa das festas do SESC. Gosta de música e de viajar em excursões com Girassol e sua comadre e vizinha Margarida. Participa do círculo bíblico em seu bairro e outras atividades da igreja. Sua aparência e higiene são boas, porém não costuma se pintar e é discreta ao vestir-se. Tem estatura pequena, é risonha e tem ótima comunicação com o grupo. É assídua e pontual e seu grau de participação nas sessões é bom, pois assim que se propõe um exercício, ela logo toma iniciativa. Tem uma postura acolhedora para com os colegas e mostra-se solidária em momentos de doenças nos companheiros.

5. Jasmim – tem 63 anos, católica, solteira, é aposentada do serviço público federal, vive com a família composta de pai idoso, irmã casada, cunhado, sobrinhos e seu filho solteiro de 21 anos, no total de sete pessoas. Sua renda é em torno de três salários que se dilui com as das outras pessoas da casa. Mora em apartamento popular em bairro da classe média, não muito distante do SESC. Apesar de fazer Biodança há mais de quatro anos, Jasmim se mostra uma pessoa introspectiva, de pouca fala, que é justificada por ela como timidez. Seu sorriso é comedido, sempre cobrindo a boca com a mão. Sua postura corporal é contraída, mantendo quase sempre os ombros caídos e os braços presos ao se movimentar. Desvia sempre o olhar quando é olhada.

Veste-se com sobriedade, preferencialmente com roupas de cores escuras. No momento de intimidade verbal fala muito pouco e quase nada sobre si mesma. Além da Biodança, faz hidroginástica e “olha” as festas do SESC.

6. Flor de Lótus – Tem 71 anos, casada, católica, é aposentada, vive em casa própria com seu marido, que está com insuficiência renal em programa de hemodiálise. Fazia Biodança há mais de dez anos, quando precisou se afastar para cuidar do esposo, juntamente com uma cuidadora. Tem uma filha que ficou viúva recentemente, residente em Fortaleza e agora pretende ir morar com ela. Os outros filhos moram em outras cidades. Apesar de não estar mais no grupo, Flor de Lótus mantém contato telefônico com algumas pessoas do grupo, com quem tem forte vínculo afetivo, a exemplo de mim e de Papoula. É uma pessoa muito solidária e afetuosa, não esquecendo os aniversários dos amigos para quem faz lindas cartas nestas ocasiões, além de mandar textos para reflexões. Estudava esperanto e fazia ioga, atividades que também deixou. Gosta muito de escrever e tem muita facilidade para redação. Sua comunicação é reflexiva e bem articulada, com muita facilidade para se expressar. Falava

de sua vida com muita naturalidade, bem como de suas emoções. Seu movimento era harmônico e bem coordenado. Era risonha e comunicava-se bem no grupo. Tem estatura mediana e costumava arrumar-se com roupas discretas, usando sempre batom e o cabelo sempre penteado, denotando cuidado com a aparência e a higiene.

7. Acácia – Tem 61 anos, casada, aposentada como professora, mas trabalha na escola pública como “amiga da escola”. É católica praticante, sendo ministra da eucaristia em Paracuru, cidade de praia, onde vai sempre nos fins de semana. Ali também faz visita aos enfermos e idosos acamados. Vive com o marido e uma filha solteira em casa própria, num bairro distante do centro de Fortaleza. Dirige carro e sua situação financeira é confortável, embora não saiba dizer qual a renda familiar, controlada pelo marido, que é um oficial do exército aposentado e professor de cinema na universidade. É consultora da Natura e diz gostar muito do contato com as clientes. Faz Biodança há um ano e meio, mantendo assiduidade e pontualidade no grupo. É muito comunicativa, sorridente e entra nas vivências com facilidade. Seus movimentos são harmônicos e tem boa coordenação motora. Sua aparência e higiene têm bom aspecto, usa cabelo curto, sempre pintado e frequentemente anda maquiada.

8. Rosa Amélia – tem 65 anos, viúva, professora de ensino fundamental aposentada e técnica em enfermagem, curso que concluiu recentemente. É católica, procedente do interior, mora em Fortaleza desde sua juventude, quando veio continuar seus estudos para ser professora. Vive com seu filho de 16 anos, que lhe tem dado muitas preocupações. Sua renda provém da pensão do ex-marido e da aposentadoria. Faz Biodança há dois anos. É corpulenta, com movimentos pesados e desarmônicos, em que os pés pisam para dentro e os braços se movimentam sempre na frente do corpo, ao invés das laterais, o que compromete sua coordenação motora. Rosa Amélia se revelou muito afetuosa, abraçando os companheiros com muita ternura e desenvolvendo a capacidade de olhar intensamente os seus pares. É assídua e pontual, chegando ao grupo sempre com sacolas de frutas compradas no mercado São Sebastião, que fica defronte ao SESC. Participa ativamente das vivências, mas fala pouco de si. Poucas vezes a vi falar de si com tanta intensidade como quando expôs as dificuldades enfrentadas na educação do seu filho adolescente. Nunca se queixou de problemas de saúde, apesar de estar enfrentando o tratamento de um câncer de mama.

3.4. Questões Éticas

Por se constituir numa pesquisa no âmbito do processo grupal envolvendo as falas, opiniões e ações das pessoas que participam de um grupo, busquei dar atenção especial aos aspectos éticos envolvidos na pesquisa. Por isso encaminhei ofício à direção do SESC e à facilitadora do grupo, solicitando a permissão para desenvolver o trabalho naquela instituição. No ofício foi explicitado o compromisso com o sigilo de identificação dos participantes; o respeito às normas e rotinas da entidade e os princípios, diretrizes e normas regulamentares de pesquisas que abordam as pessoas, de acordo com o Conselho Nacional de Saúde em sua Resolução nº. 196 de 10/10/96, inciso III – sobre aspectos éticos da pesquisa envolvendo seres humanos; inciso IV – sobre o consentimento livre e esclarecido, e inciso V – sobre riscos e benefícios (APÊNDICE A).

Após o parecer favorável, inscrevi-me como participante do grupo e me apresentei a ele. Falei do meu propósito ali, deixando claro meu papel de “observadora participante”, e por isso, teria de fazer anotações sobre as vivências de Biodança.

Antes da coleta dos dados, explanei o projeto aos membros do grupo, com o objetivo de informá-los sobre o trabalho e solicitar a colaboração livre e voluntária das pessoas interessadas em participar, mediante meu compromisso de manter o sigilo e o caráter confidencial das informações coletadas, as quais seriam utilizadas, exclusivamente, com a finalidade da pesquisa e a garantia de que os resultados seriam apresentados ao grupo e à instituição após sua conclusão.

Assim, mediante aquiescência do grupo, foi elaborado também um termo de consentimento, por escrito, dos sujeitos da pesquisa, autorizando sua participação livre e voluntária no trabalho, consentindo a gravação das entrevistas, e serem fotografados, durante algumas vivências de Biodança, além do acordo em permitir a divulgação dos resultados. Houve autorização para serem feitas fotografias, e nenhuma restrição quanto à divulgação da imagem, havendo inclusive interesse por parte de alguns idosos de fornecerem suas próprias fotos. Destaco a importância da fotografia por ser este um recurso que dá visibilidade da expressão facial dos idosos, dado que seria observado.

Cruz Neto (2000, p.63) ressalta a importância da fotografia como um recurso de registro a que se pode recorrer, dizendo “ esse registro visual amplia o conhecimento do

estudo porque nos proporciona documentar momentos ou situações que ilustram o cotidiano vivenciado”. Neste sentido, busquei fazer um curso de fotografia na USP e assim evitei utilizar o serviço de um fotógrafo estranho ao grupo, resguardando a privacidade do grupo.

Para Frederico (2001), os cuidados com as questões éticas são fundamentais tanto para atender às exigências formais da pesquisa com seres humanos, como para respeitar os princípios de liberdade e democracia. Estes, para serem legitimados, devem contar com a participação livre e igualitária de todas as pessoas, que, esclarecidas, estejam em condições de livremente dizer sim ou não.

3.5. Estratégias de Coleta dos Dados

As informações foram obtidas por meio das técnicas de entrevista e observação como participante no grupo, que se reunia todas as terças-feiras no SESC no período de vinte meses e entrevista etnográfica semi-estruturada, realizadas quase todas na minha casa, após agendamento, em horário de acordo com a disponibilidade das pessoas, por opção dos sujeitos.

Observação como participante, na opinião de Lüdke e André (1988), para um instrumento se tornar válido e fidedigno para investigação científica, há necessidade de ser utilizado com sistematização. Com essa finalidade, recomendam seja estabelecido o quê e como observar. E ainda, como sugere Patton, citado pelas autoras, o observador, além do registro descritivo e organizado em diário de campo, deve separar detalhes relevantes dos triviais.

E foi seguindo essas indicativas que me propus a registrar no diário de campo, logo após as sessões de Biodança, as falas, as emoções manifestadas pelos atores, a sua participação no grupo e o registro detalhado da leitura corporal dos idosos. Essas observações foram organizadas numa agenda específica para orientar as anotações, que complementam a análise dos dados colhidos nas entrevistas semi-estruturadas. Neste sentido, Cruz Neto (2000, p.63) diz:

Esse diário é um instrumento ao qual recorreremos em qualquer momento da rotina do trabalho que estamos realizando. Ele é um amigo silencioso' que não pode ser subestimado quanto a sua importância. Nele diariamente podemos colocar nossas percepções, angústias, questionamentos e informações que não são obtidas através da utilização de outras técnicas [...] é pessoal e intransferível. Sobre ele o

pesquisador se debruça no intuito de construir detalhes que no seu somatório vai congrega os diferentes momentos da pesquisa.

As observações participantes têm o objetivo de compreender e experienciar a dinâmica dos atos e eventos, assim como recolher informações a partir da compreensão e sentido que os atores atribuem aos seus atos (CHIZZOTTI, 1995).

Na observação participante, conforme Lüdke e André (1988), a identidade do pesquisador e os objetivos do estudo são revelados ao grupo pesquisado desde o início. Assim, desde o começo, o grupo foi informado sobre a minha participação ali, junto com ele, acompanhando suas atividades previstas na Biodança. Nesta posição, pude ter acesso a variada gama de informações, até mesmo as confidenciais, que espontaneamente emergiam do convívio.

Essa modalidade de imersão no grupo facilita a percepção de atos ou eventos que dificilmente poderiam ser captados pela entrevista ou observação, o que permite um relacionamento mais direto com seus atores sociais, ou seja, fazendo parte do grupo, podendo tanto modificar o contexto como ser modificada por ele, como destacam Lüdke e André (1988).

Conforme enfatiza Triviños (1995), é fundamental haver clareza sobre a função do pesquisador ao se inserir numa realidade social do grupo de interesse, já que precisa entender aspectos da vida de outras pessoas, as quais expressam valores distintos dos valores do investigador. O autor recomenda que em todas as situações o pesquisador deve manter-se neutro diante dos problemas pessoais que emergem entre os membros do grupo. Para não me tornar uma intrusa ou ser vista sob suspeita e comprometer o trabalho, busquei pautar-me na observação e análise cuidadosa das circunstâncias para acompanhar seu ritmo e curso.

Cruz Neto (2000, p.60) fala de duas formas de envolvimento do pesquisador com o grupo, reconhecendo a importância do envolvimento amplo nas diversas dimensões da vida do grupo a ser estudado, ao que o autor chama “participação plena”; outra forma de observar, mantendo o distanciamento total de participação da vida do grupo, com prioridade apenas na observação, em que se mantém um “distanciamento total de participação da vida do grupo”. Por outro lado sugere uma variação da técnica, do pesquisador participante observador em que deixa claro para si e para o grupo que sua participação se restringe ao momento da

pesquisa de campo. Para Gomes (2002) é, portanto, uma modalidade empregada como estratégia complementar à entrevista, uma observação quase formal.

Ao abordar o risco da imersão total na prática da pesquisa participante, Minayo (1996, p.142), com base em Derham e Zaluar, cita as condições do participante-como-observador, na qual o pesquisador deixa explícito para o grupo sua relação como meramente de campo. No entanto, sua participação tende a ser o mais profunda possível, por meio da observação informal, da vivência juntos, participando dos acontecimentos considerados relevantes para os entrevistados. Essa consciência de uma relação temporária, ocorrida enquanto dura o trabalho de campo, ajuda a minimizar os problemas de envolvimento que, freqüentemente, acontecem. Entre os princípios gerais desse método, Minayo (1996, p.138) destaca que é preciso “ter objetivos realmente científicos e conhecer os valores e critérios da etnografia moderna”. Para a autora, significa imergir na realidade, mas ao mesmo tempo o pesquisador deve dominar o instrumento teórico, enfatizando a atitude do observador científico ao se situar sob o ponto de vista do grupo estudado, com respeito, empatia e inserção mais íntima possível, concebendo-se, portanto, abertura para o grupo, sensibilidade para sua lógica e cultura, que permeiam a interação social, inerente à condição e situação dessa modalidade de pesquisa.

De acordo com Minayo (1994), esse método pode se constituir em parte essencial no trabalho de campo na pesquisa qualitativa, e não apenas uma estratégia no conjunto da investigação, mas um método que permite a compreensão da realidade, complementando a captação da realidade empírica.

Para captação das narrativas foi utilizada como técnica a entrevista semi-estruturada, focalizada na problemática a ser estudada a partir de uma questão norteadora e orientada por um roteiro que permitia, sempre que necessário, a retomada do tema central.

Entrevistas – utilizei a técnica de entrevista semi-estruturada, constituída, no primeiro momento, de dados demográficos para traçar o perfil do grupo, e no segundo, de questões relacionadas ao sentido da Biodança para os sujeitos diante de suas experiências.

Para Minayo (1996) a entrevista se constitui num instrumento privilegiado de coleta de dados, por possibilitar a revelação de diferentes situações vividas, a posição e a compreensão da pessoa diante de um fenômeno; enquanto para Patton (1990) significa a

comunicação verbal entre o entrevistado e o pesquisador, para que este descubra detalhes que geralmente não podem ser observados.

A entrevista se constitui num método de coleta de dados necessário, que, de acordo com Triviños (1995), quando semi-estruturada, pode valorizar a presença do investigador e oferecer múltiplas perspectivas para o entrevistado alcançar a liberdade e espontaneidade necessárias, que enriquecem a investigação. Assim, seguindo espontaneamente o curso do seu pensamento e de suas experiências dentro do foco central e das questões formuladas, o pesquisador, com base em teorias e hipóteses ou pressupostos, começa a participar na elaboração do conteúdo da pesquisa.

Cruz Neto (2000, p.57), ao abordar a entrevista enquanto técnica, diz que:

Através dela, o pesquisador busca obter informes contidos na fala dos atores sociais. [...] uma conversa a dois com propósitos bem definidos. Num primeiro nível, essa técnica se caracteriza por uma comunicação verbal que reforça a importância da linguagem e do significado da fala. Já em outro nível, serve como meio de coleta de informações sobre um determinado tema científico.

A entrevista, na visão de Haguette (1995), é um processo de interação entre duas pessoas, em que o entrevistador busca obter informações do outro, o entrevistado. Esta é obtida por meio de um roteiro constante de uma lista de pontos ou tópicos previamente estabelecidos de acordo com uma problemática central a ser seguida. Optei por uma pergunta norteadora: O que é a Biodança para você?

Assim, adotei a sugestão de Thiollent (1980), segundo a qual a entrevista semi-estruturada deve ser aplicada a partir de um pequeno número de perguntas abertas, seguindo uma lógica, para haver um encadeamento, facilitando o fluxo natural das informações, sem que o rumo das respostas fosse dirigido para o meu interesse. Neste sentido, desenvolvi a capacidade de escuta ativa, o que favoreceu um clima de confiança e liberdade, para o entrevistado se expressar naturalmente. Isso requer paciência e boa capacidade de se comunicar, fundamental durante a entrevista.

Lüdke e André (1988, p.34) também enfatizam “o clima de interação que se estabelece, criando uma atmosfera de influência recíproca entre quem pergunta e quem responde”. Na opinião das autoras, isso é permitido porque nas entrevistas, não totalmente estruturadas, não há imposição e o entrevistado pode discorrer sobre o tema proposto baseando-se nas informações que ele detém, o que na verdade se constitui no objeto da

pesquisa. À medida que há empatia e confiança, naturalmente as informações fluem, permeiam assuntos de natureza pessoal e íntima com naturalidade, bem como pontos de vista, tendo ampla área de abrangência, podendo aplicá-la até com informantes com pouca instrução formal. Neste caso, Thiollent (1980) recomenda ao entrevistador o uso de uma linguagem adequada de acordo com o nível de instrução do entrevistado. Apesar da flexibilidade, esse tipo de trabalho requer alguns cuidados resumidos no respeito pelo entrevistado. Além das garantias com as questões éticas como sigilo e anonimato, há de se ter compromisso em relação ao local e horário combinados, que devem ser cumpridos de acordo com a conveniência do informante.

Após aprovação do projeto no exame de qualificação e o aval do Comitê de Ética, ao perceber já estar consolidado o vínculo com o grupo e tendo colhido extenso material em diário de campo, senti ser tempo de iniciar as entrevistas, a segunda fase da pesquisa. Não havia fixado o número de entrevistas, pois meu interesse era apreender o objeto estudado. Entrevistei oito pessoas do grupo dos quinze participantes. Comecei no final de março de 2004 e conclui no final de maio do mesmo ano.

Todas as entrevistas foram realizadas num clima de muita calma e empatia. Ademais, eram seguidas de um cafezinho com macaxeira, levada por Girassol; ou com bolo de banana ou de grude, feito carinhosamente por Margarida. No dia das entrevistas de Girassol, Saudade e Margarida, estes foram almoçar na casa da minha mãe, companheira de grupo, que mora próximo de minha casa. Minha secretária foi orientada para não haver interferência durante as entrevistas, e em nenhum momento aconteceu qualquer transtorno.

Como recurso auxiliar na entrevista foi feita a gravação em fita cassete, o que me deu liberdade para estar mais atenta ao idoso, enquanto as expressões orais foram registradas pelo aparelho. Procurei também estar atenta às diversas formas de comunicação não verbal, como gestos, entonações de voz, alteração do ritmo, choros, pausas, entre outras, todas importantes para compreender e validar as informações dos entrevistados. Finalizada a entrevista, para que não se perdessem informações, todos os registros referentes àquela entrevista eram feitos. Oliveira (1998, p.22) destaca o “ouvir todo especial” por parte do entrevistador, para que seja possível a compreensão do sentido de um fenômeno. Assim, é necessário habilidade para ouvir atentamente, ampliando a possibilidade de interação.

As estratégias de coleta das informações utilizadas no presente estudo estão representadas no Fluxograma 2.

Fluxograma 2: O Caminho Metodológico para Coleta de Informações.

3.6 Análise e Interpretação

A análise das informações foi sendo feita logo após a realização das entrevistas, cujas gravações eram transcritas por mim, quando procurava fazer observações referentes ao tom de voz, aos choros surgidos, gestos, pausas, silêncios e expressões corporais que ficaram registradas na minha lembrança e nas anotações que fiz logo após cada entrevista, bem como anotações que eu fizera no diário de campo. Procurava também anexar textos, fotografias, anotações sobre as observações feitas logo após as vivências e fragmentos de conversas que foram registradas ao longo do convívio.

As narrativas coletadas por meio de fita cassete tiveram a duração média de uma hora, foram digitadas para viabilizar a leitura e análise.

Todo o material colhido nas entrevistas foi analisado e interpretado à luz de toda linguagem mais geral, confrontado com as outras informações da pesquisa registradas no diário de campo e com as narrativas dos entrevistados, seguindo o percurso sugerido por Ricoeur e compartilhado por Caprara e Veras (2005, p. 133), para quem “a interpretação se coloca entre a linguagem e a vida vivenciada, por meio de uma série de conceitos interpretativos entre os quais o distanciamento, a apropriação, a explicação e a compreensão”.

Considerando a coerência entre a abordagem hermenêutica segundo Paul Ricoeur, com influência na concepção de Geertz ao interpretar as culturas e propor a elucidação do significado, o desvelamento do sentido, sedimentando uma compreensão acerca do mundo, optei por analisar os dados das narrativas dos idosos participantes do grupo de Biodança. Assim, a interpretação direcionou-se para a análise das relações internas do texto, que representa as partes do discurso e tenta compreender os significados revelados por estes, ou seja, o todo em relação às partes. Neste sentido, interpretar o texto consiste em desvelar qual a mensagem implícita no discurso, que é um acontecimento a ocorrer no tempo, quando alguém se expressa ao falar, na tentativa de descrever ou representar seu mundo, (OLIVEIRA, 1998).

Ricoeur (1990) propõe cinco temas que se constituem em passos metodológicos para objetivação do texto, os quais possibilitam o distanciamento e apropriação, que juntamente com a explicação e a compreensão vão permear a interpretação: a efetuação da linguagem como discurso; a efetuação do discurso como obra estruturada; a relação da fala com a escrita no discurso e nas obras do discurso; a obra do discurso como projeção de um mundo; o discurso e a obra de discurso como mediadores da compreensão de si.

Para desenvolver o método de análise de narrativa com base em Ricoeur, busquei revelar o significado da experiência vivida pelos sujeitos, pela interpretação de suas narrativas transcritas no texto obtido com as entrevistas. Assim, de acordo com este método, interpretar é um processo que envolve os seguintes passos metodológicos:

- Fixação das entrevistas num texto – captei a história vivenciada pelos idosos, por meio de entrevistas expressadas na linguagem; em seguida fiz a transcrição do discurso num texto, para depois fazer a interpretação;
- Leitura simples do material – esta leitura permitiu-me uma compreensão do significado do texto em sua totalidade;
- Análise estrutural das narrativas – conduzida em direção à estrutura de cada texto, propiciou ser este inteiramente examinado em termos de entidades distintas, as unidades de significado (segmentos do discurso explicativo no texto, que formam uma unidade de sentido) com a finalidade de explicar o que o discurso está dizendo. Em seguida busquei a citação dos autores que respaldam teoricamente os achados, dando, assim, o entendimento da narrativa (SANTANA, 2004);
- Compreensão abrangente ou profunda – este passo leva à compreensão do que o texto fala. Esse entendimento das narrativas nos dá a certeza de que as histórias contadas revelam a importância dada àquela situação ou à experiência, o significado daquele evento na vida da pessoa.

A teoria interpretativa de Paul Ricoeur, eleita para análise dos dados deste trabalho oportuniza a compreensão do expresso e do não expresso no discurso. A interpretação simples e profunda favorece o entendimento das partes do texto em relação ao todo e vice-versa, facilitando uma reflexão sobre os diferentes temas que emergem a partir das entrevistas de idosos que praticam a Biodança. Neste trabalho busquei, portanto, entender os sentidos do texto que levam à compreensão da vivência de Biodança no existir desses idosos.

O Fluxograma 3 demonstra esquematicamente todo o resultado da análise estrutural narrativa dos idosos baseada na orientação de Paul Ricoeur (1990).

Fluxograma 3: Análise estrutural das narrativas (Paul Ricoeur)

4. BIODANÇA NO VIVER DO IDOSO: Descobertas e Resignificados

4.1 A descoberta da Biodança

São diversas as formas da pessoa chegar a um grupo de Biodança; quase sempre prevalece a indicação de alguém. Ela tem sido pouco divulgada. Algumas vezes, certas pessoas não gostam da primeira sessão e não retornam. Muitas vezes, nas sessões iniciais, há até um número razoável de pessoas, mas elas se afastam. Provavelmente isso se explica pelo fato da Biodança mobilizar estruturas pessoais rígidas sedimentadas desde a infância. O que Toro (1991) chama de mandatos antívida, expressos por: não toquem, não vivam, não se mexam, não tenham prazer, entre outros. Ao longo da vida, vamos escutando esses mandatos, os quais vão formando uma couraça de caráter, composta por distúrbios da identidade, que se tenta a todo custo manter, segundo estudos feitos por Reich e Gaiarsa, citados por Toro (2000).

Na Biodança, mediante as vivências de contato afetivo, mobilizamos o continente de nossa identidade, o tornamos evanescente e osmótico para que essa couraça se transforme progressivamente, tornando-se mais adaptável. A pele, assim, não serve só para nos separar e nos proteger, mas também para nos unir aos outros, para nos fundir àqueles que estão em torno de nós (TORO, 2000, p.147).

Ao participar pela primeira vez da Biodança, Girassol sentiu-se um estranho no grupo, mas com a curiosidade buscou conhecer os benefícios que tiraria daquele momento:

“Eu não fui buscar a Biodança e nem procurei... A Biodança eu encontrei por acaso, recebi um convite de uma pessoa amiga, para essa Biodança... Minha vida estava muito péssima... Tava mais menos 80% péssima de ruim, porque eu estava passando por uma fase de separação, de briga... Eu agradeço muitas pessoas amigas, que quase corria sangue no meio... mas evitei porque a pessoa tem que parar para pensar, para fazer as coisas... tem que pensar primeiro em Deus... aí a Biodança surgiu para mim. Que eu fui. Passei o primeiro, o segundo dia, queria sair porque só tinha eu de homem no meio do círculo. Peguei e continuei. Pensei, eu vou mais à frente para eu ver o que tinha de proveito... da quinta aula em diante foi que passei a gostar da Biodança”.

Conforme tenho observado, em Fortaleza, os grupos de Biodança são freqüentados, na sua grande maioria, por mulheres. É marcante o preconceito e o comportamento machista, quando criados para a “valentia” e não para a dança. E, num grupo

onde a maioria é de mulheres, o homem nordestino sente-se um estranho, o que justifica o receio inicial de Girassol em relação ao grupo.

À medida que a pessoa vai se percebendo melhor, permanece no grupo, a exemplo do ocorrido também com Flor de Lótus, que praticou Biodança por onze anos, e só se afastou quando seu marido ficou doente e acamado e ela precisou cuidar dele. Aqui, Flor de Lótus narra como chegou a Biodança, com tantas repressões em relação ao contato físico e expressão dos sentimentos, que lentamente foi superando:

“Levada por uma amiga, eu conheci a Biodança e lá se vão 11 anos. E foi muito bom o relacionamento que eu tive com outras pessoas, porque exatamente... a gente não cresce só... sempre acompanhada” (Flor de Lótus).

Essa idosa revela outro sentido para a Biodança, ou seja, a possibilidade de vivenciar o presente, mudar os hábitos repetitivos de falar do passado e de doenças e pensamentos sobre a morte, situações frequentes entre os velhos:

“Biodança é assim uma coisa maravilhosa e na terceira idade então... é uma coisa assim, muito gostosa, porque a maioria das pessoas começa às vezes a ficar deprimida, porque vai ficar com muita idade... pensa que já tá perto de morrer e não é assim. A gente tem é que viver... viver o dia de hoje. O dia de hoje é o presente... é um verdadeiro presente, o dia de hoje... O dia de ontem já é passado. A gente não pode remendar e o amanhã você nem sabe como vai ser... Então a gente tem que viver muito bem o dia de hoje, aproveitar o momento presente” (Flor de Lótus).

Apesar de não estar mais no grupo, Flor de Lótus, constantemente, se comunica comigo e com Papoula, pessoa com quem se identifica muito e são amigas desde 1991, quando conheceram a Biodança juntas. Assim, os laços de afeto permanecem.

Papoula, por sua vez, veio para a Biodança por encaminhamento médico e após ter demonstrado “curiosidade”:

“Eu busquei a Biodança a princípio por curiosidade, pelo nome, mas eu ouvi alguém falar bem da Biodança, não dizendo exatamente como era e o meu psiquiatra na época... [ela estava fazendo tratamento de depressão no Centro de Estudos da Família, local onde desenvolvíamos um grupo de Biodança do Projeto Universidade Sem Fronteiras, grupo que teve a duração de dois anos] aconselhou a uma

senhora, por sinal da terceira idade, uma senhora idosa... eu fiquei curiosa, sabia que lá na clínica tinha e fui fazer” (Papoula).

Foi também a “curiosidade” que mobilizou Jasmim para entrar no grupo de Biodança:

“Eu não conhecia a Biodança e quando eu entrei no SESC, que eu ouvi falar de Biodança e entrei mais por curiosidade... eu não sabia o que era... aí fiquei gostando, foi a oportunidade que eu tive para dançar...” (Jasmim).

As mudanças em Jasmim são muito sutis, pois sua resistência é grande. Mesmo assim, é assídua e pontual. Recentemente ela perguntou à facilitadora se poderia ir à festa do SESC no horário da Biodança, num dos dias dos aniversariantes, fato que percebi como uma conquista, pois Jasmim agora está buscando ampliar sua rede de relacionamentos e decidir o que quer fazer.

Jasmim via no grupo uma oportunidade para dançar:

“Gosto de ir ali pra dançar... porque é uma maneira de dançar, porque eu não tenho coragem. Em festa não tenho coragem. Eu queria ter essa vontade de dançar, mas a timidez não deixa... Ali eu me solto” (Jasmim).

Com Acácia, a exemplo de Papoula, a indicação profissional também lhe deu oportunidade de conhecer a Biodança:

“Uma freira psicóloga que atendia na paróquia, gostei muito dela. Então eu toquei na Biodança, disse que já tinha ouvido falar, que meu irmão já tinha feito, que gostava, tudinho... aí ela me aconselhou: ‘Vá, você vai se dar bem, não deixe de maneira alguma’. Aí, de outras vezes que a gente se encontrou, ela disse: ‘Não desista de maneira alguma que vai lhe fazer muito bem’. Tanto que ela eu não visito mais... não vou mais conversar com ela. Eu estive lá no ano passado, só telefone esporadicamente. Até fiz um curso de eneagrama através dela... Eu acho que quando a gente vai envelhecendo... tem que procurar, se tá aparecendo problema, tem que procurar melhorar. Eu vim porque eu tava morrendo em vida... Eu tava me negando”.(Acácia).

O “acaso” também favoreceu o encontro de Rosa Amélia com a Biodança:

“Eu fui num encontro de idosos no Ponta Mar Hotel e lá tinha umas oficinas. A gente entrava às oito horas, almoçava lá, jantava e depois da janta eu ia pra casa, porque tinha o menino, que ficava com a minha irmã. Foi uma semana. Eu escolhi uma oficina que não foi Biodança, mas devido não ter formado o número de pessoas, aí me botaram na Biodança. E a Biodança era com a Mary e eu gostei muito. Quando terminou o encontro eu fiquei nesse grupo” (Rosa Amélia).

4.2 Autopercepção de mudanças a partir da Biodança

Acácia fala do receio que tinha de mudar com a Biodança. Agora, porém, vem se reconhecendo modificada no enfrentamento do dia-a-dia:

“Eu vou lhe confessar uma coisa, e você bota aí na sua pesquisa. Um pecado meu com a Biodança. Sério! Sabe por que eu não vim logo?... Eu tinha vontade... Eu tinha medo. Porque toda vida que o J (seu irmão) falava da Biodança, eu fiquei na minha cabeça, que eu ia me soltar muito, sabe? E o negócio é que eu tava me fechando, me segurando... sabe como é? Me fechando como uma ostra. Só que eu vi que não, não era a minha vida” (Acácia).

Acácia também se percebe mudada ao lidar com seu relacionamento conjugal:

“Com a Biodança realmente em relação a ele [marido] eu não tô 100% como eu gostaria, estamos fazendo 39 anos de casados, são muitos anos de vícios, de muitas coisas que a gente se acostuma tanto que pra mudar é difícil, de hábitos antigos. Mas é uma pessoa que eu já tô escutando, que a minha psicóloga me disse muitas vezes e lá na Biodança escutei que a gente aprende a que eu tenho que amar e eu tenho que me agradar. Se eu não lhe agradei, você é uma pessoa adulta... Você é uma pessoa... Então tudo tem limite” (Acácia).

Ao abordar o aspecto cultural da vida da mulher em relação ao homem, percebo que grande parte das mulheres cearenses não só são subordinadas, naturalmente, a seus maridos, como estão satisfeitas com sua posição de esposas, desde que esta lhes proporcione proteção e oportunidade de valorizar os prazeres maternos, que para elas são as experiências mais satisfatórias da vida. É comum ouvir-se durante as cerimônias de casamentos a palavra obediência, dirigida para a noiva. Acácia, no entanto, reage a essa expectativa para sua vida, e busca mais sentido para sua existência. Por isso procura se aperfeiçoar na relação com os outros e buscar alternativas para crescer profissionalmente:

“Com meu marido é o tal caso, era aquela de... quando eu me casei com ele eu não trabalhava e quando precisava comprar alguma coisa pra mim, tinha que pedir, né? Dizer o que era e quanto era. Eu estudei em colégio de freira, não faz isso e aquilo,... imagine se eu não tivesse tido outro tipo de criação, imagine que eu não seria. Porque eu fui uma pessoa que enfrentei uma faculdade, eu fui fazer a prova, eu tenho certeza que ele pensava de eu não passar. Fiz minha faculdade, consegui meu emprego e ele dizia assim: Não sou muleta pra você se apoiar em mim” (Acácia).

Como podemos observar, a Biodança tem ensinado as pessoas a melhorarem a qualidade de suas vidas, o que não tem sido diferente para Margarida, que já participava de outra atividade no SESC, quando teve a chance de conhecer a Biodança:

“Eu não conhecia a Biodança. Eu ia fazer ioga, mas a professora de Biodança fez uma demonstração na minha sala de trabalhos manuais e eu gostei bastante e desisti da ioga para fazer Biodança” (Margarida).

Agora, depois de algum tempo, ela diz:

“Depois da Biodança eu me modifiquei muito... muito... muito. Eu tô me sentindo bem. Tô mais disposta, mais ativa. Tô mais ativa do que eu era. Falava muito menos... falava mais baixinho. Eu era tímida, muito tímida... Agora estou muito menos tímida” (Margarida).

Rosa Amélia recomenda a Biodança para os outros, quando observa os efeitos benéficos em si mesma:

“A Biodança é muito boa não só pra mim, mas pra todo mundo. As pessoas se desinibem e fazem os movimentos, ninguém sabe se tá certo ou errado, se tá feio ou se tá bonito, todo mundo faz”.

Assim como Acácia e Flor de Lótus, Rosa Amélia também se percebe remoçando e mudando suas atitudes.

Toro (2002, p.58) fala-nos sobre o processo de permanente renovação existencial do ser humano, segundo o qual “a certos intervalos, as pessoas morrem para tudo que conserva velhas atitudes do passado, abandonando fontes do sofrimento e do conflito, para renascer em um corpo renovado, em uma forma de vida mais salutar e feliz”.

4.3 Processo permanente de renovação existencial

Em Biodança o sentido de renovação existencial tem o mesmo sentido da autopoiese, visto que as transformações ocorrem tanto em nível biológico, quando observamos a melhora na qualidade da saúde; quanto no plano mental ao percebermos que as pessoas se revelam mais integradas consigo mesmas, mais harmonizadas e felizes e, no plano social, quando as pessoas buscam melhor integração com os outros e todo ambiente a sua volta. Poiesis é um termo grego que significa produção e autopoiese significa autoprodução. Conforme Moraes (2003), a palavra autopoiese foi cunhada por Humberto Maturana e Francisco Varela na década de 70, para definir o ser humano como sistemas que se produzem continuamente e, para isso faz-se necessária a interação com o meio ambiente, ambos se modificando de forma congruente.

Fazendo uma comparação dos sistemas vivos com o sistema social, Mariotti (2005) enfatiza que os sistemas vivos, para dar continuidade ao processo de renovação, descartam suas células mortas. No entanto, a sociedade também como sistema vivo, não pode prescindir dos seus velhos, pois estes ainda têm vida e enquanto estiver viva, nenhuma unidade autopoietica descarta quaisquer dos seus componentes vivos. Acrescenta que se assim o faz, essa sociedade é automutiladora e, portanto patológica.

Trabalhar com a Biodança e os idosos é descobri-los renascidos, como observaremos nas unidades de significados desveladas na análise de suas narrativas, onde brotam a liberdade, a autonomia, o vínculo com a espécie humana e com o cosmo.

“A Biodança eu achei fundamental na minha vida, me mudou totalmente. Primeiro, eu fiquei desinibida. Foi o amor que eu passei a sentir pelas pessoas. Eu tinha um defeito de... a gente não se abraçava, não se beijava... e eu passei a abraçar e beijar as pessoas. A gente vai sentindo que as nossas emoções e os nossos problemas são tão parecidos com as outras pessoas e isso é um consolo; criação”.(Flor de Lótus).

Quando Flor de Lótus fala da dificuldade de tocar o outro, parece ser porta-voz de toda uma geração, habituada a não tocar e não expressar a alegria de estar com o outro. Neste sentido, Montagu (1988, p.371) fala da importância do tato como um sentido fundamental para a vida humana, e ressalta:

A mais importante e negligenciada dessas necessidades é a de estimulação tátil. Precisamos apenas observar as respostas de pessoas idosas a um carinho, a um

abraço, a um tapinha de leve em sua mão, a um apertão afetuosos, para sentir o quão vitalmente necessárias essas experiências são para seu bem-estar [...] Especialmente nos idosos, a necessidade de estimulação tátil é uma fome que tem sido tão constantemente insatisfeita que, em seu desapontamento, suas vítimas tendem a tornar-se não-comunicativas a respeito desta sua necessidade.

Esta estimulação tátil, de que fala o autor, pode se manifestar em forma de “aconchego”, como se percebe nas palavras de Saudade:

“Da Biodança eu gosto de tudo. Principalmente eu gosto da professora e daquela parte que eu mais gosto é da roda, do colo, daquelas danças, eu acho interessante e gosto muito. Eu sinto aquele carinho, aquele aconchego. Antigamente eu não tinha esse aconchego, nem na minha casa. Era falta de costume abraçar” (Saudade).

Figura 1 Estimulação tátil, tão necessária aos idosos numa roda de Biodança.

Ao despertar o amor adormecido no idoso e tornar mais rica de emoção sua vida, libertando-o da miséria de amor a ele imposta, permitimos-lhe, por meio da Biodança, vivenciar a si próprio como ser uno e integrado... E, ao se vincular consigo e com os outros, o idoso pode fazer escolhas adequadas, e adquirir novas posturas diante da vida (D’ALENCAR, 1988).

Quando Flor de Lótus diz que “ninguém cresce sozinho”, me remeto a Toro (2002), para quem a identidade é permeável à presença do outro, ou seja, o outro é ponte para o nosso crescimento; as situações de encontro, com determinados movimentos permeados pela música induzem vivências capazes de modificar o organismo e a existência humana em diferentes níveis: os orgânicos, no estilo de vida, e até os processos socioculturais. Isso pode se confirmar também pelas palavras de Margarida:

“Eu me modifiquei muito... me desenvolvi tanto... tanto fisicamente, que eu não me sustentava, não agüentava sentar no chão... como mentalmente, porque minha mente tem se modificado muito, muito mesmo. Eu hoje sou outra pessoa” (Margarida).

A mudança na forma de se comportar no ambiente social também foi percebida por Rosa Amélia, que agora expressa seu afeto:

“Antes da Biodança eu acho que toda vida me relacionei bem com as pessoas, nunca tive dificuldades... mas depois da Biodança melhorou mais. Eu conversar, eu me abrir assim? Porque depois da Biodança a gente tem mais facilidade de se expressar...tudo da Biodança eu gosto...eu acho que eu me sinto bem lá...fazer aquelas vivências...eu fico feliz com aqueles exercícios de acariciamento, de dança...” (Rosa Amélia).

Figura 2 Rosa Amélia, Acácia e Saudade numa vivência.

“Sentir-se vivo por meio do outro e com o outro, pela exaltação das próprias características, tem o efeito de reforçar todos os circuitos da identidade saudável como também a vitalidade” (TORO, 2002, p.102).

“Agora eu acho que tô vivendo melhor, tô vivendo melhor a vida... abri mais as perspectivas pra mim. Antes eu achava que era só doente, era muito doente... cheia de problemas, achava que ia morrer logo, né? Eu até tinha medo de sair, porque eu achava que ia me sentir mal por aí... Adquiri energias... tanta coisa que eu aprendi lá... nessa Biodança. Hoje já tenho mais desenvolvimento, já converso mais, graças a Deus! Faço parte do círculo bíblico, faço parte do grupo de oração, tô fazendo crochê e agora vou entrar para o bloco

de carnaval” (Margarida).

Figura 3 Hoje Margarida já se permite receber carinho das companheiras

Ao comentarem sobre a importância da participação social dos idosos, Leite, Cappellari e Soneto (2002) lembram aqueles idosos que vivem sozinhos ou que moram com a família e participam da vida comunitária. Segundo os autores, a inserção nos grupos é benéfica, porque proporciona um ambiente de convivência social e integração, e são realizadas inúmeras atividades tais como trabalhos manuais, exercícios físicos, dança, teatro, coral, troca de receitas alimentares e fitoterápicas, fazem viagens em grupo, o que torna a vida mais movimentada e alegre, como no relato de Margarida.

Para a facilitadora do grupo, com quem sempre troquei informações, Margarida foi uma pessoa muito beneficiada com a Biodança. Seu depoimento a seguir nos dá a dimensão de sua renovação existencial:

“Hoje eu já penso de outra maneira. Hoje eu penso que devo continuar, perseverar e seguir... enfrentar. E desafiar aquilo que eu tenho vontade de fazer e até conseguir! Eu acho que a Biodança contribuiu para essa transformação, eu acho... na Biodança. Eu era muito travada, sem...eu não achava que...eu nem me dava valor...Eu achava que criando meus filhos tava...tava só esperando o fim da vida mesmo...doenças e viver aquele resto de vida e pronto. Achava que não tava mais servindo, não tava mais cooperando com os filhos, nem com nada, nem com ninguém...não tinha mais nada pra fazer. Ao passo que não é isso, né? Na Biodança eu aprendi que agora é que eu tenho que procurar é viver...naquele resto da minha vida. Procurar viver, procurar aprender mais alguma coisa...aquilo que eu não fiz...aquilo que eu tinha vontade de fazer...porque eu não podia, não tinha tempo, não tinha possibilidade, não tinha...então, o que eu posso, eu vou fazer agora!” (Margarida).

Figura 4 Margarida, que antes se sentia doente, hoje se percebe com novas perspectivas. Aqui aparece em passeio com sua comadre Saudade, com Girassol e sua namorada.

A atividade de Biodança pode ser um meio no qual se experiencie um significado existencial. Neste discurso de Margarida, pode-se ver que a Biodança parece favorecer a obtenção de satisfação pessoal para o idoso, por despertar significado à existência e, situações que provêm sentido à vida; envolve a auto-responsabilidade, o compromisso e a autodeterminação, como preconizam Viktor Frankl (1999); Freire e Resende (2001). Isso é possível mediante exercícios por meio dos quais o participante enfrenta desafios para superar suas limitações, como podemos perceber na narrativa de Margarida:

“O que eu gosto mais é de caminhar. Acho tão bom caminhar... aquele caminhar assim, olhando a linha do horizonte... passei a caminhar melhor depois da Biodança... caminhar com determinação... ir em busca do que eu quero. Eu me sinto bem, eu quero ir pra Biodança todo dia de terça-feira” (Margarida).

A mudança de postura perante a vida também é percebida pela narrativa de Acácia:

“É muito interessante... eu era uma pessoa muito receosa de dar conselho. Eu passei a vida toda, todo mundo me mandando: faça isso, faça aquilo... Eles mastigavam pra eu engolir. Eu não gosto de ser mandada. Hoje eu não gosto de dizer as coisas... não gosto de interferir na vida dos outros. Eu peguei e espontaneamente falei... que ela tava querendo ouvir, né? Em tempos atrás eu jamais me colocaria, falaria... eu ficaria em cima do muro. Eu acho que isso aí já foi um grande passo, um dos caminhos que a Biodança me levou” (Acácia).

Acácia se reporta a um momento da intimidade verbal do grupo, em que uma pessoa falava de um conflito seu e pedia a opinião dos companheiros. O fato de ter dado um conselho soou para Acácia como um salto ou “grande passo” em seu crescimento pessoal. É nos momentos os mais inesperados que o participante de Biodança se percebe modificado, pois passa a agir diferente, como afirma Acácia:

“No próprio instante que você começa a agir, a reagir, aí você sente que houve uma mudança. Você nota que não era daquele jeito e está sendo... Você se modificou... Eu já me modifiquei muito... coisa assim, que me machucava, que me chateava, eu já enfrento... ainda não to 100%. Temos nossas limitações, pois cada dia é um desafio” (Acácia).

Assim, na medida em que os componentes do grupo adquirem confiança, vão aos poucos se desnudando diante de seus companheiros, falando muitas vezes de coisas tão íntimas que nunca tiveram oportunidade de verbalizar ou não se sentiram com espaço para expressar. “Esse é um momento em que os participantes compartilham suas opiniões e sentimentos com a pessoa que falou de si mesma”, diz Góis (2002:109). Frequentemente as pessoas abraçam aquela que falou, quando sentem que sua fala é genuína e não autodepreciativa ou racionalizada. Nesses momentos percebe-se um profundo sentimento de comunhão no grupo.

Recentemente Acácia revelou, com muita alegria, que conseguiu dizer não para seu marido, a quem sempre disse sim, mesmo a contragosto. Considerou aquilo uma conquista, porquanto, como diz: *“Sempre mastigaram para que eu engolisse”*. Em outras palavras, segundo Acácia, as pessoas costumam decidir as coisas por ela, falar por ela, etc. Isso já vem do berço, pois teve uma mãe de temperamento muito *“decidido”* e ao casar com um oficial militar, continuou repetindo seu papel de submissa.

Libertar as pessoas dos movimentos repetitivos, estimulados por uma educação castradora, através da criatividade faculta-lhe tomar consciência de sua realidade, aumentar a confiança em si mesma, os interesses artísticos e criativos. Neste sentido, Rosa Amélia se revela beneficiada pela Biodança:

“Eu nunca fui uma pessoa criativa, assim... de inventar coisas. Depois da Biodança... às vezes eu deixava de fazer as coisas e hoje eu digo: eu vou fazer isso e faço. Acredito que pode dar certo. Das vivências eu procuro sempre fazer as coisas assim, com mais prazer” (Rosa Amélia).

Saudade também se percebe inovando em seu cotidiano e hoje busca mais novidades para sua vida:

“Nunca pensei em fazer hidroginástica, nem sabia o que era. Não dançava não. Essas festinhas do SESC... Parece que eu comecei primeiro pela hidroginástica, foi quando a Margarida me convidou e, com aqueles calendários de festas todo mês, os passeios, eu fui me entrosando e hoje eu já sou até uma foliã (ri)” (Saudade).

“Criar significa, entre outras coisas, transformar, inovar, crescer, mudar a si mesmo e o mundo, com o mesmo gesto, no mesmo ato” (GÓIS, 2002, p.90).

Os exercícios na linha da criatividade são inspirados em danças tribais. Neles a dança é usada como expressão; os desenhos são interpretados apenas pelo indivíduo na sua postura existencial. As mudanças são sutilmente percebidas pela pessoa, em sua vida diária.

“A criatividade tá ótima, estou procurando fazer coisas diferentes...”, diz Girassol, que na foto a seguir aparece com Papoula na praia:

Figura 5 Papoula e Girassol na praia

“Eu não sou... eu não sou muito criativa não, viu? Eu tento fazer as coisas, mas eu sou assim, eu faço, eu agora tô... me achando melhor, né. Já tô procurando fazer mais agora [gaguejos] Já tô mais interessada... criatura me ensinando crochê... Tô aprendendo, tô me desenvolvendo mais nessas coisas... mas não tenho muita criatividade

não, porque eu tenho exatamente a insegurança... eu vou fazer uma coisa e se não dá certo, eu perco a vontade, perco o ânimo. Nem sei... acho que sou capaz de fazer uma coisa bem feitinha, mas agora não... agora eu já tô tentando... já faço, pois é...” (Margarida).

A insegurança referida por Margarida é proveniente de cobranças de perfeição, forma como foi criada por sua madrinha, com quem viveu desde pequena, quando sua mãe faleceu. Assim, Margarida se cobra perfeição em todas as suas atividades, como ocorre em relação a tocar piano. Tem dificuldade de tocar para as pessoas, por sentir medo de errar, o que a deixa insegura. Recentemente, porém, enfrentou o público e tocou na escola onde seu neto estuda. Isto a deixou melhor, ao se perceber capaz de tocar.

Outras vezes as mudanças são identificadas pelas pessoas do círculo de convivência:

“Criatividade... como eu sempre tive facilidade, isso para mim é maravilhoso, porque eu diria, é ser. Eu vim descobrir que era criativa exatamente na Biodança. Alguém disse e eu não sabia” (Papoula).

Girassol tem a percepção exata do objetivo da Biodança em relação à formação de vínculos:

“[...] a pessoa que criou a Biodança, que estudou... eu creio que fez no sentido de unir mais as pessoas, de fazer com que elas ficassem mais humanas, mais unidas umas às outras e crescesse mais o círculo de amor...” (Girassol).

Esta é uma forma de revigorar os valores humanos, pois “é a fonte da ética o caminho pelo qual o ser humano pode construir coletivamente uma sociedade democrática e amorosa de cidadãos” (GÓIS, 2002, p.92).

Outra experiência pode ser observada na foto a seguir, onde os alunos de enfermagem da UECE participam com os idosos do momento de intimidade verbal, em vivência no Parque do Cocó. Considero importante o trabalho visando integrar gerações, especialmente envolvendo pessoal de enfermagem, que são pessoas que se propõe a trabalhar com pessoas. Neste sentido, Sommerhalder e Nogueira (2000, p.103) reafirmam a importância da integração de gerações, “por ser uma oportunidade de promover discussões e questionamentos sobre padrões preestabelecidos”. Isso cria um espaço para que esses alunos

reflitam sobre atitudes, comportamentos e revejam seu conjunto de crenças e valores referentes ao envelhecimento. Os momentos em que os estudantes de enfermagem estiveram com o grupo dos idosos foram vistos como sendo de muita riqueza para todos.

Figura 6 Idosos interagindo com alunos de enfermagem.

“Biodança era pra existir como cadeira dentro da faculdade... Aí precisava ter Biodança na faculdade pras pessoas ficarem mais humanas, ter mais amor... podia diminuir a violência” (Girassol).

Figura 7 Acadêmicos de enfermagem da UECE participando da cerimônia do alimento, quando rezamos o Pai-Nosso, após vivência de Biodança no Parque do Cocó.

Ao estimular o instinto gregário, o trabalho com a linha da afetividade desenvolve a cooperação e integração intra-espécie. Por acreditar nessa possibilidade, Girassol sonha com um mundo melhor e diz:

“Deveria ter Biodança na classe dos políticos... A Biodança poderia dar um jeito nos políticos... eles ficariam mais humanos e mais solidários... Gosto de tudo na Biodança... Tô adorando a Biodança, tô gostando. Na Biodança estou muito bem... como eu digo pras pessoas... que a Biodança não é dança de diversão... Na Biodança existe o amor, a paz, a confraternização uns com os outros. Por isso é que eu queria que se estudasse na universidade” (Girassol).

Girassol tem a percepção nítida de que quanto mais elevado o nível de instrução das pessoas, mais elas se afastam do seu grupo social de origem, surgem outros interesses, outros grupos. Ademais, a linguagem usada entre essas pessoas passa a ser um elemento distanciador. Tal postura pouco solidária se reflete nas relações, e pode ter suas raízes no avanço tecnológico, na visão cartesiana atribuída pelo saber científico ao comportamento das pessoas, as quais saem das universidades com mais conhecimentos, superestimando o modelo capitalista, onde o valor é atribuído ao saber, ao ter, e não ao ser; ao individual, em detrimento do coletivo. É o que muitos autores denominam de “crise do paradigma” (BETTINELLI, 2002; BOFF, 2000; CAPRA, 1986), em que as pessoas necessitam incorporar atitudes mais amorosas nas suas relações. Moraes (1997, p. 16-17), tece uma crítica à educação atual dizendo:

“Embora quase todos percebam que o mundo ao redor está se transformando de forma bastante acelerada, a educação continua apresentando resultados cada vez mais preocupantes [...] e a grande maioria dos professores ainda continua privilegiando a velha maneira como foram ensinados [...] o aluno continua na posição de mero espectador, de simples receptor, presenciador e copiador o os recursos tecnológicos pouco fazem para ampliar a cognição humana”.

A citada autora propõe um paradigma que reconhecesse a interdependência existente entre os processos de pensamento e de construção do conhecimento pautado no amor e na solidariedade.

“Uma proposta que trouxesse a percepção de mundo holística, global, sistêmica, que compreendesse o perfeito entrosamento dos indivíduos nos processos cíclicos da natureza, uma proposta capaz de gerar um novo sistema ético respaldado por novos valores, novas percepções e novas ações e que nos levasse a um diálogo

criativo do homem consigo mesmo, com a sociedade e com a natureza, mas que ao mesmo tempo, reconhecesse a importância das novas parcerias entre a educação e os avanços científicos e tecnológicos presentes no mundo de hoje” (MORAES, 1997: 18)

Para alcançar os objetivos sugeridos pela autora, a educação biocêntrica tem se mostrado como um caminho, em sua proposta de ter a vida como o centro de nossa atenção. Com esta visão, Dalla Vecchia (2005:1-2) diz:

“A escola pode ir abrindo espaço para o progressivo conhecimento, incorporação e aplicação do método da Biodanza integrado ao processo de construção centrado na vida. Uma nova visão de mundo centrada na vida percebendo a realidade de forma integrada e complexa, valorizando as formas de relação e de conhecimento possíveis a partir do princípio biocêntrico, está se firmando com novas propostas de pensamento, de relacionamento e de organização da cultura”.

A participação dos estudantes de enfermagem da UECE no grupo de idosos pesquisado reflete a preocupação em aproximá-los dessa forma diferente do cuidado humano, pois penso que “a educação deverá oferecer instrumentos e condições que ajudem os alunos a aprender a aprender, a aprender a pensar, a conviver e a amar”, como sugere Moraes (1997: 211). E este é um caminho: a Biodanza.

Neste sentido, Boff (2000) também reforça a necessidade de haver seres humanos mais participativos, atores sociais históricos inseridos na teia de relações sociais igualitárias, justas, o que só é possível a partir do sentimento de solidariedade pelo semelhante. O autor ressalta que o ser humano deve praticar atos humanos de cuidado. É isso que o coloca no ápice do processo evolutivo e não o antropocentrismo, visão na qual o homem se percebe acima dos demais elementos do cosmo, especialmente da natureza.

Algumas vezes houve a participação de alunos nas vivências e o grupo dos idosos foi muito receptivo. Como exemplo de participação, na foto a seguir, estudantes de enfermagem ajudam Rosa Amélia a arrumar os alimentos.

Figura 8 Arrumação para a cerimônia do alimento

4.3.1. Liberdade

Na reconstrução do cotidiano dos participantes desta pesquisa, tendo em vista as narrativas acerca dos significados da Biodança em suas vidas, emergiu a liberdade, percebida como “soltar as amarras” a que o idoso é condicionado pelos controles sociais.

“A gente tem que enfrentar aquelas barreiras. Se eu não gostasse da Biodança eu já teria saído, porque eu quero ser uma pessoa livre” (Girassol).

A libertação de certos controles sociais relativos à vida familiar vem entusiasmando mulheres idosas numa referência aos costumes restritivos, ao cerceamento da família e sociedade, como foi expresso por Papoula, que durante toda a vida foi superprotegida e vigiada pelos pais, o que lhe desagradava muito. Os discursos desvelam a experiência:

“Dizem que a vida começa aos 40. Eu diria que a minha começou aos 44 anos, no meu primeiro ano de Biodança, e cada dia vem recomeçando. Eu gosto de tudo na Biodança, eu acho que não tem nada que eu não goste. Não tem nenhuma vivência que eu não goste” (Papoula).

Além disso, oportunidades aproveitadas pelos idosos podem ser traduzidas em autonomia, utilizando espaços antes proibidos, como símbolo de liberdade.

“Este ano estou participando de um bloco pré-carnaval, que desfila na Praia de Iracema. Dizer como estou me sentindo é difícil. Só vendo pra crer e fotos mostraram isso. É de causar espanto a quem me conhece” (Papoula).

Figura 9 Papoula aparece na foto ao lado do Rei Momo

Resta salientar que seus pais faleceram e Papoula agora se descobre “viva e pulsante para o mundo”, como afirma TORO (2002). “O sentir a vida, e sentir-se vivo revela a identidade como presença, como expressão natural e espontânea da vida [...]” (GÓIS, 2002, p.52).

“Estou conseguindo esquecer as mazelas da vida. Aquela pessoa envergonhada está dançando até com malemolência e sensualidade. Está feliz, mesmo passando por momentos difíceis... está se soltando, mostrando uma alegria verdadeira, uma força, uma coragem, um desprendimento, uma emoção. O que me surpreendeu aos 56 anos foi que descobri estar preparada até para o amor. Eu que quase sempre rejeitei essa possibilidade. Estudo e trabalho sempre, amor não. Se acontecer será bem-vindo. Se não, com certeza não ficarei frustrada. Faz parte da vida, faz parte da Biodança...” (Papoula).

Participar do bloco de carnaval também foi uma glória para Saudade, que passou toda sua vida cuidando de pessoas, e jamais teve oportunidade de lazer. Agora consegue entrar num bloco carnavalesco e assim traduz sua experiência:

“Agora melhorou 100%. Arranjei muitas amizades. Já tô até no bloco ‘Comigo ninguém pode’, o carnaval que sai da Praia de Iracema. Fico de quatro às oito, é uma maravilha. Fico arrodada de amigos. Minha vida vai maravilhosamente bem. O bloco de carnaval... os meus filhos tudo são de acordo. A minha filha diz: eu tô desconfiando

que a minha mãe tá arrumando um broto...Ela tá muito pra frente [ri] E aí eu digo: minha filha, agora é que eu tô vivendo, porque quando eu era mais nova eu não vivi minha vida. Sempre cuidei dos irmãos, depois cuidei do marido, depois cuidei dessa minha tia e teve o meu pai também. O carnaval... Por que é que eu tenho esse fogo pelo carnaval... Porque eu nunca brinquei carnaval. No interior, eu era de dentro da igreja, presidente das associações e era proibido até olhar as festas, né... Dançar, nem...de jeito nenhum. Acho que é por isso que eu tenho essa vontade de brincar, acho que é por isso. Nunca pensei em fazer o que eu tô fazendo hoje” (Saudade).

A conquista da liberdade é vista por Olievenstein (2001) como um apanágio de uma velhice bem sucedida. A satisfação com a vida como medida de bem estar, segundo Neugarten, Havighurst e Tobin (1999), envolve os seguintes aspectos: entusiasmo, determinação e fortaleza, congruência entre os objetivos desejados e os alcançados, o conceito positivo de si mesmo e o bom humor. E é tudo isso que podemos perceber na narrativa acima, uma vez que para Saudade as atividades realizadas em grupos de amigos possibilitam a alegria de viver, o estreitamento do convívio social e o restabelecimento da comunicação, das relações solidárias, a cooperação e apoio mútuo, o que torna mais agradável à vida da pessoa idosa.

“Agora aqui dentro de Fortaleza eu não danço, eu não vou assim pra brincar, me distrair, não, não saio. Vou pras reuniões do SESC. Só vou mais a festa de família, na casa das minhas irmãs, mas eu não saio” (Margarida).

Figura 10 As comadres Margarida e Saudade no ônibus, sempre juntas nas excursões.

Apesar de dizer que não saía, Margarida era uma das pessoas do grupo que mais passeava com os amigos. Podemos observar em sua narrativa, o apoio sentido no ambiente familiar. “Festa de família” significa ambiente condizente com a situação de idosa, protegida pela família. Mesmo assim, Margarida participou do bloco carnavalesco, sendo conduzida no carro de apoio, *“para não ficar cansada”*. Ao entrar na velhice, afirma Olievenstein (2001) “os homens dão-se direitos, como o de fazer o que, era censurado, marcado pela proibição psicológica”. Essas proibições psicológicas assimiladas pelos idosos, demarcando “o que é adequado para a idade”, muitas vezes têm origem na família, na religião, na sociedade, enfim. São instituições profundamente discriminatórias, que cerceiam a liberdade dos idosos de decidirem o que lhes dá prazer e possibilitar escolhas.

Neste sentido, Junqueira (1998) destaca a existência, em na sociedade, de um movimento recíproco do indivíduo e da sociedade, que visa manter o idoso afastado do meio social. E, à medida que ele se distancia, a sociedade oferece menos possibilidades dele se integrar com outros. Por outro lado, a limitação do idoso ao ambiente do lar reduz seus contatos sociais e gera introspecção, levando a pessoa à não desfrutar da sua liberdade.

A Biodança, por sua vez, rompe com esse movimento, ao buscar a integração com outras pessoas, pois o estímulo para que o idoso participe de eventos em grupos aumenta o sentimento de pertença ao mundo, estimula a alegria de viver, por proporcionar uma renovação da sociabilidade e reforçar os vínculos familiares e com os amigos. Neste sentido, Dalla Vecchia (2004, p.16) reforça que por ser a Biodança uma atividade grupal, o processo de crescimento é permeado pela interação com os outros. Para o autor, “não existe evolução solitária”.

A narrativa de Acácia retrata bem esse quadro:

“Eu queria fazer Biodança porque seria bom pra mim... quando eu senti que estava muito dentro de casa, muito trancada, muito sozinha, muito pra dentro de mim mesma... eu disse: eu não sou assim, eu não gosto disso” (Acácia).

Assim também Saudade se sentia:

“Antes da Biodança eu me sentia muito isolada, era isolada, vivia mais cuidando de casa, cuidando do marido e de doenças, a vida era assim” (Saudade).

Figura 11 Participar de um grupo de Biodança desperta nas pessoas a alegria de viver, um sentimento de inclusão no grupo. A foto mostra uma roda em que Jasmim está no centro, com expressão de alegria.

Assim, a Biodança vai contribuindo para um envelhecer com qualidade, o que vem a confirmar os pressupostos de Havighurst, Neugarten e Tobin (1999) ao dizerem que a pessoa que envelhece de forma ótima é aquela que se mantém ativa e consegue resistir aos entraves de seu meio social. São aquelas pessoas que buscam substituir atividades que já não conseguem fazer por outras que lhe dêem prazer, tais como o trabalho que deve ser substituído por outras atividades quando se vê obrigado a aposentar-se e fazer outros amigos, quando pessoas queridas falecem.

4.3.2 Sentimento de Pertencer ao Mundo

Outra nuance identificada nas narrativas do grupo é o sentimento de pertencer ao mundo, na qual sobressai a percepção ecológica. De acordo com Capra e Steindl-Rast (1991), há uma interligação e encaixamento no cosmo. Para os autores, as noções de estar embutido no cosmo e de pertencer a ele são muito semelhantes e nesse ponto a ecologia e a religião se encontram. Assim é freqüente a associação da natureza a Deus, o que é possível após vivências de transcendência.

“Na transcendência, eu era assim como se eu fosse sozinha no mundo, né? Depois da Biodança eu sei que sou... que eu componho o mundo, também. Faço parte desse mundo também... dentro do mundo, no ambiente que você vive... sua casa, seu bairro... sua família, né? Eu sei que também sou uma peça que compõe o mundo” (Margarida).

Na história humana, desde que se tem notícia, o homem vive em grupos sociais. Seu engajamento dá-se, inicialmente, no grupo familiar em que nasce se amplia para sua tribo e se expande mais para a aldeia, cidade, estado, e atinge níveis globais. Neste sentido, utiliza-se muito hoje o termo “cidadão do mundo”, pois alcançou um horizonte sem fim; de nacional, passou a internacional, intercontinental, alcançou proporções planetárias.

Assim, Margarida se sente compondo o mundo, interconectada em sua família, em seu bairro, nos grupos da igreja, do SESC, entre outros. Este sentimento de integração é justificado por Toro (2002 p.34): “Na Biodança a integração se realiza pela estimulação da função primordial de conexão com a vida, o que permite a cada indivíduo integrar-se a si mesmo, à espécie e ao universo”.

Figura 12 Margarida, com a certeza do vínculo afetivo e de sua importância na vida. Em recente viagem com Saudade.

Observa-se aqui o sentimento de pertença ao ambiente social; uma cidadã que vive numa comunidade, com relações sociais tanto em sua família como na vizinhança, o que me leva a crer ter sido desenvolvido forte sentimento de inclusão, o que é imprescindível para a pessoa idosa sentir-se “*compondo o mundo*”.

O homem tem a necessidade de viver junto com os outros e comunicar-se com eles; torná-los participantes de suas experiências, aspiração; compartilhar com eles seus desejos e os mesmos bens. Assim, o homem é sociável por natureza, pois sozinho nem conseguiria crescer; precisa dos outros para satisfazer suas necessidades mais elementares e

suas aspirações. E foi assim que Saudade e Margarida, vizinhas e amigas, se tornaram comadres e companheiras nessa jornada da vida, descobrindo agora, na velhice, que a vida pode ser desfrutada com alegria, apesar da idade mais avançada.

Saudade narra como era sua vivência antes da Biodança:

“Às vezes chegava vizinho novo pra morar na rua e eu nem tinha conhecimento. Todo tempo era pra dentro de casa cuidando de marido doente. Agora melhorou muito, já conheço todas as pessoas por nome e tinha quarenta e tantos anos que eu morava ali, e só conhecia os outros de vista. Agora eu já conheço todos por nome. Isso eu já acho uma grande vitória” (Saudade).

Ao trabalhar a linha da transcendência na Biodança, geralmente as pessoas se vinculam mais consigo, com o outro e com tudo que se refere à natureza. Essas idéias decodificam a experiência:

“Em relação à transcendência, às coisas da natureza, eu me sinto bem. Depois da Biodança tô me sentindo melhor ainda. Quando eu era garoto eu era perverso, mas não sou mais. Quando se judeia dos bichos... Não se pode maltratar nem uma rã, porque ela tem vida, sente... Deve-se conversar até com as plantas... Meu relacionamento, a convivência com todos pra mim... procuro não ofender nada. Até de um sapo eu desvio...” (Girassol).

Nosso ato, por menor que pareça ser, influencia nosso ambiente social, propaga-se em ondas, se compararmos a uma pedra jogada na água, ou com o bater das asas de uma borboleta, que desloca o ar, que movimenta o pólen, que faz fecundar a flor e, por sua vez, desencadeia a missão da planta. Então, nossa atitude diante do mundo tem repercussões cujo alcance, muitas vezes, é inimaginável.

Para May (2000, p.31) “vivemos numa constelação social em que cada indivíduo depende do outro, assim como as estrelas das constelações solares se prendem às linhas de força gravitacional, emanada dos demais corpos celestes”. Neste sentido, essa teia de interdependência inclui todos os indivíduos que vivem ou que já viveram e este sentimento de interdependência brota constantemente do inconsciente coletivo, que por sua vez se nutre da memória da espécie.

A vivência de Biodança é sempre acompanhada de sensações cenestésicas, (sensações que os indivíduos experimentam, conscientemente de sua existência; de que todas

as suas funções orgânicas estão normais), envolvendo todo organismo. Segundo Toro (2002, p.31), “ela é a via de acesso ao inconsciente vital”. Como ressalta em sua narrativa, Girassol tem a sensação de haver eletricidade circulando pelo corpo e sentimento de união com as pessoas, o que é explicado por Toro (1991, p.437) ao descrever fenomenologicamente o instante vivido em transcendência, como o “sentimento de vinculação essencial com todo o existente (pessoas, animais, plantas, sol, água, etc.). Isso também se traduz no vínculo com o Criador”:

“A Biodança é vida. Se bio é vida, vida é Deus. Biodança para mim é estar com Deus, estar com o outro e estar comigo mesma” (Papoula).

Figura 13 Momento de conexão de Papoula com a Natureza e com Deus (Papoula)

“Para alcançar a vivência de transcendência é necessário despojar-se de qualquer idéia preconcebida acerca de Deus, pois a percepção da essência divina não necessita de modo algum, da fé” (TORO, 1991, p.435). Para o autor, “Deus se manifesta dentro do homem na medida em que ele se vincula à essência de todas as coisas. Deus é a vivência intensa de um sentido que surge quando o indivíduo é parte viva da criação” (Ibid.).

“Biodança é Deus dentro de nós... Biodança é amizade, é o grupo aceitar o outro, como o grupo daquele ano... soube o que me acontecera e me acolheu com um ninho de amor, com as palavras necessárias para que eu me sentisse renascida” (Papoula).

Figura 14 “Biodança é solidariedade, amor, proteção...”.(Papoula)

O sentimento de acolhida também é sentido por Saudade, que hoje se vê plenamente integrada ao grupo de Biodança:

“ Me sinto muito acolhida. No grupo eu me sinto muito bem. Todos me abraçam com carinho... A Afetividade melhorou 100%. Antigamente eu nem tinha afeto, aquele aconchego com ninguém e ali todo mundo é amigo, é aquela amizade... aqueles abraços, quantos abraços a gente não leva ali?” (Saudade).

Góis (2002), se remonta à afetividade no ser humano, necessitado da proteção, cujo primeiro continente é o útero materno na vida amniótica, seguido da vida gregária, em busca de sobrevivência. Como nas outras vivências, a vivência da afetividade surge dessa instância primal e se transforma em expressão humana de carinho, ternura, amizade, intimidade com o outro, proteção e solidariedade.

Papoula prossegue com a percepção de acolhimento, aceitação e postura amorosa do grupo:

“Aprendi que a Biodança não é só aquele momento que passamos juntos na sessão. É solidariedade, amizade, amor, encontros e reencontros... Biodança pra mim é igual a encontros, reencontros, afetos, dizer sim com amor, saber dizer não. Acertos, desacertos quando aparecem, mas sem neura... é flor, é perfume, é colo, é carícia, é uma voz amiga, é saber escutar, saber falar... é se aceitar como se é... é aceitar o outro com suas limitações. É solidão sem estar só. É presença mesmo ausente. É estar longe, mas perto do coração... é renunciar a alguns momentos pessoais para cuidar do outro” (Papoula).

Observo na narrativa de Papoula o laço mútuo estabelecido de interdependência entre as pessoas no grupo de Biodança, não limitado apenas aos espaços onde ocorrem os encontros, mas em expansão para a vivência cotidiana.

A seguir, uma foto do passeio do grupo à casa de praia em Paracuru, onde o grupo fez um encontro de fim de semana, no momento da despedida:

Figura 15. Grupo em Paracuru (Foto cedida por Papoula)

4.3.3 Autonomia

Freire (2000, p.26) define a autonomia como a condição de “ser autodeterminado e independente; ter habilidade para resistir às pressões sociais para pensar e agir de determinada maneira; avaliar-se com base em seus próprios padrões”.

Hoje, aposentada, Acácia observa que já tem alguns resultados, quando na sua atividade voluntária de “amiga da escola” já consegue se mostrar:

“Eu fui fazer um trabalho no colégio e eu tava a mil. Fiz um trabalho, fui lá na frente apresentar, falei... Você leva isso pra fora. As pessoas do colégio estão notando e dizem: Acácia, como você está bem... O que é isso?... Tá é remoçando! Quer dizer, em que sentido? É porque tá saindo alguma coisa melhor em mim” (Acácia).

O resgate da autonomia deu à Margarida a sensação de liberdade, a dimensão de estar aproveitando a vida depois de experimentar a Biodança, que lhe proporcionou estar em contato com os outros e enfrentar o medo, como fala:

“Eu viajo, vou pra Natal, nem tenho medo. Perdi mais esse medo, medo que eu tinha de fazer as coisas. Nem fiquei só doente... não vou fazer isso, não tenho isso, graças a Deus. Tudo isso aí a Biodança me influenciou” (Margarida).

Saudade comenta sobre sua dificuldade de se divertir antes, quando sempre assumia o cuidado com os doentes da família. Hoje já se permite desfrutar a vida passeando e cuidando de si, fazendo o que gosta:

“A maioria da minha vida foi só cuidar de gente doente e agora Deus tá me dando a oportunidade de participar... de cuidar de mim” (Saudade).

Zimerman (2000) destaca a importância da convivência entre os idosos, pois ao desenvolver os laços de amizade e companheirismo, contribui para um envelhecimento mais saudável e feliz.

Neste sentido, hoje Saudade programa viagens com os amigos Girassol e sua comadre Margarida, como podemos ver na foto em recente viagem de turismo:

Figura 16 Margarida, Saudade e Girassol com sua namorada, em excursão.

4.3.4. Autopercepção de Saúde-Doença

No referente à saúde-doença, pude observar o processo cultural acontecendo, num compartilhar de ações e idéias acerca de como se adoecer e como ocorre a cura e o enfrentamento do adoecer. Se por um lado existe o modelo biomédico estabelecido como dominante na sociedade, que sofreu a influência do saber compartimentalizado do corpo e da alma, dissociado também da cultura, por outro lado há o modelo cultural de saúde, passado de geração a geração, no qual se utilizam os próprios recursos da comunidade. Assim, Kleinman (1988) e Geertz (2000) buscam explicar o processo saúde-doença pela ótica cultural e interpretativa das culturas, respectivamente.

De acordo com Geertz (2000), a cultura é uma teia de símbolos e significados que permite ao indivíduo, às famílias e aos grupos interpretarem suas experiências e guiarem suas ações. Neste sentido, foi feito o reconhecimento de algumas situações de adoecimentos dos membros do grupo e as formas como enfrentavam o adoecer.

Por ser um processo dinâmico, o estado de saúde-doença oscila nos diversos momentos da vida das pessoas. Desse modo, vamos encontrar aqui narrativas de enfermidades passadas que marcaram a vida atual, assim como os que estão presentes no cotidiano dos idosos, durante a pesquisa.

Consoante Monticelli (2003, p.40), ao se reportar ao termo *illness*, muito utilizado por autores da antropologia da saúde, “*illness* é a experiência subjetiva das pessoas de modo individual ou coletivo sobre um determinado estado ou problema construído culturalmente e que não está, necessariamente, limitado a *disease* (doença)”. Faz referência a Heck, ao acrescentar que “nem sempre corresponde a uma doença oficial e pode estar relacionada a certos estados de desvalorização social que não são necessariamente enfermidades, e à construção social do grupo”. Assim, podemos perceber esse fenômeno quando Margarida diz que “*achava que estava doente... Tinha medo de chegar acolá e dar...*”.

Vejamos, por outro lado, o que ocorreu com a saúde de Rosa Amélia antes de se tornar participante do grupo:

“Da saúde... eu tirei um câncer de mama, a esquerda, já faz três anos agora em janeiro... levei todos os exames e o médico disse: vamos fazer o quadrante. Aí eu disse: doutor, pois não faça o quadrante, tire logo tudo mesmo, porque senão daqui a dois ou três anos é preciso

fazer novamente e é melhor ‘cortar o mal pela raiz’... aí ele fez. Bárbara, nunca derramei uma lágrima. Aí minhas vizinhas choravam... a Dona M... e a Dona L... mas eu nunca chorei não. Sem a mama eu me sinto muito bem... às vezes a gente pensa que os problemas da gente são muito grandes, mas existem outros piores. Não alterou nada na minha vida... eu vou à praia, faço hidroginástica, tudo, tudo... não tem diferença. Não tenho mais problema de saúde... a pressão, eu tomo remédio. A minha saúde antes da Biodança, eu sempre tive saúde boa, graças a Deus, devido às conseqüências da vida que eu acho que foi isso, a minha pressão alterou... aí eu fiquei tomando remédio. Eu toda vida tive dificuldade de respirar... Porque a gente enche o peito de ar, é muito bom. Esse negócio de depressão, quando a gente tá ali, naquela roda, aqueles movimentos, ninguém se lembra de problemas”. (Rosa Amélia).

Figura 17 Rosa Amélia caminhando alegremente com uma companheira.

Rosa Amélia é uma pessoa que demonstra alegria, é afetuosa e muito participativa no grupo. Apesar de morar distante do SESC, não falta às sessões de Biodança. No grupo, não costuma falar de doenças, mas de seus projetos de vida profissional e de sua tarefa na criação de um filho adolescente, que lhe tem trazido alguns problemas. Agora terminou o curso técnico de enfermagem.

Na narrativa de Rosa Amélia, podemos perceber sua participação no tratamento do câncer, quando teve a oportunidade de decidir o método operatório junto com seu médico, após conversação e entendimento. Isso faz com que a paciente sinta-se parte responsável no seu tratamento. De acordo com Gadamer (1994, p.128), “a conversação é parte desse

tratamento e domina a dimensão decisiva de toda ação médica [...] a conversação humaniza a relação entre os indivíduos, que são fundamentalmente distintos, o médico e o paciente”.

Observamos também o compartilhamento da doença na rede social, quando ela afirma que sua vizinhança chorou por ela, ao primeiro impacto da notícia do câncer de mama, doença culturalmente conhecida como mortal.

Isso nos remete a Eisenberg (1977), Kleinman (1995), e Geertz (1997), para quem a cultura é um tecido social de símbolos e significados, que permite às pessoas, famílias e aos grupos sociais interpretar experiências ocorridas em suas vidas e guiarem as formas de responder a esses eventos. Para esses autores, qualquer desordem, física ou psicológica, pode ser alcançada por meio da mediação cultural. Todas as atividades de cuidados em saúde são respostas socialmente organizadas em face das doenças e podem ser estudadas e compreendidas como um sistema cultural.

Assim pensando, Uchoa e Vidal (1994), ao abordarem a saúde e a doença na perspectiva sociocultural, falam dos diagnósticos populares que orientam as representações e comportamentos das comunidades. A percepção do que é relevante e problemático é, para os indivíduos de uma comunidade, determinado por redes simbólicas as quais articulam tanto os conceitos biomédicos, quanto os culturais e, assim, estabelecem formas de pensar e reagir diante de um problema de saúde.

Ao estudar o cotidiano da mulher com câncer de mama, Fernandes (1997, p.29) salienta a importância dos fatores de esperança, de fé e de agressividade, e afirma:

“Quem mostra uma dessas características, consegue mais facilmente orientar-se para o futuro e/ou expressar e aliviar suas tensões internas, o que pode prolongar consideravelmente a sobrevivência ou mesmo produzir remissões espontâneas”.

Apesar de Rosa Amélia jamais ter mencionado no grupo de Biodança sua história de ter tido câncer de mama, acredito que o suporte afetivo dado pelo grupo pode contribuir para o enfrentamento da doença, pois *“naquela roda ninguém se lembra de problemas... a Biodança ajuda a esquecer”*, como disse.

Figura 18 Rosa Amélia fazendo exercício de Biodança com uma companheira, no Parque do Cocó.

O fato de Rosa Amélia dizer que ali “*não se lembra de problemas*”, não significa que ali as pessoas ficam alienadas. Nas vivências de Biodança procura-se estimular o lado positivo e saudável que a pessoa tem, estimulando-se os seus potenciais, não significando que alguém não possa falar no grupo dos seus conflitos. Até porque o grupo é um continente afetivo, um suporte social.

Segundo Silva (1994), ao referenciar Kahn, o suporte social pode ser visto como um fenômeno interpessoal, conduzido por meio da expressão do cuidar, reafirmação de confiança e validação do valor pessoal. Pode ser compreendido como uma forma de solidariedade, como destaca Bettinelli (2002), que lembrando Dürkheim enfatiza a importância da solidariedade como elemento de apoio radicado na essência social do ser humano, correspondendo a um dos deveres fundamentais da vida social.

Neste sentido, Girassol, que tinha estrabismo, durante toda sua vida sentia-se discriminado e somente agora criou coragem para se operar. Isso porque encontrou apoio na rede social, ao descobrir em conversas com parentes, que poderia corrigir seu problema e realizar seu sonho, conforme o relato a seguir:

“Esse problema na minha vista [estrabismo], a minha mãe legítima dizia que foi de uma queda, não foi, foi de nascença. Que eu tenha lembrança, que o meu avô, o pai dela, tinha isso, certo? O que acontece... Eu tinha muita vontade de operar e não tinha condições. Quem me criou não tinha condições. Nunca nem me botou na escola pra aprender o bê-a-bá, né? Olha o que acontece... eu dizia: um dia quando eu for trabalhar, que eu ganhar dinheiro, eu mando fazer.

Mas comecei a trabalhar, o serviço não dava condições... o dinheiro... ia hoje, ia amanhã... quando chegou o tempo que eu fui atrás de fazer... eu me tratava com um oculista há quase 20 anos, fui falar com ele... ele foi e disse que eu não tinha condições porque eu não ia enxergar mais... era só uma questão de estética... de beleza. E podia... que o que eu tinha de bom no meu olho direito... podia prejudicar o meu olho direito. Aí eu fiquei com medo e não fui fazer. Eu disse: eu já tô passando até agora assim, pois assim eu vou ficar. Aí, conversando com uma cunhada minha, ela disse: Vá na minha neta, foi ela que descobriu o meu tipo de glaucoma. Eu fui a ela...quando cheguei lá falei com ela. Ela disse: Não, seu G... Não vai... Não vai perder nada do seu outro olho bom. A gente sofre um acidente, perde um olho, vai ficar cego? Não vai. Isso é a coisa mais simples. Meu pai era assim e eu operei. Ele não queria fazer não, até que eu insisti tanto e fiz. Taí ele... bonzinho. Então, pode marcar o dia. Aí peguei e fiz. E graças a Deus que era um sonho que eu realizava. E ela disse: Se o senhor tivesse feito quando tinha 8 ou 10 anos tinha recuperado sua visão. Se não ficar enxergando um pouco mais que enxergava por ele, vai ser do mesmo jeito. Então realizei um sonho. Agora... não G... Se eu acho que... Ela pediu pra eu assistir televisão duas horas com o olho direito fechado e com o esquerdo aberto. Eu digo: aí eu não tenho paciência não, porque senão ele pode voltar pro mesmo canto, porque são 55 anos. E eu disse: se ele voltar eu opero de novo. Eu não tive medo de fazer. Mas eu já pensei... Se voltar eu não faço mais, não. Já vivi até agora assim, deixa assim mesmo. Nunca empatou de eu fazer nada na vida...Eu tenho a minha vista muito boa. Quem anda dirigindo comigo se admira, né? Do golpe de vista que eu tenho. Então, se voltar, eu fico. No começo, quando eu era novo, eu me incomodava, mas agora não me incomodava mais não. Eu fiz só pra mim... Porque tinha aquela vontade. Eu fiz, sabe? Não me arrependi também não” .(Girassol).

Vale ressaltar a força do poder médico, pois quando supõe que Girassol poderia prejudicar a vista boa e, assim, ficar condenado a conviver com um problema “de estética” como o estrabismo, tirou-lhe a oportunidade de realizar um sonho, de melhorar sua auto-imagem e auto-estima. A conquista de Girassol foi uma realização, um presente que Girassol deu a si mesmo.

Como afirma Helman (1994), as maneiras como os modelos explicativos leigos e os médicos interagem na consulta médica são influenciados não só pelo contexto físico em que ocorrem, mas também pela classe social e o gênero das pessoas envolvidas.

Conforme podemos observar no imaginário popular, Girassol, por ser homem e pobre, talvez fosse visto como alguém que não tivesse direito de cuidar da estética, além de

que, culturalmente, o homem nordestino brasileiro “não precisa ser bonito”, basta ser trabalhador... Um “cabra macho”.

Após a cirurgia, Girassol recebeu visita das colegas de grupo e demonstrou profunda alegria quando lhe diziam que ficara mais bonito. Isso era muito importante para ele, especialmente em virtude de ter sido discriminado, na infância, por seu pai adotivo, “por ser feio”. Apesar de ser um sonho acalentado a vida inteira, realizar a cirurgia corretiva do estrabismo foi possível graças à interação e à solidariedade na rede social.

Em carta de amor para si mesmo, feita durante uma maratona de Biodança em Paracuru, Girassol escreveu, após olhar-se num espelho:

“Eu, Girassol, me amo muito por ter meu corpo perfeito, com todos os meus membros. Procuro zelar por ele, que foi Deus que me deu. Para eu ser útil aqui na terra, para servir alguém e ver as belezas da natureza até o fim da minha missão. Eu me amo” (Girassol).

Ainda sobre sua condição de saúde Girassol afirma:

“Naquela época que eu era novo, podia comer tudo, não tinha dinheiro pra comprar, hoje eu tenho dinheiro e não posso comer, mas tô satisfeito. Porque estou me distraindo por outro lado. E você não pode se preocupar com isso... Se você não pode comer isso, tem outras coisas que eu posso comer, pronto, certo? E a pessoa depois de uma certa idade tem que ter controle na vida, se quiser viver bem... A saúde da pessoa também... que o nosso organismo hoje não é mais como quando a gente tinha 20 anos. Certo? É uma máquina que vai se desgastando, né? Você não pode mais fazer aquilo quando era novo, né?” (Girassol).

Observamos nessa narrativa de Girassol a percepção mecanicista do organismo como uma máquina, que vai se desgastando à medida que envelhece.

Mesmo assim, Girassol tem a compreensão de que a atividade corporal resulta em saúde, como podemos perceber:

“Tenho 56 anos, completei agora em 16 de dezembro, e não me considero que tenha 30, porque já fiz 12 operações. Mas ainda me considero forte... Mais do que certos novos, porque ainda danço a noite todinha sem sentir nada. Pois é, tô com a vida que pedi a Deus, todo dia eu agradeço” (Girassol).

Conforme evidencia a fala de Girassol, ele sente-se saudável porque ainda consegue dançar a noite toda, como mostra a figura a seguir, em que dança com Papoula. Neste sentido, a saúde é percebida por meio do sorriso, vigor e da atividade física.

Girassol também considera importante a “obediência” aos médicos, como uma garantia para a manutenção da saúde. Isso reflete o poder médico (HELMAN ;1994).

“A saúde... olhe, a minha saúde, graças a Deus, agora tô muito bem, vivo em tratamento, né? Procuro obedecer ao que o médico e a médica me pedem que eu faça, acompanhamento com dois médicos... e minha saúde vai muito bem”. (Girassol).

Figura 19 Papoula e Girassol dançando.

Girassol faz uma avaliação de como era sua saúde antes e depois de participar da Biodança, e comenta sobre a importância desta para ajudar no enfrentamento das dificuldades por ele vividas:

“... Minha saúde antes da Biodança era 100%... até quando eu me aposentei em 1997... eu tava com 100% de saúde... Depois que eu me aposentei, com oito meses que eu me aposentei... passei muito feliz com planos de botar negócios... Vi, comprei o ponto para mim e meu filho... aí Deus vai leva meu filho... Foi um destroço na minha vida, depois que Deus levou meu filho... Aí veio a separação com brigas... aí foi que foi pior mesmo... Eu nunca fui a um fórum... Nunca fui a uma delegacia e fui... até as primeiras audiências eu paguei um motorista porque eu não tinha condições de dirigir... Nunca pensei [de ir a delegacia, ao fórum] e fui. Para mim foi uma coisa que nunca pensei... pensei que quando eu me aposentasse eu queria ter paz como desejava ter um sítio para mim... aí eu não tive... meu dinheiro foi embora com despesas com advogada. Mas graças a Deus, os pensamentos maus que eu tinha pra fazer, eu acho... Deus, que eu não fiz porque se eu tivesse feito seria pior pra mim, né? Tá? Aí foi quando eu entrei pra Biodança, melhorei muito nesse ponto, né Foi ótimo...a Biodança pra mim...Aliviou mais minha cabeça, né?”(Girassol)”.

O processo por meio do qual a doença, sob a perspectiva do paciente (*illness*), é padronizada, interpretada e tratada, é chamado por Kleinman (1995) de modelo explicativo, que é definido como o conjunto de idéias de todos os envolvidos no processo clínico sobre um episódio de doença e seu tratamento para orientar as escolhas entre as terapias e os terapeutas disponíveis, assim como para elaborar os significados pessoal e social da experiência de doença.

Neste sentido, com a interferência de Margarida, que é tia da ex-mulher de Girassol, ele teve a oportunidade de conhecer a Biodança e com ela se beneficiar.

Outra participante que aponta a Biodança como um recurso para auxiliar no enfrentamento de doenças é Flor de Lótus:

“E a parte de saúde foi muito importante pois, por exemplo, no meu caso eu tinha uma rinite alérgica, ficava com o nariz entupido, ficava deitada...E com o tempo foi cedendo. A gente vai percebendo que com aquelas posturas da Biodança, aquelas coisas, a gente não vai mais percebendo. A alergia se foi. A alergia depende muito das circunstâncias, às vezes vai, às vezes volta. Mas o certo é que ela se foi e quase não volta e nesse meio tempo que eu fiquei com as emoções à mostra e que fiquei me sentindo muito bem, eu fiquei muito contente porque uma amiga do grupo me disse que eu nunca ficaria com depressão, eu jamais seria depressiva e até hoje eu não tenho...por causa da Biodança. Hoje eu tô bem, né?” (Flor de Lótus).

Observamos aqui a interpretação sobre a rinite alérgica e sua relação com o estado emocional, assim como o compartilhar a doença na rede social, acreditando que “nunca terá depressão” por causa da Biodança. Recentemente Flor de Lótus perdeu um genro e me telefonou, dizendo-se muito triste e acrescentou “Eu não fiquei com depressão e sei que a Biodança me ajudou”.

Flor de Lótus segue recomendando a Biodança para recuperar a saúde:

“Então é essa gama toda de emoções e que a gente vai descobrindo as tristezas, os nossos traumas, até ficar também no meio das coisas boas que a gente tem e nem reconhece. Às vezes a gente tem tantas coisas boas, coisas saudáveis e nem vê isso. E nessas conversas e nessas vivências com as outras pessoas é que a gente vai vivendo. E pra saúde também, porque todos aqueles movimentos servem... Aquelas danças... a gente deita e levanta, a pessoa não fica enrijecida... que muitas pessoas reclamavam que não conseguiam fazer certos movimentos, não conseguiam fazer...”

porque a gente senta no chão, a gente deita, a gente se levanta... então, se não vai ficar boa, pelo menos melhora... quem tem bursite, tem artrose, sentia a coluna... Ai, não posso deitar e, com vários meses de Biodança a pessoa nem falava mais do problema do joelho, da coluna, do ombro... porque é do que a pessoa se queixa mais é da coluna, é do joelho, é do ombro... e a Biodança serve para esse problema também. E o principal é que serve pra cabeça das pessoas. As pessoas quando saem de uma vivência de Biodança, a gente sai tão leve, tão feliz, sai até cantando... Sai cantante... Então, pra que é que serve?”. (Flor de Lótus)”.

Silva (1994, p.208) em comentário sobre as doenças com comportamento psicogênico cita as alergias e, em especial, a rinite. Segundo ressalta, tais afecções “guardam íntima relação com as emoções”, o que se confirma na narrativa de Flor de Lótus, que tinha a nítida percepção de sua doença como resultante do seu estado emocional.

Assim, Flor de Lótus segue comentando os efeitos da Biodança:

“Além da saúde, tem também esses movimentos, de dança. Não é como balé, que a gente tem que fazer igual como a professora, fazer aqueles movimentos... E na Biodança, a pessoa é livre, solta seu corpo, dança do jeito que quiser e tem muitas vezes que a gente fica de olhos fechados e faz aqueles movimentos... e isso é bom porque a pessoa não fica inibida, porque tá todo mundo de olhos fechados, ninguém tá olhando ninguém. Ninguém vai se achar ridículo... nem que o movimento tá torto... a gente fica bem à vontade, todo mundo gosta... todo mundo se abraça e a gente sente aquele calor humano... a gente sente aquela corrente positiva. Na Biodança tudo isso conta. Até assim, de alguém contar uma história... de dar um grito... vamos gritar... vamos rir... tem coisas que a gente não tem condições de fazer na casa da gente, a gente não vai gritar nem rir sozinha na casa da gente. A gente não vai rir ou gritar sozinha, né? E quando a gente faz isso a gente solta alguma coisa que está presa lá dentro da gente... Começa a cortar e dissolver as couraças que a gente vai guardando por todos esses tempos. Porque a gente vai adquirindo essas couraças de tudo... Dos sentimentos, de tudo, né? Até andar mais ereto, a gente anda. Até ficar mais elegante. Serve pra tudo, a Biodança... é sensacional! A pessoa que faz Biodança não vai sentir estresse, não vai ficar deprimida. Então é bom até nesse aspecto da saúde, a Biodança ajuda. É como eu disse: na terceira idade, que é uma faixa etária onde mais as pessoas ficam depressivas, estressadas, doentes, só falam em doenças, e na Biodança a gente nem fala em doença, só fala em coisas boas, aprende a ver a vida por outro ângulo, e esse ângulo mais bonito, mais gostoso. Me sinto leve, saudável, a ponto de muita gente nem acreditar na idade que eu tenho” (Flor de Lótus).

É freqüente ouvirmos depoimentos segundo os quais as pessoas sentem-se até rejuvenescidas, o que nos remete a Toro (1991), ao dizer que a Biodança gera mais vida dentro da vida.

Em corroboração a Toro, Silva (1994) considera a importância da Biodança na reabilitação da saúde de mulheres mastectomizadas, pois uma pessoa lesada ou mutilada não sofre perturbação apenas de determinados órgãos, porquanto toda sua existência é alterada. Assim, é indispensável uma reabilitação de sua auto-estima e de sua afetividade, para elevar a qualidade de vida da paciente. É neste sentido que percebemos a postura de Rosa Amélia, ao enfrentar o câncer de mama, tendo a Biodança como apoio:

“Eu acho assim uma coisa formidável a Biodança! Me sinto alegre e enfrento a vida de outra maneira. Não com choro, porque não vai resolver. É assim que eu vejo que a Biodança ajuda a gente a esquecer os problemas. Quando a gente esquece os problemas, quando a gente tá ali naquela roda, naqueles movimentos, ninguém se lembra de coisa ruim... de problemas” (Rosa Amélia).

Outra narrativa que me leva a crer na melhora da saúde por meio da Biodança é a de Acácia:

“Eu não sei realmente porque a gente sente a melhora, mas não pode dizer, foi por isso ou foi isso. Eu sentia dor nos meus ossos, em tudo quanto era osso. Qualquer coisinha era... vivia na fisioterapia, direto. Na coluna todinha eu tinha bico de papagaio, está lá constatado... realmente eu tenho uma hérnia na lombar, que eu operei, uma hérnia cervical que eu ainda tenho, tenho artrose, tenho lordose aqui embaixo... tenho tudo que tenho direito. Já tive também aquela história de bursite, mas aí tomei injeção e fiquei boa. Mas eu vivia constantemente... quando era mais nova, era uma vez ou outra, depois veio mais apertando, ficou de dois em dois anos, de ano em ano, depois não sei quantas vezes por ano... lá se vai eu pra fisioterapia. Quando não era nas costas, era pros quartos. Quando não era pros quartos, era pros braços, era pro pescoço... E meu genro dizia: Dona F.... é psicológico. Dona F...é a cabeça. E sempre eu notava que quando eu sentia uma chateação, eu tinha um problema, começava logo uma dor na minha nuca... era um mal-estar danado. Aí eu fui vendo isso. E eu quero dizer pra você que eu não preciso estar jogando confetes, serpentina em ninguém, mas do ano passado pra cá...Eu já tinha me feito essa pergunta... Eu não precisei mais de fisioterapeuta e tá caminhando pra um ano agora que eu não sei o que é dor na coluna To jóia, linda e maravilhosa. A cabeça tá a mil! Eu não vou dizer que agora eu esteja 1000%”. (Acácia).

Figura 20 “Naquela roda de alegria a gente esquece os problemas” Rosa Amélia

Consoante um adágio popular, que diz: “ao velho não se pergunta como vai, se pergunta onde dói”. Isso reforça a credence de que os velhos têm o direito de estar sempre doentes e eles passam a acreditar nisso. Porém com Acácia era diferente. Ela encontrou melhora para suas dores na Biodança.

De acordo com Toro (1991), a renovação orgânica é induzida principalmente mediante estados especiais de transe e regulação global das funções biológicas que a ativam, diminuindo os fatores de desorganização (entropia do sistema). E, por um processo, o sentimento de “melhora” vai surgindo lentamente, é percebido gradualmente.

A saúde de Acácia revela-se também em sua postura de alegria e participação nos eventos sociais:

“Depois que eu saio, ótimo. Mas até eu sair... Tem dia que eu não tô a fim, eu não quero sair..eu não vou sair, sabe? Pronto. Antes da Biodança, “problema de idade”, “tá ficando velha”, o que diziam lá em casa, aí eu fui me acomodando... eu não saía mais de casa, só saía pra igreja, ia pro colégio por obrigação e olhe lá... Eu acho que quando a gente vai envelhecendo... tem que procurar... se tá aparecendo problema, tem que procurar melhorar. A vitalidade melhorou 1000%, Ave Maria! Você precisa me ver no Náutico (clube) dancei a noite toda, linda e maravilhosa! Com toda vitalidade, com toda criatividade... com toda energia, com todos os 60 anos da minha vida... que eu vi tudo, menos idade... uma maravilha. Já completei 61 anos agora. Já to passando, minha filha! E só que tá passando, não to sentindo. Sabe como é? É como se não fosse...” (Acácia).

Apesar do apoio recebido, é importante que no ambiente familiar o idoso seja estimulado e valorizado. Comentários depreciativos, a exemplo dos citados por Acácia, “que tá ficando velha”, vão levando à baixa auto-estima, que por sua vez induz ao isolamento

social. Assim, começam a acreditar que “já estão passadas”, como Acácia diz no final da narrativa. Ou seja, outras palavras, significam que já não têm mais valor, não têm mais direitos. Mas superar essa tendência parece ter sido motivo de conflitos no ambiente familiar de Acácia, especialmente em relação ao marido, que parece se incomodar com toda a vitalidade dela. Conforme percebido em seu discurso, ao falar do próprio comportamento numa festa no Clube Náutico, quando estava demonstrando muita alegria e vitalidade.

Toro (1988) compreende a identidade a partir da vivência de “estar vivo”, traduzida pela força, ímpeto vital, energia vital, vigor, consistência biológica e existencial que são a manifestação da vitalidade, resumidos por Góis (2002, p.89) como “a potência e a coragem de viver”.

Para Toro (2000), a identidade emerge da diferenciação genética (seleção natural e evolução biológica) voltada para a conservação da unidade e da sobrevivência do indivíduo (auto-regulação visceral, homeostase e proteção imunológica). De acordo com ele, a vivência de “estar vivo” induz a dois estados diferenciados: as primeiras noções sobre o próprio corpo, levando o indivíduo a perceber-se a si mesmo (ser no mundo); as primeiras noções de diferenciação, que só se dão no contato com o grupo. Pensar-se a si mesmo significa a auto-imagem, que por sua vez origina a atitude em relação às próprias expectativas e às ações para alcançá-las. As noções de percepção do próprio corpo e do sentir-se diferenciado levam à auto-estima e à consciência de si mesmo. Assim, é possível Acácia perceber que sua vitalidade “*melhorou 1000%*” e possibilita-lhe sentir-se “*linda e maravilhosa*”.

Ao abordar a identidade e a presença, Góis (2002, p.57) fala sobre “o sentimento de estar vivo” como um sentimento que “é corporal, comovedor e conectado a tudo o mais”.

Neste sentido, acrescenta que o ponto de partida para estruturar a identidade “é o sentir-se vivo, instante de presença e transmutação da corporeidade vivida em mais presença e mais vínculo com o mundo, fazendo-se corporeidade amorosa”. Para o autor, “a identidade como presença não se pensa, se vive no aqui-agora... É acessível ao outro e à própria pessoa somente na vivência e não na consciência”. Acrescenta:

O ser humano é incapaz de compreender a identidade (ou o si mesmo no mundo), mas é capaz de senti-la, intuí-la e viver a liberdade nela presente, principalmente na forma de movimento, expressão, dança e linguagem (GÓIS, 2002, p.57).

E a identidade é permeável à presença do outro, como podemos perceber na narrativa de Acácia:

“... porque eu não posso perder aquela convivência, aquela troca... eu acho muito enriquecedor para mim. Só que foi uma coisa assim... Eu fui, mas foi só um pedacinho, porque... primeiro nós trocamos de sala; foi numa sala assim, enorme, uma sala não sei de que, que a gente tinha de acabar mais cedo, meia hora antes... Aí ela mandou que a gente corresse a sala toda que era como se fosse a nossa vida, era o mundo. Olha, desde que eu entrei, aquela experiência... primeiro foi uma de ‘ande com a cabeça pra frente e com o olhar na linha do horizonte, o mundo é seu...’ Aquilo..., você se sente bem... eu estou bem... eu me quero, eu me acho bem. Então essa daí... Mas a última vivência, essa da sala enorme... aí corra, o mundo é seu, a vida é sua, você é livre... Menina, mas eu me senti tão livre [fala com muita empolgação] tão...foi um fascínio [chora] eu amei...eu amei aquela vivência. Amei quando terminou aí teve aconchego, ficamos tudo na roda, aí foi o outro lado... aquele aconchego... quer dizer... a pessoa é livre, conhece o mundo, conquista, né? Tem suas conquistas, aquilo que você deseja, aquilo que você almeja e no mesmo instante precisa de carinho, do afeto, do afago, né? Foi jóia...foi jóia, amei!” (Acácia).

Diante do exposto, podemos intuir que Acácia teve uma vivência biocêntrica, no instante em que a sensorialidade, por caminhos desconhecidos em seus aspectos mais íntimos, se desdobrou em sensibilidade... Libertou-se da sensorialidade e da aderência ao imediato e se aprofundou na sensibilidade do presente de um mundo que, também, descobre sensível. Corpo sensível em um mundo sensível (MERLEAU-PONTY, 1993).

Figura 21 O contato corporal sensível estimula a alegria de viver. Aqui numa “tarde alegre” comemorando aniversário

Para Góis (2002, p.69), a vivência é ontológica, ou seja, o racional não a alcança, pois nesta abordagem não há lugar para a epistemologia.

É um lugar do Ser, e o Ser não se dá a conhecer [...] ele é irreduzível por ser estético, instável, expressivo e imanente-transcendente [...] por ser vivência é abrangente [...] supera a experiência e o significado de si mesmo em sua dança de pulsação-metamorfose.

Neste sentido, Almeida (1994) tece uma comparação entre a vivência epistemológica, que é reduzida, possibilitando apenas o conhecimento ou fazendo-se conhecer, enquanto a vivência ontológica, é totalizadora, por se tratar da vivência mesma do ser, a vivência biocêntrica, aquela que Toro (1991) denomina de experiência oceânica, mediada pela forma do conhecimento EU-TU, pelo encontro dialógico e amoroso, necessário à relação do ser humano com o mundo (BUBER, 1977). Assim, Girassol diz ter se emocionado muito no exercício de acariciamento de mãos, ao comentar: *“Parece que as mãos desaparecem”*. Há uma dissolução no todo e perda dos limites corporais.

“A gente sente com certos exercícios que nós temos eletricidade no nosso corpo... na hora que você tá ali, todo mundo unido, você sente com as mãos todas juntas, você sente... Aquele outro de alisar a pessoa... eu tô ali parado e vocês ficam tudo passando no meu corpo... quanto não tá ali de eletricidade? Transmitindo aquela emoção no seu corpo... não é emoção de sexo, quando você podia muito bem dizer que é... eu como homem... com aquelas mulheres me alisando. Porque é um horror de velhas me alisando. Você tá sentindo é um toque de cuidado, toque de união... Foi isso que me convidou pra Biodança” (Girassol).

Conforme observamos pelas palavras de Girassol, o comportamento socialmente esperado para o homem, em relação ao contato corporal com as mulheres, só poderia ser ligado à sexualidade. No entanto, ao praticar a Biodança, ele descobriu que o objetivo é a união entre as pessoas. Ali não tocamos homem ou mulher, tocamos o ser humano, independente do seu gênero. É o cuidado essencial com referência ao ser humano.

Figura 22 “É um toque de carinho... de união...” Girassol

É o “instante vivido” por Girassol, só seu. É a vivência biocêntrica que é “oceânica”; vivência que o ajudou a compreender o objetivo da Biodança:

“Foi nesse momento que eu comecei a gostar da Biodança. Em casa parei pra pensar... Pensei que a pessoa que criou a Biodança... que estudou, eu creio que fez no sentido de unir mais as pessoas, de fazer com que ficassem mais humanas mais unidas umas às outras e crescesse mais o círculo de amor” (Girassol).

Levar a Biodança para o cotidiano, para a vida, é o objetivo, percebido também por Acácia, quando se dá conta das mudanças ocorridas com ela:

“A gente tem que levar a Biodança da sala pra fora... olha, naquele momento eu era dona daquele salão, estava cheio de gente, eu sei lá se tinha alguém me olhando... mas ali eu era eu... eu tava vivendo, eu tava gostando do que eu tava fazendo. Eu estava viva... eu era gente, entendeu? Foi dez!”. (Acácia).

Quando Acácia diz que a Biodança deve ser levada para fora do salão significa leva-la para a vida, para o cotidiano, lugar das relações.

Figura 22 “...ficassem mais unidas uma às outras e crescesse mais o círculo de amor...” Girassol

A atividade física e a disposição para enfrentar o dia-a-dia são sinais de melhora da vitalidade observados por Margarida, que depois da Biondança, passa a se expressar melhor:

“Na vitalidade... eu tô me sentindo bem. Tô mais disposta, mais ativa, né? É, tô mais ativa do que eu era. Falando muito... falava muito menos, né? Falava mais baixinho... É, e graças a Deus, a única coisa que eu ainda não consegui e que eu vou conseguir, se Deus quiser, é a segurança, né? Que eu não consegui ainda. Era muito tímida, muito tímida... Agora já estou muito menos tímida. De tanto não falar... de tanto viver dentro de casa, de tanto... a gente vai criando aquele medo, aquela... se achando incapaz, né? Quanto mais a gente fica parada, não conversa com ninguém, nem... aí você vai... também se anulando, né? Era isso que estava acontecendo” (Margarida).

A Biondança favorece o enfrentamento de dificuldades por meio de exercícios que são “desafios”, como refere Margarida:

“E ela me ensinou a dizer os desafios da vida, né? Como a gente deve desafiar as coisas, nunca dizer que não pode... e a gente tenta, né? E tentar as coisas da vida. Tudo isso eu aprendi lá. Eu tava me acomodando, né? Até quando a pessoa vinha, me levava lá pras minhas irmãs, eu ia... Mas já tava acomodada dentro de casa. Com as dicas que a Mary dá... que ela explica como a gente deve enfrentar os desafios, né? E é tudo, todos os desafios da vida da gente, né? Tanto faz, todos os que aparecem, principalmente... que a gente chama de problema, né? E eu aí só tem um problema... que eu sinto isso, sinto aquilo, mas graças a Deus eu tenho enfrentado muito bem os meus problemas” (Margarida).

O trabalho com Biodança é progressivo e, portanto, o participante não deve faltar às sessões, como prescreve Margarida, para se obter resultados:

“Biodança... eu acho que ajuda qualquer tipo de pessoa. Se a pessoa se dedique, fique indo, assistindo, tudo... que a Biodança é continuado. Porque se você assiste só um dia, você não entende. É uma continuação, né? É até um remédio, tudo que você tem a fazer é continuado, porque senão perde o fio da meada... você tem que ir continuando” (Margarida).

O termo “assistindo” empregado por Margarida pode ser traduzido como participação. Na Biodança é importante a pessoa comparecer regularmente e participar, devido ao caráter da progressividade do trabalho. Dalla Vecchia (2004, p.16) diz:

Os exercícios de Biodança estão programados em ordem progressiva para atingir níveis evolutivos superiores. São organizados e integrados para gerarem processos de mudança. Assim é importante a continuidade da prática de Biodança para que seus efeitos se estabeleçam.

Por isso Margarida ressalta que, como um remédio, deve ser “*continuado*”. E, “*perder o fio da meada*” significa quebrar um elo de uma corrente, termo muito empregado no Ceará, terra das bordadeiras; aquilo que não deve ser interrompido. E foi continuando sempre, persistindo, que Margarida pôde obter resultados satisfatórios na sua condição de saúde:

“A saúde... Era pior... Muito pior. Eu me preocupava mais com a minha saúde, achava que estava doente... que eu tinha aquele monte de problema que eu tenho, né? Que tomo remédio, tomo uma série de coisas, né? E eu vivia preocupada... mais na cabeça, é isso aí. E já tava me acostumando... E já tava ficando habituada a não sair por causa de doença. Com medo de chegar por acolá e dar... me sentir mal... às vezes. Eu fui lá pra casa da minha sobrinha e me senti tonta, tonta... deve ser do remédio, remédio pra quando eu sentir angina, sabe? Se eu me sentir mal eu boto embaixo da língua. Aí de tanto eu viver preocupada, só vivia dando. Tu acredita que nunca mais eu tive! Eu ando com ele... assim... mas nunca eu tive problema assim, era mais eu que vivia preocupada demais e parece que atraía, né? Hoje eu me sinto muito melhor, apesar de ter que tomar esse monte de remédio... e só acompanhada pelos médicos e tudo. Mas eu nem me preocupo, não quero nem saber quantas doenças eu tenho, né? Porque tem gente que diz: “ai, eu sinto isso e aquilo”. Eu não gosto nem de dizer, não quero nem saber que doenças eu tenho. Eu não me preocupo em eu achar que estou doente e pronto!” (Margarida).

Como vemos, por se preocupar com a saúde, Margarida achava-se doente. E por se sentir doente, evitava sair de casa, com medo de passar mal, de cair na rua. No final de novembro de 2004, Margarida sentiu forte dor precordial e faltou no dia seguinte à sessão de Biodança. Fiquei preocupada e lhe telefonei. Ela, então, contou-me que acordou à noite com a dor, mas não quis chamar seu filho. Usou sua medicação sublingual e tomou um chá de colônia, erva medicinal que usa sempre ao sentir aquela dor. A erva é um presente de sua comadre Saudade, que a orientou sobre o uso das folhas. Quando o dia amanheceu, foi ao médico.

Kleinman (1995) faz referência à mediação cultural diante do adoecimento, o que pode ser observado quando a “comadre” recomenda um chá de colônia. A colônia (Alpínia zerumbet), planta comumente encontrada nos quintais cearenses, também conhecida popularmente por jardineira ou vindicá, de acordo com Matos (2002, p.130), “tem propriedades anti-hipertensiva e ansiolítica e é recomendado o uso do chá na proporção de uma folha para um litro de água, e o litro deve ser tomado por dia como se fosse água”.

Segundo Santana (2004, p.132), “os remédios naturais são do conhecimento público e a receita vai passando de uma pessoa para outra”. Isso confirma o pressuposto de Boltanski (1999), ao afirmar que a prática médica oficial e a medicina popular não se excluem. Assim, vemos, no caso de Margarida, o uso da colônia de sua comadre Saudade, sem negligenciar o uso do remédio alopático, prescrito por seu médico.

É inegável a importância da cultura no trato dos adoecimentos. Isto nos remete a Rossi (1997), que a vê como um sistema de idéias, usadas pela sociedade para explicar as crenças e costumes de um grupo de pessoas que compartilham a vida, explicando e compreendendo os fenômenos.

Ainda em relação aos adoecimentos, as quedas constituem ameaças constantes à saúde dos idosos, e representam importante fator de morbidade. Recorremos à Saudade para exemplificar esta situação, que ao superar a fratura no braço, considera-se com saúde.

“Sempre tive muita saúde. Mas nesse intervalo tive uma queda e quebrei o braço. Meu esposo ainda era vivo e depois de dezesseis anos, tornei a quebrar o braço no mesmo canto, mas Deus consentiu de eu ficar boa, me curei e agora estou com muita saúde” (Saudade).

Segundo observamos, a fé está presente no discurso de Saudade, que atribui sua saúde ao Criador. Isso é uma constante nos discursos de outros idosos do grupo, constituído de pessoas católicas em sua maioria; como podemos perceber ao longo do trabalho.

Isso é comum entre os idosos, pois culturalmente eles sentem insegurança ao saírem desacompanhados. Mas isso pode ser revertido, por exemplo, quando a pessoa se sente fortalecida após um trabalho como o da Biodança, conforme mostra o relato de Margarida, que hoje leva uma vida “normal”, com autonomia e liberdade:

“Ultimamente tenho ido pra Natal ver meu filho... perdi esse medo... eu não gosto de sair só porque eu tenho medo de ter tontura e cair, né? Só saio mais com a comadre Saudade, com Girassol, com as pessoas. Acompanhada vou pra todo canto. Vou à missa...”
(Margarida).

Aos poucos Margarida, que recentemente brincou no bloco de carnaval da terceira idade, junto com os amigos da Biodança, vai revelando que não vive mais só dentro de casa com medo de adoecer. Segundo comentou no grupo, seu filho solteiro, com quem mora, vive reclamando porque ela “não para mais dentro de casa”, invertendo assim, o comportamento de ambos. Quando ela sai para passear, diz para ele: “Fique aí tomando conta da casa...” Margarida sorria muito ao fazer esta narrativa para o grupo.

Figura 24 Margarida com seu filho mais velho, a comadre Saudade e uma amiga, em Natal.

O comportamento de Margarida é típico do sugerido por Havighurst, Albrecht e Maddox, estudiosos da Teoria da Atividade, citados por Carstensen (1995), que sustentam ser

o rebaixamento na frequência de interações sintomático de problemas e pressões ocorridas, independentes das necessidades e dos desejos dos idosos.

“Hoje eu vou passear mesmo... só os passeios do SESC. Já fiz viagem... com Girassol assim, de excursão, já fomos até Itacaranha, pra lá, aquela serra da Meruoca. Já fomos pra Ubajara [lugares de serra no interior do Ceará], já fui pro Orós, mas faz tempo que fui pro Orós... [interior do Ceará, onde fica um grande açude]... Já fui pra Guaramiranga, agora a gente vai pra Nova Jerusalém, em Pernambuco... Eu, a comadre Saudade, Girassol e essa namorada dele, que ele tem lá pelo Rio de Janeiro...vai chegar e vem prá ir com ele. Aí já pagamos a prazo, né. Pagamos as prestações até o mês passado...a semana santa...assim, nossos passeios são assim”. (Margarida).

Recentemente, Margarida programou, com os amigos da Biodança, uma excursão ao delta do Rio Parnaíba. Podemos, portanto, deduzir que sua condição de vida tem novo colorido. Há pouco tempo esteve visitando seu filho em Natal e voltou com uma novidade: Tinha “*arranjado um paquera*”, mas “*não tive ainda coragem de olhar nos olhos dele*”.

Carstensen (1995), ao abordar a motivação para o contato social ao longo do curso de vida, aponta uma modificação na percepção da visão do envelhecimento como um constante processo de deterioração, caracterizado por afastamento social e falta de colorido emocional, às representações da velhice que estão assentadas em pressuposições sobre a predominância de deteriorações na velhice. Estes são reflexos de crenças sobre o comportamento humano, extraídas das representações coletivas do mundo social. Assim, a autora aponta a emoção como o fator social dominante das interações sociais na velhice. Destaca seu estudo com adolescentes no qual se observa tendência à diminuição das interações iniciadas precocemente na vida.

Neste sentido, o idoso precisa de oportunidades para se expressar e ir à busca dos vínculos, como ocorreu com Margarida, que de tanto ficar dentro de casa, sozinha, “achava que ia morrer logo”. E o idoso, de tanto ouvir em casa que tal programa “não é adequado para sua idade”, que “é ridículo”, como relatou Acácia, vai, aos poucos, acreditando que “não pode”, “não deve”, vai morrendo para si mesmo e para o mundo à sua volta. E aí surgem as doenças ditas da velhice, decorrentes do isolamento social, que se inicia muitas vezes dentro do lar.

Ao falar sobre a importância dos vínculos, Toro (1991, p.418) discorre sobre o par ecológico. Concebe “o amor sadio como um processo de concretização, no qual cada membro é detonador que estimula o renascimento permanente do outro... o salutar amor da união ecológica é a celebração recíproca de ser do outro, de sua germinativa essência”.

Em contrapartida, há os casos nos quais o esforço de adaptação de cada um, nas condições em que se impõe à estrutura do outro, tem, às vezes, uma qualidade traumática. Neste sentido, continua Toro (1991 p.418):

Uma mulher que assume a função de excelente esposa, à custa da renúncia do crescimento de suas potencialidades, responde a esta frustração vital gastando grande parte da economia familiar em consultas médicas, devido aos permanentes transtornos psicossomáticos provocados por seu estancamento.

Era isso que acontecia com Acácia que “*sentia dor em tudo que era canto e só vivia na fisioterapia*”. Agora Acácia tem clareza do quanto a relação com seu parceiro estava doentia e está tentando superar as dificuldades no relacionamento:

“Em relação a ele, é o mais difícil realmente, mas não é impossível, tô tentando. A gente não modifica a pessoa, uma pessoa já com 79 anos. Uma pessoa daquela que diz pau é pau, pedra é pedra. Eu, a vida toda disse amém, então... isso aqui é aqui... eu não tiro, então o que eu posso fazer numa altura dessa? Eu tô melhorando porque estou modificando a maneira de eu ver alguma coisa... então eu tô me modificando, pois não vou querer modificá-lo... Não vou... Dessa maneira tô aceitando melhor, tá? Tô entendendo melhor, apesar da recíproca não ser verdadeira. Mas o meu marido é uma pessoa muito boa, muito responsável, tem esse problema, mas fui eu que dei abertura. Eu não posso me queixar. Porque eu cedi todos os meus espaços. Agora ocupar o espaço de volta é meio difícil, sabe? Porque uma pessoa que tomou tudo e você chegar e recuperar, a uma altura dessa eu acho difícil... é por isso que eu tô aqui. Eu vou continuar e não vou parar não... De jeito nenhum, de jeito nenhum... Agora é difícil! Uma pessoa ser daquele jeito... A opinião é a dele. Tudo só faz do jeito que ele quer. Ele toda vida se fechava, eu me chateava demais... Ficava triste... Isso mais novo, né? Ele se fechava em copas, eu ficava desesperada. Quando voltava às boas, eu pensava: agora vou conversar, vou colocar o problema em pratos limpos. Aí eu me inspirava e pensava assim... Não, não vou voltar ao assunto, porque vai voltar a discussão... Ele vai ficar com raiva de novo e eu vou ficar triste de novo, aí vou botando panos quentes”. (Acácia)

Da fala de Acácia, podemos perceber o seguinte: ela comenta as tiranias do marido, mas o defende e até assume a culpa, ao dizer: “*dei abertura*”. Há o discurso conformista ao ressaltar “*não posso me queixar porque eu cedi todos os meus espaços*”. Ao tempo em que busca a emancipação, Acácia também quer a “proteção” na situação de “boa esposa”.

Quando sentiu estar adoecendo, Acácia procurou recurso profissional. Assim, buscou a Biodança como uma ajuda terapêutica, a partir do encaminhamento de sua psicóloga:

“Eu sempre fui de muita facilidade de me relacionar, nunca tive assim, problema nenhum. Agora eu tava um pouco mais fechada. Tinha momentos em que eu tava assim chateada, eu ficava chateada e pronto, acabou... em toda minha vida eu sempre também fui muito alegre, expansiva. Eu estava com problema e estou conseguindo me recuperar. Porque o velho do meu marido... porque é uma das coisas que eu tô entendendo... ele viu uma pessoa mais velha um pouquinho, fazer qualquer coisa que seja assim diferente... ele já tá jogando pedra. E ele vai morrer de jogar pedra, e eu não tô nem aí. Se eu tiver a fim de dançar, vou dançar... se eu tiver a fim de cantar, vou cantar. Naquele dia que eu tô mais pra baixo, eu detesto quando eu tô mais pra baixo... Sabe, eu vejo aquela nossa colega com depressão, eu acho aquilo ali horrível, então eu no dia que eu tô assim mais mole, porque tem dia que a gente tá mais mole. Eu digo: eu não admito! Eu tenho uma amiga que diz: F.. é porque a gente tá ficando mais velha, a gente não dorme bem. Eu tô ficando velha coisa nenhuma! Eu tenho que dormir, eu tenho que brincar... Eu tenho que me divertir... Se eu tivesse a fim. Por que não? Só porque eu tenho mais idade? Agora se você tá achando feio, o problema é seu! Por isso que eu senti, lá embaixo na terça feira quando eu fui no salão de vivência. É lógico que tinha muita gente mais velha do que eu dançando... Não do jeito que eu dancei... Porque eu virei, dancei... Rodei, dancei, tudo que eu tinha vontade. Lá no Náutico tava cheio de amigas da minha filha lá do tribunal... Semana trazada eu andei no tribunal e elas disseram, olha isso nem parece a carrapeta... Elas tudo elogiando... Porque eu tava a fim... Ninguém achou feio... Ninguém achou fora de época, de jeito nenhum, porque eu tava na minha, não tava fingindo... Porque eu acho que uma coisa fica feia é quando você tenta transmitir aquilo que você não é. Aquilo que eu passo é aquilo que eu sou, que eu sinto. Às vezes na Biodança, eu fico muito constrangida, que esse ponto negativo não é da Biodança, é de mim, porque eu tô me soltando é demais já, tá vindo tudo pra fora, e de repente é aquela que tá deslumbrada no meio do salão (fala com muita empolgação e sorrindo). É pra brincar, eu brinco, é pra dançar, eu danço, é pra gritar, eu grito, aí quando eu quero falar eu falo. Agora tem uma coisa muito boa

que eu tô achando, é na hora que eu... Alias eu vou falar pra M se for assim na roda, comesse pelo lado que eu não estiver, pra eu ficar por último, porque eu não gosto de esperar, e que quero me educar... ter a paciência de ouvir... Porque eu quero é falar, falar, falar, e às vezes atropelo os outros, e ali eu não quero atrapalhar, Ave Maria, não quero atrapalhar. Mas é porque realmente eu digo: meu Deus, quando eu comecei? Quando eu percebo que ano passado que eu comecei a me soltar ali, quando eu olhava assim pras outras, e eu dizia: onde é que eu vou parar. Eu vi que eu tava morrendo em vida. Eu estava me negando... Aí foi que eu fiquei perturbando ele, nem era pra falar com ele... Era pra saber o seu telefone. E tô aqui agora, e seja o que Deus quiser! Não quero nem saber dos resultados! Agora vim, eu enfrentei e vou até o fim, viu?” (Acácia).

Assim, a meu ver, a Biodança está cumprindo seu papel, devolvendo à Acácia a possibilidade de expressar sua vitalidade, sua alegria de viver. Percebe-se envelhecendo, sim. Mas não quer “*morrer antes da hora*”. Isso confirma os pressupostos teóricos de Toro (2002, p.85), segundo os quais “no aspecto psicológico a vitalidade se expressa pela alegria de viver, pela motivação para a ação e pela força dos instintos”.

O autor cita algumas características externas facilmente reconhecíveis, e capazes de dar uma impressão geral da vitalidade, quais sejam: “Facilidade para rir, agilidade dos movimentos, som e expressão de voz, brilho e intensidade do olhar, harmonia e vigor dos gestos”. Tudo isso podemos perceber hoje em Acácia, como preconiza Gadamer (1994) para a saúde, que é tida como um estado quase milagroso da vida, revelada por meio da energia e interesse demonstrados no cotidiano. Assim, Acácia é toda vitalidade e alegria.

Conforme Santana (2004), a saúde é o próprio ritmo da vida; o bem-estar não é algo fixo e imóvel, é um processo contínuo em que o equilíbrio e desequilíbrio se interpõem, como ocorreu com Acácia em novembro de 2004, que voltou a sentir dores articulares e retornou à fisioterapia, deixando o grupo temporariamente.

Figura 25 Acácia num movimento de fluidez, com harmonia e vigor nos gestos.

4.3.5 Tecendo Vínculos no Grupo

O ser humano é gregário por natureza e assim, durante toda sua vida, naturalmente busca estar em contato com outros grupos além do familiar, como o da escola, o do bairro em que vive, do trabalho e outros arranjos construídos pelas afinidades e amizades. É tecendo vínculos com outros membros dos grupos que se alcança a segurança, a compreensão, o apoio e a liberdade; que o indivíduo se desenvolve, reconhece a importância das normas e valores para o bem viver em sociedade.

No caso dos idosos, que vêm, paulatinamente, sofrendo perdas de membros de seus grupos sociais, é importante serem renovados ou rearrumados arranjos de contato, de modo que estes não se sintam deslocados e solitários. É na fase que o idoso se afasta do grupo de trabalho, que suas saídas costumeiras são reduzidas, seus contemporâneos vão morrendo e vai ficando sozinho, enquanto os filhos cresceram, e muitos vão morar distante; sem descuidar de algumas limitações físicas, decorrentes da redução da saúde, as quais o impedem de conviver com seus contatos grupais frequentes.

Vejamos a condição de Margarida, ao falar da sua solidão, da síndrome do ninho vazio, antes de participar das atividades desenvolvidas com idosos no SESC:

“Os filhos casam, saem... o meu viajou pra Natal, a outra casou... a filha. Aí só tem esse rapazinho, ele vive no Pici [campus da UFC]... passa o dia fora... de lá vai pra faculdade e só chega de noite. Vem almoçar ligeiramente, aí volta. Eu vivia mais sozinha e agora também... Fazia era muito tempo que eu queria, procurava... assim, um grupo pra eu... não queria ir só, tinha medo de ir só, aí

foi quando a Saudade, que também aconteceu o mesmo com ela, ela ficou só também, então eu fui e convidei pra gente ir para o SESC. Eu disse: ‘Vamos, vamos nos associar lá no SESC, lá tem muitos cursos pra gente fazer!’ E eu queria escolher um pra fazer lá. Eu pretendia fazer ioga. Aí foi que eu comecei a fazer trabalhos manuais e quando a menina [facilitadora de Biodança] deu essa demonstração lá e eu me dei muito bem, graças a Deus. Convido muitas pessoas para irem. Tem uma senhora que eu vivo chamando... Explico pra minha irmã... Minha irmã é uma pessoa que vive dentro de casa e tem os pés inchados e ela nem caminha, nem sai pra canto nenhum. Ela é mais nova do que eu só dois anos e vive...parece uma velhinha. ‘Menina...vai lá para o SESC!’ Ela agora está aprendendo a fazer crochê. ‘Vai para o SESC...Tu vai se desenvolver lá...vai aprender até a falar...que tu nem fala’. Ora se eu falo! Não fala mesmo! Pois é, ‘Tu vai ficar outra pessoa lá’. ‘Humm... que é longe’. “Mas tem muito mais ônibus no Conjunto Esperança [onde mora a irmã]. Lá nos trabalhos manuais tinha uma senhora que vinha de Maranguape [outro município perto de Fortaleza], Novo Maranguape, fica pra cá um pouquinho. Pois ela vinha de lá pros trabalhos manuais. Hoje não tem lugar longe, tem ônibus aí...Tu desce no terminal, tem um outro, vai direto...Só não vai se não quiser” (Margarida).

Zimerman (2000, p.78) sugere o incentivo à participação em grupos socioterápicos visando “o resgate prazeroso de atividades sociais, em ambientes exteriores às quatro paredes das casas nas quais os idosos costumeiramente ficam confinados”.

A atividade no grupo de Biodança também foi desenvolvida algumas vezes num parque da cidade, para agrado dos idosos, especialmente por ser num espaço aberto em contato com a natureza, como mostra a foto abaixo:

Figura 26 Grupo em roda no Parque do Cocó

Margarida hoje se descobre renascida por estar participando de grupos fora de casa, o que só vem confirmar os pressupostos teóricos segundo os quais com a resocialização, o velho passa a ter alegria de viver. E é assim que hoje Margarida se revela, quando lhe perguntamos como eram seus relacionamentos antes e depois da Biodança.

“Eu vivia só em casa, eu não participava de grupo nenhum... eu preciso, sim. Eu precisei porque eu vivia muito solitária em casa e não, não saía... não participava de grupo nenhum... a não ser da igreja, né? Eu participava de um grupo da igreja, só... estudo bíblico e grupo de oração na rua... grupo de oração da igreja... canto, era o único que eu freqüentava. Muito... muito restrito, né? Pouco relacionamento com as pessoas. Só ligeiramente. Nem..nem tinha quase relacionamento... só com as pessoas mais íntimas que eu tinha. Só com minha madrinha, onde eu fiquei com ela até me casar; na casa das minhas sobrinhas... das minhas irmãs e nem tinha relacionamento nem com o quartirão... com as pessoas. Hoje, não. Já converso mais, já tenho mais desenvolvimento, graças a Deus! Faço parte do grupo de oração, do círculo bíblico, tô fazendo crochê e, agora, vou até entrar pro bloco de carnaval... vou brincar o carnaval. Tudo isso aí a Biodança me influenciou. Fiz amizade... Influencia demais na vida da gente, justamente do idoso que vive só, pessoa que vive sozinha” (Margarida).

Vale ressaltar que o grupo se articulava para ter encontros fora do espaço do SESC, a exemplo dos cafés da manhã na casa do Girassol, preparados por ele mesmo, com ajuda das amigas Saudade e Margarida. Em alguns momentos do grupo de Biodança, fizemos “tardes alegres”, no condomínio onde moro. Ali foram comemorados aniversários, numa celebração à vida, quando foram colocados os aniversariantes no centro da roda e cantados seus nomes; foram comemoradas a festa junina, numa confraternização bem nordestina, com comidas típicas, além da festa natalina. Nesses momentos, em geral, foram lidas algumas mensagens, feitos cânticos em grupo e banho de piscina, para afugentar o calor. Em todos esses momentos os idosos combinam levar algumas coisas para comer ou beber. Girassol fazia questão de levar a macaxeira cozida, conhecida também como aipim ou mandioca. Margarida, em especial, tem duas receitas do agrado de todos, que ela, carinhosamente, trazia por escrito aos amigos e fazia questão de preparar em todas as festas do grupo, as receitas do bolo de banana e do bolo de grude (ANEXO 4).

Figura 27 Margarida oferecendo seus famosos bolos de grude e de banana. Vê-se também Saudade e uma aluna de enfermagem.

Assim, a Biodança busca restabelecer as relações, ao fortalecer os vínculos, fundamentais para o crescimento pessoal de cada membro e do grupo, num reaprendizado de dar e receber ajuda; busca estimular e desenvolver a cooperação e integração à espécie, despertando a ternura e a solidariedade, reforçando, assim, o instinto gregário. Isso é plenamente percebido por Girassol:

“... que o nosso povo é muito afastado uns dos outros... na Biodança eu mudei meus pensamentos e procurei ficar uma pessoa mais humana e mais ligada assim com as outras pessoas” (Girassol).

Figura 28 O grupo compartilhando o alimento. Ao fundo, o filho de Rosa Amélia. (Foto feita pela autora).

A Biodança é considerada como um momento de reflexão, em que emergem a solidariedade, a união, a amizade, a alteridade, a construção de vínculos, o amor, a aceitação do outro; desperta mudança interior e até mobiliza a espiritualidade das pessoas.

“Eu gosto de respeitar as pessoas... Tratar de acordo como as pessoas são... Então, a Biodança foi uma coisa que eu evolui muito. Eu mudei muito e adoro a Biodança. Amo a Biodança... porque eu gosto de todo mundo. Depois da Biodança eu melhorei em paz e tranqüilidade... que para mim foi muito bom. E a dança da Biodança é uma dança diferente. É de paz e tranqüilidade... Que na dança da Biodança existe a paz, a confraternização uns com os outros... Só em saber daquele pessoal ali... tão solidário... tão unido ali, tão aconchegante...” (Girassol).

Girassol também expressa a dimensão da Biodança ao favorecer o lazer, a paz, a tranqüilidade, autoconhecimento, liberdade e leveza e elabora a distinção entre a dança de diversão e a Biodança:

“Eu vou porque gosto do ambiente. É um momento de paz e lazer. Quando chego ali naquela dança, eu esqueço tudo. Eu fico ali só concentrado. Eu saio dali mais maneiro, com a cabeça maneira. Eu nunca tive tão feliz na minha vida como eu tô agora. Até agora não tem nada pra não me agradar... E somente que entrei na Biodança. Eu me sinto muito bem e melhor ainda, certo? Olha, a Biodança, como eu digo pras pessoas... Que a Biodança não é essa dança de diversão. Porque essa dança-diversão... Eu tô aqui no salão dançando, um casal vem, bate em mim, aí... Por que você bateu em mim? Às vezes tem até um atrito, até uma briga, não é?” (Girassol).

O vínculo favorecido pelo trabalho em grupo tem para Papoula a possibilidade de desenvolver a espiritualidade:

“O que me fez buscar os grupos de Biodança de certa forma é a espiritualidade. A amizade... prá mim a Biodança é o encontro do outro para me encontrar” (Papoula).

Figura 29 Exercício do trenzinho, no Parque do Cocó. (Foto feita pela autora).

Para Santos (1997, p.20), “o grupo é uma matriz de renascimento, onde o participante encontra proteção e acolhida afetiva”. Acácia corrobora essa idéia.

“Aí, quando você dança, quando você toca o outro, quando você fala... você põe pra fora aquilo que você tá sentindo... é muito gratificante. Na Biodança não vejo nada de negativo... aquelas vivências de botar pra fora, mais o aconchego, o carinho, a maneira de você receber o outro, de você acolher o outro...” (Acácia).

Papoula enfatiza a importância da Biodança na melhora dos seus relacionamentos e na construção de vínculos duradouros:

“Eu, graças a Deus e com os amigos da Biodança, fiz amizade desde o primeiro grupo... Hoje a gente não passa um mês sem se falar” (Papoula).

É importante para o idoso saber que conta com seus amigos, mesmo que os encontros sejam esporádicos.

Margarida fala da sua vida de pessoa idosa, com restrições aos vínculos sociais:

Depois da Biodança eu me modifiquei muito... muito... muito. Porque pra mim a Biodança... Eu encontrei tanta coisa lá... Amizade..., companheirismo... Depois da Biodança, tenho adquirido muitas... Muitas vantagens na minha vida. É, aprendi a amar. Eu não sabia amar direito as pessoas... Eu não sabia. Sabia do meu jeito, né? Mas na Biodança eu aprendi muito sobre como você pode amar dessa maneira... de você amar e se dar bem... Amar o outro... Amar outra pessoa, amar a si mesma... Que eu não me amava. Outra coisa que eu tinha muita dificuldade era de amar a eu mesma, né? Porque eu só amava a meus filhos, a minha casa, a minha família... No tempo do marido, o marido. Eu não pensava em mim, né? E a Biodança me ensinou muito isso. Eu deveria... Primeiro... você tem também que se amar pra poder você amar os outros, né? Adquirir energias... Tanta coisa que eu aprendi lá... nessa Biodança” (Margarida).

No grupo, a interação de pessoa a pessoa possibilita a ocorrência de mudanças, pois a pessoa passa a rever seus valores, aqueles que orientam a relação consigo mesma, com o outro e com o ambiente, ampliando a visão de mundo, permeada pelo afeto; a abrir-se para si mesma. Desse modo, facilita o autoconhecimento e avalia sua existência; estabelece relações diferenciadas com os membros do grupo, a partir das afinidades; responsabiliza-se pelo cuidado com sua própria vida, caminha pela vida com saúde, abolindo hábitos antívida. (TORO, 1991; SANTOS, 1997).

Neste sentido, podemos observar as mudanças que Margarida também percebe em si mesma:

“Fiz amizades... se faz amizade e influencia demais na vida da gente, justamente do idoso que vive só, pessoa que vive sozinha” (Margarida).

Algumas vezes a pessoa é afetuosa, mas bloqueada na sua expressão, o que a impede ir até o outro. Ao falar da linha da afetividade na Biodança, Santos (1997, p.65) diz: “Esta linha se propõe a despertar e desenvolver a ternura e a solidariedade”.

Aqui podemos verificar o quanto Margarida se percebe desenvolvida, porque hoje se comunica mais, é mais afetuosa e participa mais da dinâmica da vida. Hoje considera superada a dificuldade de dar e receber carinho:

“Em relação à afetividade eu sou muito bem. Eu sempre tive afetividade com as pessoas. Agora, comigo mesma, assim... Mas assim uma afetividade que eu não gostava de dar muito... Eu não sabia dar um beijo numa pessoa. Assim... falar assim como... assim mais, como é que se diz?... espontâneo. Se a pessoa chegava assim, eu dava um beijo, eu dava. Assim, toda desajeitada, né? Hoje não, eu tô melhor, já chego, já falo com a pessoa toda desembaraçada, já abraço assim com, com naturalidade, né? Eu não fazia, tinha... eu não sei. A pessoa podia... gostava e tinha muito amor, mas só por dentro, né? Só. Tinha muito amor pra dar, mas não sabia dar, né? Aí, graças a Deus, isso aí eu aprendi muito lá também” (Margarida).

Falando de sua afetividade, Rosa Amélia, a exemplo de Margarida, também se percebe hoje gostando de abraçar e ser abraçada, depois que começou a fazer Biodança:

“Estou me sentindo bem porque... eu nunca fui assim. Muito bom abraçar (cruza os braços sobre o peito e seu semblante se ilumina num sorriso)... aquela agressiva... Eu sempre fui afetiva, eu gosto de abraçar, Bárbara... uma coisa que eu gosto é de abraçar pensa... numa coisa ora que eu gosto. Eu não gostava assim muito não, mas depois da Biodança acho assim... abraço assim... apertadinho (sua voz quase sussurra) é assim uma maravilha. O PJ (é a abreviatura do nome do seu filho adolescente, com quem mora) é seco, às vezes eu quero abraçar e ele fica todo duro, todo seco... todo duro. Eu me sinto assim bem, eu quero ir pra Biodança dia de terça-feira, eu acho que eu me sinto bem lá, fazer aquelas vivências, eu fico assim, muito feliz com aqueles exercícios de acariciamento, de dança... Eu tenho a maior vontade de aprender a dançar. Eu já entrei num grupo de dança lá do SESC, mas o horário era incrível... era de 2 às 3h. Às vezes tenho vontade assim para dançar num grupo, mas às vezes eu tenho vergonha, pode eu errar e o pessoal ficar olhando pra mim. A Biodança é muito boa não só pra mim, mas pra todo mundo. As pessoas se desinibem e

fazem os movimentos, ninguém sabe se tá certo ou errado, se tá feio ou se tá bonito, todo mundo faz”. (Rosa Amélia).

Figura 30 Margarida, expressando alegria, ao fazer exercício de eutonia de mãos. (Foto feita pela autora).

O que importa na Biodança, como salientou Margarida, é a expressão dos movimentos e não a estética. O gesto traduz emoção, um movimento pleno de sentido. Assim, o movimento em Biodança abarca os aspectos somáticos, expressivos, emocionais e simbólicos. Sem a motivação afetiva, não ocorrerá a vivência e, conseqüentemente, as mudanças não acontecerão. Disso se explica por que algumas pessoas não se perceberem mudando, apesar de fazerem Biodança por longo tempo.

“Me dou muito bem... já tentei ir pra outros grupos, mas não fiquei. No da Biodança eu gosto. A Biodança não me ajudou a me aproximar mais das pessoas. Se a pessoa se aproximar de mim, eu acolho”. (Jasmim).

Jasmim tem dificuldade de se aproximar espontaneamente das pessoas e olhar os companheiros nos olhos, apesar de fazer Biodança há bastante tempo. Mesmo assim, conforme foi percebido, ela está mais solidária com os companheiros, pois já lhes telefona em situações de doença.

Para Acácia, que tem a percepção do grupo como suporte e ambiente de troca, fundamentais para o seu desenvolvimento, esta rede de apoio é sentida da seguinte forma:

“O grupo de Biodança é um apoio grande. É aquele que tem o ombro amigo pra deitar... que eu já cheguei assim... lá pra baixo e eu falei assim como eu falava com meu pai. Eu não tenho pai há 25 anos. Eu nunca tive experiência com grupo diferente do meu, só esse... de mais idosos” (Acácia).

Acácia demonstra sua percepção quanto à solidariedade e acolhida incondicional no grupo:

“Agora esse apoio, essa coisa que tem, eu não vejo nos idosos lá de fora que eu conheço. Essa coisa de ajudar... Eles querem mais é ser ajudados, ser apoiados. E no grupo eu vejo mais essa solidariedade. Eu tenho assim...confiança. É muito importante. E eu observei desde o ano passado, não é essa história de tempo, eu já senti isso desde que eu entrei no grupo. Não sei se é porque eles já estavam lá há mais tempo...não sei esclarecer isso. Eu fui muito bem acolhida, muito bem aceita. Aliás, elas me aceitam como eu sou...” (Acácia).

Aqui, Acácia revela a depreciação vivenciada em casa, no relacionamento difícil com o marido, bem como a valorização e o conforto oriundos do grupo de Biodança, fortalecendo-a. Ao definir a Biodança, diz:

“É vida... É você se conhecer... e ir adquirindo forças pra enfrentar, sabe? Pra enfrentar o mundo, o dia-a-dia, as pequenas coisas, que são difíceis. E sempre que a gente tem uma vivência como aquela, quando a gente sai de lá muito fortalecida e aquilo ali... quem pensa que não funciona, tá enganado. Porque quando você começa... leva pra fora da sala sem sentir, no próprio instante que você começa a agir, a reagir, aí você sente que houve uma mudança. Você nota que não era daquele jeito e está sendo... você se modificou... eu já me modifiquei muito. Coisa assim, que me machucava, que me chateava, que eu já enfrento, sabe? Ainda não tô 100%...Pois temos as nossas limitações, pois cada dia é um desafio, né? Mas acho que é por ali. A gente tem que ir se trabalhando, tem que ir vivenciando as coisas, tem que ir se fortalecendo e no grupo de Biodança ali, eu acho que a gente se apóia muito, é aquela troca. É quando um fala, que coloca um determinado problema. Aquele problema, outro já enxerga noutra visão, aí já acha uma resposta. É muito interessante... E a Biodança realmente melhorou muito essa convivência, essas vivências que a gente pratica lá, eu realmente acredito que tá me modificando, com certeza. Porque aqui dentro você escuta essa coisa negativa toda hora...Nada presta...Nada cheira, nada tá bom... Então, como é que você vive? Aí na Biodança não é assim. A gente vai e sempre fica com as colegas naquele aconchego, umas dando força pras outras... Aí você tá naquele dia mais... Aí você desabafa e eu acho que é muito importante. Quando você dança, quando você toca o outro, quando você fala...Você põe pra fora aquilo que você tá sentindo. É muito

gratificante e, tendo pessoas atentas, interessadas lhe escutando, sabe? Você tá sentindo que tem pessoas interessadas, que está tendo um retorno, tá tendo um apoio. Que quando você sai, que você chega, elas dizem que sentem sua falta. É um aconchego. É uma família diferente. Não é aquela família com traços de sangue, mas... Eu não penso assim prá mim... Tem dia que a gente está mais pra baixo, não tá a fim... Eu tô mais pra baixo, tô deitada... Eu digo: não vou, mas quando eu me lembro daquela... Daquele conforto, da maneira como a gente é recebida... Que é outra vida. Que é tratada, aí eu digo: eu vou. E realmente quando chego lá, pronto. Aí acabou. Então eu não falto... Não dá” (Acácia).

Assim, Acácia segue falando dos relacionamentos mantidos no grupo de Biodança, que são suporte para o enfrentamento do seu dia-a-dia:

“Eu sempre fui de muito facilidade de me relacionar, nunca tive assim, problema nenhum. Agora eu tava um pouco mais fechada. Tinha momentos em que eu tava assim chateada, eu ficava chateada e pronto, acabou. Se bem que diz que tem o momento de estar chateada, tem o momento de estar triste. Não se pode ficar todo tempo superfeliz, superalegre, mas acredito que nessa parte aí até que toda vida eu sempre também fui muito alegre, expansiva. Eu estava com problema e estou conseguindo me recuperar e realmente, quem sabe, que as pessoas que convivem aí eu acho que deveriam cuidar. O relacionamento geral tanto pra fora de casa como pra dentro, acho que a Biodança tem um peso muito grande. É exatamente aquele núcleo que a gente sai... aquela minifamília... pro ninho, né? E as pessoas do meu grupo são muito amorosas... são... na hora que eu entrei eu me identifiquei, eu fui muito bem acolhida. Eu cheguei muito depois delas e foi como se eu estivesse ali a vida toda. É sapiência. É muito importante... A maneira como você é recebida” (Acácia).

Ao perceber a importância do grupo de Biodança como cuidado solidário, Acácia traduz como aconchego, carinho, receber o outro, afago, apoio e cuidado.

“Na Biodança não vejo nada de negativo. Nada, nada, nada. Eu gosto... aquelas vivências de botar pra fora, mas o aconchego, o carinho, a maneira de você receber o outro, de você acolher o outro... as pessoas hoje em dia... ou a maioria das pessoas, não é nem hoje em dia não, as pessoas idosas e tudo, a gente não tem esse relacionamento mais íntimo de chegar ao outro... é muito superficial. É muito gostoso você chegar ao outro e fazer aquele carinho, aquele afago, aquele apoio. Isso é muito bom pro mais íntimo da gente, pro nosso interior, pois acho que todos nós temos carências. Isso é uma forma de cuidar... é solidário... muito bom isso aí” (Acácia).

Atualmente Acácia está mais atenta ao relacionamento familiar e sente-se disponível para colaborar com as filhas na criação dos netos. Revela certa culpa porque não deu tanta atenção às filhas quando elas eram pequenas. Hoje ela tem a percepção, que atribui à Biodança, de estar disponível para colaborar com as filhas. E ter a companhia dos netos parece fortalecer os laços familiares; além de dar sua contribuição, que é um trabalho muitas vezes invisível, como enfatiza Kalache (2002). Acácia se manifesta:

“Com a Biodança eu já procuro mais abrir minha mente. Eu lembro que quando elas eram pequenas e eu já fazia faculdade, eu ia pra faculdade e dois dias na semana eu saía pra trabalhar. Os meus dois mais velhos, eu só comecei a ir pra faculdade quando eles começaram a estudar. Eles iam para o colégio e eu ia pra faculdade, aí quando eles já estavam terminando o primário eu tive as outras duas. As minhas filhas ficavam mais com empregadas porque naquela fase eu já estava fazendo outra faculdade. Hoje eu vejo meu netinho, tão pequeno, que também fica com empregada e minha filha vai pra faculdade; mas tem os momentos com os pais, tem os passeios com o filho, e tem os passeios deles. E me dá um remorso danado quando eu me lembro que não fiz isso com elas. Aqui, acolá elas comentam isso comigo...quer dizer, elas sentiram e eu hoje sinto remorso, mas na época nem me toquei. Mas eu acredito que a visão, o esclarecimento que eu tô tendo é exatamente esse dia-a-dia, essa abertura da (Biodança)... Porque hoje eu enxergo meu neto, antes eu não enxergava. Eu não enxerguei isso quando tive a 1ª neta que hoje tá com 10 anos. Eu nem me lembro disso. Por que é que eu tô vendo agora? Porque só agora é que eu vim perceber, entendeu? Eu acho então... Não sou expert nisso... Mas eu acho que tem o dedo da Biodança também nisso, acredito...” (Acácia).

4.3.6 Sexualidade

O principal objetivo desta linha é despertar o desejo de ter a vivência do corpo como fonte de prazer; de desenvolver a intimidade consigo próprio e com o outro por meio do contato e da carícia. Para Toro (2002, p. 146),

O contato e as carícias produzem efeitos emocionais e viscerais em nosso corpo... do ponto de vista psicológico, as carícias reduzem a repressão sexual e a tendência ao autoritarismo, facilitam a integração da identidade e induzem um aumento da auto-estima.

Numa sociedade repressiva como a nossa, são fortes os preconceitos em relação à sexualidade. Eles se manifestam em todos os níveis, e impedem a pessoa de se expressar, e, especialmente no caso dos velhos, o tema sexualidade é visto como um tabu:

“Esse lado sexual toda vida fui... a gente achava que era feio, né? E aí a gente vai. O sexo assim... a sexualidade e não é. A gente não é pra ter vergonha do corpo da gente, né? Eu pelo menos nunca fui assim de me expor assim... tinha vergonha. Não é pra ser assim. Depois da Biodança mudou porque a gente fica mais à vontade, fica mais aberta, mais... aceitando mais as coisas. A gente, eu toda vida gostei de andar pintada, nunca gostei de pintar meus olhos, mas um blachezinho, batom e perfume, leite de rosa, desodorante... pra ficar bem cheirosinha. O médico uma vez me disse que é muito bom a gente abraçar a pessoa bem cheirosinha. Eu acho formidável... é muito bom. Ser uma pessoa limpa, asseada, andar sempre limpinha” (Rosa Amélia).

Ao falar da sexualidade, os cuidados com o corpo se evidenciam na narrativa de Rosa Amélia, não só como uma questão de higiene, mas também de bem-estar com sua aparência. Note-se o sentido de “validação” do cuidado corporal, quando o médico opina a esse respeito. Assim, Rosa Amélia é uma pessoa que anda frequentemente pintada e com boa aparência, o que revela seu cuidado com o corpo.

Para Margarida, a sexualidade é traduzida também como cuidado com seu corpo, com sua aparência, que se reflete como sua auto-estima elevada, como se percebe hoje:

“É, eu tô normal, graças a Deus eu tô normal. Eu não sei se foi porque eu fiquei viúva, trabalhando, trabalhando pra criar os filhos... que eu fiquei com eles pequenos ainda, né? E eu esqueci de sexo, né? Até apareceu gente que queria gostar de mim... pra sair e tudo, mas eu nunca quis, né? Eu não queria, tinha era medo, não queria... nem chegar perto de ninguém, nada era assim, mas... a sexualidade de ter prazer assim de ter o corpo bonito, de se sentir faceira, com vontade de se cuidar... quanto a isso aí também... eu melhorei, pois eu também não ligava. Tanto fazia estar com uma roupa velha como uma nova... com um vestido velho como com um novo... de qualquer jeito... Hoje eu tô melhor, graças a Deus, já estou me cuidando mais. Eu sempre fui muito relaxada nisso, eu me descuidei muito de mim... não me cuidei. Eu não comprava um creme pra passar nos meus braços, nem nas minhas mãos, nada. Era...lavava roupa e tudo...era toda...era tanto, que hoje eu não sou mais assim, porque eu não me cuidava, né? Agora é que eu tô me cuidando mais, tô tomando conta de mim, to me cuidando, né?... Assim, me ajeitando mais...Assim, compro creme pra passar nos meus braços, nas minhas mãos... Que não fazia isso... Tenho... Compro assim alguma roupa... Pra poder usar mais roupas e eu também não liguei pra esse negócio de roupa. Não sei se era porque a gente trabalhava de farda e quando chegava em casa vestia qualquer roupa... Aí eu não saía... Não ligava pra comprar roupa, pra me ajeitar, pra ver um modelo bonito... Hoje eu to melhorando mais, né? Saio e vejo as outras...Tudo cheias de vida,

né? Só assim também eu me... Quando passou a criação dos filhos vieram as doenças...aí eu achava que era doente. Que ia morrer logo... e hoje não” (Margarida).

Como destaca Santana (2004), a figura da mulher vaidosa, aquela que um dia foi menina e foi jovem, uma vaidade à medida que busca o sentir-se bem, é salutar, especialmente para a mulher idosa, culturalmente conhecida pelo estigma de “cheirar a xixi”, fazendo referência ao estigma denunciado por Simone de Beauvoir, em *A Velhice* (1970).

A Biodança parece estar resgatando a feminilidade de Margarida, que hoje já se percebe melhorando a aparência, buscando um modelo novo para vestir, não se contentando, como antes, em usar roupas velhas. O cuidado com a pele ressecada reflete a preocupação com seu corpo, indica gostar de si.

Outra participante a narrar sua dificuldade em relação à sexualidade e como a está superando é Papoula, que assim se manifesta:

“A sexualidade eu sempre tive dificuldade desse lado, mas depois da Biodança eu consigo me remexer... que eu acho até agora no bloco eu assustei, espantei algumas pessoas que quando me viram fazendo aquela dança sensual lá no bloco... Eu toda descontraída, me remexendo o quadril, eu tava toda sensual no bloco da terceira idade. Esse desfile que está tendo no pré-carnaval... no bloco da terceira idade, único bloco da terceira idade do Brasil” (Papoula).

Acácia recorda a educação “castradora” que teve em relação à sexualidade, tanto em casa quanto na escola:

*“Na minha educação fui castrada... Eu fui criada em colégio de freiras, assistia missa todo dia, eu tomava banho toda vestida... Na época que eu era mocinha não havia televisão, a televisão só chegou quando eu já estava noiva do meu marido... Eu fui sozinha a Praça do Ferreira, já estava noiva, nunca tinha saído sozinha na minha vida... Então eu fui muito supervisionada... muito guardada. Eu nunca tive mãe pra me ensinar; quando eu tava perto de me casar meu marido me deu um livro *Vida Sexual dos Solteiros e Casados*... Eu nunca tinha tido uma conversa com ninguém. No dia que eu menstruei pela primeira vez, eu gritei, não sabia [...] E, quando eu fiz aquela dança do hipopótamo, eu amei, sabe? De repente... Você sente... Você tem que sentir aquela coisa visceral... Você se dá prazer... Você se ama. É uma maravilha!”. (Acácia)”.*

Acácia pertence a uma geração em que as moças “de família”, como eram chamadas as moças de classe média alta, iam estudar em escolas católicas de freiras, em regime de internato, longe do acesso masculino. E sabe-se o quão repressora em relação à sexualidade a Igreja Católica foi, e acredito, continua sendo. Assim, a sexualidade era vista como um tabu, como algo feio, sujo, pecaminoso. Por isso, “guardar” as filhas era um costume traduzido pela ausência de informações. Neste sentido, a linha da sexualidade era reprimida em Acácia, como era para toda sua geração. Ao dançar, Acácia extravasou sua sexualidade tão reprimida.

Para Toro (2002:30), “a vivência é a experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo no momento presente, que envolve a cenestesia, as funções viscerais e emocionais”. Isso justifica o fato de Acácia referir “aquela coisa visceral” numa vivência prazerosa.

Gonzalez (2003), destaca que:

Quando vivenciamos um arquétipo por meio da dança, encontramos a oportunidade de manifestar de forma integrada o aspecto reprimido. Uma das formas de viver este processo é através da dança dos quatro animais, onde cada animal representa arquétipo de um aspecto de nossa identidade. O hipopótamo é o resgate da capacidade de entrega, da troca afetiva. Através do hipopótamo reencontramos nossa doçura. É o animal do prazer de viver e compartilhar.

“A dança do hipopótamo simboliza a entrega num nível mais profundo; convida à vivência do prazer de viver...” (SANTOS, 1997, p.95).

O hipopótamo simboliza o prazer e a saciedade. A Dança do Hipopótamo propõe dissolver os limites corporais, ativando a vivência de sono, sensualidade, sensibilidade e entrega gozosa. Nesse exercício a pessoa movimenta-se em várias direções, com suavidade, pernas levemente fletidas, com uma das mãos acariciando a barriga em movimentos circulares, pisando com força e lentidão o chão, numa atitude de entrega e prazer (MOURA; TEIXEIRA, 1990).

Ao falar de sua dificuldade, Acácia demonstra preocupação pelas companheiras mais velhas, tendo em vista os tabus relativos à sexualidade na velhice. Nesse particular, observamos a narrativa de Acácia ao se preocupar com exercícios de sexualidade para idosos da Biodança:

“Mas no geral a gente é inibida. Eu sinto inibição de trabalhar principalmente essa parte do baixo ventre. A gente não tem

trabalhado tanto essa parte, mas quando a Mary diz: Vamos amar, eu fico até pensando assim: eu ainda dou um 'caldinho', mas como será que elas [as outras pessoas mais idosas] estão se sentindo? Eu fico com isso aqui dentro de mim, preocupada. A pessoa sentir 'eu tenho prazer'... .eu acho que isso aí não morre, né? Só que a gente esquece...essa história de menopausa... porque essa história de sexo, hoje não é mais pra mim”(Acácia).

Como lembram Fraga e Damasceno (1987), a sexualidade tem componentes determinados fortemente pela aprendizagem social e, assim, os idosos são prejudicados; especialmente as mulheres, pois a sociedade, preconceituosamente, acredita que a sexualidade acaba na velhice. E a sexualidade é sentida por Acácia, não como o ato sexual, mas toda sensualidade com o corpo que tem:

“Ah, sim! Terça-feira passada eu me senti a dez milhões por hora nesse sentido. Interessante porque é um crescendo... as coisas vão se somando, mas a vivência de terça-feira foi muito forte pra mim. Essa história de eu desbravar, de eu chegar naquele espaço... de repente eu me senti como se ali, aquela sala fosse dez mil daquele tamanho. Ali era a minha vida que tava abrindo ali. Aquilo foi a sensualidade plena! Naquele trabalho ali, não sei se aquele trabalho tem a ver com isso...mas era pra eu adquirir plenitude.Quando eu desci, que eu fui dançar...Eu saí de lá pisando nas nuvens. É um negócio muito sério, não sabe, Bárbara? Mexe muito comigo... Foi geral” (Acácia).

E Acácia se percebe levando a vivência de Biodança para seu cotidiano:

“Então a sexualidade nesse sentido de eu me sentir querida, amada, aceita bem, inteira... Terça-feira, aliás, eu continuo. Porque eu fui fazer um trabalho no colégio e eu tava a mil. Fiz um trabalho, fui lá na frente apresentar, falei... Você leva isso pra fora. As pessoas do colégio estão notando e dizem: Acácia, como você está bem... O que é isso... Ta é remoçando! Quer dizer, em que sentido? É porque tá saindo alguma coisa melhor em mim” (Acácia).

Assim como Rosa Amélia e Flor de Lótus, Acácia também é percebida pelos outros como mais remoçada. Isto proporciona elevação em sua auto-estima, e, inevitavelmente, repercute em sua vida profissional, em seu cotidiano.

4.4 Saúde Velada

Esta categoria de análise foi identificada em duas pessoas do grupo, Jasmim e Papoula, que continuavam com comportamentos resistentes às mudanças esperadas, apesar de freqüentarem regularmente as sessões de Biodança há bastante tempo.

Na foto a seguir, onde Jasmim aparece em primeiro plano, à direita, ela, está com uma blusa florida, o que é uma raridade, pois sempre se veste com roupas escuras. Podemos notar sua postura corporal, com os braços presos e os ombros caídos.

Figura 31 Grupo em movimentação livre

Comparativamente a outras pessoas do grupo, que desabrocharam seu potencial de vitalidade, em Jasmim considero que “a saúde está velada”, pois ainda não conseguiu avançar em seu crescimento pessoal, quando diz: “*continuo a mesminha!*”. Até fora do contexto grupal, Jasmim é uma pessoa muito reservada. Fala de si com dificuldade, e se limita a responder com frases curtas e rápidas. Apesar de tentar deixá-la à vontade, Jasmim estava sempre inquieta e com pressa em terminar a entrevista. A escolha de fazer a entrevista na minha casa foi dela, porquanto na casa onde ela vive “*não havia clima*”, por ter muita gente e poderia haver interferência.

Jasmim diz ser uma pessoa tímida e, segundo afirma, essa timidez vem desde sua adolescência. Como não conversava, enquanto suas amigas arranjavam namorado, ela ficava sozinha. Mesmo assim, viveu um romance com um colega de trabalho, e com ele teve o filho, que hoje está com 21 anos. Evitou, porém, o contato do filho com seu pai, porque este não a ajudava em nada. O filho tentou se aproximar do pai, mas no momento estão afastados. Embora resida num condomínio de muitos apartamentos, Jasmim evita amizades. Diz não

conhecer ninguém e é seu pai quem vai às reuniões de moradores, o que significaria uma oportunidade de conhecer seus vizinhos. Mora nas adjacências do SESC e toma só um transporte para ir lá. Conforme ressalta, gosta de frequentar o SESC, onde além da Biodança faz hidroginástica duas vezes por semana e vai “olhar” as festas dançantes com chorinho, realizadas mensalmente em comemoração dos aniversários do mês, na entrada do prédio. Apesar de ir às festas, não dança, pois a timidez a impede.

No grupo de Biodança é assídua e pontual, só falta às sessões quando coincidem com as festas dos aniversariantes. Diz gostar do grupo de Biodança, mas pouco se comunica; não toma iniciativa de buscar um par nos exercícios de dupla, preferindo esperar ser escolhida. Enfatiza “não gostar de aparecer”, por isso tem muita dificuldade nos exercícios em que precisa se expor, como, por exemplo, ir ao centro da roda, ou fazer a dança de expressão, ou dançar para o outro. Quando vai ao centro da roda, o faz com muita rapidez e não olha para as pessoas. Quando a olhamos mais demoradamente, sempre desvia o olhar para o chão. Seus movimentos não são harmônicos, a musculatura peitoral parece sempre tensa e seus ombros geralmente estão rígidos. Diz que buscou a Biodança por curiosidade, então gostou e ficou; gostou muito das duas facilitadoras que teve. Apesar de gostar, em sua opinião a Biodança não contribuiu com mudanças em sua vida, como ouve dos outros componentes do grupo, pois “*continua a mesminha do tempo em que começou*”. Ressalta sempre a sua timidez, e diz se importar muito com a opinião dos outros, e até temê-la, e, assim, procura manter distância. Afirma que se entrega bem aos exercícios, procura vivenciar, gosta deles e os faz com vontade.

Para haver mudanças é preciso a pessoa se permitir vivenciar, se libertar da consciência e se entregar ao instante vivido. Assim, me remeto a Góis (2002, p.71), quando este diz: “A vivência, ao subordinar-se à consciência, reforça a patologia básica da nossa civilização – a que nega o corpo e glorifica a razão, reprimindo a naturalidade corpórea e a espontaneidade animal”.

Isso explica porque determinados participantes, apesar de fazerem Biodança há longo tempo, não conseguem mudanças, pois racionalizam muito e não vivenciam. Por outro lado, quando há a entrega, o abandono ao exercício, algumas pessoas já percebem modificações em pouco tempo. Embora frequente a Biodança há quatro anos, Jasmim tem a nítida impressão de nada ter mudado em sua vida.

“A gente já ouviu falar muito em Biodança... Entrei na Biodança, mas não vi mudança não, sei lá... Eu gosto da Biodança, mas saí dali, pronto... É a mesma coisa... Continuo a mesminha. Quando to ali, pronto, mas quando botei o pé ali fora da sala, na porta, aí sou outra, volta tudo de novo...” (Jasmim).

Em relação à comunicação, Jasmim diz:

“Falo só se a pessoa falar comigo... A gente se entrosa. A Biodança não influenciou... É uma coisa a mais na minha vida, mas não influenciou em nada, assim...”

Fala do seu jeito de ser reconhecendo suas dificuldades:

“Meu jeito é assim mesmo, tímida, trancada, não gosto de falar de mim, de problema meu, não é do meu feitio falar de mim. Problema meu eu não conto, às vezes a pessoa me conta a vida dela toda, mas eu não. Prefiro...” (Jasmim).

Apesar da facilitadora afirmar que já percebe melhoras em Jasmim, eu, como observadora do grupo, não posso dizer o mesmo. As palavras de Jasmim confirmam minha opinião:

“Gosto de ir ali pra dançar... porque é uma maneira de dançar, porque eu não tenho coragem. Em festa não tenho coragem. Eu queria ter essa vontade de dançar, mas a timidez não deixa... Ali eu me solto. Só não gosto quando é pra falar de mim... não gosto, mexe comigo. Por mim ficava sozinha vendo os outros falando (ri). Outro momento que eu não gosto é quando eu entro na roda sozinha, pra dançar, assim um com o outro tudo bem, mas sozinha...” (Jasmim).

A meu ver, segundo esta narrativa, Jasmim sofre com a sua falta de expressão, que a impede de ampliar seus contatos sociais e de mostrar alegria de viver. Mas já é um grande passo vir ao SESC e estar junto das pessoas, ainda sem muita interação, por enquanto.

Jasmim fala do seu encontro com a Biodança e justifica por que permanece há quatro anos no grupo, mesmo sabendo que “nada mudou”. Acaba por se reconhecer tímida e complexada, mas ainda não se move no sentido da mudança. O ambiente privativo, onde ocorrem as sessões de Biodança, parece ser propício à Jasmim para ela entrar em contato com suas emoções e ali, como diz, é o único lugar onde se permite dançar:

“Eu sou encabulada de dançar e eu só danço na Biodança e naquelas festas do SESC eu não danço... Sou matuta, encabulada. Sou assim mesmo, desde mocinha, assim tímida, a timidez me deixou assim, com complexo. Eu me acho mais é complexada... acho... junta a timidez com... a palavra não sai” (Jasmim).

Ao falar sobre as linhas de vivência, e mais especificamente a afetividade, Jasmim se expressa assim, revelando sua dificuldade em dar o primeiro passo em busca do outro.

“Me dou muito bem... já tentei ir pra outros grupos, mas não fiquei. No da Biodança eu gosto. A Biodança não me ajudou a me aproximar mais das pessoas. Se a pessoa se aproximar de mim, eu acolho” (Jasmim).

Ao discorrer sobre a patologia da civilização, Toro (1991) ressalta que ela decorre da repressão ou negação da vivência pela consciência. Assim, o mundo corporal sensível e visível é algemado, encarcerado e mantido em rígida subordinação à consciência. Quando esta não flui da vivência, há uma repressão de qualquer possibilidade de expressão do mundo instintivo e humano. Neste sentido, o corpo é negado, os instintos são proibidos e a expressão emocional é reprimida.

Disso tudo posso concluir que a saúde de Jasmim se esconde, impossibilitada de se expressar. Ao fazermos a vivência com a música Epitáfio, dos Titãs, Jasmim escreveu como seu epitáfio: *“Aqui jaz uma pessoa que não aproveitou o seu tempo”*, o que em outras palavras significa, não viveu.

Ao abordar a influência da personalidade em desconexão com a satisfação vital, Havighurst, Neugarten e Tobin (1999) dizem que as relações entre os tipos de atividade e satisfação vital estão fortemente influenciadas pelo tipo de personalidade, especialmente em com respeito ao grau em que o idoso integra elementos emocionais e racionais da personalidade. Para os autores, a personalidade é a dimensão principal para descobrir os padrões de envelhecimento e as relações entre o nível de atividade e satisfação vital. Assim, pessoas rígidas e excessivamente controladas sentem dificuldade em se integrar, sentem pouca satisfação vital, geralmente sentem-se insatisfeitas pelo passado e pelo presente.

Quando fizemos uma maratona de Biodança na casa de Praia em Paracuru, tivemos oportunidade de escrever uma carta de amor para nós mesmos. E Jasmim se expressou assim:

“Minha carta de amor. Li certa vez que a gente deve sempre repetir a máxima: eu me amo e me aceito como eu sou. Assim, eu procuro fazer sempre que me lembro. E assim, sempre procuro esquecer os meus defeitos e só pensar em coisas boas, os pontos positivos e assim, procuro aumentar minha auto-estima. Me acho bonita e procuro esquecer quem me acha feia ou enxerga os meus defeitos. Assim não fico deprimida e nem triste, esqueço e perdôo tudo e todos” (Jasmim).

Observo uma ponta de amargura em Jasmim ao recordar pessoas que a magoaram. Mas mantém a racionalidade no comando, quando diz que “procura esquecer”, “procura fazer” sempre... “Procura só pensar...”. Isso nos remete a Toro (1991) ao afirmar que quando a racionalidade está no comando, as emoções ficam “algemadas”, impedem a expressão emocional. Neste sentido, Jasmim precisa apenas deixar acontecer, sem “procurar” repetir máximas, que o milagre da vivência acontecerá.

Figura 32 Jasmim à direita, fazendo um exercício de eutonia de mãos (Foto da autora).

Outra participante que, de acordo com sua narrativa e acompanhamento no grupo, pude classificar como “a saúde se esconde” é Papoula. Apesar de fazer Biodança há doze anos e se dizer “autoridade” no assunto, vez por outra volta a apresentar os mesmos sintomas de depressão que a levaram para o grupo, por encaminhamento do seu psiquiatra.

Conforme Papoula, ela tem dificuldades de relacionamento com a família, especialmente com sua irmã mais nova, que mora na mesma casa que ela, ocupando a parte de cima. Papoula antes vivia com os pais, falecidos há pouco mais de dois anos, num curto espaço de tempo de um para o outro. Eles a superprotegiam e agora sua irmã tenta fazer o

mesmo, o que a aborrece muito. Papoula hoje dorme no mesmo quarto que foi de seus pais, onde se sente “*protegida de trovões e relâmpagos*”, coisas de que tem medo. Guarda várias recordações, é muito apegada a coisas antigas e sofre quando tem de se desfazer de algumas, como aconteceu certa vez ao se desfazer de papéis guardados há muito tempo. Em seu guarda-roupas antigo estão colados todos os laços de fita dos presentes que ganhou e ainda mantém rosas murchas em um buquê recebido há longo tempo. Estive em sua casa quando seus pais ainda eram vivos, por duas ocasiões. Agora, quando a visitei, pude observar que nada mudou, parecendo que o tempo ali parou.

Papoula fala em demasia, o que lhe valeu calo nas cordas vocais. Por isso ficou de licença médica do seu trabalho como professora na escola. Frequentemente tem depressão, o que também a obriga a se afastar das atividades escolares. Com seu salário de professora consegue se manter, mas ultimamente tem se queixado de dificuldades financeiras, especialmente depois da morte dos pais, quando a renda familiar foi reduzida.

Quando iniciou neste grupo do SESC, falava de sua “*libertação*”, após a morte dos pais, (evento citado em quase todas as sessões) e do quanto a Biodança a ajudou. Certa vez, ao fazer o exercício de embalar a vida, disse que embalara seus pais.

Não observo muitas mudanças em seu comportamento, desde que a conheci na condição de sua primeira facilitadora de Biodança em 1991. Papoula fala com entusiasmo desse trabalho e, como se pode observar em sua narrativa, demonstra não gostar de retornar para casa, que considera um ambiente repressivo:

“Eu gosto de tudo na Biodança e eu acho que não tem nada que eu não goste não! Claro que tem momentos que a gente não está... assim... disposta a fazer alguma vivência. Há dias que... Todo ser humano é frágil, dias que não tá bem... mas não tem nenhuma vivência que eu não goste. A começar a gostar dos... pensar que hoje é dia da Biodança, que hoje é terça-feira... hoje eu vou pra Biodança... O que eu não gosto na Biodança é no momento que termina a vivência, que eu vou pra minha casa... porque eu nunca gostei de ir pra minha casa depois de momento algum, principalmente da Biodança, sempre” (Papoula).

Certa vez, Papoula falou do controle que sua mãe exercia sobre toda a família, por meio de um espelho e de um relógio na sala. Conforme afirma, agora se sente “*mais satisfeita, mais jovem e mais amadurecida*”. Após a morte de sua mãe, Papoula tem se mostrado uma

pessoa mais decidida, mais alegre e comunicativa, apesar de revelar conflitos com uma das irmãs, “*que assumiu a postura da mãe*”. Assim, temos as explicações por que ela não se sente bem onde mora e com as condições em que vive.

Os textos a seguir são, em grande parte, originados dos apontamentos no diário de campo, durante a coleta de dados.

Freqüentemente Papoula fala na morte dos seus pais e sempre associa as vivências a algo ligado a eles. Como exemplo, quando a facilitadora praticou um exercício de “regência” em que fazíamos movimentos de um regente de orquestra, simbolizando o reger a própria vida, aquele momento significou para Papoula “*um renascimento, pois reger a própria vida é algo novo para mim, pois meus pais sempre regeram minha vida*”. Naquele momento parecia muito emocionada ao falar para o grupo.

Outra vez, ao fazer um exercício em que foi sugerido caminhar com determinação, Papoula disse: “*a Biodança é pisar firme, olhar pra frente, marchar pra vida... ressurreição*”. Para ela, aquele exercício “*foi como uma batalha que serviu de lenitivo*”.

Papoula freqüentemente levava mensagens para o grupo. Uma delas, “de fraternidade”, lembrava que era tempo de páscoa. A mensagem dizia mais ou menos assim: “*Agora, esteja onde estiver, levante-se! Erga os olhos, erga seus pensamentos, erga o conceito de si mesma. Você é feita de matéria-prima divina. Pare de se depreciar. Chega! É hora de aproveitar o que de melhor há a cada momento...!*”.

Na sessão seguinte falou para uma colega que reconhecia seu progresso e acrescentou: “*Biodança é aconchego. Aprendi a aceitar a morte e para mim foi uma libertação*”. O tema morte também era freqüentemente ventilado por Papoula. Falou de uma fase em que pensou em tirar a própria vida e foi atendida por amigos da Biodança. Aqui, Papoula se refere a uma forte crise de depressão que sofreu em 1993, que mencionou várias vezes.

No momento seguinte, Papoula falou do quanto é solidária: “*esqueço muitas vezes de minhas próprias necessidades*”. Em seguida faz referência à raiva que sentiu do seu pai, quando descobriu que ele tinha outra família e nunca lhe contara, já que eram muito amigos. Disse guardar mágoa dos irmãos que conheceu em seguida, pois estes queriam dividir sua

herança. Papoula disse ter sentido muito isso, pois foi até chamada para uma audiência, quando convidou Girassol para acompanhá-la.

Durante as sessões de Biodança é freqüente ser usado o círculo de cultura como espaço onde os componentes do grupo falam de questões políticas, sociais, existenciais e compartilham idéias relativas aos temas, buscando um entendimento grupal sobre os temas abordados. Ao fazer uma vivência usando palavras geradoras, onde as pessoas escolhiam as suas palavras preferidas, Papoula escolheu MEDO, e ao falar de medos, disse já ter nascido com medo de tudo. Segundo supõe, seus medos já vêm desde sua geração no ventre materno. Diz que agora já se sente mais livre escolhendo a SOLIDARIEDADE e a TRANSCENDÊNCIA, tendo-as como meta na vida.

A solidariedade é uma postura constante demonstrada por Papoula, que não mede esforços para ajudar os outros e estar sempre presente numa atitude afetuosa. Assim, em momentos de doenças de alguém do grupo, ela telefona, visita, avisa aos companheiros e toma algumas providências. Gosta de organizar festas de aniversário e outras comemorações do grupo como festa junina e natalina. No Natal ela fez questão de organizar tudo e levar mensagens para o grupo, dentro de um saquinho contendo outros objetos. Uma das mensagens que Papoula levou dizia o seguinte:

“Este é um saquinho que deverá sempre estar ao nosso alcance. Nele poderemos encontrar o indispensável. Um elástico, lembrando o nosso círculo de amizades. Ele pode ficar grande ou pequeno, conforme a capacidade e desejo de nos relacionarmos uns com os outros. Um clipe, para juntar todos os nossos momentos agradáveis, alegres, os ensinamentos e as experiências positivas. Uma borracha não poderia faltar, para apagarmos os mal-entendidos. Ela representa o perdão, um coração aberto e amigo, sem preconceitos e mágoas. E mais: mantenha sempre uma balinha, para adoçar a sua vida e a do próximo. Leve este saquinho para sua vida e seja feliz! Obrigada. Um beijo no seu coração. Com muito carinho”.

No mês de junho costuma chover muito em Fortaleza e na casa de Papoula havia goteiras, em conseqüência das quais ela perdeu muitos objetos de valor estimativo. Papoula diz ter ficado “deprimida” ao perdê-los. Durante toda a vivência demonstrou tristeza, o olhar se fixava muito no chão e seus movimentos corporais eram lentos. Recebeu de Girassol um afago suave e, no exercício “roda de embalo”, se aconchegou mais ao grupo. Nesse momento pude ver o quanto o grupo estava solidário com Papoula.

Na sessão seguinte, ela voltou a falar da sua tristeza e, se reportando à vivência passada, disse: *“Eu tava querendo colo, querendo o centro, mas tive vergonha de pedir colo”*. Segundo afirmou, gostou muito do *“trenzinho”*, pois seu pai trabalhou na estrada de ferro. Volta, portanto, a falar de seu pai, dizendo ter uma saudade gostosa dele. Fala também da morte de uma amiga sua e diz que saiu da sessão chorando. Recomeçou a chorar e diz que chora ali, porque não quer que suas irmãs a vejam chorando em casa.

A meu ver, é um progresso Papoula estar verbalizando isso para o grupo. Agora que seus pais morreram, ela parece ter assumido a postura de *“a forte da família”*, mas diante do grupo assume sua fragilidade e carência afetiva e tem este espaço onde pode chorar e pedir colo.

Apesar da sessão seguinte ter sido no Parque do Cocó, local situado à margem do Rio Cocó, Papoula preferiu comentar a vivência passada, em que recebeu colo de outra companheira, e ressalta: *“Deu saudade de minha mãe”*. Segundo informou, saiu muito bem da vivência. Disse ter tirado lições de vida com a verbalização e gostou muito de um exercício *“de confiança”*, que fez com Margarida: *“Embora eu não sinta segurança em guiá-la”*.

Por diversas vezes Papoula disse que iria se despedir do grupo, a despeito de não ser sua vontade. Fala dos planos de viajar para o interior, para a cidade de sua mãe e acrescenta: *“Sou velha desde os quatro anos de idade”*. Talvez isso justifique o fato de apesar de ter 57 anos, desde os 45 anos Papoula procura grupos de Biodança para idosos, com quem diz se identificar muito.

Apesar de ter se despedido do grupo, Papoula ainda não se afastou. Constantemente fala do quanto o grupo a nutre: *“Se eu cair aqui, tenho a certeza que vocês vão me amparar... vocês me fazem bem”*.

Na sessão seguinte compareceu trazendo uma carta que escreveu para Rolando Toro, a qual foi encaminhada para o Chile, onde ele mora:

!Gracias a la vida!

Gracias a nuestro Dios por ter colocado em minha vida, em nossa vida, uma pessoa tão abençoada.

Sabes meu amigo (posso chamá-lo assim, não é mesmo? Afinal de contas, sou uma de tuas discípulas), a tua “paternidade” foi e é uma das melhores coisas que aconteceram na minha vida.

Falo “tua paternidade” porque se o nosso conterrâneo, o brasileiro Alberto Santos Dumont é chamado de “pai da aviação”, com todos os merecimentos.

Nada mais justo de que recebas o título e assim o sejas chamado de “pai da Biodanza”, afinal tu bem o mereces.

Esse meu intróito todo, é para te dizer o quanto sou grata a ti pela tua criação.

Te conheci pessoalmente; somente dois dias, mas que valeram a pena. E como!

Tua leveza, teu olhar, teu abraço passaram-me um carinho, uma emoção difícil de ser explicada. Que bom ter sido abraçada por ti! Ter sentido tua força nesse corpo aparentemente frágil, nesse coração transbordante de amor pelo outro, em teu carisma.

Esta carta que te escrevo como “dever de casa” passado pela minha facilitadora de Biodanza, é para te dizer o... Que sou hoje. A medrosa mais corajosa, a inimiga mais amiga, a insegura mais segura, a derrotada mais vencedora.

E aprendi que a Biodanza não é só aquele momento que passamos juntos na sessão, na aula; não sei como chamas o que chamamos de vivências. Talvez a palavra mais apropriada seja vivência.

Biodanza para mim é dar um susto nos amigos. Susto bom tem que ser dito. É telefonar para alguém que não imagina que tenho o número de seu telefone; conversar, sorrir, apoiar. É fazer uma ligação para um companheiro de vivências, também como surpresa; ligar às 23 horas e sem perceber, descobrir que se falou 1h e 40m quando na realidade desligamos o telefone 1h e 50m depois. Finalizamos um dia, amanhecemos o outro e essa conversa não me cansou. Pelo contrário, se pudesse ter sido mais longa, dormir seria secundário pra mim.

Sorrir, chorar, se emocionar sem deixar transparecer; falar abobrinhas, como dizemos no nosso nordeste. Tentar falar sério sem conseguir; também tentar sorrir em outros momentos e não conseguir.

Essa duplicidade de sentimentos, de trocas, de abraços a mais de três mil quilômetros de distância. Um ouvir, um falar.

Um bom dia meu amor! Pelo telefone, com toda a força da voz e dos sentimentos; descobrir que se falou para a pessoa errada e saber que essa pessoa ficou feliz mesmo não tendo sido para ela essa demonstração de carinho.

Sentir dor física, saber que se vai passar pelo bisturi, o que significa passar pelo menos um mês longe da biodanza, do grupo, dos amigos que aprendi a amar.

Imaginar que se vai escrever esta carta aleatoriamente, já que não nos foi sugerido para quem deveríamos escrever.

Pensar em escrever talvez para um grupo de pessoas ao mesmo tempo e se surpreender escrevendo para uma única pessoa. E logo para quem, meu Deus!

Mesmo que não chegue às tuas mãos esta carta, como tenho certeza que não vais ler, sequer tomar conhecimento dela, te escrever, te imaginar lendo estas linhas literalmente, mal traçadas linhas, é no mínimo inusitado, emocionante, relaxante, gratificante.

Já tive a experiência de escrever para quem não vai ler, a pedido do meu atual terapeuta. Foi doloroso, mas consegui, machucou, mas passou. Escrevi para meus pais após aproximadamente seis meses do falecimento da mamãe e 3 meses do papai. A diferença da data do falecimento de um para o outro foi de apenas três meses e 14 dias.

Doloroso sim, mas não tão difícil quanto te escrever, embora que longínqua e remota possibilidade que venhas a tomar conhecimento desta, seja mais viável que as outras duas escritas anteriormente.

Meu amigo, subi serra, desci serra, escrevendo (também é expressão nossa quando não escrevemos em linha reta); lembrei da minha infância. Quando viajava nas velhas “Marias Fumaças”, nossas primeiras locomotivas ferroviárias. Doce saudade! Também faz parte, ou não?

Escrever muito também faz parte de mim. É defeito? É qualidade? Não sei.

Arco íris, sol, lua, chuva, relâmpagos, trovões... Céu!

Alvorecer, entardecer... Nuvens, de todas as cores, de todos os tipos... Estrelas... A mais brilhante, a mais distante...

Papoulas (minhas flores prediletas) dalias, violetas, hortênsias; rosas brancas, rosas amarelas, rosas vermelhas para uma dama triste (título de uma música da minha juventude).

Vitórias-régias... Fazem parte de um dos momentos mais felizes de minha vida.

Sabiás, bem-te-vis, pardais, uirapurus, andorinhas, colibris sempre beijando suas flores.

Uma placa identificadora do número da mesa de uma boate onde assisti show do meu amor platônico, segundo dizem e eu concordo. Placa essa pregada na parede interna do meu guarda-roupa e que incrivelmente, mesmo tendo uma excelente memória, havia esquecido. E esse show foi mais especial por ter sido presente de aniversário quando completei 50 anos, minhas bodas de ouro, como prefiro.

Pra melhorar, o presente foi-me dado por um dos meus cunhados e minha irmã, que nunca vai a shows nem do seu cantor preferido. Também teve a presença de outra irmã com seu marido.

Tirar fotos ao lado do meu cantor predileto, tirar várias fotos suas e no dia da apresentação do show que havia sido gravado para um programa de uma emissora de televisão, não ter vergonha de ter sido uma das pessoas que mais apareceram frente às câmeras ao lado de seu ídolo.

Mar... "Verdes mares bravios de minha terra natal", segundo nosso escritor maior, José de Alencar.

Música... Do vento balançando as palhas dos coqueiros. Música de ninar, do bailar, do fluir, do balançar as cadeiras na calçada... Ser sozinha, não solitária.

Solidariedade, amizade, amor, encontros e reencontros...

Meu nome completo:

Endereço residencial:

Telefone:

Tive como facilitadores de Biodanza: Bárbara de Alencar, João Arruda Câmara, Sandra Fonteles e atualmente Mary Campos.

Tenho 56 anos de idade

Fui professora primária durante 23 anos, hoje sou aposentada. A profissão foi escolhida por amor, aos quatro anos de idade; a minha realização pessoal e profissional. E minha saudade.

Em 1994 participei de um Encontro Regional de Biodanza em Salvador-Bahia. Não participei de outros por força de desencontros da vida.

Nesta carta, Papoula fala de sua emoção em ter conhecido Rolando Toro, o criador da Biodança, quando esteve aqui em Fortaleza. Fala da sua gratidão pelos facilitadores que passaram por ela, e pelos benefícios recebidos por meio da Biodança; e dos efeitos desta em sua vida.

Comenta sobre o vínculo que criou em todos os grupos onde esteve, e define a Biodança como *solidariedade, disponibilidade, cuidado, amizade, amor e possibilidade de encontros e reencontros*.

Relembra um pouco da sua infância no interior, que a ajudou sempre a estar conectada com a natureza e a desenvolver sua sensibilidade à transcendência, numa linguagem poética, em que diz, a seu modo, que Biodança é sentir Deus dentro de si e poder compartilhar com os outros.

Com a certeza de estar abrindo o coração a um pai, fala da sua dor, de ter sido impedida de caminhar com as próprias pernas por excesso de amor e cuidado dos seus pais, que na sua forma de querer bem, impediram-na de alcançar a segurança. Mas com a Biodança, recupera, com determinação, o estímulo para resgatar aquele lazer não vivido na juventude, o prazer de desfrutar o seu corpo sensível e diz estar até aberta para o amor, um projeto adiado.

Papoula descobre as possibilidades de mudança, de recuperar o brilho da sua estrela que veio pra ficar. Brilho de estrela e não de cometa, que apenas deixa uma claridade passageira, que vai esmaecendo com o tempo. Enfim, Papoula descobre-se viva e pulsante para o mundo, como destaca o mestre Rolando Toro.

Ao escrever esta carta, Papoula abriu seu baú das recordações, que a nutrem. Tem a certeza de não estar solitária, porque possui amigos. Amigos conquistados na Biodança; amizades que atravessam os anos, porque estão muito vivas e presentes em sua vida. Sabe que tem com quem contar e que pode contar, a qualquer dia ou hora, não importa a distância... Um exemplo é sua amizade com uma freira que foi sua companheira no primeiro grupo de Biodança, com quem tem um forte vínculo ainda hoje.

Figura 33 Papoula com uma das freiras componentes do grupo de 1991.(foto cedida por Papoula)

Destaca sua realização pessoal e profissional como professora, um sonho acalentado desde a infância.

Papoula sentiu a vontade de “*dar este recado*” a Rolando Toro, o que talvez ele nunca tenha recebido de outros alunos seus; escrito com tanto sentimento e com toda a ternura, num reconhecimento de sua obra e do benefício dela para a humanidade. Esse reconhecimento é bom ser feito em vida e não em discursos póstumos, como ocorre em nossa sociedade, na qual as pessoas não costumam olhar nos olhos e dizer TE AMO, enquanto o outro pode ouvir e encher seus olhos de lágrimas e o coração de alegria.

Em todos os momentos, Papoula revelou a solidariedade, que permeia o trabalho com Biodança, que confirma a suposição, de se propor a “gerar mais vida dentro da vida”, especialmente quando se trata dos idosos, na sua condição de tentar sobreviver na sociedade injusta e discriminadora.

Papoula afastou-se do grupo por um período aproximado de um mês, em virtude de uma cirurgia de apendicite e mandou recado por Girassol: “*aguardo visitas dos companheiros de grupo*”, num exercício de pedir, diferente do dar, que é uma de suas características.

Falou, durante a entrevista, da sua condição de saúde, de como foi superprotegida por seus pais, a ponto de ter se tornado uma adulta insegura e propensa a crises de depressão, e até tentado suicídio. Assim, a família pode funcionar como elemento dissociativo no desenvolvimento da pessoa. Neste sentido, Góis (2002, p.77) menciona as protovivências, que

Podem ser consideradas como um momento de passagem da vida amniótica e animal para a vida histórica e social, simbólica e ideológica, na qual as vivências propriamente ditas surgem. Geralmente são evolutivas, mas podem ser bloqueadas, dissociadas por fatores produzidos por deformações genéticas ou sócio-ambientais.

Esse autor cita Jung, quando enfatiza que um dos resultados do entrelaçamento do mundo instintivo e emocional com o mundo da cultura são os valores, que dão forma e envolvem poderosas cargas psíquicas, podendo limitar ou impedir a expressão do potencial evolutivo em seu vigor e frescura naturais, quando são valores contrários à vida (GÓIS, 2002, p.79).

Papoula percebe ter passado grande parte de sua vida ligada às doenças, como ilustra seu relato:

“A saúde, a saúde física era ruim, no início da infância e adolescência. Depois da Biodança melhorou também... até a saúde física melhorou. Agora a saúde mental que eu não queria aceitar... mas eu tinha problemas psicológicos muito fortes. Depois também [da Biodança] eu diria que se eu fosse dar uma nota, hoje eu estou com 9” (Papoula).

Papoula veio para a Biodança encaminhada por seu psiquiatra, no início dos anos 90, quando eu acompanhava o grupo de Biodança da Universidade Sem Fronteiras. Desde aquele período, ela sempre frequentou grupos de Biodança e agora, no SESC, a encontrei novamente. A Biodança tem dado a Papoula um grande suporte emocional. Isto só foi possível pelo reconhecimento desta por outros profissionais, como psicólogos e psiquiatras. Vejamos sua narrativa:

“O meu psicólogo já me falou que eu não sou fraca, porque eu digo que sou... e eu sei que não sou... estou dizendo que não sou. Foi a Biodança que me fez isso. Os meus psicólogos e psiquiatras por quem eu já passei viram a minha melhora e me ajudaram muito, mas até esse agora que está sendo o melhor, concorda quando eu digo que a Biodança me melhorou muito. Foi uma sugestão do meu psiquiatra, porque eu fiquei curiosa e, quando eu perguntei sobre onde funcionava um grupo de Biodança, ele concordou e bateu palmas até”.

Papoula narra como se deu sua aproximação com a Biodança:

“Na época eu estava com um problema sério com aluno, já vinha do psicólogo, mas ele achava que eu estava precisando de remédio e eu nunca gostei de tomar remédio, apesar de gostar de frequentar o psiquiatra. E chegou um ponto que o psicólogo disse que eu tinha de tomar remédio e foi rigoroso, aí mandou eu ir para o psiquiatra. Resolvi procurar um que tinha sido meu professor de cursinho e resolvi procurar e dei graças a Deus. O psicólogo foi muito bom, mas o fundamental foi esse primeiro psiquiatra também. Foi nesse momento que eu vim conhecer melhor a Biodança, pois eu já tinha ouvido falar de Biodança numa ginástica para a terceira idade, quando eu tinha 45 anos e eu fui perguntar se eu poderia fazer a ginástica, apesar da minha idade. E um dos colegas chegou falando da Biodança e eu tinha visto uma placa num espaço e, como uma criança, eu fiquei curiosa com aquele nome. Só depois que o psiquiatra confirmou que eu deveria fazer, eu fui. Como curiosa, mas

sabendo que iria me fazer bem... Para minha saúde física e mental” (Papoula).

Nesta narrativa de Papoula podemos perceber sua identificação com a parcela de pessoas idosas, apesar de ter, na época, 45 anos, quando buscou um grupo de ginástica para idosos. Vemos aqui também a influência exercida pelo médico sobre Papoula, pois ela só procurou a Biodança quando o psiquiatra a incentivou a fazê-lo.

Apesar de ter sofrido a perda dos pais em curto espaço de tempo (menos de quatro meses de um para o outro), Papoula não chegou a ficar com depressão nessa fase, e ainda foi a âncora da família, pois se encarregou de todas as atividades referentes aos funerais dos pais. Além disso, tem obtido melhora em sua qualidade de vida e tem se percebido forte. Atribui sua fortaleza ao acompanhamento feito com a Biodança. Vejamos seu relato sobre o passado com doenças:

“A minha vida sempre foi de doenças, doenças e doenças... sonhos também. Sonho em ser professora, que na época da Biodança eu já tinha realizado, mas eu tinha muita doença e era muito mimada pelo... pelo meu lado da doença. E fazia vontade, era agressiva, era... era mais teimosa do que hoje, era por aí... nesse caminho. A vitalidade, eu era uma fraca. Hoje já sou, diria... uma fortaleza, eu me achava fraca... eu nunca fui fraca... eu é que me achava. Depois da Biodança melhorou 90%. Bom, quando comecei a Biodança, hoje eu diria que 99%. Perfeito, só... só Deus!” (Papoula).

Por se sentir beneficiada com a Biodança, Papoula recomenda também para outras pessoas, especialmente para os idosos:

“Eu acho que o idoso deve fazer Biodança até o momento que não puder mais, porque se a Biodança para um jovem faz bem, para o idoso ele vai se sentir mais à vontade, mais em família..., até porque a Biodança... é amigo. Nós nos tornamos uma família. Desde o meu grupo de mais jovem até agora nesse grupo da terceira idade... Acho que o idoso na Biodança, tendo a consciência do que é a Biodança, ele vai se sentir muito melhor com ele mesmo, ele vai se superar, ele vai superar a idade dele... aceitar melhor a idade e vai estar bem com o outro, porque ele tá vendo que tem aquela pessoa que dá colo, que acolhe, que apóia, que ouve, mesmo aqueles que têm dificuldade na fala, que não gostam de falar, que tem uns que dizem: ‘tá tudo bom’, mas a gente sabe e a gente aceita, porque na Biodança a gente deve aceitar o outro como ele é, dando as cutucadazinhas da gente, mostrando pra ele...aceitando como ele é, mas ajudando ele a ser melhor no sentido de falar mais, de ter consciência que precisa falar... Não tenho a menor dúvida que a Biodança promove a

acolhida do outro...Em todos os sentidos... No aspecto também físico, no aspecto psicológico, se eu chego no grupo assim... Cansada por alguma razão, até cansaço físico, me deito no colo de alguém e aquele alguém está disposto a me acolher, a gente sente como eu tô...Disposta a pegar na mão de alguém” (Papoula).

Figura 34 “Eu acho que o idoso deve fazer Biodança até o momento em que não puder mais...” Papoula.

Papoula define a Biodança como acolhida e aceitação do outro, como solidariedade e que não deve se restringir ao ambiente da sala, deve ser levada para a vida cotidiana:

“Quando eu tô triste eu encosto a mão pedindo socorro e a pessoa me aperta a mão. Isso é a maior prova de solidariedade. É um telefonema... que você dá, independente da data de aniversário... que é muito importante você ligar... Ah, fulana, você não foi... Como eu, já fiz isso uma vez com os colegas que conhecem pouco a Biodança, liguei e disse: olhe, a Biodança não é só lá nas quatro paredes não. Biodança é isso que eu tô fazendo com você. Pela minha experiência maior em Biodança eu me achei autoridade em ligar pra os colegas e dizer: a Biodança é isso aqui. Você passar cinco minutos, quarenta e cinco ou uma hora e dez, como já acontece com alguns colegas de Biodança” (Papoula).

A saúde de Papoula sempre foi precária, como ela disse. Passou parte da infância e da adolescência convivendo com febre reumática e suas conseqüências, e freqüentemente sentia-se fragilizada. Nos últimos tempos, tem tido constantes atritos com uma de suas irmãs, o que a deixa deprimida e, muitas vezes, chega ao grupo com fisionomia triste, sugestivo de depressão.

Apesar de se dizer uma pessoa carinhosa, Papoula parece ter uma atitude incoerente, de dificuldade de relacionamento no ambiente familiar, mas atribui à Biodança a possibilidade de promover a melhora neste aspecto de sua saúde mental:

“Eu sempre fui carinhosa... apesar [gagueja] de costumar dizer que eu sou do contra, ao mesmo tempo em que eu sou agressiva, mas eu sou carinhosa... e com os amigos principalmente eu... eu onde to, to de mãos dadas, tô abraçando, tô beijando, sou muito carinhosa... É... graças a Deus eu sempre fui carinhosa apesar de que meus relacionamentos assim... familiar eu sou uma, com a família eu sou uma, com os amigos eu sou outra. Sou agressiva com a família, tenho pouco... até com meus pais, infelizmente eu não tinha diálogo. Com papai, tinha... até tinha. Mas com mamãe eu não tinha. Depois da Biodança eu melhorei muito neste aspecto. Não saberia dar uma nota, mas que melhorei, melhorei muito. Com a família melhorou também, já chegando perto de 100%” (Papoula).

Na época do carnaval, Papoula se aproximou mais de Girassol, com quem formava um par constante e por quem se apaixonou. Percebi o “clima”, quando estive em sua casa por ocasião da entrevista, e vi que até a fantasia de Girassol era ela que estava providenciando. Saíam para passear, dançar e, algumas vezes, ela foi dormir em sua casa. No grupo, procurava sempre estar por perto dele e, algumas vezes, os dois deixaram de ir para a vivência de Biodança e ficaram na festa dos aniversariantes do SESC, onde acontecia um chorinho. Papoula me disse que estava amando, mas Girassol sempre deixou claro que tinha namorada e o relacionamento dele com Papoula era de amizade.

Quando Girassol marcou uma viagem com a namorada e outras amigas Margarida e Saudade, Papoula foi se deprimindo. Procurei conversar com ela comentei que temia nova onda de depressão. A postura da facilitadora do grupo era de neutralidade, mas a minha era de aflição, pois a conheço há bastante tempo e sei o quanto poderia se descontrolar com uma desilusão. Senti muita dificuldade de me manter neutra naquele momento. Enquanto registrava os acontecimentos, minha consciência me dizia que eu deveria intervir, conversar com os dois. Conversei com ela e expus minha preocupação por sua saúde e por seu envolvimento afetivo com Girassol. Ela me disse não se importar de sofrer por amor, e na sessão seguinte estava visivelmente transtornada, e até falou que queria morrer no mar. Apareceu no grupo com semblante tristonho e voltou a falar que estava pensando em suicídio, dizendo ter tido vontade de entrar no mar e morrer. Particularmente sugeri que continuasse a

procurar seu psicólogo e se afastasse um pouco de Girassol. Com ele, também em particular, falei do risco dela tentar novamente o suicídio, como ocorrera outra vez. As pessoas do grupo igualmente demonstraram preocupação e solidariedade com Papoula. Naquele dia ela havia brigado com sua irmã e não queria voltar para casa. Uma das idosas ficou muito aflita porque não podia levá-la para sua casa, por estar também com um grave problema familiar.

Figura 35 Saudade, Papoula e Girassol no bloco “Comigo ninguém pode”. Entre eles, alguns familiares de Papoula, que faziam questão de acompanhá-la no bloco.

Tenho acompanhado Papoula todos esses anos, às vezes indiretamente, pois ela estabeleceu comigo forte vínculo de amizade e nos comunicamos com frequência. Conforme relatou, ela não deixou de fazer Biodança, citando inclusive o nome de todos os facilitadores com os quais conviveu. Percebo seus “altos e baixos” em relação à saúde. Apesar do seu discurso sobre o crescimento pessoal, observo sua dificuldade de enfrentar as perdas, aceitar a morte de pessoas queridas, a exemplo do ocorrido com a morte de uma colega sua do grupo, em 1993, do seu cabeleireiro este ano, e dos seus pais. Embora ela se diga forte, suas atitudes revelam profunda dificuldade de “enterrar seus mortos”, daí a necessidade de falar deles frequentemente e com muita tristeza.

Figura 36 Foto de Papoula com Girassol no passeio em Paracuru

É por isso que estou abordando o resultado da Biodança para Papoula como “a saúde se esconde”, por entender que, a Biodança não conseguiu promover mudanças decisivas, mas será que sem a Biodança não seria pior? Assim, novamente me remeto à vivência, que não acontece “como se”, mas “em si”. Por isso, é importante a pessoa realmente entrar em vivência, para as mudanças acontecerem, senão vira encenação, e este não é o objetivo.

Para Toro (1991, p.183), “as vivências que são os conteúdos nutritivos da existência, são as que devem orientar e dar sentido à existência”. É dessa vivência de que nos fala Góis (2002, p.75): “A vivência que nos interessa em Biodança não é a vivência epistemológica, nem tampouco a vivência ontológica, onde o ser aos poucos morre, senão a vivência biocêntrica, que gera vinculação, nutre e alimenta a vida imediatamente”.

E, nesse processo, o autor ressalta: “A saúde e a doença como abrangentes, quer dizer, a pessoa inteira está se construindo ou a pessoa inteira está se destruindo. Toda a existência está comprometida, seja com um pequeno resfriado ou com um pequeno gesto de carinho” (GÓIS, 2002, p.75).

Algumas vezes usamos dinâmicas grupais com o intuito de mobilizar a expressão dos sentimentos. Assim, utilizamos poemas, textos, dentre outros e, no trabalho utilizando a música **Epitáfio**, dos Titãs, Papoula escreveu seu epitáfio: “*Liberdade ainda que tardia. Vencedora por mérito dos amigos. A amiga sincera e dedicada. Sou Papoula, beija-flor..., gaivota*”.

Em outra ocasião, durante outra dinâmica, após se olhar demoradamente no espelho, ela escreveu uma carta de amor para si mesma: *“Já sei quem eu sou... Sorriso, esperança, liberdade, coração, respeito a mim mesma, amada, não odiada, perdão, adulta que deixou de ser criança depois de muitos anos. Amo amar a mim mesma. Sou vida!”*.

Quando Papoula falou novamente em suicídio, li para ela no grupo estas palavras contidas nessa “carta de amor” Então ela afirmou: *“Isso já passou”*. Disso deduzo a instabilidade emocional em que Papoula se encontra, pois em alguns momentos enaltece a vida e em outros, muito próximos alude ao suicídio. Isso reforça minha interpretação de que Papoula, na verdade, tem uma “saúde que se esconde”.

Papoula costuma escrever cartas para os amigos do grupo ao se ausentar por um período maior, como quando necessitou ser operada de uma apendicite em 2003. Eis uma carta que escreveu:

*“Mary Campos, facilitadora de Biodanza, amiga, amigos.
Resolvi participar hoje da vivência, de um modo diferente, já que não posso fazê-lo ao vivo e a cores, e descartei a possibilidade de gravar minha voz, Mary será minha “porta-voz”.
Cometi a audácia de traduzir uma poesia do nosso pai da Biodanza e mandá-la para vocês.
Estou ótima. Logo mais à noite irei tirar os pontos da cirurgia. Antes, durante e depois da operação, vocês estavam comigo no colo, no pensamento, no coração.
Queria dizer para vocês um trecho de uma música do Gonzaguinha, que traduz o que sinto, no entanto só lembro do final: “Ninguém nunca está sozinho, por mais que pense estar”. Verdade, vocês amigos outros, a família, todos estavam comigo (e estão) em todos os momentos.
Também quero dizer que aceitei a sugestão da B, e passei um E-mail para Rolando Toro, fazendo uma pequena modificação na carta que li para vocês.*

Um beijo no (*desenhou um coração*) de cada um. Deus os abençoe. Com meu carinho e minha saudade”. Papoula

No centro (Rolando Toro)

*Vou apostar toda a minha vida à poética dos pequenos atos
À canção que surge de cada criatura, como poço de lágrimas e ausências.
Vou entrar cada dia nessa trama do desconhecido que sustenta os objetos comuns
Vou jogar o delicado jogo de viver sem memória na espiral de uma amonita
Vou arrancar minha força do sentimento puro de estar no centro.*

(Poesia extraída do livro *Trás los pasos de Afrodita* – 1995)

Nota da tradutora: Não descobri ao pé da letra a tradução da palavra amonita; desconfio do que se trata, mas não arrisco, na incerteza.

Um XÊRO (com X é mais XEROSO. E isso foi Xuxa que me imitou). Eu”.

Um mês depois da cirurgia, Papoula retornou ao grupo, e falou sobre o desafio vivido ao jogar fora muitos papéis velhos guardados por longo tempo. Disse estar empenhada em se desfazer de mais papéis velhos e arrumar sua casa. Comentou sobre uma carta que escreveu para seus pais depois que eles faleceram, “perdoando-os”. Disse desejar queimá-la “na sepultura deles” e que ainda não fez isso porque está se recuperando da cirurgia. A facilitadora sugeriu a arrumação da casa interior; da importância de nos livrarmos de velhas atitudes que temos repetido e sugeriu a busca de novos comportamentos, da promoção de mudanças em nossas vidas.

Segundo relatou, Papoula se revoltou contra sua irmã, a qual quis controlar seus horários de chegada em casa, repetindo, assim, o velho hábito de sua mãe. Também, conforme informou ao grupo, continua dormindo no quarto que foi da sua mãe, onde há um velho relógio na parede, usado por aquela para “controlar as pessoas”. Este relógio causava-lhe estresse. No intuito de ajudá-la, a facilitadora propôs-lhe mudar o padrão de comportamento repetitivo “que impede de enfrentar desafios e permitir ver coisas novas”.

Dias depois, Papoula voltou a falar na morte e da sua dificuldade em superar, alegando se ligar muito em datas.

Na semana seguinte fizemos o exercício do tigre. Fui sua parceira no exercício e ela depois relatou que foi “muito forte” ter feito comigo, dizendo: *“Como é que eu posso ferir meu amigo, quem eu gosto?”* Recordou um momento de solidariedade, quando sua mãe estivera doente e eu havia levado um médico em sua casa. Conforme informou, após fazer o exercício do tigre, precisou de “socorro”, mas não pediu ajuda, pois se sentiu “fortalecida”. Disse para o grupo que é um desafio ir no centro da roda, mas enfrentou, porque se sentiu “no colo de cada um”. Ao completar dois anos da morte da sua mãe, volta a falar sobre o acontecido. Mas, conforme disse que *“enfrentou dormir sozinha naquela noite”*. É prolixa ao falar, e desvia os assuntos para dizer o que quer. Naquele momento recebeu apoio de Girassol, que permaneceu um longo tempo segurando sua mão.

Ao fazer o exercício de identidade, ao gritar seu nome, Papoula voltou a lembrar o passado e ressaltou: *“Eu detestava meu nome e foi muito forte dizê-lo”*. Naquele dia trouxe algo para ser lido no grupo, dizendo que sua *“veia escritora estava despertando”*. Voltou a falar no relógio da mãe, enfatizou: *“Ele está ali para dizer que o tempo não passava”*. Disse

estar ansiosa e tem estado com falta de ar. Falou dos desafios enfrentados. Destes, o maior foi ter lido seu texto para o grupo: *“Foi prazeroso, saiu uma carga de 60 k da minha cabeça”* e voltou a falar do relógio da sua mãe. Acrescentou: *“A Biodança não é só aqui. A gente arruma o nosso coração aqui para estar bem lá fora, na vida”*.

Ao findar o ano de 2003, a facilitadora propôs, para reflexão, o tema: O que estou levando deste ano e cada pessoa foi falando sobre um exercício que foi significativo. Papoula reportou-se ao exercício do “homem estrela” e disse: *“Quero dar um tempo para mim”*. Em fevereiro de 2004, ao reiniciar o grupo, falou novamente de despedida, porque teria de reassumir suas atividades na escola, de onde se afastara com pedido de aposentadoria que havia sido negado. Falou da saudade que sentiria do grupo e, ao comentarmos sobre hábitos cristalizados que necessitamos modificar, Papoula disse: *“Meu contrato é de mudança”*. Trouxe com ela uma carta, a qual após ser lida, me foi entregue para fazer parte deste trabalho:

Apesar de ter entrado no grupo de Biodança a princípio por curiosidade, por ouvir comentários e com o apoio do meu psiquiatra, foi de suma importância, a força, o comentário digo eu, abençoado, daquela a quem chamei e chamava de mascote do nosso grupo. Deus a levou um ano depois.

Tratava-se de uma freira da ordem das Filhas de Caridade de São Vicente de Paula. Freira essa de mais de 70 anos de idade e pertencente a uma ordem considerada de princípios rígidos. Com ela, uma outra freira, sua irmã de congregação, que também só falava bem sobre nossa Biodança.

Biodança pra mim é igual a encontros, reencontros, afetos, dizer sim com amor, saber dizer não. Acertos, desacertos quando aparecem, mas sem neura.

É flor, é perfume, é colo, é carícia, é uma voz amiga, é um saber escutar, saber falar.

É se aceitar como se é; é aceitar o outro com suas limitações.

É solidão sem estar só. É presença mesmo ausente; é estar, como diria uma música da jovem guarda, “longe dos olhos, mas perto do coração”.

Biodança é renascimento.

Em 1993, quando participei de um grupo dirigido por um casal de facilitadores a quem amo muito, tive uma crise de depressão muito forte que me levou a pensar em suicídio. Já tinha passado esse pensamento algumas vezes, mas não com aquela intensidade.

Era um domingo, final do mês de maio, mês de Nossa Senhora de Fátima minha protetora. Apesar dessa proteção, a crise foi desesperadora.

Não pensei duas vezes, telefonei para minha facilitadora. Ela não pode vir à minha casa nem eu pude ir à dela. No entanto, sua

paciência em me ouvir, seu carinho, suas palavras, seu apoio foi, é difícil de falar, emocionante e conseguiu com que eu tirasse aquela idéia cruel da minha cabeça. E fez com que eu me arrependesse do pensamento, eu que não sou de me arrepender de nada do que fiz, do que eu faço ou que farei.

Através dela, uma companheira do grupo, que na época era estudante de psicologia, me telefonou e me deu todo o apoio, carinho e sua preocupação.

Apesar da quase tragédia, não reluto em dizer que foi um momento bonito da minha vida, porque isso é solidariedade, é amor, é renúncia a alguns momentos pessoais para cuidar do outro. Biodança é Deus dentro de nós, nos levando a todos esses momentos. Biodança é amizade, é o grupo aceitar o outro, como o grupo daquele ano soube o que me acontecera e me acolheu com um ninho de amor, com as palavras necessárias para que eu me sentisse renascida.

Descoberta da vida aos 45, 50, 57 anos de idade.

Dizem que a vida começa aos 40. Eu diria que a minha começou aos 44 anos (meu primeiro ano de biodança) e cada dia vem recomendo.

A primeira vez que brinquei carnaval (1967), com 20 anos de idade, o fiz sem que meus pais soubessem, pois estavam no Rio de Janeiro. Depois, mesmo sem gostarem muito, permitiram e brinquei com familiares uns dois ou três carnavais, sempre nos clubes.

Minha vida sempre foi de dependência quase total à família, mais aos pais. Minha independência financeira conquistei aos 29 anos de idade. Até aos 54 anos de idade, quando mamãe faleceu, minha vida era controlada por ela quase totalmente.

Papai sempre controlou menos, me apoiou mais, mas também dependi muito dele até para me levar e trazer da faculdade quando eu tinha passado dos 30 anos de idade.

Biodança é força, é coragem mesmo nas horas amargas. Aquela criatura frágil, dependente, medrosa, foi quem cuidou dos últimos momentos da mãe e do pai; aqueles de atestado de óbito, de funerária,... Tristes, porém necessários e com uma fortaleza surpreendente.

Este ano estou participando de um bloco pré-carnaval que desfila na Praia de Iracema.

Dizer como estou me sentindo é difícil, só vendo para crer e fotos mostram isso. É de causar espanto a quem me conhece.

Estou conseguindo esquecer as mazelas da vida.

Aquela pessoa envergonhada está dançando até com malemolência e sensualidade.

Está feliz, mesmo passando por momentos difíceis. Está se soltando, mostrando uma alegria verdadeira, uma força, uma coragem, um desprendimento, uma emoção.

E o que me surpreendeu aos 56 anos (fiz 57 este mês de janeiro) foi que descobri estar preparada até para o amor. Eu que quase sempre rejeitei essa possibilidade. Estudo e trabalho sempre, amor não.

Se acontecer, será bem-vindo. Se não, com certeza não ficarei frustrada. Faz parte da vida, faz parte da Biodança. Mudanças; vida; estrelas, não cometas. Isso é Biodança. E muito mais. Papoula. Fortaleza, 10/fev. /2004.

Nesse período Papoula havia entrado no bloco de carnaval da “terceira idade”, juntamente com Girassol, Saudade, Margarida e outra idosa do grupo. A ele, faz alusão algumas vezes durante sua narrativa.

Nessa carta ao grupo, Papoula tece uma retrospectiva desde quando começou a participar dos grupos de Biodança, a princípio por indicação do seu psiquiatra, e se identificou com o grupo, por ter nele duas freiras e uma ex-professora sua, do tempo de adolescência. Era um grupo para idosos do Projeto Universidade Sem Fronteiras, ao qual já me referi. Apesar de ter 45 anos, Papoula já se identificava muito com os idosos. Sentiu-se muito acolhida e conseguiu superar a depressão, que veio novamente em 1993, dois anos depois, quando já participava de outro grupo, não mais de idosos. Assim, a depressão retornou com grande intensidade e Papoula tentou o suicídio, sendo cuidada pelo grupo. Daí perceber a Biodança como geradora de expressões de cuidado solidário, dando a ela o sentimento de proteção e renascimento.

Papoula freqüentou outros grupos de Biodança, fez amigos, que têm lhe dado apoio emocional durante esses anos, como se refere na carta escrita para Rolando Toro.

Durante a entrevista, Papoula falou da importância da Biodança em sua vida:

“Graças a Deus que a Biodança existe na minha vida e se puder agradecer, eu agradeço a todos os facilitadores que passaram por mim, sou abençoada porque tive todas elas, perdão, todos eles, porque teve um homem na minha vida... um facilitador. E graças a eles que hoje estou aqui até... eu sempre fui a tímida falante e hoje consegui falar e acho que dei o recado direitinho” (Papoula).

E dá a dimensão de como se sente em relação ao grupo, no seu processo de inclusão social:

“No grupo eu me sinto assim... Ontem, lá no bloco, um dos diretores me disse: ‘Nossa princesa’ e eu tô me sentindo no grupo uma rainha. Me enrolou de serpentina e me jogou confetes. Aí eu me lembrei: na Biodança eu sou uma das rainhas. Não sou egoísta não. Ali tem rei, porque só tem um homem no grupo atual, mas tem as rainhas e eu sou uma delas” (Papoula).

O rei a que se refere é Girassol, por quem Papoula passara a nutrir profunda admiração.

Figura 37 Girassol (o rei) e Papoula em Paracuru

No final de abril de 2004, Papoula que estava afastada do grupo por causa do trabalho, compareceu ao SESC para uma aula aberta oferecida por Mary Campos à comunidade. Segundo mencionou na ocasião, estava voltando, pois havia conciliado seu horário com a escola onde voltara a lecionar.

No início de maio, retornou ao grupo dizendo: *“Estou voltando... de volta pro meu aconchego... Voltei pra ficar”*. Estava sorridente ao falar: *“Levei a Biodança pra minha casa, mesmo não estando no grupo”*. Também revelou ter dançado com Girassol e não pensou em seu pai. Em seguida leu um texto sobre “amigo”.

Na sessão seguinte Papoula falou do relacionamento difícil de suas vizinhas e se reportou às brigas com sua irmã mais nova. Em relação aos exercícios, diz se sentir segura em ser guiada, mas não tem segurança em guiar.

Na semana seguinte Papoula e Girassol não foram à sessão de Biodança. Conforme ela afirmou, apesar de estar no SESC, *“tô no lazer, cuidando da minha vida no grupo da terceira idade”*. Naquela época, Papoula e Girassol eram vistos dançando nas festas dos aniversariantes e no chorinho. Em outro momento informou ao grupo: *“Minha prioridade foi resolver coisas lá embaixo. Consegui reviver tempos que não vivi, quadrilha junina...”*.

No início de junho de 2004, Papoula falou: *“Tive uma semana barra... vou brigar comigo para não entrar em depressão”*. Ao fazer o exercício de “ninho” no grupo compacto, enfatizou que *“ali estavam os amigos e não os pais, como é de costume evocar”*.

E, assim, Papoula vinha dando indícios de não estar bem psicologicamente, falava muito na morte dos pais e, no final daquele mês, relatou que tomou mais remédio [ansiolítico] do que devia. Coloquei, então, nas minhas anotações: depressão?

Estava prevista uma maratona de Biodança na minha casa de praia (Paracuru) para o início de julho e depois o grupo faria um recesso de quinze dias.

Papoula novamente mostrava indícios de não estar bem, ao ficar “indecisa” se deveria ir à viagem. Mas finalmente foi e participou de todas as atividades. Nessa ocasião, escreveu para si mesma uma carta de amor:

“Eu já sei quem sou: sorriso, esperança, liberdade, coração, respeito a mim mesma, amada, não odiada, perdão, adulta que deixou de ser criança depois de muitos anos. Amo amar a mim mesma. Sou vida!” Papoula estava apaixonada por Girassol. Durante todo o “passeio” ficavam juntos, caminhavam na praia, dançavam...

Figura 38 Na foto, Papoula dança com Girassol, durante a maratona em Paracuru. (foto cedida por Papoula).

No início de novembro de 2004, Papoula chegou ao grupo com um texto e o leu para os companheiros. Era uma despedida. Disse que precisava se afastar para cuidar de si, mas retornaria em dezembro. Permaneceu no grupo apenas no momento da intimidade verbal e saiu discretamente. Em dezembro telefonou-me dizendo que iria passar uns dias em Brasília e que retornaria ao grupo somente em 2005.

Em Paracuru, fizemos diversas vivências, inclusive na água do mar, na praia da Pedra Rachada. Era de tarde e fomos para a água morna e mansa, da maré baixa, à altura da cintura, e fizemos um exercício de Biodança aquática, com um participante flutuando,

sustentado levemente pelo grupo e cantando seu nome e, em seguida, cantigas de ninar. Era um exercício de transcendência, descrito pelos componentes do grupo como inesquecível.

Margarida não entrou na água, preferiu ficar quieta, sentada num barquinho parado na areia da praia. Lembrei-me de suas recordações da infância, que passou com sua madrinha, com quem veio morar desde os três anos, aqui narradas:

“Minha madrinha tinha uma casa na praia de Iracema nesse tempo... o mar engoliu, sabe? Ficava lá pra dentro, aí ela... a gente nem... eu... Pouco tomava banho de mar. Nesse tempo... eu era menina ainda. Nunca gostei de... gostava de noite. Nesse tempo a praia não tinha muita gente assim como tem hoje, né? Aí ficava deserta à noite... às vezes, a lua clara, bonita e lá tinha um quebra-mar, a gente ficava sentada... um frio...! A gente se enrolava assim e ia pro quebra-mar, apreciar a lua... rezar. Fazia era rezar, né? Lá sei lá...! É tão bom a gente rezar assim, na frente do mar!... É uma coisa louca, assim... pra gente... E tem até inspiração, sabe? A gente parece que ta falando com Deus mesmo, né? Aquela água viva, né? Pois é, muito bonito! Pôr do sol... pôr do sol, lá no meio do céu se pondo...” (Margarida).

Figura 39 O grupo no topo da duna, após uma vivência de transcendência

O sol estava se pondo. Caminhávamos em silêncio, vagarosamente, rumo à duna; fomos nos ajudando na subida, de início, aparentemente difícil para algumas pessoas. Ao chegarmos ao topo da duna nos defrontamos com aquele espetáculo, o pôr do sol. Lá do alto contemplávamos em êxtase. Sentíamos o vento no corpo e a areia da duna fria sob nossos pés. O céu se coloriu de vários tons azuis e rajas avermelhadas, depois que o sol sumiu, mudando

para violeta e, lentamente, a noite foi caindo, trazendo consigo as primeiras estrelas. Fizemos uma roda. Mary dava algumas consignas sobre a beleza da vida, a natureza, a união entre as pessoas, enquanto cantávamos músicas suaves, numa roda de embalo. Era um momento mágico! O vento soprava forte vindo do mar. Foi uma bênção poder estar ali naquele momento, compartilhando aquele instante com o grupo. Devagarzinho fomos voltando, descendo a duna, a imensidão do mar à nossa frente, onde alguns pescadores arrastavam suas redes de camarão. Era tempo de camarão! Na descida, nos segurávamos pelas mãos. Ali fortalecemos ainda mais o nosso vínculo. A experiência foi comentada depois como indescritível, maravilhosa, etc. Isso sempre ocorre em vivências de transcendência, quando percebemos o quanto fazemos parte da natureza. Naquele instante, somos o sol, o mar, o vento, as nuvens, o grão de areia... É a forte presença de Deus, em tudo... Em nós.

5. REFLEXÕES SOBRE O ESTUDO

Por se viver coletivamente, a dimensão privada praticamente desaparece; os pensamentos, quando postos em ação, passam a ser propriedade alheia, bem como tudo o que se produz. Assim, este trabalho, colocado à disposição de quantos se interessem em lê-lo, não mais me pertence, mas à sociedade.

Como uma artesã, construí a trama, onde se cruzam fios da minha vida pessoal e profissional, fios do conhecimento dos autores pesquisados para respaldar teoricamente os escritos e achados nesta pesquisa, por meio das falas dos idosos e observações durante o acompanhamento do grupo de Biodança do SESC de Fortaleza. Assim, essa trama foi sendo compartilhada tanto no plano social como no político, na tentativa de desconstruir estereótipos em relação à velhice. O alvo da Biodança é a felicidade. A razão da vida, como preconiza Mondin (1980).

Como a felicidade é contagiante, alguém feliz pode contribuir para a felicidade de outros que cruzam seu caminho, nesse processo de maturação, no qual os potenciais genéticos vão se desenvolvendo, seguindo caminhos diferenciados em busca da plenitude. Neste sentido, os potenciais de felicidade tendem a alcançar estados cada vez mais intensos de satisfação com a vida, ao se adotar um método como a Biodança, que busca compreender o ser humano na dimensão holística e procura restaurar, mediante vínculo afetivo pessoal e com outros, a integração do ser, cuja base conceitual, segundo Rolando Toro (1971), “provém de uma meditação sobre a vida, ou talvez do desespero, do desejo de renascer dos nossos gestos despedaçados, da nossa vazia e estéril estrutura de repressão... da nostalgia do amor”.

Segundo o autor, os seres humanos são capazes de compreender o seu sofrimento, quando sua identidade é quebrada. Mas partindo do princípio de que o ser humano tem a potencialidade de autopoiese, recomenda que não seja examinada a sua miséria, mas, sim, uma conspiração pelos atos de viver, pelo desabrochar suave das potencialidades humanas, o que só é possível num contexto sensível e criativo do encontro humano – o grupo. Desse modo, ao integrar um grupo de Biodança, muitos idosos têm queixas, principalmente, de doenças, mas, gradativamente, seus discursos vão mudando, à medida que são estimulados seus potenciais.

Para Campos (2002), interagir é um ato criativo, é um impulso para constante transformação. Um grupo de Biodança é uma fonte de estímulos positivos que possibilita reorganizar o ser. Neste trabalho tive a felicidade de testemunhar o processo de metamorfose: idosos saíram da restrição de seus casulos, representados pela estrutura de repressão social a que foram submetidos em toda sua existência. Foram desabrochando e libertando-se como as borboletas, livres da vergonha e dos preconceitos, descobrindo a possibilidade da expressão de si mesmos, pois a vida se manifesta num contínuo processo de desenvolvimento. É possível, por meio da Biodança, romper barreiras do medo e do preconceito, graças às forças curativas do amor e da solidariedade.

Os progressos físicos num grupo de idosos podem parecer lentos e pouco perceptíveis, mas é uma vitória mobiliza-los a sair de casa e descobrir o quanto é bom estar com os outros e aconchegar-se no ninho ecológico, como perceberam Margarida e Rosa Amélia; sentindo-se parte da espécie humana, podendo se expressar; experimentando tocar e ser tocadas, mesmo que um toque apenas, com as pontinhas dos dedos, como faziam Girassol e tantos outros, no início. Afinal, o corpo do outro sempre lhes pareceu um campo minado... e agora podem usar sua pele, não mais como um órgão de defesa ou de separação do outro, mas como elemento de união entre as pessoas. Podem abrir os olhos e descobrir no olhar do outro que é possível o encontro humano. Podem reiniciar a caminhada pela vida, independentemente da idade; no início, com passos vacilantes, mas descobrindo que com determinação podem buscar seu projeto existencial, como constatou Acácia. Descobrem que ainda é tempo de sonhar com o amor, como ocorreu com Papoula e Girassol, pois a vida pulsa nessa semente que aos poucos vai desabrochando. E assim como o maestro rege a orquestra, é possível reger a própria vida, libertar-se da superproteção e cuidados como os idosos são tratados, e tocar sua própria sinfonia, transformando sua vida numa melodia harmônica!

Conforme percebi, foi fortalecido o vínculo com a natureza, onde a pessoa se percebe pertencendo ao cosmos e reverencia tudo que tem vida, como preconiza o Princípio Biocêntrico, o principal paradigma da Biodança. Sentem-se parte do Universo. Estão presentes também na areia da praia, na água do mar, nas estrelas. Vêem os animais como seus semelhantes e descobrem a dignidade em tudo que vive. Assim, é possível respeitar até uma rã e desviar o carro, para não machucá-la “porque ela tem vida”, como disse Girassol. E compreender que é possível ir ao centro da roda grupal e exercitar uma dança expressiva, o que pode significar um grande desafio, como pareceu a Jasmim, pois é habitual se esconder,

não se mostrar. Perceber-se “remoçando”, sentindo vivacidade, alegria e regozijo pela existência, como Flor de Lótus compreendeu sua experiência com a Biodança.

A partir das narrativas, pude confirmar os pressupostos teóricos de Toro (1991) e D’Alencar (1988), segundo os quais a Biodança pode ajudar no enfrentamento de barreiras impostas aos idosos, expressas pelo preconceito, o isolamento social, a falta de respeito pelos seus direitos, quase sempre camuflados pela superproteção ou abandono à solidão, que se iniciam dentro de casa.

Assim, o idoso percebe sua falta de autonomia e vai buscar sua liberdade, tendo a percepção de que precisa se soltar mais, sair do jugo da família e aproveitar as oportunidades de lazer, de companheirismo e poder se expressar, caminhar com as próprias pernas e concretizar seus projetos existenciais.

Hoje os idosos participantes da Biodança revelam realizar atividades inimagináveis e têm atitudes diferentes que os levam a ampliar seus círculos de relacionamentos. Já se comunicam melhor, criam vínculos mais duradouros de amizade, fortalecem o instinto gregário.

A renovação existencial, tão destacada por Toro (1991), foi constatada pelos discursos, quando os idosos se descobrem mudados tanto física, quanto mentalmente. Têm hoje uma percepção positiva, com exceção de Jasmim, ao afirmar que “nada mudou” em sua vida, que continua “a mesminha”. A meu ver, porém, apesar da sua couraça de caráter, que lhe imprime muita rigidez, ela apresenta tênues sinais de mudança, quando já fala um pouco de si; quando já consegue olhar para seus companheiros, ou quando deixa o grupo e participa das festas dos aniversariantes do mês, numa atitude que denota escolha entre duas situações.

O ponto alto atribuído à Biodança foi a abertura de perspectivas para uma vida melhor, com mais qualidade; a busca de novidades para o cotidiano. Isso só é possível pelo desenvolvimento do potencial criativo, que impulsiona as pessoas a recriarem sua existência.

A afetividade desenvolvida em grupo estimulou a troca de toque afetuosos, que algumas pessoas receavam e não se permitiam. Um exemplo a corroborar essa mudança ocorreu com Saudade, pois ela nunca havia dito ao seu filho que o amava e agora consegue verbalizar, o que considerou uma grande vitória.

Observei também o aumento do ímpeto vital e da vontade de viver, além da diminuição da insegurança, o que se revela quando os idosos passaram a se expressar melhor, demonstrando alegria de viver e mais participação em eventos sociais.

No tocante à saúde, apesar dos discursos enfatizarem os adoecimentos, a saúde se revelou pelo aumento da capacidade física para “fazer coisas”, pela redução de queixas e verbalização do sentimento de “ainda ser forte”. Pude constatar a grande influência da rede social nos assuntos relativos ao tratamento de doenças, e entendi o quanto é significativa a mediação cultural durante os adoecimentos, que mobiliza grande potencial de solidariedade. Percebi também que o grupo estudado adota tanto a medicina alopática convencional, como a medicina caseira, temas estudados por Geertz (1988) e Kleinman (1995). E, constatei a forte influência do poder médico sobre a população estudada que, por sua vez, se limita a obedecer. Houve apenas um caso no qual a idosa sugeriu inclusive a conduta cirúrgica a ser adotada no seu tratamento de câncer de mama. A Biodança foi vista, ainda, como um mecanismo de superação de estresse, de depressão, de alergia e esquecimento das dores reumáticas, mesmo reconhecendo que o organismo não é mais o mesmo do tempo quando eram mais jovens. Dizem, também, estar aceitando melhor a idéia da morte.

A busca pela Biodança se deu mais pela curiosidade, mas a permanência no grupo se efetivou em virtude de perceberem a mobilização das emoções; que aquilo “não era dança de diversão” e sim, algo capaz de mudar suas vidas. Viam naquele trabalho um encontro consigo, com o outro e com Deus. Sentiam-se apoiados, ouvidos, aceitos e acolhidos naquele continente afetivo, representado pelo grupo, traduzido em solidariedade, o que confirma os pressupostos da Biodança, estimuladora de momentos de reflexão e solidariedade, união, amizade, alteridade, construção de vínculos duradouros, aceitação do outro e amor.

De acordo com sugestão dos idosos, a Biodança deve ser mais divulgada, especialmente entre os estudantes da Universidade, “para que o mundo ficasse mais unido”. Sugeriram, ainda, se estendesse à classe política, para os políticos se tornarem mais solidários, mais honestos e amorosos com a população.

A espiritualidade, tendo Deus presente em todos os discursos, foi um ponto destacado pelos idosos.

A descoberta da própria inteireza revela-se como equivalendo à saúde e alegria de viver: a integração da identidade. E o estar no mundo, com toda plenitude, foi sentido por

Papoula, que se viu uma “rainha” no grupo, a despeito de apresentar em alguns momentos desequilíbrio psicológico que a levaram a pensar em suicídio. Mas reconheceu a presença de Deus naquele grupo, ao se ver no colo, aceita pelos seus integrantes, o que traduzo como acolhida, cuidado solidário (BOYKIN e SCHOENHOFER, 1993; BETTINELLI, 2002).

Ao despertar a mudança interior, também percebida aos olhos dos outros, a Biodança aponta caminhos que promovem a ressocialização dos idosos, pois favorece o lazer, a paz, a tranquilidade, o autoconhecimento, a liberdade, a leveza e a tessitura de vínculos duradouros.

Tudo isso nos dá uma sensação de dever sendo cumprido, de estarmos fazendo nossa parte (aqui falo como co-facilitadora), como aquele beija-flor que leva água no bico para apagar um incêndio na floresta. Durante o tempo em que o grupo foi observado, não só observei, mas estive lá, inteira, vivenciando com eles, e me enternecendo com a conquista de cada um; descobrindo que aquele é um ambiente de cura pelo amor; cura dos males causados pelas emoções reprimidas: o choro não chorado, a dor não manifestada, o limite não colocado, os gritos guardados no mais fundo da alma, pelo bloqueio da expressão, pelo preconceito e pela exclusão social que, juntos, fazem da vida um grande drama. Mas podemos revertê-la numa grande comédia, ao rir dos próprios males, dos nossos pequenos e grandes traumas, ao enfrentar os desafios e perceber que apesar do aparente caos no Universo, existe uma ordem implicada, citada por Capra (1991), que orienta todas as coisas, tendo como bússola o Princípio Biocêntrico, e corroborada por Toro (1991), a nos dizer que a vida é o centro de toda e qualquer realidade e deve ser o centro de nossa atenção.

Assim, com a criatividade, Campo (2002) sugere: “Cria a ti vida em qualquer idade”, pois acredita na possibilidade de cura, de resgate da vida, da descoberta do prazer de viver. Entre muitos, a Biodança é um caminho que possibilita esta viagem na redescoberta de si mesmo.

Para mim não bastava ouvi-los; foi necessário estar junto, com o olhar atento, buscando perceber no movimento lento e silencioso, mas autopoietico, a possibilidade de compreensão do sentido traduzido da linguagem dos idosos. Assim, despi-me das minhas certezas, mas mantive a abertura para compreender que o conhecimento só se constrói nas relações que o pesquisador cultiva a sua volta em “permanente vigília contra a tentação da certeza”, como sugerem Maturana e Varela (2001, p. 267), para evitar que o mundo que eu

quero ver seja o mundo e não um mundo construído junto com os outros. Isso nos ajuda a tomar consciência da situação em que se está e olhá-la a partir de uma perspectiva mais abrangente, a certa distância. Segundo sugerem os autores, para abrir-nos para uma experiência nova, é fundamental o ato de ampliar nosso domínio cognitivo reflexivo – um caminho que nos leva ao outro; que o vejamos como um igual, “um ato que atualmente chamamos de amor”, traduzido como a aceitação do outro junto a nós na convivência, fundamento biológico do fenômeno social, pois sem amor, sem a aceitação do outro junto a nós não há humanidade. “Só temos o mundo que criamos com os outros, e só o amor nos permite criar um mundo em comum com eles”, acrescentam.

Ao final deste trabalho, com o sentimento de haver atingido o objetivo de compreender o que significa a Biodança para os idosos que integraram o grupo estudado, podemos perceber que o sentido atribuído à Biodança foi a abertura de perspectivas para uma vida melhor, com mais qualidade; a busca de novidades para o cotidiano, permeado pelo desenvolvimento do potencial criativo, impulsionando as pessoas a recriarem sua existência.

O grupo, portanto, foi fundamental para chegar até aqui. Assim, abri mão das certezas, condição essa, fundamental para o acolhimento de novas perguntas e também passagem que permite dar visibilidade aos erros. Neste sentido, este trabalho passa a ser propriedade alheia, sujeito a críticas, uma abertura para questionamentos passíveis de estimular novas pesquisas.

Finalizo, enfatizando a frase de um autor desconhecido usada por Campos (2002), facilitadora do grupo pesquisado: “A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso cante, chore, dance, ria e viva intensamente, antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplauso”.

REFERÊNCIAS

- ALBARACÍN, D.G.E. **Saúde-doença na Enfermagem**: entre o senso comum e o bom senso. Ribeirão Preto, 2001. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem da USP.
- ALMEIDA, C.L.S. **Método vivencial**: reflexões para uma crítica epistemológica. Fortaleza, 1994. Monografia (Formação de Facilitador de Biodança). Escola de Biodança do Ceará.
- ANDRADE, C.R.X. **Educação biocêntrica**: vivenciando o desenvolvimento organizacional. Fortaleza: Banco do Nordeste, 2003.
- REAUVOIR, S. **A velhice**: a realidade incômoda. S. Paulo: Difusão Européia do Livro, 1970.
- BETTINELLI, L.A. **Solidariedade como cuidado**: dimensão e sentido da vida. Florianópolis: UFSC/PEN, 2002.
- _____. **Cuidado solidário**. Passo Fundo: Berthier, 1998.
- BOFF, L. **Saber cuidar**: ética do humano - compaixão pela terra. Petrópolis: Vozes, 2000.
- BOLTANSKI, L. **As classes sociais e o corpo**. Rio de Janeiro: Graal, 1979.
- BOSI, E. **Memória e sociedade**: lembrança de velhos. São Paulo: TA Queiroz Editor, 1979.
- BOYKIN, A.; SCHOENHOFER, S. **Nursing as caring**: a model for transforming practice. New York: National League for Nursing Press, 1993.
- BRASIL. Ministério da Previdência e Assistência Social. Secretaria da Ação Social. **Política de Atenção ao Idoso**. Brasília, nov. 1996.
- BRASIL. Câmara dos Deputados. **Idosos**: legislação. 2. ed. Brasília, 1999.
- BRASIL. Leis, decretos, etc. **Estatuto do idoso**. Fortaleza: Edições Livro Técnico, 2004.
- BRÊTAS, A.C.P. Programa de ensino e assistência de Enfermagem gerontológica na família “Mãos Unidas” em São Paulo. **Texto & Contexto**, v.6, n.2, p.285-290, 1997.
- BUBER, M. **Eu e tu**. São Paulo: Ed. Moraes, 1977.

CAMPOS, M.S. **A expressão da criatividade como processo integrador da identidade.** Fortaleza, 2002. Monografia – Escola Paulista de Biodança.

CANUTO, M.L.M. **Compreendendo o ser hipertenso e os efeitos da biodança.** Fortaleza, 1997. Monografia – Universidade Estadual do Ceará.

CAPONI, S. **Da compaixão à solidariedade:** uma genealogia da assistência médica. Rio de Janeiro: Fiocruz. 2000. 100p.

CAPRA, F. **A teia da vida:** uma compreensão científica dos sistemas vivos. São Paulo: Cultrix, 1996.

_____. **O ponto de mutação:** a ciência, a sociedade e a cultura emergente. 25. ed. São Paulo: Cultrix, 1982.

CAPRA, F.; STEINDL-RAST, D. **Pertencendo ao universo:** explorações nas fronteiras da ciência e da espiritualidade. Tradução de Maria de Lourdes Eichemberger e Newton Roberval Eichemberger. São Paulo: Cultrix, 1991.

CAPRARA, A.; VERAS, M.S.C. Hermenêutica e narrativa: a experiência de mães de crianças com epidermólise bolhosa congênita, **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, v.9, n.16, p. 131-46, set.2004/fev.2005.

CARSTENSEN, L.L. Motivação para o contato social ao longo do curso de vida: uma trajetória de seletividade socioemocional. In: NERI, A.L. **Psicologia do envelhecimento.** Campinas: Papirus, 1995.

CARVALHO FILHO, E.T.; ALENCAR, Y.M.G. Teorias do envelhecimento. In: CARVALHO FILHO, E.T.; PAPALÉO NETO, M. **Geriatría:** fundamentos, clínica e terapêutica. São Paulo: Atheneu, 2000.

CARVALHO, M.G.B.; GOMES, R. **Abordagem qualitativa em pesquisa social na saúde.** Ribeirão Preto: EERP – USP, 2002. (Material didático).

CAVALCANTE, M.R.B. **A educação biocêntrica no processo de formação plena do(a) educador(a).** Fortaleza, 2000. Monografia (Especialização em Educação Biocêntrica). Universidade Estadual do Vale do Acaraú – UVA.

CAVALCANTE, M.R.B. et al. **Educação biocêntrica**: um movimento de construção dialógica. Fortaleza: Ed. CDH. 2001. 221p.

CHIZZOTTI, A. **A pesquisa em ciências sociais**. São Paulo: Cortez, 1995.

COELHO FILHO, J.M. Envelhecimento – um desafio para a universidade e ensino médico. **Rev. Pesquisa Médica**, Fortaleza, v.2, n.3/4, p.124-125, jul/dez. 1999.

COUTINHO, M.P.L. **Depressão infantil**: uma abordagem psicossocial. João Pessoa: UFPb, 2001.

CREMA, R. **Saúde e plenitude**: um caminho para o ser. 2. ed. São Paulo: Summus, 1995.

CRUZ NETO, O. O trabalho de campo como descoberta e criação. In: MINAYO, M.C.S; DESLANDES, S.F.; CRUZ NETO, O.; GOMES. R. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 17. Ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

D'ALENCAR, B.P. **O idoso e o trabalho corporal**: perspectivas de atuação do enfermeiro. Salvador, 1988. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem da UFBA.

DALLA VECCHIA, A. M. **Aspectos da metodologia em Biodança**. Disponível em: <http://www.biodanza.com.br/revista/aspectos.htm>. Acesso em 24/04/2004.

DA MATTA, R. **Relativizando**: uma introdução à antropologia social. 4.ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.

DEBERT, G.G. A política de atenção à terceira idade. In: BRASIL. Ministério da Previdência e Assistência Social. **Discutindo a assistência social no Brasil**. Brasília, jul. 1997.

DOMINGOS SOBRINHO, M. Habitus representações sociais: questões para o estudo de identidades coletivas. In: MOREIRA, A.S.P.; OLIVEIRA, D.C. de. **Estudos interdisciplinares de representação social**. 2. ed. Goiânia: AB, 2000.

EISENBERG, I. Disease and illness: distinctions between professional and popular ideas of sickness. **Culture, Medicine and Psychiatry**, v.1, p.9-23, 1977.

FARIA, V. Política social brasileira: diretrizes e prioridades. In: BRASIL. Ministério da Previdência e Assistência Social. **Discutindo a assistência social no Brasil**. Brasília, jul. 1997.

FERNANDES, A.F.C. **O cotidiano da mulher com câncer de mama**. Fortaleza: UFC, 1997.

FERRARI, M.A.C. Lazer e ocupação do tempo livre na terceira idade. In: PAPALÉO NETO, M. **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. Ateneu. São Paulo. 2000. 100 p.

FRAGA, M.N.O.; DAMASCENO, R.N. Idoso, um ser que envelhece. **Jornal O Povo**, Fortaleza, 8 abr. 1987.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 9ª ed. São Leopoldo: Sinodal, 1999.

FREDERICO, P. **A participação popular nas comissões locais de saúde: mostrando vidas, contando lutas**. Ribeirão Preto-SP, 2001. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto – USP.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 26. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, S.A. Envelhecimento bem-sucedido e bem estar psicológico. In: NERI, A.L.; FREIRE, S.A. **E por falar em velhice**. São Paulo: Papyrus, 2000.

GADAMER, H.G. **A razão na época da ciência**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1985.

GEERTZ, C. **Works and lives: the anthropologist as author**. Stanford: Stanford University Press, 1988.

_____. **O saber local: novos ensaios em antropologia interpretativa**. Tradução de Vera Mello Joscelyne. Petrópolis: Vozes, 2000.

GEORGE, J.B. Anne Boykin e Savina Schoenhofer. In: GEORGE, J.B. e col. **Teorias de Enfermagem: os fundamentos à prática profissional**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

GÓIS, C.W.L. **Psicologia comunitária no Ceará: uma caminhada**. Fortaleza: Instituto Paulo Freire de Estudos Psicossociais, 2003. 127 p.

_____. **Biodança: identidade e vivência**. Fortaleza: Expressão Gráfica, 2002. 162p.

_____. Perceber e tecer a vida. In: CAVALCANTE, M.R.B. **Educação biocêntrica**: um movimento de construção dialógica. Fortaleza: Centro de Desenvolvimento Humano, 2001.

_____. **Biodança**: Manual de exercícios. Fortaleza: Editoração Pontello, L.S. 1994, 71p.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 30 ed. 1995.

GOMES, R. **Bases da pesquisa em ciências sociais**. Ribeirão Preto, SP: EERP-USP, 2002. (mimeografado).

GONZALEZ, M. **A dança dos quatro animais**. Escola Gaúcha de Biodança. Disponível em: <<http://www.frater.Biodanza.com.br>>. Acesso em: 10 mar. 2003.

GUALDA, D.M.R. **Eu conheço a minha natureza**: a expressão cultural do parto. São Paulo: Ed. Maio, 2002.

_____. **A experiência, o significado e a realidade da enfermeira obstetra**: um estudo de caso. São Paulo, 1998. Tese (Livre-Docência) – Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

GUARESCHI, P. Representações sociais: alguns comentários oportunos. In: NASCIMENTO-SCHULZE, C. (Org.). **Novas contribuições para a teorização e pesquisa em representação social**. Florianópolis: [s. n.], 1996. (Coletânea da ANPEPP, n.10).

HAGUETTE, M.T.F. **Metodologias qualitativas na sociologia**. Petrópolis: Vozes, 1995.

HAVIGHURST, R.; NEUGARTEN, B.L.; TOBIN, S.S. Desconexión, Personalidad e Satisfacción vital en los últimos años de vida. In: NEUGARTEN, B.L. **Los significados de la edad**. Barcelona: Herder, 1999. p.241-49.

HELMAN C. G. **Cultura saúde e doença**. Tradução de Eliane Mussnich. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

JOVCHELOVITCH, S. Vivendo a vida com os outros: intersubjetividade, espaço público e representações. In: GUARESCHI, P.; JOVCHELOVITCH, S. (Org.). **Textos em representações sociais**. 4. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.

JUNQUEIRA, E.D.S. **Velho, e por que não?** Bauru: EDUSP, 1998.

KALACHE, A. Mais respeito aos cabelos brancos. **Revista Isto É**, n.1710, 10 jul. 2002.

KEBBE, L.M. **O uso de atividades em grupos terapêuticos e suas especificidades:** subsídios para o debate sobre grupos de terapia ocupacional. Ribeirão Preto, 2002 Dissertação (Mestrado) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP.

KLEINMAN, A. **Pacients and healers in the context of culture**. Los Angeles, University of Califórnia Press, 1995.

_____. **The illness narratives:** suffering, healing and the human condition. New York: Basic Books, 1988.

LANGDON, E. J. M. **A negociação do oculto:** xamanismo, família e medicina entre os Siona no contexto pluri-étnico. 1994. Tese (Concurso Professor Titular) – Departamento de Antropologia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

LEITE, M.T.; CAPPELLARI, V.T.; SONEGO, J. Mudou, mudou tudo na minha vida: experiências de idosos em grupos de convivência no município de Ijuí/RS. **Revista eletrônica de Enfermagem**, v.4, n.1, p.18-25, 2000.

LEME, L.E.G. A gerontologia e o problema do envelhecimento – visão histórica. In: PAPALÉO NETO, M. **A velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 2000. p.13-25.

LIMA, J.B.S. **Biodança como momento tático da estratégia metodológica do serviço social em gerontologia**. Fortaleza, 1991. Monografia (Graduação em Serviço Social) – Centro de Estudos Sociais Aplicados, Universidade Estadual do Ceará.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M.E.D.A. **Pesquisa em educação:** abordagens qualitativas. 2. ed. São Paulo: EPU, 1988.

MADER, G. **Matriarcado:** uma sociedade biocêntrica? A sociedade matriarcal do ponto de vista da Biodança. Buenos Aires, 1994. Monografia (Formação em Biodança) VI Encontro Latinoamericano de Biodança, ALAB.

MAILLOUX-POIRIER, D. As teorias do envelhecimento. In: BERGER, L. e MAILLOUX-POIRIER, D. **Pessoas idosas:** uma abordagem global. Lisboa: Lusodidacta, 1995. P. 99-105.

MARIOTTI, H. Autopoiese, Cultura e Sociedade. Disponível in: **Complexidade, Política e Cultura** em: <http://www.geocities.com/pluriversu>. Acesso em 13/05/2005.

MATOS, F.J.A. **Farmácias vivas**. 4. ed. Fortaleza: UFC, 2002.

MATURANA, H.R.; VARELA, F.J. **A árvore do conhecimento**: as bases biológicas da compreensão humana. 3. ed. São Paulo: Palas Athena, 2003.

MAY, R. **A arte do aconselhamento psicológico**. Tradução de Wayne Tobelen dos Santos e Hipólito Martendal. Petrópolis: Vozes, 1996.

MENDES, M.M. et al. Pesquisas em enfermagem geriátrica e gerontológica. **Texto & Contexto**, Florianópolis, v.6, n.2, p.58-68, maio/ago. 1997.

MENEZES, M. R. **Da violência revelada à violência silenciada**: um estudo etnográfico sobre a violência doméstica contra o idoso. Ribeirão Preto, 1999. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP.

_____. **Participação da família na assistência ao idoso hospitalizado**. Salvador. 1983. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade Federal da Bahia.

MERLEAU-PONTY, M. **O visível e o invisível**. 3 ed. São Paulo: Perspectiva, 1993.

MINAYO, M.C.S. O conceito de representações sociais dentro da sociologia clássica. In: GUARESCHI, P.; JOVCHELOVITCH, S. (Org.). **Textos em representações sociais**. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 1994.

MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento**: Pesquisa Qualitativa em Saúde. 4. ed. São Paulo: Hucitec-Abrasco, 1996.

MINAYO, M.C.S; DESLANDES, S.F.; CRUZ NETO, O.; GOMES. R. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 17. ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

MOLINA, R.Q. O ancião: dimensão dos seus problemas sociais – a dependência da 3ª idade. **Rev. Senecta** , v.5, n.4, p.13-5, 1982.

MONDIN, B. **O homem, quem é ele? Elementos da antropologia filosófica**. Tradução de R. Leal Ferreira e M. A. S. Ferrari; Revisão de Danilo Morales. 8. ed. São Paulo: Paulus, 1980.

MONTAGU, A. **Tocar: o significado humano da pele**. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. 7. ed. São Paulo: Summus, 1988.

MONTICELLI, M. **Aproximações culturais entre trabalhadoras de Enfermagem e famílias, no contexto do nascimento hospitalar: uma etnografia de alojamento conjunto**. Florianópolis, 2003. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina.

MORAES, G.L.A. **A Biodança contribuindo para diminuição de fatores estressantes no idoso**. Fortaleza, 1996. Monografia (Graduação em Enfermagem) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Estadual do Ceará.

MORAES, M. C. **Educar na biologia do amor e da solidariedade**. Petrópolis: Vozes, 2003.

MOREIRA, T.P. **Quem não mora no enxuto fica lombrado na lama: O Experienciar da Desigualdade, Sofrimento e Exclusão Social**. Fortaleza, 2002. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Universidade Estadual do Ceará.

MOREIRA, A.S.P.; OLIVEIRA, D.C. de. **Estudos interdisciplinares de representação social**. 2. ed. Goiânia: AB, 2000.

MOSCOVICI, S. Prefácio. In: GUARESCHI, P.; JOVCHELOVITCH, S. (Org.). **Textos em representações sociais**. 4. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.

MOURA, M. B.; TEIXEIRA, M.S.A. **Introdução à uma sistematização das consignas em biodança**. Fortaleza: 1990. (Monografia). Associação Latinoamericana em Biodança – ALAB.

MUNARI, D.B. **Processo grupal em enfermagem: possibilidades e limites**. Ribeirão Preto, 1995. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.

NERI, A.L. Qualidade de vida na velhice e atendimento domiciliário. In: DUARTE, Y.A. de O.; DIOGO, M.J.D. **Atendimento domiciliar**: um enfoque gerontológico. São Paulo: Atheneu, 2000. Cap. 4.

NEUGARTEN, B. L.; HAVIGHURST, R. J.; TOBIN, S. S. La medición de la stisfacción vital in: NEUGARTEN, B. L. **Los significados de la edad**. Barcelona: Herder, 1999. 251-74 p.

NÓBREGA, S.M. da. **O que é RS**. Tradução parcial, revisada e ampliada do trabalho intitulado “La maladie mentale au Brésil: étude sur les représentations sociales de la folie par des sujets internes à l’hôpital psychiatrique et leurs familles”, 1990. 76p. (Mimeografado).

OLIEVENSTEIN, C. **O nascimento da velhice**. Trad. Viviane Ribeiro. Bauru: EDUSC, 2001, p 148.

OLIVEIRA, R.C. **O trabalho do antropólogo**. São Paulo: Ed. UNESP, 1998.

ORDAZ, O.; VALA, J. Objetivação e ancoragem das representações sociais na imprensa escrita. In: MOREIRA, A.S.P.; OLIVEIRA, D.C. **Estudos interdisciplinares de representação social**. 2. ed. Goiânia: AB, 2000.

PATTON, M. Q. **Qualitative avaluation and research methods**. 2.ed. London: Sage, 1990.

RADÜNZ, V. **Uma filosofia para enfermeiros**: o cuidar de si, a convivência com a finitude e a inevitabilidade do *burnout*. Florianópolis: Enfermagem/UFSC, 2001.

REDFIELD, J. **A profecia celestina**: uma aventura da nova era. Tradução de Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Objetiva, 1993.

RICOEUR, P. **Interpretação e ideologias**. Tradução de Hilton Japiassu. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1990.

ROCHA, A. A crença no potencial humano; artigos científicos. **Jornal Biodança**, Recife, n.1, nov./dez. 1986.

ROSSI, L.A. **O processo de enfermagem em uma unidade de queimados**: da ideologia da rotina à utopia do cuidado individualizado. Ribeirão Preto, 1997. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.

SÁ, C.P.A. **A Construção do objeto de pesquisa em Representações Sociais**. Rio de Janeiro: Ed. UERJ, 1998.

SALES Z.N. **Representações sociais do cuidado no diabetes mellitus**. Fortaleza, 2003. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem, Universidade Federal do Ceará.

SALGADO, M.A. Velhice uma nova questão social. **Rev. Esc. Enf. USP**, v.25, n.3, p.311-333, dez. 1991.

SANTANA, L.O.P.L.S. **O entardecer no farol**: um estudo etnográfico sobre a percepção da saúde entre pessoas idosas. Fortaleza, 2004. Dissertação (Mestrado) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Estadual do Ceará.

SANTOS, A.; CAMPOS JUNIOR, O. Saúde ambiental e envelhecimento: consequências da interação homem-ambiente. **Rev. Mundo da Saúde**, São Paulo, v.26, n.4, out./dez. 2002.

SANTOS, S.S.C. **Enfermagem gerontogeriatrica**: reflexão à ação cuidativa. São Paulo: Robe, 2001.

SANTOS, M.L.P. **Metodologia em Biodanza**. Belo Horizonte: Artes Gráficas Almeida, 1997.

SERAPIONI, M. Métodos qualitativos e quantitativos na pesquisa social em saúde: algumas estratégias para a integração. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.5, n.1, p.187-192. (Material didático ministrado no Mestrado Acadêmico em Saúde Pública da Universidade Estadual do Ceará). Fortaleza, 2000.

_____. **Métodos de coleta de dados em pesquisa qualitativa**. (Material didático ministrado no Mestrado Acadêmico em Saúde Pública da Universidade Estadual do Ceará). Fortaleza, 2000.

SILVA, D. M. G. V. **Narrativas do viver com diabetes mellitus**: experiências pessoais e culturais. Florianópolis: UFSC/Programa de Pós-graduação em Enfermagem, 2001. 188p.

SILVA, R.M. **O conviver com a mastectomia**. Ribeirão Preto, 1994. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.

SILVA, P.M.F. **A Biodança como terapia de reabilitação para integração total da mastectomizada**. Salvador, 1994. Monografia – Escola de Biodança da Bahia.

SILVEIRA, M.B. **A arte como proposta de desenvolvimento humano na escola**. São Carlos, 2000. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Centro de Educação e Ciências Humanas, Universidade Federal de São Carlos.

SOMMERHALDER, C.; NOGUEIRA, E. J. A relação entre gerações in: NERI, A.; FREIRE, S. A. **E por falar em velhice**. Campinas: Papirus, 2000 p. 101-12.

STEVENSON, J.S.; GONÇALVES, L.H.T.; ALVAREZ, A.M. O cuidado e a especialidade de enfermagem geriátrica e gerontológica. **Texto & Contexto**, Florianópolis, v.6, n.2, p.33-50, maio/ago. 1997.

TALENTO, B. Jean Watson. In: GEORGE, J.B. e cols. **Teorias de enfermagem: os fundamentos à prática profissional**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000. p.253-265.

THIOLLENT, M. **Crítica metodológica, investigação social e enquete operária**. São Paulo: Polis, 1980.

TORO, R. **Biodanza**. Tradução de Marcelo Tápia. São Paulo: Escola Paulista de Biodanza, 2002.

_____. **Teoria da biodanza: mecanismos de acción**. Curso de formação docente – Sistema Rolando Toro. 2001.

_____. **Teoria da biodança**. Fortaleza: ALAB, 1991. Tomos I e II.

_____. **Projeto minotauro**. Petrópolis: Vozes, 1988.

_____. Princípio biocêntrico. **Cadernos de Vivências: série biodança**. Fortaleza: Centro de Vivências, 1987. v.1.

_____. **Teoria da biodança; textos didáticos utilizados na Escola Nordestina de Biodança**. Fortaleza: ALAB, 1983.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1995. 175 p.

UCHÔA, E.; VIDAL, J.M. Medical anthropology: conceptual and methodological elements for an approach to health and disease. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.10, n.4, p.497-504, out./dez. 1994.

VIEIRA, M.J. **Imagem cultural e motivação na escolha da enfermagem**. Aracaju: Ed. UFS/Fundação Oviêdo Teixeira, 2002.

WALDOW, V.R. **Cuidado humano**: o resgate necessário. Porto Alegre: Sagra Luzzato, 1998.

WATSON, J.M. Cuidar em enfermagem além da pós-modernidade. In: CONFERÊNCIA NO SEMINÁRIO BASES TEÓRICO-FILOSÓFICAS DA PRÁTICA DO CUIDAR EM ENFERMAGEM, 16., nov. 2003, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: UERJ/INCA, 2003.

ZAGO, M.M.F. **O ritual de orientação de pacientes pelos enfermeiros cirúrgicos**: um estudo etnográfico. Ribeirão Preto, 1994. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.

ZIMERMAN G.I. **Velhice**: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artmed, 2000.

APÊNDICES

APÊNDICE A – CARTA À DIREÇÃO DO SESC

Fortaleza, 10 de janeiro de 2004.

Ilmo. Sr.
Dr. Paulo César Pinto Queiroz
Diretor Regional do SESC
Fortaleza - Ceará

Eu, BÁRBARA PEREIRA D'ALENCAR, enfermeira, docente do Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará, facilitadora didata de Biodança, aluna do Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, venho mui respeitosamente solicitar de V. Sa. permissão para efetuar minha pesquisa de campo para tese de doutorado junto ao grupo de idosos do SESC de Fortaleza, cujo tema é **Biodança e os Idosos**, onde desejo verificar **qual o significado que tem a Biodança na vida dessas pessoas**. Os métodos a serem utilizados são: a observação como participante e a entrevista semi-estruturada, utilizando-se gravador e fotografias.

Ressalto meu compromisso com o sigilo de identificação dos participantes; o respeito às normas e rotinas da instituição e os princípios, diretrizes e normas regulamentares de pesquisas que abordam pessoas, de acordo com o Conselho Nacional de Saúde em sua Resolução 196 de 10/10/1996. Afirmo também que ao término do trabalho os resultados serão apresentados à instituição e ao grupo.

Escolhi esse grupo por ser referência nacional, sendo o mais antigo do Brasil e permanente no SESC, instituição pela qual tenho grande respeito.

Com a certeza de que seu consentimento poderá dar um grande passo no crescimento da Biodança, da Enfermagem no cuidado com pessoas idosas, aguardo sua resposta o mais breve possível para que eu possa me programar e dar continuidade às atividades neste semestre.

Encaminho o impresso do Ministério da Saúde para que V. Sa. preencha o campo referente à instituição onde será realizada a pesquisa.

Atenciosamente,

Bárbara Pereira D'Alencar

Endereço para correspondência:

Rua São Mateus, 1521 Condomínio São Mateus, Casa 04 Vila União Fortaleza CE. CEP 60410640, Tel. 085-32471786. E-mail: bárbara-alencar@bol.com.br

APÊNDICE B – CARTA À FACILITADORA DO GRUPO DE BIODANÇA

Ribeirão Preto, 6 de junho de 2002

Ilma. Sra.
Mary Santos Campos
Facilitadora de Biodança do Grupo do SESC
Fortaleza - Ceará

Eu, BÁRBARA PEREIRA D'ALENCAR, enfermeira, docente do Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará, facilitadora didata de Biodança, aluna do Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem da Universidade de São Paulo, venho mui respeitosamente solicitar de V. Sa. permissão para efetuar minha pesquisa de campo para tese de doutorado junto ao grupo de idosos do SESC de Fortaleza, cujo tema é **Biodança e os Idosos**, onde desejo verificar qual o significado que os idosos têm da Biodança. Os métodos a serem utilizados são: observação como participante e entrevista semi-estruturada.

Ressalto meu compromisso com o sigilo de identificação dos participantes; o respeito às normas e rotinas da instituição e os princípios, diretrizes e normas regulamentares de pesquisas que abordam pessoas, de acordo com o Conselho Nacional de Saúde em sua Resolução 196 de 10/10/1996. Afirmo também que ao término do trabalho os resultados serão apresentados à instituição e ao grupo.

Escolhi esse grupo por ser referência nacional, sendo o mais antigo e permanente no SESC, instituição pela qual tenho profundo respeito.

Com a certeza de que seu consentimento poderá dar um grande passo no crescimento da Biodança, da Enfermagem e na promoção da saúde de pessoas idosas, aguardo sua resposta o mais breve possível para que eu possa me programar para iniciar as atividades no próximo semestre.

Encaminho o impresso do Ministério da Saúde para que V. Sa. preencha o campo referente à instituição onde será realizada a pesquisa.

Atenciosamente,

Bárbara Pereira D'Alencar

Endereço para correspondência:

Av. do Café, 1695, Bloco B, Apto. 302, Vila Virgínia

CEP 14030-690, Ribeirão Preto – São Paulo e-mail: barbara-alencar@bol.com.br

APÊNDICE C – TERMO DE COMPROMISSO

Eu, **BÁRBARA PEREIRA D’ALENCAR**, aluna de Pós-Graduação do Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem da Universidade de São Paulo – EERP – USP, estou realizando um trabalho (tese de doutorado) que se denomina “**Biodança e os idosos: um estudo etnográfico**”, sob a orientação da Profa. Dra. Maria Manuela Rino Mendes, em que buscamos compreender o significado da Biodança na vida das pessoas idosas.

Com essa pesquisa esperamos conhecer a importância do trabalho de Biodança para pessoas idosas, contribuir para o aprimoramento da Biodança, levá-la a outros ambientes frequentados por pessoas idosas.

Venho, portanto, solicitar sua participação livre e esclarecida neste trabalho, concedendo-me sua permissão para coletar informações, através de um roteiro de entrevista a ser preenchido por mim durante entrevistas que serão gravadas em fita cassete e observar como participante as vivências, fazendo inclusive fotografias, que enriquecerão o trabalho.

Todo o material coletado durante o trabalho será utilizado exclusivamente para os fins da pesquisa, mantendo-se o caráter confidencial.

Os membros terão liberdade total de se recusarem, em qualquer momento, a participar da pesquisa ou retirarem seu consentimento, sem punição ou prejuízos pessoais.

Coloco-me à disposição dos participantes, através do meu telefone particular, 3247-1786, para eventuais esclarecimentos de dúvidas que possam surgir em qualquer fase do trabalho.

Comprometo-me a apresentar os resultados da pesquisa para o grupo e colocar na biblioteca do SESC um exemplar da tese, para que todos tenham acesso.

Fortaleza-CE, 10 de janeiro de 2004

Bárbara Pereira D’Alencar

APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____ R.G. _____, tendo recebido o esclarecimento de que não serei identificado pelo nome e que será mantido o caráter confidencial das informações relativas aos meus depoimentos, assim como minha imagem em fotos feitas durante a pesquisa será preservada, e que não terei quaisquer despesas ou compensações financeiras, concordo em participar da pesquisa denominada **“Biodança e os idosos: um estudo etnográfico”**, consentindo:

- . Em responder entrevista sobre o que penso a respeito da Biodança, a ser registrada em folhas de papel ou gravadas em fita cassete pela pesquisadora.
- . Que a pesquisadora faça fotos durante a vivência de Biodança.
- . Que a pesquisadora possa participar do grupo de Biodança na qualidade de observadora-participante.

Fortaleza-CE, ____ de _____ de 2004

APÊNDICE E – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS: ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

Data da entrevista: _____

Local: _____

A) DADOS PESSOAIS DO ENTREVISTADO

Número da entrevista _____

Idade _____

Sexo _____

Estado civil _____

Ocupação _____

Religião _____

Procedência _____

Com quem vive _____

Onde vive _____

Renda para sustentar-se _____

Há quanto tempo faz Biodança _____

B) QUESTÃO NORTEADORA

O que é a Biodança para você?

C) ROTEIRO DA ENTREVISTA

1. Por que procurou participar do grupo de Biodança?
2. Como era sua vida antes da Biodança? E depois?
3. Como era sua saúde antes e depois da Biodança?
4. Como eram seus relacionamentos antes e depois da Biodança?
5. Como você se percebia antes da Biodança e como se percebe agora?
6. O que gosta e o que não gosta na Biodança?
7. Como se sente em relação às linhas de vivência da Biodança?

Vitalidade:

Afetividade:

Sexualidade:

Criatividade:

Transcendência:

Impressões da entrevistadora:

APÊNDICE F – DIÁRIO DE CAMPO

Participante nº _____ Sexo: _____ Idade: _____ Tempo de Biodança: _____
Período da observação _____

1 - Itens a serem observados:

A) LEITURA CORPORAL

Movimentação:

Harmonia:

Coordenação motora:

Postura:

Uso do corpo para se comunicar:

Condições de higiene e aparência:

B) COMPORTAMENTO

Assiduidade:

Pontualidade:

Grau de participação nas vivências:

Relacionamento interpessoal:

Forma de entrar nos exercícios:

Emoções manifestadas:

C) DEPOIMENTOS (Durante a intimidade verbal)

Em que situações ocorreram:

Registro das verbalizações: (uso de palavras-chave)

Composição do texto: (transcrição imediata ou logo após a vivência a partir das palavras-chave).

APÊNDICE G – ENTREVISTA COM MARGARIDA

DADOS PESSOAIS

Idade – 73

Sexo – feminino

Estado civil – viúva

Ocupação – do lar

Religião – católica

Procedência – do interior do Ceará, mas mora em Fortaleza há mais de cinquenta anos

Com quem vive – com o filho mais novo

Residência – casa própria em bairro de classe média

Renda – 3 a 4 salários mínimos

Tempo de Biodança – 2 anos

Data - pela manhã na casa da pesquisadora

Anexo: receitas de bolo, sua especialidade, bolos que freqüentemente faz e leva para os eventos do grupo.

ENTREVISTA GRAVADA

E – Então, Margarida, por que você buscou participar desse grupo de Biodança?

M – Eu não conhecia a Biodança... eu ia fazer ioga, mas a professora de Biodança fez uma demonstração na minha sala de trabalhos manuais e eu gostei bastante e desisti da ioga para fazer Biodança.

E – E como era sua vida antes da Biodança?

M - Eu vivia só em casa, eu não participava de grupo nenhum...Eu preciso, sim. Eu precisei porque eu vivia muito solitária em casa e não, não saía...Não participava de grupo nenhum...A não ser da igreja, né? Eu participava de um grupo da igreja, só...Estudo bíblico e grupo de oração na rua...Grupo de oração da igreja...Canto era o único que eu freqüentava. Aí passei a fazer esta...Trabalhos manuais no SESC. Foi quando conheci a Biodança. Eu não conhecia a Biodança.

E – E depois da Biodança, o que mudou em sua vida?

M – Depois da Biodança eu me modifiquei muito...Muito...Muito./

E – Fale sobre isso.

M – Porque pra mim a Biodança... Eu encontrei tanta coisa lá...Amizade...Companheirismo... E me desenvolvi tanto, me... Tanto fisicamente... Que eu não me sustentava, não conseguia me sentar no chão e como também mentalmente, né? Por que minha mente tem se modificado muito, muito mesmo. Eu hoje sou outra pessoa!

Depois da Biodança, tenho adquirido muitas...Muitas vantagens na minha vida. É...Aprendi a amar. Eu não sabia amar direito as pessoas...Eu não sabia. Sabia do meu jeito, né? Mas na Biodança eu aprendi muito sobre como você pode amar dessa maneira...De você amar e se dar bem...Amar o outro...Amar outra pessoa, amar a si mesma...Que eu não me amava Outra coisa

que eu tinha muita dificuldade era de amar a eu mesma, né? Porque eu só amava a meus filhos, a minha casa, a minha família... No tempo do marido, o marido. Eu não pensava em mim, né? E a Biodança me ensinou muito isso. Eu deveria...primeiro...Você tem também que se amar pra poder você amar os outros, né? Adquirir energias...Tanta coisa que eu aprendi lá...Nessa Biodança. Só tem uma coisa que eu não, não consegui ainda foi...Assim, eu era muito tímida também...Também estou vencendo...a timidez. Agora é... Ainda não consegui foi a insegurança, mas se Deus quiser, eu estou progredindo muito...Se Deus quiser, eu vou conseguir.

Eu sou muito insegura...Até em tudo que eu vou fazer, eu sou insegura. Eu...Se vou fazer alguma coisa assim...Despreocupadamente, sem me preocupar, eu faço bem feitinho. Mas se...Eu vou fazer pra alguém alguma coisa e começo a me preocupar, achando que não...Não...Quero fazer perfeito e acabo... De tanto eu me preocupar e cuidar...Que acaba não dando certo, né? Até...Como, como é...Como é que se diz? Acostumar...

Eu já fiz bem uns três cursos de corte e costura e nunca aprendi, porque eu tenho insegurança...Não tenho assim... Confiança em cortar o pano, fazer... Porque eu não tenho segurança. A mesma coisa é na aula de música que eu faço. Eu toco [piano], mas se, xi...

Se tiver uma pessoa ouvindo acolá...eu já...eu toco tudo errado, eu fico nervosa. A Verbena...Ah, não. A Papoula foi lá em casa, véspera do aniversário dela. Ela disse: eu só saio daqui quando a senhora tocar parabéns pra mim. Aí eu disse: Não...Então parabéns eu vou tocar. Não... Nem parabéns eu toquei pra Papoula, eu erreí tudinho! Porque eu fico insegura, eu fico nervosa, não sei como é! Não toco direito...Eu sou insegura!

E – Como era sua saúde antes e depois da Biodança?

M –A saúde... Era pior...Muito pior. Eu me preocupava mais com a minha saúde, achava que estava doente...Que eu tinha aquele monte de problema que eu tenho, né? Que tomo remédio, tomo uma série de coisas, né? E eu vivia preocupada... Mais na cabeça, é isso aí. E já tava me acostumando... E já tava ficando habituada a não sair por causa de doença.Com medo de chegar por acolá e dar... Me sentir mal...Às vezes. Eu fui lá pra casa da minha sobrinha e me senti tonta, tonta...Deve ser do remédio, remédio pra quando eu sentir angina, sabe? Se eu me sentir mal eu boto embaixo da língua. Aí de tanto eu viver preocupada, só vivia dando. Tu acredita que nunca mais eu tive! Eu ando com ele...Assim...Mas nunca eu tive problema assim, era mais eu que vivia preocupada demais e parece que atraía, né?Hoje eu me sinto muito melhor, apesar de ter que tomar esse monte de remédio...E só acompanhada pelos médicos e tudo. Mas eu nem me preocupo, não quero nem saber quantas doenças eu tenho, né? Porque tem gente que diz: “Ai, eu sinto isso e aquilo”. Eu não gosto nem de dizer, não quero nem saber que doenças eu tenho. Eu não me preocupo em eu achar que estou doente e pronto!

E - E essa mudança no comportamento...

M –Eu acho que foi a Biodança. Muito...Muito mesmo. Com as dicas que a Mary dá...Que ela explica como a gente deve enfrentar os desafios, né? E é tudo, todos os desafios da vida da gente, né? Tanto faz, todos os que aparecem, principalmente...Que a gente chama de problema, né? E eu aí só tenho um problema...Que eu sinto isso, sinto aquilo, mas graças a Deus eu tenho enfrentado muito bem os meus problemas. Eu viajo...Vou pra Natal sozinha, nem tenho medo. Perdi mais esse medo, medo que eu tinha...De fazer as coisas...Nem fiquei só doente...Não vou fazer isso, não tenho isso, graças a Deus. Tudo isso aí a Biodança me influenciou. Fiz amizade...Faz amizade e...E influencia demais na vida da gente, justamente do idoso que vive só, pessoa que vive sozinha. Os filhos casam, saem...O meu viajou pra Natal, a outra casou...A filha. Aí só tem esse rapazinho, ele vive no Pici [campus da UFC]...Passa o dia fora...De lá vai pra faculdade e só chega de noite. Vem almoçar

ligeiramente, aí volta. Eu vivia mais sozinha e agora também...Fazia era muito tempo que eu queria, procurava...Assim, um grupo pra eu...Não queria ir só, tinha medo de ir só, aí foi quando a S..., Que também aconteceu o mesmo com ela, ela ficou só também, então eu fui e convidei pra gente ir para o SESC. Eu disse: “Vamos, vamos nos associar lá no SESC, lá tem muitos cursos pra gente fazer!” E eu queria escolher um pra fazer lá. Eu pretendia fazer ioga. Aí foi que eu comecei a fazer trabalhos manuais e quando a menina [facilitadora de Biodança] deu essa demonstração lá e eu me dei muito bem, graças a Deus. Convido muitas pessoas para irem. Tem uma senhora que eu vivo chamando... Explico pra minha irmã...Minha irmã é uma pessoa que vive dentro de casa e tem os pés inchados e ela nem caminha, nem sai pra canto nenhum. Ela é mais nova do que eu só dois anos e vive...Parece uma velhinha. “Menina... vai lá para o SESC!” Ela agora está aprendendo a fazer crochê. “Vai para o SESC... Tu vai se desenvolver lá... vai aprender até a falar... que tu nem fala”.Ora se eu falo!Não fala mesmo! Pois é “Tu vai ficar outra pessoa lá”.“Humm... que é longe”. “Mas tem muito mais ônibus no Conjunto Esperança [onde mora a irmã]. Lá nos trabalhos manuais tinha uma senhora que vinha de Maranguape [outro município perto de Fortaleza], Novo Maranguape, fica pra cá um pouquinho. Pois ela vinha de lá pros trabalhos manuais. Pois é... hoje não tem lugar longe, tem ônibus aí... tu desce no terminal, tem um outro, vai direto... só não vai se não quiser”. “Não... muito longe, contra-mão...”. Digo: “É não. Pra você não tem nada de contramão”.

E – Como eram seus relacionamentos antes e depois da Biodança?

M - Muito...Muito restrito né? Pouco relacionamento com as pessoas. Só ligeiramente. Nem...Nem tinha quase relacionamento...Só com as pessoas mais íntimas que eu tinha. Só com minha madrinha, onde eu fiquei com ela até me casar; na casa das minhas sobrinhas...Das minhas irmãs e nem tinha relacionamento nem com o quarteirão...Com as pessoas. Hoje não. Já converso mais, já tenho mais desenvolvimento, graças a Deus! Faço parte do grupo de oração, do círculo bíblico, tô fazendo crochê e agora, vou até entrar pro bloco de carnaval...Vou brincar o carnaval. Aí eu cheguei...No ano passado...Eu, uma vez eu fui pro BNB [Clube do Banco do Nordeste], foi no ano trazado...Ano passado eu não fui. Aí nós compramos uma camisa para entrar no BNB e o pessoal do SESC convidou a gente pra...Aí eu fui...E uma senhora lá de perto da gente...Aí nós...Eu fiquei...Elas dançaram lá...Eu não dancei...Fiquei só trepada na mesinha lá e ela... Aí depois eu fui lá...Pra minha...Eu vi essa minha irmã mais velha, que mora lá no Canindezinho [bairro de Fortaleza], num sabe? É assim como um sítio sabe? É...Pois é...Lá fica bem na rodovia a casa dela. Aí tem uma água parada lá, que ela mandou fazer assim...Mandou prender as águas e ficou assim...Uma lagoa bem grande... Agora ela ta cheinha! Pois é... Só não tá assim bem cuidada porque ela já tá velha, né? E cheia de coisas pra fazer...Mas se fosse bem cuidada, tudo limpinho, tudo era muito bom...Pra fazer um piquenique na beira da lagoa...Era bonito.

E – Você gosta desses passeios?

M – Eu gosto... Eu gosto demais. Ai...! Sou louca pela natureza!

E – E dos seus relacionamentos...

M –É, pois é... Eu ia pra lá, pra minha irmã e eu convido muito ela, mas ela nem vem. Ela é muito mais ativa do que eu. Ela é mais velha...Trabalhou até na roça...Mas ela não tem... Ela não... Não... É essa ativa...É disposta.

E – E você acha que a Biodança poderia ajudá-la?

M – Eu acho...Ajuda...Ajuda qualquer tipo de pessoa Se...A pessoa se dedique, fique indo, assistindo todo...Que tem gente que vai, assiste ali um pedacinho e acha que viu a Biodança. Que a Biodança é continuado, né? Cada vez que você vai...Assistindo uma vivência, você vai aprendendo mais.Você vai se desenvolvendo mais, né? Porque se você assiste só um dia, você

não entende; como aqueles dois senhores que foram uma vez, foram dois senhores, aí assistiram ali...Foram embora e não voltaram mais. Acharam que era só aquilo, né? Porque é uma continuação. É... até um remédio, tudo que você tem que fazer é continuado, né?Porque senão você perde o fio da meada...Você tem que ir continuando e até...Eu acho que a minha irmã é... Essa do Parque São José é mais nova; a outra, é mais velha. Ela é... Ela é mais ativa. Ela tem um barzinho, sabe? Ela arrendou para um cara...Agora ela pediu. Ela tava doente do ombro e até operou e não se deu bem. Um olho dela tá quase perdido operou o outro também...Essa é mais ativa... Pois ela já pediu o barzinho, vai tomar conta de novo, fez o filho pedir as contas numa firma aí...Pra tomar conta lá do barzinho. Ela tem dois filhos que não querem nada, né? E ela... Esse outro, que é responsável, vai tomar conta agora com ela...Mas quer tomar conta...Mulher com 77 anos...Sei lá...Mas ela trabalhou na roça, mesmo assim...Colhendo, plantando e tudo. Ela é muito ativa mesmo. /Você não dá nem a idade que ela tem. Ela é viva... Pois é...Eu só ia mais lá pra minha irmã. Quando não era lá na minha madrinha. Foi lá que eu morei com ela. Eu vim pra cá pequena... Perdi meus pais...Hoje eu vou...Passear mesmo, só os passeios do SESC. Já fiz viagem...Com W [Girassol] assim, de excursão, já fomos até Itacarânia, pra lá aquela Meruoca, né? Já fomos pra Ubajara [lugares de serra no interior do Ceará], já fui pro Orós, mas faz tempo que fui pro Orós...[interior do Ceará, onde fica um grande açude]...Já fui pra Guaramiranga, agora a gente vai pra Nova Jerusalém, em Pernambuco...Eu, a comadre S..., W [Girassol] e essa namorada dele, que ele tem lá pelo Rio de Janeiro...Vai chegar e vem prá ir com ele. Aí já pagamos a prazo, né. Pagamos as prestações até o mês passado...A semana santa...Assim, nossos passeios são assim. Agora, aqui dentro de Fortaleza...Eu não danço, eu não vou assim, sair assim pra brincar, me divertir, não...Não saio. Vou mais pras reuniões do SESC... Só vou mais a festa de família assim...Na casa das minhas irmãs...Mas eu não saio...Não gosto de tomar de banho de mar, não gosto de praia, nunca gostei de praia. Minha madrinha tinha uma casa na praia de Iracema nesse tempo... O mar engoliu, sabe? Ficava lá pra dentro, aí ela... A gente nem...eu...Pouco tomava banho de mar...Nesse tempo...Eu era menina ainda. Nunca gostei de...Gostava de noite. Nesse tempo a praia não tinha muita gente assim como tem hoje, né? Aí ficava deserta à noite...Às vezes, a lua clara, bonita e lá tinha um quebra-mar, a gente ficava sentada...Um frio...! A gente se enrolava assim e ia pro quebra-mar, apreciar a lua...Rezar fazia era rezar, né? Lá sei lá...! É tão bom a gente rezar assim, na frente do mar!...É uma coisa louca, assim... Pra gente... E tem até inspiração, sabe? A gente parece que ta falando com Deus mesmo, né? Aquela água viva, né? Pois é, muito bonito! Pôr do sol... Pôr do sol lá no meio do céu se pondo... Pela manhã... Uma vez...Saiu lá na Cofeco (praia de outro município cearense), o Girassol tirava...Ele era da Coelce (companhia de eletricidade do Estado que tem uma colônia de férias), ele tinha umas casas lá na associação dele, na Cofeco, ele alugava, reservava casa pra gente ir. Eu trabalhava no centro e ele ia me buscar no fim da semana pra gente ir pra lá.A gente se levantava cedinho... Mas era a coisa mais linda, que lá é muito limpo o mar, né? Não tem muita gente... Aí eu me levantava bem cedinho e ia assistir o pôr... o nascimento do sol, né? Coisa mais linda! Ave...Que coisa mais linda! Aqueles raios tendo que sair de dentro do mar, né? A gente pensa que vai sair de dentro do mar! Nasce bem devagarinho, mas vem devagar e ao mesmo tempo é rápido, viu? Num instante ele aparece, né? Parecia a coisa mais linda. Também às vezes eu levava meu terço e ia rezar bem cedinho. Eles ficavam tudo deitados, lá. Eles ficavam brincando, de noite, conversando, contando piada até quando não sei bem a hora e eu me deitava...Aí se deitavam tarde, né? Porque eles estavam de férias! E eu me levantava bem cedinho. Tinha um bancão...Assim, lá na frente da casa dele, aí eu ia rezar, quando o sol começava a sair e eu ia lá pra beira da praia. Muito bonito também! Gostei demais das férias. Hoje tá tudo abandonado por lá...Nem parece mais. A gente passeava de charrete, passeava de barco...Tinha um barco a motor que a gente passeava na água até o outro lado do rio, do braço de mar.

E – E ultimamente você tem feito esses programas?

M – Não, só tenho ido pro...Só tenho ido pra Natal, né?/ Que eu agora só viajo mais é pra Natal, ver meu filho. Ele agora vem, no carnaval. Se vocês fossem pra lá pra Paracuru, [cidade de praia], né? Nem ia poder ir...Porque ele vem, né? Eu não posso sair...Ele vem pra cá, pra passar o carnaval. Eu só viajo mais pra Natal agora...Eu nunca mais eu...Girassol me convidou pra gente ir pra Ubajara, [serra], mas eu já tinha ido.../

E – Como é que você se percebia antes da Biodança e agora?

M – Agora eu acho que eu to vivendo melhor, tô vivendo melhor a vida, tô...Abri mais as perspectivas pra mim...Antes eu achava só...Era doente, era muito doente...Cheia de problemas, achava que eu ia morrer logo, né? Eu até tinha medo de sair, porque eu achava que eu ia me sentir mal por aí, não tinha quem... Pois é, com medo eu ainda tô... Perdi esse medo...Eu não gosto de sair só porque eu tenho medo de ter tontura e cair, né? Só saio mais com a comadre S... Com Girassol, com as pessoas. Acompanhada vou pra todo canto. Vou à missa. Porque à missa... Eu ia era muito à missa sozinha, depois que eu quebrei o braço. Agora, a última vez...Que eu já quebrei duas vezes ele. Quebrei esse agora... Foi de queda. Aí eu fui e fiquei...Agora só vou à missa quando ela vai...Ela me chama e a gente vai.Aí assisto pela televisão de manhã, com padre Marcelo e às vezes a gente vai à tarde pra igreja. Quando ela não vai, eu não vou. Os meninos lá de casa...Girassol não vai, os vizinhos não vão nunca.

E – O que você gosta e o que não gosta na Biodança?

M – Valha! Na Biodança eu não sei dizer o que eu não gosto. Eu gosto de tudo na Biodança. Eu gosto da amizade...Eu gosto da amizade, eu gosto das pessoas...Eu me sinto muito bem, gosto da professora, gosto de todos os meninos, gosto dos exercícios, gosto de...Sei não...Gosto de tudo na Biodança! /Me fez, me faz tão bem...Me sinto tão bem quando chega aquele dia de ir...Tava pedindo a Deus que começasse pra gente ter aquela saída e ir pra lá. Comadre S... Fica assistindo...Fazendo a hidroginástica dela e tudo e eu fiquei parada, né? E fazendo nada...[o grupo estava de férias]. Quando a menina [facilitadora] chegou...Não sei quem foi que me disse. Foi a Papoula. Eu disse: Oh, que felicidade! Que notícia boa, graças a Deus! E ela chegou... Porque eu me sinto bem. Me fez muito bem a Biodança. Assim...Tudo por tudo. Tanto psicologicamente, como até fisicamente, eu me modifiquei muito. Eu era muito dura, muito travada, sabe? Muito travada mesmo. Aí a gente vai começando a dizer que não pode, aí não pode mesmo. E ela nos ensinou a dizer os desafios da vida, né? Como a gente deve desafiar as coisas, nunca dizer que não pode...e a gente tenta, né? E tentar as coisas da vida. Tudo isso eu aprendi lá. Eu tava me acomodando, né? Até quando a pessoa vinha, me levava lá pras minhas irmãs eu ia...Mas já tava acomodada dentro de casa.

E – Em relação às linhas de vivência da Biodança?

M – Na vitalidade...Eu tô me sentindo bem. Tô mais disposta, mais ativa, né? É, tô mais ativa do que eu era. Falando muito...Falava muito menos, né? Falava mais baixinho... É, e graças a Deus, a única coisa que eu ainda não consegui e que eu vou conseguir, se Deus quiser, é a segurança, né? Que eu não consegui ainda. Era muito tímida muito tímida...Agora já estou muito menos tímida. De tanto não falar... De tanto viver dentro de casa, de tanto... A gente vai criando aquele medo, aquela... Se achando incapaz, né? Quanto mais a gente fica parada, não conversa com ninguém, nem...Aí você vai...Se também anulando, né? Era isso que estava acontecendo. Acontece com essa [sua irmã] lá do Canindezinho não... Que ela é ativa, né? Ela é muito ativa. Ela quase só é alfabetizada, mas ela faz todo tipo de negócio, ela sabe de tudo, de tudo ela sabe fazer, ela é quem resolve tudo lá, ela...Tudo essa minha irmã faz, mas essa outra, essa outra ela trabalha também, mas mal fala, viu?

Em relação à afetividade eu sou muito bem. Eu sempre tive afetividade com as pessoas. Agora, comigo mesma, assim...Mas assim uma afetividade que eu não gostava de dar muito...Eu não sabia dar um beijo numa pessoa. Assim...Falar assim como...Assim mais, como é que se diz?...Espontâneo. Se a pessoa chegava assim, eu dava um beijo, eu dava. Assim toda desajeitada né? Hoje não, eu tô melhor, já chego, já falo com a pessoa toda desembaraçada, já abraço assim com...Com naturalidade, né? Eu não fazia, tinha...Eu não sei. A pessoa podia...Gostava e tinha muito amor, mas só por dentro, né? Só. Tinha muito amor pra dar, mas não sabia dar, né? Aí, graças a Deus, isso aí eu aprendi muito lá, também.

E – Em relação à linha da sexualidade

M – É, eu tô normal graças a Deus eu tô normal. Eu não sei se foi porque eu fiquei viúva, trabalhando, trabalhando pra criar os filhos...Que eu fiquei com eles pequenos ainda, né? E eu esqueci de sexo, né? Até apareceu gente que queria gostar de mim... Pra sair e tudo, mas eu nunca quis, né? Eu não queria, tinha era medo, não queria...Nem chegar perto de ninguém, nada era assim, mas a sexualidade de ter prazer assim de ter o corpo bonito, de se sentir faceira, com vontade de se cuidar...Quanto a isso aí também...Eu melhorei, pois eu também não ligava. Tanto fazia estar com uma roupa velha como uma nova...Com um vestido velho como com um novo...De qualquer jeito...Hoje eu tô melhor, graças a Deus, já estou me cuidando mais. Eu sempre fui muito relaxada nisso, eu me descuidei muito de mim...Não me cuidei. Eu não comprava um creme pra passar nos meus braços, nem nas minhas mãos, nada. Era...Lavava roupa e tudo...Era toda...Era tanto, que hoje eu não sou mais assim, porque eu não me cuidava, né? Agora é que eu tô me cuidando mais, tô tomando conta de mim, tô me cuidando, né?...Assim, me ajeitando mais...Assim, compro creme pra passar nos meus braços, nas minhas mãos...Que não fazia isso...Tenho, compro assim alguma roupa... Pra poder usar mais roupas e eu também não liguei pra esse negócio de roupa. Não se era porque a gente trabalhava de farda e quando chegava em casa vestia qualquer roupa...Aí eu não saía... Não ligava pra comprar roupa, pra me ajeitar, pra ver um modelo bonito...Hoje eu tô melhorando mais, né? Saio vejo as outras...Tudo cheias de vida, né? Só assim também eu me... Quando passou a criação dos filhos, vieram as doenças...Aí eu achava que era doente...Que ia morrer logo...e hoje não. Hoje eu tô achando que posso viver mais e tô me cuidando, me tratando, tô indo ao médico, tô acompanhada pelo médico, tomo conta dos meus remédios, tenho cuidado com a minha comida também, pra não ficar comendo toda coisa que faça mal, que engorde...Que já sou muito gorda...Tenho que perder peso, da coluna...Que eu também tenho osteoporose na coluna, e por causa do colesterol e da diabetes, pressão. Colesterol alto, mas tá quase controlado. Eu tô tomando remédio pra pressão.

E – Sim, você toca piano...

M – Eu tenho mais é vontade...Tenho mais vontade. Fiquei mais assim...Achando que sou capaz, que todo mundo é capaz, que eu tenho que enfrentar, tocar na frente de alguém, né? A menina mesmo disse, a Mary [facilitadora de Biodança] que eu toque, assim...Faço de conta que estou tocando para alguém. Eu que nem toco ali nem pro meu neto...Se eu notar que tem alguém ali escutando, eu fico nervosa, não toco no lugar certo e fico...Não sei por que, né? Fico assim nervosa. A professora [de piano] é bem boazinha. Eu ia numa escolinha lá no bairro mesmo, mas aí ela foi ter nenê e me indicou essa outra, que também ajudava lá e é bem boazinha. Ela agora vai dar aula em casa e é até mais barato. A outra, a gente pagava por mês, se eu fosse à aula, se eu não fosse perdia, né? E ela não. A gente paga por aula; se eu não posso, digo pra ela não vir e ela não vem, aí eu não pago, né? Ela vem pra aula e tá dando também pro meu neto...Meu netinho que fez sete anos, aí ela diz: A senhora vai ter que tocar uma música, assim seu neto vai tocar primeiro que a senhora.

E – Quando a gente trabalha com a Biodança, procuramos desenvolver a criatividade. Como vai sua criatividade?

M – Eu não sou...Eu não sou muito criativa não, viu? Eu tento fazer as coisas, mas eu sou assim, eu faço, eu agora tô...Me achando melhor. Já tô procurando fazer mais agora [gaguejos] Já tô mais interessada...Criatura me ensinando crochê...Tô aprendendo, tô me desenvolvendo mais nessas coisas... Mas não tenho muita criatividade não, porque eu tenho exatamente a insegurança...Eu vou fazer uma coisa e se não dou certo, eu perco a vontade, perco o ânimo. Nem sei...Acho que sou capaz de fazer uma coisa bem feitinha, mas agora não...Agora eu já tô tentando...Já faço, pois é...

E - Mas a criatividade no sentido da novidade na sua vida...

M – Não...Eu to procurando...Eu estou agora procurando, eu vejo uma coisa, uma receita nova ou um paninho, um crochê bonitinho, eu tô procurando, sabe? E na minha forma de viver...Pois é...

E – E na linha da transcendência?

M – Eu agora estou achando, eu não...Não...Eu era assim como se fosse sozinha, né? Hoje eu não... Sei que...Mais depois da Biodança...Eu sei que sou...Que eu componho o mundo, né? Faço parte desse mundo também, né?...Dentro do mundo, no ambiente que você vive...Sua casa...Seu bairro...Sua família, né? Eu sei que também sou uma peça que compõe o mundo e que eu tenho capacidade também. Eu tenho capacidades...Pra certas coisas...Não pra todas, mas se eu quiser enfrentar...A gente e...A gente faz, né? Porque eu tenho um lema assim: que tudo que outra pessoa faz, outra também pode fazer. Agora tem as que têm aptidão. Por exemplo, tem gente que nasce com um dom, essa pessoa tem o seu dom...Eu faço com muito mais facilidade do que você que vai tentar fazer, mas nunca faz com tanta facilidade, né? Como aquela outra que tem. Pois o meu mal era esse...Que eu ia fazer, a fulana fazia bem feitinha,... o meu ficava feio...Aí eu achava que não tinha capacidade praquilo...Abandonava, aí era errado, né? Porque assim não enfrento...Não perseverava...Aí não aperfeiçoava. Hoje não. Eu já penso de outra maneira. Hoje eu penso que devo continuar...Perseverar e seguir...Enfrentar, né? E desafiar aquilo ali que eu tenho vontade de fazer e...Até conseguir! Que nem...Nem tudo que você com... Procura, que diz que tudo aquilo que você procura, acha. Mas nem tudo a gente encontra, mas você encontra alguma coisa, né? Nem tudo que você procurou você perde, alguma coisa fica, né? Porque se você não procurar nada, você não vai achar nada, né? Eu acho que a Biodança contribuiu pra essa transformação...Eu acho...Na Biodança. Eu era muito travada! Sem... Eu não achava que... Eu nem me dava valor. Eu achava que criando meus filhos tava... Tava só esperando o fim da vida mesmo...Doenças...e...E viver naquele resto de vida e pronto né? Achava que não tava mais servindo, não tava mais cooperando com os filhos nem com nada...Nem com ninguém...Não tinha mais nada pra fazer. Ao passo que não é isso, né? A Biodança...Eu aprendi que nós agora é que...Eu tenho que procurar viver o resto da minha vida, né? Procurar viver, procurar aprender mais alguma coisa.Aquilo que eu não fiz, procurar fazer...Aquilo que eu tinha vontade de fazer e não fazia...Porque eu não podia...Não tinha tempo...Não tinha possibilidade, não tinha... Então o que eu posso eu vou fazer agora!

Eu estou com...Eu vou fazer 73 anos agora dia 24. Eu tô agradecendo a Deus por mais um ano de vida que Ele está me dando, né? Que eu...Que eu tenha saúde, mais força e coragem, pra enfrentar a vida com mais saúde, alegria, com satisfação, com... Assim com...Eu não sei dizer...É, com mais garra, né?

É, engraçado... Minha vida sempre foi assim muito esquisita, sabe? Quando meu marido era vivo, eu nem resolvia as coisas... Era ele que comprava tudo, ele que resolvia...Ele que...Tudo era ele. Eu não sei por que...Estava acostumada na casa da minha madrinha...Só obedecer...Obedecer e obedecer. E então quando eu me casei, levei a mesma vida: é... Criar os filhos, dentro de casa. Quando ele dizia: Vamos sair, vamos pracolá...Mas a gente saía muito pouco! A gente ia uma vez no ano...E a gente ia lá na minha irmã, lá no interior...Que ela morava no interior, essa que mora no Canindezinho. Aí a gente ia assim...Na semana santa...Que ela não precisava trabalhar...Porque tinha milho verde...Aí a gente ia. Aí era o passeio que a gente dava. Ele levava os quatro pra passear. Tive quatro filhos, mas o primeiro...Meus partos eram muito difíceis...Era fórceps, aí eu... O primeiro parto demorou tanto! O pessoal dizendo que aquele era o primeiro filho, que era assim mesmo...Era assim mesmo. O bichinho nasceu e viveu meia hora só e morreu...Bem grandão ele! Aí morreu em consequência do parto. Depois eu tive que me operar. Tive que fazer períneo e bexiga...Que a bexiga arriou. Aí tive problema e não podia engravidar tão cedo por causa da cirurgia. Aí foi que eu engravidei e tive esse de Natal. Esse foi...O segundo já. E são três filhos que eu tenho agora. Trás vivos e um que morreu. Tive dois abortos. Mas são só três, dois homens e uma mulher. Pois é, minha vida era essa, só obedecer. Aí quando ele morreu, que deixou uma pensão muito mínima pra mim...Um salário que não era nem um salário mínimo, pros meninos, né? E eu ia ficar... Sei lá, eu vendi tudo. A doença dele foi câncer...Uma doença demorada...Dois anos doente, a gente lá. A gente tinha uns terrenos...Vendemos; uma casinha que era alugada lá pros lados do Amadeu Furtado [bairro de Fortaleza], vendi; tinha um terreno no Icaraí [praia] que hoje tá valendo muito dinheiro, eram quatro lotes de terrenos que a gente tinha lá...Vendemos. Pra tratar dele, pro fim... Fiquei sem o que a gente tinha que prestasse, eu vendi...O que podia vender...Até o telefone eu vendi. Eu fiquei sem nada. Sabe o que é ficar sem nada? Taí o Girassol que sabe como foi que eu fiquei! Só tratando assim... E o pior é que eu não tinha garra!

Aí, lá onde ele trabalhava, eu tinha trabalhado, porque era de uma família da minha madrinha, quando ele era eu era solteira, ele trabalhava lá. Terminei o curso de professora, escola normal, ensinei uns tempos, mas nunca tive uma cadeira, era só substituta. Aí o genro dela me chamou pra eu trabalhar com ele na firma lá no escritório de Salinas. Eu trabalhei com ele até me casar. Ainda trabalhei depois de casada, mas foi o tempo que eu perdi esse menino e meu marido não deixou mais eu trabalhar. Aí ele foi trabalhar no meu lugar; ele ficou até adoecer. Quando ele adoeceu, essas pessoas, muito bom, me chamaram pra eu ficar no lugar dele, pra guardar o lugar, sabe? Aí eu fiquei indo só de tarde trabalhar lá. Ele doente, eu tratando... Passava a noite sem dormir, com ele... Eles eram muito bons, eu passava só...Eu ia de duas, e quando dava quatro horas ele me mandava sair pra eu ir... Às vezes ele tava hospitalizado...Eu ia pra lá, ficava até não sei que hora. Ave Maria, eu sofri que só nesse tempo! E o pior é que eu não tinha garra e eu não tinha costume de nada, não sabia de nada...Eles quiseram até me ajudar, dar um dinheiro assim... Pra botar um comerciozinho e tudo. Eu disse: não, eu não quero porque eu não sei comerciar, eu não sei nem aonde ir atrás de nada pra vender, era...Tão besta...Eu era! Aí eles foram...Quando eles venderam a Salina, que não tava dando mais, tava dando era prejuízo, aí eles... Fui trabalhar com a sobrinha...O marido da sobrinha dela, que era dono do hospital infantil, fui trabalhar lá... Secretária do hospital. Trabalhei bem uns doze anos lá com eles. Aí eu criei garra, tive que criar tive que enfrentar. Foi outra coisa: ou eu fazia ou então ia morrer de fome dentro de casa mais os meninos...Sem estudar, sem nada.

E ver...E eu não queria isso pros meus filhos. Aí eu comecei a trabalhar, a incentivar minha filha, ensinar meus filhos a fazer as coisas. E o pior de tudo eram meus filhos...Eram esses dois mais velhos, eles só tiravam notas boas... 10, 8...Só nota boa e a menina, um certo tempo e minha sobrinha morava vizinho e eu ia trabalhar e eles iam lá pra casa e a menina não

estudava mais. Forcei a estudar. Menina, o boletim! O outro trouxe e ela não trouxe, aí eu pedi lá na firma pra chegar mais tarde e fui lá no colégio. Cheguei lá, a menina com nota 3, nota riscada tudo de vermelho, tudo. Aí me deu... aí eu fui lá no banheiro e chorei tanto... Mau Deus... Me dá uma luz, o que é que eu faço? O que é que eu vou fazer com essa menina? Eu não sabia. Fiz foi chorar sem eles ver. Eu nunca chorei na frente deles não. Aí Deus me deu essa luz. Eu fui me deitar e aí pensei: A filha da minha madrinha é madrinha dela e ela tinha uma butiquezinha na casa dela mesmo, no quarto. Aí eu fui lá ao meio dia na hora do meu almoço. Eu fui lá na minha madrinha e contei a historia... Que estava preocupada com a menina, que era tão estudiosa, que ficava brincando com as outras e não estava estudando e eu não sabia o que fizesse. Aí ela disse: Olhe como pra tudo Deus dá uma providência. A mocinha que trabalhava lá na butique vai se casar e o marido não quer deixar mais ela vir; se a E... Quiser vir, você traga pra cá. Naquele tempo ela estava com 14 anos. Agora vou lhe dizer, ela quer? Quer não. Ela não tem querer. E vou pedir uma coisa à senhora, faça com ela como fez comigo. Quando ela errar é pra senhora corrigir. Ela é minha madrinha, que hoje tem 92 anos vai fazer agora dia 25. Se ela estiver sem fazer nada, não estiver estudando e na butique não tiver ninguém, a senhora chame pra ajudar, mande ela fazer bolo, pode ensinar como a senhora me ensinou a fazer bolo, assar pastel, como quando tinha festa... Ensinou tudo... Eu quero que ela aprenda. Do jeito que a senhora fez comigo faça com ela. É uma caridade que a senhora vai fazer. Quando ela sentar mal sentada, quero que a senhora ensine a sentar direitinho. Ela disse: Não se preocupe.

- Ora minha filha, ela ficou lá, só vindo dormir em casa. Ficou assim até terminar o terceiro ano e o 4º normal, passou no vestibular... Veio de lá outra pessoa... Com outra educação... Outro modo de viver. Acabou negócio de brincadeira. Hoje é uma filha ótima, me ajuda sempre que puder. Ela mora num apartamento perto do North Shopping, trabalha no TRT e o marido dela é capitão da polícia militar e também estuda direito. Ela faz psicologia. Hoje ela vive correndo atrás. Todo dia ela passa lá em casa. Se eu não tivesse tomado essa iniciativa, o que era dela hoje?

- Sim, aí espalhei tudinho. O outro mais velho fazia Escola Técnica, aí eu trabalhava no hospital e tinha um senhor que arranhou pra ele fazer as refeições no restaurante universitário; pela Escola Técnica ele não tinha direito, mas esse senhor arranhou pra ele fazer as refeições e, o mais novo, que na época tinha 5 anos, meu cunhado que morava em frente, aí eu pedi para ele ficar lá até a hora que eu chegasse de noite. Aí ele vinha da aula e ficava lá, onde ensinavam o dever e depois passou a ensinar, quando deixou de ir para a butique. Aí logo a E... Passou no concurso de professora e foi ensinar. Aí ela já era outra pessoa, já tinha responsabilidade. Aí o menino teve hepatite e ela cuidava dele bem direitinho. O outro está lá em Natal. Hoje é advogado e trabalha no TRE. Fez concurso e passou, mora lá há doze anos. O mais novo que foi criado na moleza, não era eu que ensinava o dever, é preguiçoso pra estudar. Ainda não terminou a faculdade. Entrou no coral. Trabalha no Pici, no Departamento de Física e depois vai pra faculdade... Só volta tarde da noite e eu vivo mais é só, mas graças a Deus ele é uma pessoa de boa índole. Tive esse menino com 42 anos... A menina tava com 7 e o outro com 9... Quando eu tive esse menino. Mas é tudo Deus que providencia... Ele sabia que meu marido ia morrer, a menina ia casar, o outro ia embora e eu ia ficar é com esse, né? Esse me faz companhia. É ele que fica comigo. Ele às vezes sai, mas liga de onde vai. Graças a Deus, hoje não estou arrependida do sofrimento que eu passei, da aflição que eu passei, da luta, né? Foi nesse tempo que eu quebrei o braço, tomando ônibus nas carreiras pra não perder o ônibus, aí quebrei o braço. Sim... Já passou.

APÊNDICE H – RECEITAS DE MARGARIDA

Receitas que são especialidade de Margarida. Sempre nas comemorações ela nos brinda com essas suas especialidades:

TORTA DE BANANA

Ingredientes:

5 bananas grandes
4 ovos
2 xícaras de açúcar
1 xícara de óleo
1 colher de sopa de fermento
2 xícaras de farinha de rosca
2 colheres de sopa de canela
Bananas cortadas em rodela

Preparo: Liquidificar as bananas, os ovos, o açúcar e o óleo. Despejar em uma vasilha e acrescentar o fermento, a canela e a farinha de rosca. Untar um pirex com margarina e polvilhar com açúcar e canela. Despejar a massa por cima das bananas em rodela arrumadas no fundo do pirex e levar ao forno por mais ou menos trinta minutos.

GRUDE

Ingredientes:

1 kg de goma
2 cocos
3 colheres de margarina
1 pires de queijo ralado

Preparo: Ponha a chaleira no fogo com água e sal; misture bem a goma com o coco ralado e a margarina. Depois de bem misturado, escale um pouco com água quente, mexa bem até que fique mole. Ponha o leite de coco e o queijo e leve ao forno. Por cima do grude ponha leite de coco. Atenção: na assadeira passe óleo e um pouco de leite de coco.

**APÊNDICE I - ANÁLISE ESTRUTURAL NARRATIVA DE GIRASSOL SEGUNDO
PAUL RICOEUR**

UNIDADES DE SIGNIFICADO	INTERPRETAÇÃO	RELAÇÃO COM A TEORIA
Eu não fui buscar a Biodança e nem procurei... A Biodança eu encontrei por acaso, recebi um de uma pessoa amiga...Para essa Biodança. ... Minha vida estava muito péssima... Tava mais menos 80% péssima de ruim, porque eu estava passando por uma fase de separação de briga... Eu agradeço muitas pessoas amigas que quase corria sangue no meio... Mas evitei porque a pessoa tem que parar para pensar para fazer as coisas... Tem que pensar primeiro em Deus...Aí a Biodança surgiu para mim.	O vínculo com a Biodança originou-se no contato com grupo de referência. DESCOBERTA DA BIODANÇA	Rolando Toro (2000)
Que eu fui. Passei o primeiro, o segundo dia queria me sair porque só tinha eu de homem no meio do círculo. Peguei e continuei. Pensei: Eu vou mais à frente para eu ver o que tinha de proveito... Da quinta aula em diante foi que passei a gostar da Biodança.	Ao participar da Biodança sentiu-se um estranho no grupo, mas com a curiosidade buscou conhecer os benefícios que tiraria desse momento. GRUPO	Pichón Revièri
Em casa pensei que a pessoa que criou a Biodança... Que estudou, eu creio que ele fez no sentido de unir mais as pessoas, de fazer com que as pessoas ficassem mais humanas... Ficassem mais unidas umas às outras e crescesse mais o círculo de amor... Que o nosso povo é muito afastado uns dos outros...Na Biodança eu mudei meus pensamentos e procurei ficar uma pessoa mais humana e mais ligada assim com as outras pessoas e eu já era... Sempre convivi muito bem... Sempre tinha boas amizades e outra coisa também, as pessoas... Eu gosto de respeitar as pessoas... Tratar de acordo como as pessoas são...Então a Biodança para mim foi uma coisa que eu evolui muito... Eu mudei muito e adoro a biodança... Amo a Biodança... Porque eu gosto de todo mundo... Acho que se eu tivesse deixado... Talvez eu tivesse me arrependido quando conversasse com certas pessoas...	A Biodança é considerada como um momento de reflexão do qual emerge a solidariedade, união, amizade, alteridade, construção de vínculos coletivos, amor, aceitação do outro, respeito à individualidade do outro, desperta mudança interior, mobiliza a espiritualidade das pessoas. AUTO PERCEPÇÃO DA BIODANÇA	Rolando Toro (2000) Cezar Wagner L. Gois (1995) Betinelli (2002) Boykin e Schoenhofer (2000)

<p>O meu relacionamento com as pessoas era bom também... Agora as pessoas me perguntam o que Biodança. O que você faz lá? As pessoas pensam que a biodança é para você ir para lá dançar, não é não... A Biodança eu digo: Ela tem a parte de conversa... De diálogo, uma hora. E hora e meia para pessoa ter a dança... Mais não é dança de diversão... É diferente de uma dança de diversão. É uma dança de lazer, de paz. Só que é uma dança que dá paz à gente e dá também conhecimentos bons para a pessoa. Depois da Biodança eu melhorei em paz e tranquilidade... Que para mim foi muito bom. ... “Eu vou porque gosto do ambiente. É um momento de paz e lazer. Quando chego ali naquela dança, eu esqueço tudo. Eu fico ali só concentrado. Eu saio dali mais maneiro, com a cabeça maneira. Eu nunca tive tão feliz na minha vida como eu to agora. Até agora não tem nada pra não me agradar... E somente que entrei na Biodança”.Eu me sinto muito bem e melhor ainda, certo? Olha, a Biodança, como eu digo pras pessoas...Que a Biodança não é essa dança de diversão. Porque essa dança-diversão...Eu tô aqui no salão dançando, um casal vem, bate em mim, aí... “Por que você bateu em mim? Às vezes tem até um atrito, até uma briga, não é? E a dança da Biodança é uma dança diferente... de paz e tranquilidade. Por isso é que eu acho uma grande diferença... a dança da Biodança pra dança de diversão, né? Certo? Que na dança da Biodança existe o amor, a paz, a confraternização uns com os outros. Isso aí, nós não temos, né? Por isso é que eu queria que se estudasse até na universidade, né?</p> <p>... a Biodança melhora o estresse... Pra mim melhorou...Eu melhorei, mas cada pessoa tem sua sentença, né? Ninguém sabe, né? Pra mim eu melhorei! Eu fico preocupado no dia de ir pra minha aula, minha dança; eu não...Eu não marco nada, pra eu não perder a minha Biodança.</p> <p>Eu tenho uma amiga que diz: “Rapaz,</p>	<p>A Biodança favorece o lazer, a paz, a tranquilidade, autoconhecimento, liberdade, leveza e elabora a distinção entre a dança de diversão e a Biodança.</p> <p>AUTO PERCEPÇÃO DA BIODANÇA</p> <p>Percebendo a Biodança com redutora do estresse.</p> <p>A Biodança percebida por alguém de fora com uma visão preconceituosa e o aluno de Biodança sentindo necessidade de se justificar</p>	<p>Toro (2000) Góis (1995)</p> <p>Toro (2000)</p>
--	--	---

<p>mas tu é muito fanático nessa Biodança! Tu não quer faltar um dia... Tu vai só pra tá se agarrando com as véia, né?” E eu digo: “Não...não é isso não. Não é o que você ta pensando não, né?” Eu vou porque gosto do ambiente, né? É um momento que a gente tem paz e lazer. Que quando eu chego ali, naquela dança, eu esqueço de tudo, sabe? Eu fico ali só concentrado. Eu saio dali mais maneiro, com a cabeça maneira, né? Tá? Eu nunca tive tão feliz na minha vida como tô agora. E somente...que entrei na... na Biodança, né? Muito bem. Até agora não tem nada pra não me agradar...</p>		
<p>... a Biodança para mim era para existir uma cadeira das faculdades, porque as pessoas hoje em dia [deixa os amigos de lado]... Quando entra na faculdade deixa os amigos de lado... A pessoa muda se transforma... Eu queria saber qual era a razão...O que foi que ela mudou? Em conhecimentos... Ela ficou uma pessoa mais do que eu só em conhecimento. No saber... Mas não devia se orgulhar tanto... Ela é uma pessoa do mesmo jeito igual a mim. Apesar de ter mais conhecimento. Era para transmitir para outras pessoas [o conhecimento]... Era para ter a Biodança na faculdade para ver o pessoal ficar mais humano uns aos outros, existia mais amor entre as pessoas e eu acho que poderia diminuir a violência... Hoje o pessoal só trata de explorar e querer pisar em cima dos outros... Uma classe que era para ter Biodança era... A classe de política. Pode ter seu maior amigo, se ele entrar para política ele muda... Pode ser um irmão seu... Ele muda...Fica uma pessoa mentirosa também e a Biodança acho que daria jeito nele...Ele iria passar a ser uma pessoa mais humana, outra pessoa... Mais solidário.</p>	<p>A Biodança é percebida como uma maneira de trazer à tona os laços afetivos, questionar valores sobre o distanciamento das pessoas quando estão na universidade, como se passasse a pertencer a uma classe superior, esquecendo sua origem, inclusive possibilitando a redução da violência por meio do amor, do vínculo e da união entre as pessoas.</p> <p>A Biodança é percebida como algo que reforça os valores humanos, a solidariedade entre as pessoas, como por exemplo, nos políticos, reforçando e construindo o seu caráter de integridade e respeito pelo outro, pois Girassol descredita na classe política.</p> <p>AUTO PERC. DA BIODANÇA</p>	<p>Góis (1995)</p> <p>Toro (2000)</p>
<p>“A criatividade tá ótima, estou procurando fazer coisas diferentes...”.</p> <p>Em relação à transcendência, às coisas da natureza, eu me sinto bem. Depois da Biodança tô me sentindo melhor ainda.</p>	<p>Na Biodança descobriu que a criatividade é ótima, pois se sente aberto a coisas novas.</p> <p>A Biodança estimula o sentimento de fazer parte da</p>	<p>Toro (2002)</p> <p>Capra (1991)</p>

<p>Quando eu era garoto eu era perverso, mas não sou mais. Quando se judeia dos bichos...Não se pode maltratar nem uma rã porque ela tem vida, sente...Deve-se conversar até com as plantas...Meu relacionamento, a convivência com todos pra mim...Procuro não ofender nada. Até de um sapo eu desvio... Eu estou me sentindo bem. Pra mim, aonde eu chego eu me dou bem. Se eu sou convidado para um canto e eu não gostar, eu não fico me maldizendo e nem me lamentando com aquela pessoa que me chamou, certo? Eu fico na minha e não vou mais quando ele me convidar. Eu detesto pessoas de reclamação, que ficam reclamando da vida, se maldizendo, certo? Em relação às coisas da natureza, eu estou me sentindo bem. Sempre eu me senti bem com isso. Agora depois da Biodança, to me sentindo melhor ainda. O relacionamento, a convivência. Com todos pra mim. Eu não gosto de ofender nada. Eu dirijo. Eu vou aqui no meu carro, se eu ver...nesse período agora, até um sapo, se eu puder desviar, eu desvio. Antes, quando eu era garoto, eu era uma pessoa perversa... Aí mudei, não sou mais. Aí já fico...Quando uma pessoa judeia dos bichos...Tudo é uma vida. Você não pode maltratar nem uma rã, porque ele é uma vida e ela sente, sabe? Porque tudo que tem vida sente. Você deve até conversar com as plantas.</p> <p>“A gente com certos exercícios que nós temos eletricidade no nosso corpo... na hora que você tá ali, todo mundo unido, você sente com as mãos todas juntas, você sente... Aquele outro de alisar a pessoa... eu tô ali parado e vocês ficam tudo passando no meu corpo... quanto não tá ali, de eletricidade? Transmitindo aquela emoção no seu corpo...não é emoção de sexo, quando você podia muito bem dizer que é...eu como homem...com aquelas mulheres me alisando. Porque é um horror de velhas me alisando. Você tá sentindo é um toque de cuidado, toque de união...Foi isso que me convidou pra Biodança.”</p>	<p>Natureza e a preservá-la.</p> <p>Profunda conexão com a natureza.</p> <p>AUTO PERCEPÇÃO DA BIODANÇA</p> <p>A Biodança desvela vibrações energéticas no corpo, expressando toque de união, toque de cuidado, que a distingue da emoção de sexo.</p> <p>A Biodança possibilita enfrentamento das barreiras dos movimentos corporais, dissolve as couraças relativas aos preconceitos relativos ao toque, melhora a saúde, facilitando o enfrentamento em situações de estresse.</p>	<p>Montagu (1988)</p> <p>Capra (1996)</p> <p>Toro (2002)</p> <p>Góis (1995)</p> <p>Toro (2000)</p> <p>Andrews (2003)</p>
--	--	--

<p>É difícil, mas eu tenho uma amiga que vai...Eu consegui agora...Ela vai começar agora em março. Eu vou procurar mais gente. Porque a Biodança ali, Bárbara, quando eu chegava ali, deste tamanho a cabeça... Eu saía aliviado. Só em saber daquele pessoal ali...Tão solidário...Ali tão unido ali, tão aconchegante... Que você podia muito bem dizer que é, como homem...Com mulher lhe alisando. Eu preciso de sensação, emoção, não é? É aquela emoção tão gostosa que você parece que tá assim, suspenso do chão. Quer dizer, você está sentindo é um toque de cuidado...É um toque de união...Você percebe que é um toque de cuidado...Exatamente, um toque de cuidado, pronto. Aí o que me convidou pra Biodança foi isso.</p> <p>“... A gente tem que enfrentar aquelas barreiras. Se eu não gostasse da Biodança eu já tinha saído, porque eu quero ser uma pessoa livre...” Eu tinha gastrite alta e quando minha vida mudou, desapareceu. Não tomei remédio. Porque o estresse e a preocupação é que acabam com as pessoas e trazem doenças. A Biodança melhora o estresse... Pra mim melhorou, eu melhorei...Mas cada pessoa tem sua sentença. Eu fico preocupado no dia que tem a minha aula, minha dança...Eu não marco nada pra não perder a minha Biodança.”</p>		
<p>... É porque esse problema na minha vista [estrabismo], a minha mãe legítima dizia que foi de uma queda, não foi, foi de nascença. Que eu tenha lembrança, o meu avô, o pai dela, tinha isso, certo? O que acontece...Eu tinha muita vontade de operar e não tinha condições. Quem me criou não tinha condições. Nunca nem me botou na escola pra aprender o bê-á-bá, né? Olha o que acontece...Eu dizia: Um dia quando eu for trabalhar, que eu ganhar dinheiro, eu mando fazer. Mas comecei a trabalhar, o serviço não dava condições...O dinheiro...Ia hoje, ia amanhã...Quando chegou o tempo que eu</p>	<p>A Biodança é percebida como um processo comunicativo, reflexivo, facilita a mudança no pensar e no agir no contexto social, favorece o alívio das tensões, reforça a vitalidade.</p> <p>A Biodança revela-se como novidade que favorece o prazer de viver, o gosto pela vida, mas é preciso se expandir, ampliar a divulgação já que o seu desconhecimento pela</p>	<p>Góis (1995)</p> <p>Toro (2000)</p>

<p>fui atrás de fazer...Eu me tratava com um oculista há quase vinte anos, fui falar com ele...Ele foi e disse que eu não tinha condições porque eu não ia enxergar mais...Era só uma questão de estética...De beleza. E podia...Que o que eu tinha de bom no meu olho direito... Podia prejudicar o meu olho direito. Aí eu fiquei com medo e não fui fazer. Eu disse: eu já to passando até agora assim, pois assim eu vou ficar. Aí, conversando com uma cunhada minha ela disse: Vá na minha neta, foi ela que descobriu o meu tipo de glaucoma. Eu fui a ela...Quando cheguei lá falei com ela. Ela disse: não, seu G... Não vai perder nada do seu outro olho bom. A gente sofre um acidente, perde um olho, vai ficar cego? Não vai. Isso é a coisa mais simples. Meu pai era assim e eu operei. Ele não queria fazer não até que eu insisti tanto e fiz. Taí ele...Bonzinho. Então, pode marcar o dia. Aí peguei e fiz. E graças a Deus que era um sonho que eu realizava. E ela disse: Se o senhor tivesse feito quando tinha 8 ou 10 anos você tinha recuperado sua visão Se não ficar enxergando um pouco mais que enxergava por ele, vai ser do mesmo jeito. Se você tivesse feito quando era novo você tinha recuperado sua visão... Então realizei um sonho. Agora... Não G...Se eu acho que... Ela pediu pra eu assistir televisão duas horas com o olho direito fechado e com o esquerdo aberto. Eu digo: Aí eu não tenho paciência não, porque senão ele pode voltar pro mesmo canto, porque são 55 anos. E eu disse: Se ele voltar eu opero de novo. Eu não tive medo de fazer. Mas eu já pensei...se voltar eu não faço mais, não. Já vivi até agora assim, deixa assim mesmo. Nunca empatou de eu fazer nada na vida...Eu tenho a minha vista muito boa. Quem anda dirigindo comigo se admira, né? Do golpe de vista que eu tenho. Então, se voltar, eu fico. No começo, quando eu era novo, eu me incomodava, mas agora não me incomodava mais não. Eu fiz só pra mim...Porque tinha aquela vontade. Eu fiz, sabe? Não me arrependi também não.</p>	<p>população desinformada gera críticas, fruto de preconceitos.</p> <p>A Biodança é percebida como terapêutica, pela possibilidade de entender como preservação da saúde, vislumbrou o poder médico, o renascer para a vida, faz escolhas e percebe que a saúde é limitada, mas nem por isso deixa de ter a alegria de viver.</p> <p>A Biodança modifica a perspectiva do envelhecer com saúde, mas sempre traz à tona as crenças no Criador, felicidade do viver e a liberdade de escolhas saudáveis para sua vida, sempre tendo em consideração o próximo.</p> <p>A Biodança oferece alívio para os problemas da cabeça, vitalidade, abertura de horizontes para compreensão do processo de envelhecer, ao permitir descobrir como controlar sua alimentação e preservar sua saúde.</p>	<p>Toro (2000)</p> <p>Capra (1991)</p> <p>Neri (1995)</p>
--	---	---

<p>Agora eu quero lhe fazer uma pergunta...Vê se fica gravado, pra ficar gravado também. Por que é que acontece com uma pessoa...Seguinte maneira...Só dar um exemplo: Tem essa senhora aqui, ela é uma ótima pessoa, nunca me fez mal nenhum e por que ela não entra em mim e eu não me dou com ela? E por que é que tem outra que a gente chama a pessoa e parece que a gente já conhece há bem dez anos?</p> <p>... O nosso grupo lá da Biodança, convivência, tem uma pessoa...Já pelejei e não me entra...Eu já discuti isso até essa noite...Eu discuti isso ontem com a Papoula e ela me disse que não é só comigo que isso acontece, que com ela também acontece. “Pois não me entra de jeito nenhum... faço tudo, mas não tem jeito!” E quando foi pra fazer a vivência eu fiquei com ela...Aquela! Foi, né? Eu queria saber o que é isso, mas ela disse que é da pessoa mesmo. Já tem aquela outra ...Que eu amo aquela pessoa...Só olhar pra gente, a gente já tá se agradando dela, já tá querendo bem. Quero saber o que é isso e tem outra, que não vai de jeito nenhum... Eu sou uma pessoa, eu já passei essa fase...Eu acabei. É uma fase pior que eu já passei na minha vida. Porque às vezes, dependendo do momento, pra gente passar por aquelas barreiras, né? Mas a gente tem que aprender a enfrentar aquelas barreiras... Uma coisa que eu detesto, Bárbara, é pessoa que se maldiz demais...Que se lamenta da vida. A pessoa que ta entrosada naquele negócio ali, não sei por que fica se maldizendo da vida...Se tu não gosta, sai. Deixa os outros em paz! Deixa os outros fazer! Porque se eu não gostasse, se eu não tivesse gostando da Biodança, já tinha saído, já. Porque eu só quero ser uma pessoa livre, certo? Eu freqüento o espiritismo, já fui chamado pra fazer curso, não quero. Que eu gosto muito do espiritismo, foi com o que eu vim a gostar. É uma coisa que só fala em Deus. A plenária só fala em Deus É um ambiente de paz, de tranqüilidade, só se</p>	<p>Revela que por meio da Biodança percebe sentir rejeição por companheiras que realizam a Biodança e empatia por outros, o que facilita o relacionamento mais afetivo.</p> <p>AUTO PERCEPÇÃO DA BIODANÇA</p> <p>A participação na Biodança propicia a liberdade por ser o tempo mínimo que não interfere em sua liberdade de ir e vir para participar de outros eventos em sua vida. Propicia ao indivíduo a capacidade de decidir como deseja viver.</p>	<p>Pichon Reviéri</p> <p>Góis (1995)</p>
---	--	--

vê coisa boa, né? Certo? Porque de tudo eu já pratiquei na minha vida...Todo tipo de macumba, de candomblé...Porque é bom pra gente conhecer, né? Pronto. Eu não sou fanático. Eu vou todas as segundas-feiras. Quando eu não posso, eu não vou. Não quero nada de obrigação. Bárbara, eu não quero nada pra mim cumprir horário, não quero. Se a Biodança fosse todo dia eu já tinha desistido. Mas só é um dia na semana. Podia ser até dois, mais eu não queria. Eu quero a minha vida livre. Por isso eu não quero, tão cedo, mulher dentro de casa comigo, porque eu saio de manhã, chego de noite. Saio à boca da noite...Chego meia noite, madrugada...De manhã. Chego, tomo meu banho, faço meu lanche, vou me deitar, vou dormir...Não tenho hora pra me levantar. Não tem ninguém me perturbando. Se botar uma mulher dentro de casa, não existe uma mulher boa pra aceitar uma vida dessa, certo? Então eu prefiro ficar só, que tudo eu sei fazer hoje dentro de uma casa, certo? Quando eu não quero fazer uma comida pra mim...Quando eu não tenho nada pra fazer de manhã, aí eu faço. Quando comecei a fazer, quando dava fé, tava com as verduras tudo sujo de sangue, com os dedos tudo cortado. Agora não. Agora não acontece mais isso. Não me corto mais. Quando eu não quero fazer eu saio e como fora ou compro feito. Pronto, né? Tô muito bem. Eu saio, chego, encontro minha casa do mesmo jeito. Não tem ninguém reclamando, não tem ninguém pedindo nada. Não vou dizer que não vou morar com uma mulher. Vou, mas não agora. Eu quero viver a minha vida...o que eu não vivi quando era pra viver, porque eu não tinha condições e me casei com uma mulher...E fui muito fanático, muito caseiro, o que foi que eu ganhei? Por isso é que se diz: Que gato escaldado tem medo de água fria, né? Exatamente. Pois é isso aí, né?

UNIDADES DE SIGNIFICADO	NARRANDO A HISTÓRIA DO SUJEITO	
<p>... Minha saúde antes da Biodança era 100%... Até quando eu me aposentei em 1997... Eu tava com 100% de saúde... Depois que eu me aposentei com oito meses que eu me aposentei... Passei muito feliz com planos de botar negócios... Vi, comprei o ponto para mim e meu filho... Aí Deus vai leva meu filho... Foi um destroço na minha vida. Depois que Deus levou meu filho... Aí veio a separação com brigas... Aí foi que foi pior mesmo. Eu nunca fui a um fórum... Nunca fui a uma delegacia e fui... Até as primeiras audiências eu paguei um motorista porque eu não tinha condições de dirigir... Nunca pensei [de ir a delegacia, ao fórum] e fui. – Para mim foi uma coisa que nunca pensei... Pensei que quando eu me aposentar eu queria ter paz como desejava ter um sítio para mim... Aí eu não tive... Meu dinheiro foi embora com despesas com advogada...</p>	<p>A narrativa do sujeito reflete o passado sofrido, os sonhos de vida para aposentadoria, a desestruturação familiar com a morte do filho e com a separação da esposa que deixou marcas significativas na vida afetiva, psicológica e financeira, ocasionando vergonha por ter ir ao fórum, delegacias, momentos estes de muito estresse prejudicando sua saúde. Mostra a presença de Deus como fortaleza para evitar o desespero.</p> <p>PERDAS AFETIVAS</p>	<p>Luft (2003)</p>
<p>É uma máquina que vai se desgastando, né? Eu tenho 56 anos, completei agora dia 16 de dezembro e não me considero que tenho 30, porque já fiz 12 operações. Mas ainda me considero forte, mais do que certos novos, porque ainda danço a noite todinha sem sentir nada. Pois é, eu tô com a vida que pedi a Deus. Todo dia eu agradeço. Esse problema da minha vista, a minha mãe dizia que foi de uma queda. Não foi. Foi de nascença. Eu tinha muita vontade de operar e não tinha condições. Quando chegou o tempo que eu fui atrás de fazer, o oculista disse que eu não tinha condições porque eu não ia enxergar mais, era só uma questão de estética, de beleza...Aí eu fiquei com medo e não fui fazer. Eu disse: Eu já to passando até agora assim, pois assim eu vou ficar...Aí, conversando com uma cunhada minha ela disse: vá na minha</p>	<p>A narrativa de Girassol revelou que a meia idade, por volta dos 56 anos, considerasse com coragem, com vigor físico para enfrentar os problemas de saúde, tendo em mente a crença no poder do criador que o fortalece para realizar as intervenções necessárias para sua saúde, mesmo enfrentando a opinião médica desfavorável.</p> <p>A autopercepção do envelhecimento do ponto de vista de Girassol é entendida como frágil mesmo assim se sente fortalecido pela Biodança, que estimula a vitalidade.</p> <p>RENOVAÇÃO</p>	<p>Viktor Frankl (1999)</p> <p>Toro (2000)</p> <p>Néri (1995)</p>

<p>neta, foi ela que descobriu meu tipo de glaucoma. Eu fui a ela...Quando cheguei lá ela disse: Não...Não vai perder seu outro olho bom não. A gente sofre um acidente, perde um olho, vai ficar cego? Não vai. Isso é uma coisa simples. Meu pai era assim e eu operei, taí ele bonzinho. Então, eu disse: Pode marcar o dia. Aí peguei e fiz. E graças a Deus era um sonho que eu realizava. Eu não tive medo de fazer. Eu fiz só pra mim...Porque eu tinha aquela vontade... [correção de estrabismo]</p> <p>Minha cabeça mudou com a Faculdade Sem Fronteiras, com a Biodança e com o espiritismo. Com a cabeça que eu tenho hoje, nunca que eu teria ficado casado 28 anos. Se eu tivesse me separado há 10 ou 15 anos atrás eu não teria perdido meu rim, devido ao estresse. Eu tinha gastrite alta e quando a minha vida mudou desapareceu. Não tomei remédio. Porque o estresse e a preocupação é que acabam com as pessoas e trazem doenças...”</p>	<p>EXISTENCIAL</p> <p>A SAÚDE SE REVELA</p> <p>Os recursos utilizados para manutenção da saúde referem-se à participação no projeto de reabilitação psicossocial do idoso, a biodança e o espiritismo, como construção social e cultural.</p>	<p>Kleinman (1988)</p> <p>Langdon (1995)</p>
<p>Xii...Rapaz, aí é grande! Comecei isso, visitando umas parentas que tinha uns vinte anos que eu não ia lá, né? Não, eu digo que eu tô com minha vida muito boa, uma maravilha, porque eu nunca tive uma vida tão boa como eu estou tendo agora.</p> <p>Primeira coisa: que eu fui uma pessoa criada sem educação, né? A minha educação eu que procurei, apesar de vir do berço, porque colégio não educa ninguém. Por que tem tanta gente aí formada, que é tudo ignorante, né?</p> <p>Porque eu tive dois pais e duas mães. Porque meus pais legítimos me deram pros outros com dois anos de idade. Mas nem meus pais legítimos e nem os adotivos nunca me botaram numa escola, certo? Eu comecei a trabalhar com 14 anos... 12 anos... 14 anos de idade pra mim sobreviver. Fazendo mandado, depois de servente de construção. E sempre trabalhando, né? Trabalhei... Todo tipo de serviço eu fiz, né? Mas</p>	<p>A narrativa de Girassol revela que a liberdade é vivida de diversas maneiras, tais como visitando os familiares.</p> <p>LIBERDADE</p> <p>O discurso mostra o significado da educação informal, vivenciada no convívio com o mundo, e que a educação formal nem sempre prepara para vida.</p> <p>Sente-se revoltado por percebe que aqueles que lhe deram vida não tiveram a responsabilidade de criá-lo, educá-lo, pois transmitiram essa ação para a família extensa, que também não o educou com saber formal.</p> <p>AUTONOMIA</p> <p>Revela que trabalhou na</p>	<p>Neri (1995)</p> <p>Freire (1996)</p>

<p>nunca desesperei na vida. Aí cheguei a um ponto que eu não queria, né? Sempre trabalhando em serviço grosseiro, mas sempre procurando as minhas melhoras, certo? Sempre procurei. Nunca fui beber porque ninguém me dava atenção. Meu pai negava, dizia que eu não era parente, que eu era pobre e feio...Não me dava atenção. Mas graças a Deus eu venci mais do que certas pessoas, né? Então...Aí quando entrei na...Eu deixei. Quando entrei nos concursos, passei num desses, da coca-cola, que eu entrei...Aí foi que eu fui continuar a ter nova vida, certo? Aí, quando eu entrei é que eu fui terminar o primário; aí fiz o ginásio, o 2º grau e depois fiz o eletrotécnico, certo?</p>	<p>infância em serviços insalubres, de menor poder aquisitivo, pois não tinha cultura formal, mas mesmo assim percebe-se vencedor, porque consegue ultrapassar as barreiras, como, por exemplo, é aprovado em concurso, obtendo um trabalho estável como profissional do governo.</p>	<p>Luft (2003)</p>
<p>Aí foi que eu consegui, aí foi quando eu me casei, aí não tive um relacionamento bom de casado. 10 ou 15 anos eu fiquei porque não queria me separar, porque gostava muito da família da mulher, porque tinha o meu filho, isso e aquilo outro... E eu penava...Era trabalhar de dia e de noite pra dar boa vida...Que eu trabalhava era de dia e noite...Era o dia na repartição e de noite nos serviços particulares,né? Pra dar boa vida...O resultado que eu tive foi perder tudo, certo? Mas isso... Eu fiquei muito magoado também, me abalou muito...Mas eu já procurei mudar, porque a gente tem que parar pra pensar. Eu sei que eu já esqueci tudo isso. Eu hoje nem me lembro nem se fui casado 28 anos... Só me lembro do meu filho...Que eu perdi. Somente um acidente de moto, né? Certo? Mas da ex-mulher eu não me lembro...Que ainda hoje ela me persegue, ainda, né? Injustiça, né? Certo? Mas de qualquer maneira, eu devagarinho, pela tangente, tô me saindo. Então hoje eu to muito bem.</p> <p>Naquela época que eu era novo, podia comer tudo, não tinha dinheiro pra comprar, hoje eu tenho dinheiro e não posso comer, mas tô satisfeito. Porque estou me distraindo por outro lado. E você não pode se preocupar com isso...Se você não pode comer isso, tem outra coisa que eu posso comer, pronto, certo? E a pessoa,</p>	<p>A vivência conjugal mostrou-se com inúmeras dificuldades. Sobressai a perda do filho, acrescida da separação, trouxe sofrimento marcante em sua vida. Essa separação favoreceu a perda de bens, deixou-o frágil nas finanças e afetou sua saúde.</p> <p>VIDA AFETIVA COM PERDAS</p>	<p>Luft (2003)</p>

depois de uma certa idade, tem que ter...Se quiser viver mais, se quiser viver bem, tem que ter controle na vida.		
<p>Ah! A sexualidade realmente está boa, está ótima, depois que eu fiz a Biodança, né?</p> <p>Eu tô procurando fazer as coisas diferentes. Olha, o que eu procuro assim da minha vida é pensar na minha velhice...Pra minha velhice. Porque se a pessoa não morrer novo, mas de velho não escapa...Que eu sei como vai ser a minha velhice, né? Sei que só peço a Deus para não me prostrar. Porque quando a pessoa tem filhos, conta com os filhos, eu não tenho, como você sabe. Só tinha um, mas Deus levou, né? Aí eu só penso nisso da minha velhice, né? Eu peço sempre pra Deus me tirar sem me prostrar, né?</p>	<p>A sexualidade revela-se como tabu.</p> <p>Destaca intensamente o medo de depender de outras pessoas na velhice, uma vez que não tem filhos.</p> <p>SEXUALIDADE E VELHICE</p>	<p>Baltes e Silverberg (1995)</p>
<p>Agora eu me preocupo porque a minha família só vai depois que se prostra. Minha mãe adotiva foi nove anos; meu pai foi dois anos e meio...Adotivo; minha mãe legítima foi três anos prostrada, né? Mas Deus é quem sabe, né? Eu acho que não existe uma coisa pior do que você ficar dependendo dos outros...Dos outros, certo? Não existe. Pra se locomover, se mover. Mas eu penso, Bárbara, que Deus só dá aquilo que a gente merece. Que eu nunca fui uma pessoa péssima, sempre eu gostei de ajudar as pessoas, eu nunca gostei de ter maldade com ninguém, certo? E nem desejar o mal a ninguém. Sempre eu procuro só desejar o bem pras pessoas, né? Por isso que eu digo: A gente só tem aquilo que merece. Acredito que seja.</p>	<p>A preocupação com a dependência física se mostra quando relata não querer ficar prostrado, pois tem experiências anteriores que o deixam com medo da realidade futura, mas a fé possibilita-lhe ter esperanças de envelhecer com saúde.</p> <p>ENVELHECIMENTO</p>	<p>Baltes e Silverberg (1995)</p>

ANEXOS

ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

UECE

Universidade Estadual do Ceará
Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA
Av. Paranajana, 1700 – Campus do Itaperi – CEP: 60740-000 Fortaleza-Ceará
Fone: (085) 32992790 e-mail: cep@uece.Br

Fortaleza (CE), 31 de março de 2005

Título: Biodança como processo de renovação existencial do idoso: análise etnográfica.

Nome: Bárbara Pereira D'Alencar/Maria Manuela Rino Mendes

PARECER

O projeto tem como objetivo apreender o significado da Biodança na vida dos idosos. Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, com abordagem etnográfica, explorando aspectos da teoria geral da enfermagem como cuidado solidário e da teoria da Biodança. O trabalho de investigação será realizado na cidade de Fortaleza, no SESC, com pessoas acima de 50 anos. Os sujeitos da pesquisa serão aqueles idosos que participam do grupo de Biodança do SESC que consentirem participar da pesquisa. Os dados da pesquisa serão obtidos através de observação como participante do grupo, e entrevista semi-estruturada. Como instrumento de coleta, serão usados o diário de campo e um roteiro de entrevista que será gravada em fitas cassetes. A questão norteadora da entrevista é: O que significa a Biodança na sua vida? Será usada a análise de conteúdo com uma leitura compreensiva do material coletado e exploração do material para se chegar à elaboração da redação do texto. A pesquisa busca compreender a perspectiva de quem vivencia a Biodança e enquadrá-la como atividade que melhora qualidade de vida e influenciado positivamente na saúde dos participantes. O termo de consentimento foi escrito em linguagem adequada e garante o sigilo e caráter confidencial das informações coletadas.

As fotografias utilizadas não são comprometedoras, mas sim, de pessoas saudáveis. Torna-se necessário a venda nos olhos dos participantes apenas quando apresenta deformidades e além do mais, todos os participantes autorizaram a utilização da imagem. A solicitação da pesquisadora foi avaliada pelos 20 (vinte) membros do Comitê de Ética, os quais aprovaram sem restrição.

O projeto está bem estruturado e é relevante havendo retorno para o sujeito e comunidade. O projeto atende os ditames da resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde-CNS e, portanto, está aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Ceará-CEP-UECE.

Prof. Dra. Maria Salete Bessa Jorge

Presidente do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Ceará (UECE)

ANEXO B – MAPA DA CIDADE DE FORTALEZA

Localização do SESC de Fortaleza

Fonte: Lista telefônica de Fortaleza, 2004.

ANEXO C - MÚSICA “EPITÁFIO” DOS TITÃS - USADA EM DINÂMICA DE GRUPO

Epitáfio

(Titãs)

Devia ter amado mais
Ter chorado mais
Ter visto o sol nascer
Devia ter arriscado mais
E até errado mais
Ter feito o que eu queria fazer
Queria ter aceitado
As pessoas como elas são
Cada um sabe a alegria
E a dor que traz no coração

O acaso vai me proteger
Enquanto eu andar distraído
O acaso vai me proteger
Enquanto eu andar...

Devia ter complicado menos
Trabalhado menos
Ter visto o sol se pôr
Devia ter me importado menos
Com problemas pequenos
Ter morrido de amor
Queria ter aceitado
A vida como ela é
A cada um cabe alegria
E a tristeza que vier

O acaso vai me proteger
Enquanto eu andar distraído
O acaso vai me proteger
Enquanto eu andar... (2x)

Devia ter complicado menos
Trabalhado menos
Ter visto o sol se pôr.

ANEXO D – REPRESENTAÇÃO GRÁFICA E ARTÍSTICA DO SIGNIFICADO DA BIODANÇA.

mudança
Alegria
Prazer
Felicidade
Amor
Rosa Amelia

CONTINUAÇÃO DO ANEXO G