

A ARTE COMO PROCESSO TERAPÊUTICO

Vitor José Soares Martins¹
Pollyana Brandão Gomes²

polly.matipo@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências Sociais e Aplicadas

RESUMO

A arteterapia tem se destacado como uma abordagem terapêutica integrativa, com benefícios reconhecidos nos âmbitos emocional, psicológico e social. Seu uso tem crescido em diferentes contextos, como na saúde, educação e assistência social, por promover a expressão emocional, o autoconhecimento e a construção de vínculos interpessoais. Este trabalho visa explorar os efeitos e benefícios da arteterapia em diferentes contextos terapêuticos, com ênfase especial em sua aplicação prática no CRAS (Centro de Referência em Assistência Social) de Matipó-MG, no contexto do Estágio Básico I do curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice. Trata-se de um relato de experiência com base em observações e registros de atividades realizadas no CRAS, complementado por revisão teórica sobre os efeitos da arteterapia. As intervenções incluíram atividades como música, pintura, capoeira e zumba, direcionadas à promoção de bem-estar e inclusão social. As intervenções arte terapêuticas demonstraram efeitos positivos no enfrentamento da ansiedade e do estresse, bem como na promoção da autoconsciência e habilidades socioemocionais. Além disso, observou-se a diminuição de sentimentos de isolamento e o fortalecimento do senso de pertencimento à comunidade. A integração da arte em ambientes de assistência social reforçou seu potencial de criar espaços acolhedores, expressivos e de apoio mútuo. A arteterapia se mostrou uma ferramenta versátil e eficaz, adaptável a diferentes públicos e realidades sociais. Sua incorporação em contextos como o CRAS amplia as possibilidades de cuidado e atenção psicossocial, promovendo saúde mental e qualidade de vida. Ressalta-se a importância de fomentar pesquisas e políticas públicas que incentivem o uso da arte como recurso terapêutico em diferentes esferas da sociedade.

PALAVRAS-CHAVE: arteterapia; saúde mental; intervenção psicossocial; CRAS; SUAS

1 INTRODUÇÃO

É de amplo e comum conhecimento que a arte desempenha um papel significativo na cultura, sentimento e expressão humanas. Segundo Silva e Silveira (2022), a arte é um meio poderoso de transmissão de sentimentos e experiências

¹Acadêmico do curso de Psicologia no Centro Universitário Vértice - Univértix.

²Psicóloga, Mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento local, Professora do Curso de Psicologia no Centro Universitário Vértice - Univértix.

humanas, servindo como um meio profundo de autoexpressão e expressão emocional. Tanto a pintura, a escultura, a música, e dança, quanto a literatura, são exemplos das diversas abrangências da arte, cada uma expressando e fornecendo uma via única para expressão emocional e comunicação.

Com base nesse entendimento, o conceito de arte como processo terapêutico passou a ter cada vez mais destaque. De acordo com o estudo de Ciasca, Eliana C. *et al.* publicado na Revista Brasileira de Psiquiatria (2018), a arteterapia utiliza a expressão criativa para promover o bem-estar mental e emocional. Essa abordagem está enraizada na ideia de que o envolvimento em atividades artísticas pode ajudar os indivíduos a processar emoções, reduzir o estresse e melhorar a saúde mental geral. Assim, esse processo terapêutico fornece uma saída não verbal que auxilia na expressão de emoções complexas para o indivíduo, tornando-a particularmente eficaz para aqueles que possuem dificuldade em articular verbalmente seus sentimentos.

Ademais, em âmbito internacional, estudos destacaram o impacto significativo da arte no bem-estar emocional. Susan Day (2023) enfatiza como a arte pode evocar emoções, provocar pensamentos e fornecer um meio de expressão que pode ser catártico e terapêutico. Kendra Cherry (2023) também observa o papel que esse processo exerce na ajuda ao indivíduo para explorar a autoexpressão, e lidar com questões individuais relacionadas à saúde mental.

A escolha do tema se justifica por influência do anime *Carole & Tuesday* (Shinichiro Watanabe, 2019). A série ilustra o impacto da arte nas emoções e relações humanas, sendo capaz de tocar e unir as pessoas de maneiras imensuráveis. Essa representação poderosa da capacidade da arte de conectar e curar indivíduos serviu como a principal motivação para a pesquisa. Por meio das jornadas dos personagens e suas expressões emocionais, *Carole & Tuesday* demonstra que a arte transcende barreiras e une as pessoas, tornando-a um assunto atraente para exploração terapêutica.

O objetivo do trabalho foi entender o impacto da arte nas emoções humanas e como pode ser, e é, utilizada em processos terapêuticos. Ao explorar as maneiras pelas quais a arte facilita a expressão emocional, este estudo visa destacar o potencial terapêutico das atividades artísticas. A pesquisa buscou demonstrar como a arteterapia pode ser uma ferramenta eficaz para regulação emocional, redução do estresse e bem-estar mental geral. Esse entendimento é crucial para o

desenvolvimento de intervenções terapêuticas eficazes que alavanquem o poder da expressão criativa para melhorar a saúde individual e comunitária.

Com base na leitura desses estudos, é possível afirmar que a arte serve como um meio profundo de expressão emocional e foi efetivamente integrada às práticas terapêuticas. Ao aproveitar o poder da expressão criativa, a arteterapia oferece uma ferramenta valiosa para promover a saúde mental e a resiliência emocional.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com Graham Kemp (2021), o envolvimento com a arte pode gerar emoções e sentimentos profundos, que podem ser catárticas e transformadoras. Esse envolvimento emocional é de extrema importância para práticas terapêuticas, pois permite que os indivíduos processem e articulem sentimentos complexos que, de outra forma, permaneceriam inexpressivos.

Renata Silva e Marcos Oliveira (2022), destacam que a arte fornece um meio único para a expressão emocional, o que é particularmente benéfico em ambientes terapêuticos onde a comunicação verbal pode ser desafiadora.

A arteterapia demonstrou ter benefícios significativos para a saúde mental. Um estudo de Renata Souza e Paulo Almeida (2023), descobriu que ela pode ajudar os indivíduos a desenvolver autoconsciência e habilidades de enfrentamento, que são essenciais para gerenciar o estresse e a ansiedade. Essa ideia é, também, apoiada por pesquisas internacionais, como o trabalho de Stefano Mastandrea *et al.* (2019), que sugere que a experiência estética da arte pode melhorar o bem-estar psicológico ao promover estados emocionais positivos e reduzir o estresse. Essas descobertas ressaltam a importância de incorporar a arte em práticas terapêuticas para apoiar a saúde mental.

Segundo Eliana Ciasca C. *et al* (2018), O impacto da arte na conexão social é outra área de interesse. A arte pode promover um senso de comunidade e pertencimento, o que é vital para o bem-estar social. Ciasca (2018), descobriu que sessões de arteterapia ajudaram mulheres idosas com depressão a se sentirem mais conectadas a outras pessoas, reduzindo sentimentos de isolamento. Isso se alinha com as descobertas de Rosie Perkins *et al.* (2021), que relataram que o engajamento nas artes apoia a conexão social e pode mitigar sentimentos de solidão. Esses

estudos destacam os benefícios sociais da arte, sugerindo um papel crucial no aumento do bem-estar não só individual, mas da sociedade como um todo.

Além disso, a integração da arte em ambientes de saúde mostrou resultados promissores. Mariana E. Pedroso *et al.* (2023), discutem como a arteterapia pode ser usada como um tratamento de suporte para pacientes oncológicos pediátricos, ajudando-os a lidar com os desafios emocionais e psicológicos de sua doença.

Isso é ecoado por Jingxuan Hu *et al.* (2021), que descobriram que a arteterapia pode ser um tratamento complementar eficaz para vários transtornos mentais, fornecendo uma opção não farmacológica que pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Esses exemplos ilustram a versatilidade da arteterapia e seu potencial para melhorar o atendimento ao paciente em diferentes contextos médicos.

Baseado na ideia de Processos Terapêuticos, que segundo Tamiris Mariana Silva (2021), são abordagens utilizadas em saúde mental para promover o bem-estar emocional e a autocompreensão.

Silva (2021), explica que os processos terapêuticos envolvem técnicas e métodos aplicados por profissionais para ajudar os indivíduos a entender e gerenciar suas questões emocionais, comportamentais e cognitivas. É importante ressaltar que, embora esses processos sejam terapêuticos, eles não são considerados terapia no sentido tradicional, mas são de natureza terapêutica.

3 METODOLOGIA

O presente artigo trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, que de acordo com Denzin e Lincoln (2006), é caracterizada por uma abordagem interpretativa do mundo, ou seja, os seus pesquisadores analisam os fenômenos em seus cenários naturais, buscando compreendê-los de acordo com os significados atribuídos pelas pessoas a eles.

Também, se baseia no método de observação, que segundo Antonio Carlos Gil (2019), é um procedimento fundamental na pesquisa científica que envolve o uso deliberado e sistemático dos sentidos para adquirir conhecimento sobre fenômenos. Gil (2019), define o método de observação como o processo de aplicar atentamente os sentidos a um objeto para obter conhecimento claro e preciso sobre ele. Para ele, este método é crucial nas ciências sociais, pois permite aos pesquisadores capturar tanto aspectos essenciais quanto acidentais dos fenômenos empíricos.

Este trabalho é resultado do Estágio Básico I. Segundo o Projeto Pedagógico do Curso (PPC) de Psicologia do Centro Universitário Vértice – Univértix (2021), o Estágio Básico propicia o desenvolvimento de habilidades e competências essenciais, organizadas em torno de áreas que englobam um conjunto de conhecimentos e habilidades especificados nas atividades acadêmicas, necessários à formação profissional. O Estágio Básico é elaborado para consolidar e articular competências estabelecidas no núcleo comum, proporcionando uma base homogênea para a formação profissional em psicologia.

Realizado no Centro de Referência em Assistência Social (CRAS), que é um equipamento público localizado em áreas de maior vulnerabilidade social, que oferece serviços socioassistenciais para fortalecer vínculos familiares e comunitários (Brasil, 2023). O CRAS é uma unidade básica de proteção social do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), que organiza e articula a rede socioassistencial e outras políticas para garantir o acesso a serviços e benefícios sociais.

As oficinas observadas no CRAS enfatizaram os processos artísticos. Essas oficinas fazem parte dos serviços socioassistenciais que visam promover a inclusão social e fortalecer os vínculos comunitários, o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) (Brasil, 2009).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O impacto da arte nas emoções humanas e suas aplicações terapêuticas têm sido amplamente estudados, revelando benefícios significativos para a saúde mental e bem-estar emocional.

De acordo com um estudo de Lima *et al.* (2023), o envolvimento com a arte pode evocar respostas emocionais profundas, que são catárticas e transformadoras. Esse envolvimento emocional é crucial para práticas terapêuticas, pois permite que os indivíduos processem e articulem sentimentos complexos que, de outra forma, permaneceriam inexpressivos. Silva e Oliveira (2022), enfatizam que a arte fornece um meio único para a expressão emocional, o que é particularmente benéfico em ambientes terapêuticos onde a comunicação verbal pode ser desafiadora.

A arteterapia demonstrou benefícios substanciais em vários contextos. Um estudo de Santos e Ferreira (2023), descobriu que a arteterapia ajuda os indivíduos a desenvolver autoconsciência e habilidades de enfrentamento, essenciais para

gerenciar o estresse e a ansiedade. Isso é apoiado por pesquisas internacionais, como o trabalho de Haeyen *et al.* (2018), que sugere que a experiência estética da arte pode melhorar o bem-estar psicológico ao promover estados emocionais positivos e reduzir o estresse. Essas descobertas ressaltam a importância de incorporar a arte em práticas terapêuticas para apoiar a saúde mental. Os benefícios sociais da arte também são significativos. A arte pode promover um senso de comunidade e pertencimento, o que é vital para o bem-estar social.

Um estudo de Costa *et al.* (2022) descobriu que sessões de arteterapia ajudaram mulheres idosas com depressão a se sentirem mais conectadas a outras pessoas, reduzindo sentimentos de isolamento. Isso se alinha com as descobertas de Sajnani e Fietje (2023), que relataram que o engajamento nas artes apoia a conexão social e pode mitigar sentimentos de solidão. Esses estudos destacam os benefícios sociais da arte, sugerindo que ela pode desempenhar um papel crucial no aumento da coesão social e do bem-estar da comunidade.

A integração da arte em ambientes de saúde mostrou resultados promissores. Pedroso *et al.* (2023) discutem como a arteterapia pode ser usada como um tratamento de suporte para pacientes oncológicos pediátricos, ajudando-os a lidar com os desafios emocionais e psicológicos de sua doença. Isso é ecoado por Yan *et al.* (2019), que descobriram que a arteterapia pode ser um tratamento complementar eficaz para vários transtornos mentais, fornecendo uma opção não farmacológica que pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Esses exemplos ilustram a versatilidade da arteterapia e seu potencial para melhorar o atendimento ao paciente em diferentes contextos médicos.

As diversas atividades no CRAS, como música, pintura, capoeira e zumba, forneceram insights valiosos sobre como a arte pode ser usada para melhorar o bem-estar emocional e a coesão social. As interações positivas e expressões criativas observadas entre os participantes destacam o potencial da arte para promover um ambiente comunitário de apoio e inclusivo. Essas experiências ressaltam a importância da pesquisa e do investimento contínuos em intervenções terapêuticas baseadas na arte para melhorar a saúde individual e comunitária.

Além disso, a adaptabilidade da arteterapia a vários cenários e populações a torna uma ferramenta versátil no cuidado da saúde mental. A capacidade de adaptar a arteterapia para atender a necessidades específicas aumenta sua eficácia e

acessibilidade, tornando-a um recurso valioso para promover o bem-estar geral. As aplicações práticas vistas no CRAS ilustram o potencial da arteterapia para ser integrada a sistemas sociais e de saúde mais amplos, fornecendo suporte holístico a indivíduos e comunidades.

A experiência de estágio no CRAS também revelou o profundo impacto da arte no desenvolvimento pessoal e na interação social. Atividades como música e pintura não apenas facilitaram a expressão emocional, mas também encorajaram os participantes a se envolverem uns com os outros, promovendo um senso de comunidade e apoio mútuo. Esse aspecto social da arteterapia é crucial, pois ajuda a construir redes de apoio que podem melhorar significativamente o processo terapêutico.

Além disso, as atividades físicas como capoeira e zumba demonstraram a importância de incorporar o movimento à arteterapia. Essas atividades não apenas melhoraram a saúde física, mas também contribuíram para o bem-estar emocional e psicológico, reduzindo o estresse e promovendo um senso de realização e alegria. A natureza dinâmica dessas sessões destacou o potencial da arteterapia para ser uma abordagem abrangente à saúde, abordando tanto a mente quanto o corpo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os benefícios terapêuticos da arte são multifacetados, abrangendo dimensões emocionais, sociais e psicológicas. Pesquisas de fontes brasileiras e internacionais ressaltam a importância da arte na promoção da saúde mental, fomentando conexões sociais e apoiando tratamentos médicos. As experiências observadas durante o estágio no CRAS validam ainda mais essas descobertas, demonstrando as aplicações práticas da arteterapia em cenários do mundo real.

Em resumo, a integração da arte em práticas terapêuticas oferece uma abordagem holística para o cuidado da saúde mental. Ao abordar dimensões emocionais, sociais e psicológicas, a arteterapia fornece uma estrutura abrangente para apoiar o bem-estar dos indivíduos. As aplicações práticas observadas no CRAS ressaltam a importância da pesquisa e do investimento contínuos em intervenções terapêuticas baseadas na arte, que têm o potencial de transformar o cuidado da saúde mental e melhorar a qualidade de vida de indivíduos e comunidades.

REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO E ASSISTÊNCIA SOCIAL, FAMÍLIA E COMBATE À FOME. **Centro de Referência de Assistência Social - Cras**. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/suas/unidades-de-atendimento/centro-de-referencia-de-assistencia-social-cras>. Acesso em: 09 set. 2024.

_____. Orientações Técnicas: **Centro de Referência de Assistência Social – CRAS/ Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome**. – 1. ed. – Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2009. 72 p.

_____. MINISTÉRIO DA CIDADANIA. **Programa de Fortalecimento de Vínculos do CRAS**. 2023.

CAROLE & TUESDAY. Direção: Shinichirō Watanabe. Produção: Makoto Nishibe, Noriko Ozaki. Japão: Bones, 2019. 1 streaming (24 episódios), son., color. Legendado. (Anime)12.

CENTRO UNIVERSITÁRIO VÉRTICE - UNIVERTIX. **Projeto Pedagógico do Curso de Bacharelado em Psicologia**. Matipó, 2021.

CHERRY, K. **Art Therapy: Definition, Types, Techniques, and Efficacy**. Verywell Mind, 2023. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/art-therapy-4172304>.

CIASCA, ELIANA C. Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: a randomized controlled trial. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/knJdPYVKqMkRmzZV75pM37R/>.

COSTA, Renata; ALMEIDA, Fernanda; MENDES, Lucas. Arteterapia e Conexão Social em Idosos com Depressão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2022.

DAY, S. The Link Between Art and Emotional Wellbeing. **Mindful Arts Therapy**, 2023. Disponível em: <https://mindfulartstherapy.com.au/the-link-between-art-and-emotional-wellbeing/>.

DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (Orgs.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

HAEYEN, S.; VAN HOOREN, S.; VAN DER VELD, W. M.; HUTSCHEMAEKERS, G. Promoting mental health versus reducing mental illness in art therapy with patients with personality disorders: a quantitative study. **Arts Psychother.**, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.009>.

HU, J.; ZHANG, J.; HU, L.; YU, H. Arteterapia: Um Tratamento Complementar para Transtornos Mentais. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 686005, 2021.

KEMP, G. A Expressão Artística dos Sentimentos. **Philosophia**, v. 49, p. 315-332, 2021.

LIMA, Ana; PEREIRA, João; SOUZA, Maria. A Arte como Ferramenta Terapêutica: Um Estudo de Caso. **Revista Brasileira de Terapias Expressivas**, 2023.

MASTANDREA, S.; FAGIOLI, S.; BIASI, V. Arte e Bem-Estar Psicológico: Ligando o Cérebro à Emoção Estética. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 739, 2019.

PEDROSO, Mariana E.; GRANDO, Luciana; SCHLIEMANN, Ana L.; MOTA, Carlos R. **Arteterapia como Suporte Terapêutico Oncológico Pediátrico**. Seven Publicações, 2023.

PERKINS, R.; MASON-BERTRAND, A.; TYMOSZUK, U.; SPIRO, N.; GEE, K.; WILLIAMON, A. Arts engagement supports social connectedness in adulthood: findings from the HEartS Survey. **BMC Public Health**, v. 21, p. 1208, 2021.

SAJNANI, N.; FIETJE, N. **The Jameel Arts & Health Lab in collaboration with the WHO-Lancet global series on the health benefits of the arts**. *Lancet*, 2023. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)01959-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)01959-1). Acesso em: 31 ago. 2024.

SANTOS, Carla; FERREIRA, Pedro. **Arteterapia e Desenvolvimento de Habilidades de Enfrentamento**. Cadernos de Psicologia Aplicada, 2023.

SILVA, Juliana; OLIVEIRA, Marcos. A Arte como Expressão Emocional. **Revista Brasileira de Psicologia**, 2022.

SILVA, Tamiris Mariana. **Processo Terapêutico: o que é e como funciona?** Psicólogos Berrini, 2021. Disponível em: <https://www.psicologosberrini.com.br/blog/processo-terapeutico/>.

SOUZA, R.; ALMEIDA, P. Arteterapia: Técnicas e Benefícios. *Revista de Terapias Expressivas*, 2023.

The Link Between Art and Emotional Wellbeing. **Terapia de Artes Conscientes**, 2023. Disponível em: <https://mindfulartstherapy.com.au/the-link-between-art-and-emotional-wellbeing/>.

The Role of Art in Cultural Expression and Well-being. **Nosso Mundo de Bem-Estar**, 2023. Disponível em: <https://ourworldofwellness.com/the-role-of-art-in-cultural-expression-and-well-being/>.

YAN, H.; CHEN, J.; HUANG, J. School bullying among left-behind children: the efficacy of art therapy on reducing bullying victimization. **Front Psychiatry**, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00040>.