

# ARTETERAPIA NA CONTRIBUIÇÃO DA SAÚDE MENTAL



## APARECIDA MARTINS DE OLIVEIRA BARBOZA

Graduação em Pedagogia pela Universidade Cidade de São Paulo (2011); Especialista em Arte, Educação e Terapia pela Faculdade de Conchas (2017); Professora de Educação Infantil e Ensino Fundamental I no Céu Sapopemba.

## RESUMO

A arteterapia, como terapia complementar e alternativa médica não farmacológica, tem sido utilizada como uma das intervenções médicas com bons efeitos clínicos nos transtornos mentais. Esses distúrbios incluem principalmente transtornos de depressão e ansiedade, comprometimento cognitivo e demências, doença de Alzheimer, esquizofrenia e autismo. Esses achados sugerem que a arteterapia pode servir não apenas como um método terapêutico útil para ajudar os pacientes a se abrirem e compartilharem seus sentimentos, visões e experiências, mas também como um tratamento auxiliar no diagnóstico de doenças para ajudar os médicos especialistas a obter informações complementares diferentes dos testes convencionais. Acredita-se que a arteterapia tem um grande potencial em aplicações clínicas em transtornos mentais a ser mais explorado.

**PALAVRAS-CHAVE:** Transtorno Mental; Tratamento complementar; Arteterapia.

## INTRODUÇÃO

Os transtornos mentais constituem um enorme fardo social e econômico para os sistemas de saúde em todo o mundo (KENBUBPHA et al., 2018). No Brasil, a prevalência de transtornos mentais ao longo da vida foi de 24,20%, e a prevalência de transtornos mentais em 1 mês foi de 14,27% (XU et al., 2017). A situação é mais grave em outros países, especialmente nos em desenvolvimento.

Dado o grande número de pessoas necessitadas e o imperativo humanitário de reduzir o sofrimento, há uma necessidade urgente de implementar intervenções de saúde mental escaláveis para lidar com esse fardo. Embora o tratamento farmacológico seja a primeira escolha para os transtornos mentais para aliviar os principais sintomas, muitos antipsicóticos contribuem para a má qualidade de vida e efeitos adversos debilitantes. Portanto, os médicos se voltaram para tratamentos complementares, como a arteterapia, para atender às necessidades de saúde dos pacientes há mais de meio século.

A arteterapia é definida Legrand et al., (2017, p. 41) como: “uma forma de psicoterapia que usa a mídia artística como seu principal modo de expressão e comunicação”. Os pacientes encaminhados para arteterapeutas não precisam ter experiência ou habilidades nas artes. A principal preocupação do arteterapeuta não é fazer uma avaliação estética ou diagnóstica da imagem do cliente.

O objetivo geral de seus praticantes é permitir que os clientes mudem e cresçam em um nível pessoal através do uso de materiais artísticos em um ambiente seguro e conveniente, considerando que uma profissão integrativa de saúde mental e serviços humanos que enriquece a vida de indivíduos, famílias e comunidades por meio da criação ativa de arte, processo criativo, teoria psicológica aplicada e experiência humana dentro de uma relação psicoterapêutica (HU et al., 2021).

Diante do exposto, esse artigo traz como objetivo compreender qual a contribuição da arteterapia para a saúde mental.

## UMA VISÃO GERAL DA ARTETERAPIA

A arte tem sido historicamente utilizada como meio de comunicação, autoexpressão, interação grupal, diagnóstico e resolução de conflitos. Por milhares de anos, culturas e religiões ao redor do mundo incorporaram ídolos e feitiços esculpidos, bem como o uso de pinturas e símbolos sagrados no processo de cura. Foi apenas recentemente, em meados do século XX, que a arteterapia foi estabelecida como uma forma única e publicamente aceita de terapia. O surgimento da arteterapia como profissão ocorreu de forma independente e concomitante nos Estados Unidos e na Europa. (CARDOSO et al., 2018).

O termo "arteterapia" foi cunhado em 1942 pelo artista britânico Adrian Hill, que descobriu os benefícios para a saúde do desenho e da pintura enquanto se recuperava da tuberculose. Na década de 1940, vários escritores no campo da saúde mental começaram a descrever seu trabalho com pessoas em terapia como "arteterapia". Como não havia cursos formais de arteterapia ou programas de treinamento na época, esses cuidadores eram frequentemente educados em outras disciplinas e supervisionados por um psiquiatra, psicólogo ou outro profissional de saúde mental (ESPINDULA, 2018).

Em termos mais simples, a arteterapia é a psicoterapia através do exercício da arte. É uma disciplina relativamente nova que continua a evoluir e a se definir com a mudança dos tempos e encontra diferentes aplicações para ela. A arteterapia tem suas origens no campo da psicologia. É uma ferramenta útil para ajudar os alunos com problemas mentais ou emocionais, como estresse, ansiedade, distúrbios alimentares ou traumas.

Às vezes se pensa erroneamente que a arteterapia envolve atribuir um assunto a um indivíduo e, em seguida, aplicar uma interpretação padronizada à mesma imagem, ou seja, decidir para ele qual será sua expressão pessoal. Embora esse método tenha eficácia limitada, é ocasionalmente usado para ajudar os terapeutas a formular hipóteses sobre o estado psicológico do paciente ou problemas subjacentes (NICHOLAS, 2019).

De acordo com Nicholas (2019), o objetivo da arteterapia é usar o pro-cesso criativo para ajudar as pessoas a explorar a autoexpressão e, no pro-cesso, encontrar novas maneiras de obter insights pessoais e desenvolver no-vas habilidades de enfrentamento. Criar ou apreciar arte é usado para ajudar as pessoas a explorar emoções, desenvolver autoconsciência, lidar com o es-tresse, aumentar a autoestima e melhorar as habilidades sociais.

De acordo com um estudo de 2016 publicado no Journal of the American Art Therapy Association, menos de uma hora de atividade criativa pode reduzir o estresse e impactar positivamente a saúde mental, independentemente da experiência artística ou talento. Os terapeutas de arte podem usar uma varie-dade de métodos de arte, incluindo desenho, pintura, escultura e colagem com clien-tes que vão desde crianças pequenas até adultos mais velhos.

Como a arteterapia permite que as pessoas expressem seus sentimen-tos sobre qualquer assunto por meio de trabalho criativo em vez de palavras, acredita-se que seja especialmente útil para aqueles que se sentem desconec-tados de suas emoções ou sentimentos. As pessoas que têm dificuldade em discutir ou lembrar de experiências dolorosas também podem achar a artetera-pia particularmente benéfica. Pesquisas recentes sugerem que a arteterapia pode ajudar as pesso-as diagnosticadas com esquizofrenia a ver melhorias em alguns de seus sintomas, embora os testes ainda estejam em andamento (BARRETT et al., 2019).

## **OS TRANSTORNOS MENTAIS**

Os transtornos mentais são padrões de sintomas comportamentais ou psicológicos que afe-tam várias áreas da vida. Esses distúrbios criam angústia para a pessoa que experimenta os sin-tomas. Existem muitas condições dife-rentes que são reconhecidas como doenças mentais. De acordo com Priebe et al., (2016) os tipos mais comuns incluem:

**Transtornos de ansiedade:** Pessoas com transtornos de ansieda-de respondem a certos ob-jetos ou situações com medo e pavor, bem como com sinais físicos de ansiedade ou pânico, como batimentos cardíacos acele-rados e sudorese . Um transtorno de ansiedade é diagnosticado se a resposta da pessoa não for apropriada para a situação, se a pessoa não puder controlar a resposta ou se a ansiedade interferir no funcionamento normal. Os transtor-nos de ansiedade incluem transtorno de ansiedade generalizada , transtorno do pânico, transtorno de ansiedade social e fobias específicas .

**Distúrbios do humor :** Esses distúrbios, também chamados de distúrbios afetivos, envolvem sentimentos persistentes de tristeza ou períodos de senti-mento excessivamente feliz, ou flutuações de extrema felicidade a extrema tristeza. Os transtornos de humor mais comuns são depressão, transtorno bi-polar e transtorno ciclotímico .

**Transtornos psicóticos :** Os transtornos psicóticos envolvem consciência e pensamento dis-torcidos. Dois dos sintomas mais comuns de transtornos psi-cóticos são alucinações - a experiência de imagens ou sons que não são reais, como ouvir vozes - e delírios , que são falsas crenças fixas que a pessoa doen-te aceita como verdadeiras, apesar das evidências para o paciente. contrá-rio.

A esquizofrenia é um exemplo de transtorno psicótico.

**Transtornos alimentares :** Os transtornos alimentares envolvem emoções extremas, atitudes e comportamentos envolvendo peso e comida. Anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar periódica são os transtornos alimentares mais comuns .

**Distúrbios de controle de impulsos e vícios:** Pessoas com distúrbios de controle de impulsos são incapazes de realizar atos que possam ser prejudiciais a si mesmos ou a outros. A piromania (começar incêndios), a cleptomania (roubar) e o jogo compulsivo são exemplos de distúrbios do controle de impulsos. Álcool e drogas são objetos comuns de vícios. Muitas vezes, as pessoas com esses distúrbios ficam tão envolvidas com os objetos de seu vício que começam a ignorar responsabilidades e relacionamentos.

**Transtornos de personalidade:** Pessoas com transtornos de personalidade têm traços de personalidade extremos e inflexíveis que são angustiantes para a pessoa e/ou causam problemas no trabalho, escola ou relacionamentos sociais. Além disso, os padrões de pensamento e comportamento da pessoa diferem significativamente das expectativas da sociedade e são tão rígidos que interferem no funcionamento normal da pessoa. Exemplos incluem transtorno de personalidade antissocial, transtorno de personalidade obsessiva-compulsivo, transtorno de personalidade histriônica, transtorno de personalidade esquizoide e transtorno de personalidade paranoide .

**Transtorno obsessivo-compulsivo ( TOC ) :** Pessoas com TOC são atormentadas por pensamentos ou medos constantes que os levam a realizar certos rituais ou rotinas. Os pensamentos perturbadores são chamados de obsessões, e os rituais são chamados de compulsões. Um exemplo é uma pessoa com um medo irracional de germes que lava constantemente as mãos.

**Transtorno de estresse pós-traumático ( TEPT ) :** o TEPT é uma condição que pode se desenvolver após um evento traumático e/ou aterrorizante, como uma agressão sexual ou física, a morte inesperada de um ente querido ou um desastre natural. As pessoas com TEPT geralmente têm pensamentos e memórias duradouras e assustadoras do evento e tendem a ficar emocionalmente entorpecidas.

## **A CONTRIBUIÇÃO DA ARTETERAPIA NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS MENTAIS**

Com o desenvolvimento da tecnologia médica moderna, a expectativa de vida também está aumentando. Ao mesmo tempo, também traz alguns efeitos colaterais e problemas psicológicos durante o processo de tratamento, principalmente para pacientes com doença mental. Portanto, há uma demanda crescente por encontrar terapias complementares adequadas para melhorar a qualidade de vida dos pacientes e a saúde psicológica. A arteterapia é oferecida principalmente como arteterapia individual (GAZIT et al., 2021).

A arteterapia, como método de psicoterapia não verbal, não serve apenas como ferramenta auxiliar para o diagnóstico de doenças, o que ajuda os médicos especialistas a obter muitas informações difíceis de obter com exames convencionais, julgar a gravidade e a progressão da doença, do-

enças e compreender o estado psicológico dos pacientes a partir das características da pintura, mas também é um método terapêutico útil, que ajuda os pacientes a se abrirem e compartilharem seus sentimentos, opiniões e experiências. Além disso, a implementação da arteterapia não é limitada por idade, idioma, doenças ou ambiente, e é fácil de ser aceita pelos pacientes (VAN LITH, 2013).

De acordo com Vahia (2013) a arteterapia pode ser usada como complemento ao tratamento tradicional de saúde mental. O objetivo é gerenciar comportamentos, processar sentimentos, reduzir o estresse e a ansiedade e aumentar a autoestima. Ainda segundo o mesmo autor, ainda pode contribuir para:

**Autodescoberta:** Criar arte pode ajudá-lo a reconhecer e reconhecer sentimentos que estão à espreita em seu subconsciente.

**Autoestima:** O processo lhe dará uma sensação de autorrealização que pode ser muito valiosa para melhorar sua autoestima e confiança.

**Liberação emocional:** O maior benefício da arteterapia é dar a você uma saída saudável para expressar e liberar todos os seus sentimentos e medos. Emoções complexas, como tristeza ou raiva, às vezes não podem ser expressas com palavras. Quando você não consegue se expressar, mas deseja uma liberação emocional, fazer arte pode ajudá-lo a fazê-lo.

**Alívio do estresse:** Combater a ansiedade, a depressão ou o trauma emocional pode ser muito estressante para você, tanto mental quanto física-mente. Criar arte pode ser usado para aliviar o estresse e relaxar a mente e o corpo.

Participar de atividades criativas pode ajudar as pessoas a lidar com o estresse e o desespero e aliviar a carga de doenças mentais crônicas. Muitas culturas aceitaram a ideia de que a expressão artística pode ajudar consideravelmente no processo de cura. Ao longo da história, as pessoas usaram pinturas, contação de histórias, danças, ioga e cantos como rituais de cura. Ao longo da última década, psicólogos da saúde examinaram cuidadosamente como a arteterapia ajuda a curar traumas emocionais, aumentar a consciência de si e dos outros, estabelecer a capacidade de autorreflexão, reduzir manifestações mentais e transformar comportamentos e formas de pensar.

Jalambadani (2020, p. 22) expressa melhor essa visão da arteterapia: "Há poucas coisas mais problemáticas do que uma folha de papel branca ou um pedaço de barro". Os artistas devem criar uma forma de arte a partir desses componentes. Eles devem lutar para entender como se sentem sobre seus esforços à medida que avançam e como usar sua inteligência e experiência para alterá-los e melhorá-los, para que o obstáculo final seja adequadamente gerenciado. Dito de outra forma, o processo de criação de uma obra de arte é um desafio contínuo a ser resolvido e envolve inúmeros fatores cognitivos, emocionais e físicos.

Na arteterapia não se tem uma preocupação estética, apenas em expressar sentimentos. Assim pode proporcionar ao indivíduo possibilidades de se reorganizar internamente, pois a atividade artística por si só é regeneradora. No processo criativo poderíamos dizer que o inconsciente se liga a um arquétipo o expressando numa atividade simbólica e assim somos forçados a nos confrontar com as facetas de nosso íntimo. Percebe-se a partir do exposto que a arteterapia é a

utilização de recursos artísticos para fins terapêuticos (BOS-MAN et al., 2021).

A arteterapia pode promover o ser humano como um todo, aspectos psíquicos e sociais, respeitando as suas individualidades e os ajudando a res-tabelecer relações. O eixo central é a interação organismo-meio e essa interação acontece através de dois processos simultâneos: a organização interna e a adaptação ao meio. O processo de criação provoca esta reorganização interna de sentimentos e pensamentos e a partir deste ponto é possível estabelecer uma linguagem com o externo, a realidade (ZHAO et al., 2018).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os componentes básicos das intervenções de arteterapia no mundo real são difíceis de determinar porque atualmente não existem estratégias eficazes para intervenções de arteterapia terapêuticas, envolventes e sensoriais. Há dados inadequados para apoiar a eficácia da arteterapia e, portanto, são necessários ensaios mais poderosos e de alta qualidade com medidas de resultados relevantes e são necessárias mais pesquisas sobre o assunto. Além disso, os resultados de uma intervenção não dependem apenas da arteterapia, pois ela é usada junto com a farmacoterapia. Isso dificultou a comparação de todos os resultados. A pesquisa envolvendo um pequeno número de pessoas impossibilita saber quão precisos são os resultados, tornando complicado prever se os resultados serão os mesmos em grupos maiores de pessoas.

É vital aumentar a conscientização e mobilizar apoio para a saúde mental. As preocupações com a saúde mental devem ser tratadas o mais rápido possível. Medidas abrangentes de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação podem ser implementadas por meio de abordagens governamentais. Os formuladores de políticas devem ser instados a melhorar o acesso ao tratamento custo-efetivo para doenças mentais prevalentes em ambientes de atenção primária à saúde.

## REFERÊNCIAS

BARRETT, M. S., FLYNN, L. M., BROWN, J. E., WELCH, G. F. **Beliefs and Values About Music in Early Childhood Education and Care: Perspectives from Practitioners.** *Frontiers in Psychology*, 10, 724. 2019.

BOSMAN JT, BOOD ZM, SCHERER-RATH M, DÖRR H, CHRISTOPHE N, SPRANGERS MA, VAN LAARHOVEN HW: **Os efeitos da arteterapia na ansiedade, depressão e qualidade de vida em adultos com câncer: uma revisão sistemática da literatura.** *Cuidados de Apoio ao Câncer*. 2021.

CARDOSO RSS, Sá SPC, Domingos AM, Saboia VM, Maia TN, Padilha JMFO, et al. **Educational technology: a facilitating instrument for the elderly care.** Rev Bras Enferm [Internet] 2018.

ESPINDOLA KSS, Ditttrich MG. **Tecnologia em Arteterapia para à Saúde de Pessoas com Câncer de Mama.** Rev Saúde Transform Soc [Internet] 2018.

GAZIT I, SNIR S, REGEV D, OU MB: **Relações entre a aliança terapêutica e reações à experiência artística com materiais artísticos em uma simulação de arteterapia.** Frente Psicol. 2021.

HU J, ZHANG J, HU L, YU H, XU J: **Arteterapia: um tratamento complementar para transtornos mentais.** Frente Psicol. 2021.

JALAMBADANI Z: **Arteterapia baseada na terapia da pintura na melhoria das interações sociais de crianças autistas no Irã.** Psiquiatria Indiana J. 2020.

KENBUBPHA K., HIGGINS I., CHAN SW, WILSON A. **Promovendo o envelhecimento ativo em idosos com transtornos mentais que vivem na comunidade: uma revisão integrativa.** Int. J. Enfermeiras. Pratique.2018.

LEGRAND AP, RIVALS I., RICHARD A., APARTIS E., ROZE E., VIDAILHET M., et al. (2017). **Nova visão em métodos de análise de desenho espiral – aplicação à quantificação de tremores de ação.** Clín. Neurofisiol.2017.

NICHOLAS ST J. DREY. **Primary school-based art therapy: exploratory study of changes in children's social, emotional and mental health, International Journal of Art Therapy, 24:3, 125-138, 2019.**

PRIEBE S, SAVILL M, WYKES T, et al.: **Eficácia clínica e custo-efetividade da psicoterapia corporal no tratamento de sintomas negativos da esqui-zofrenia: um estudo controlado randomizado multicêntrico.** Avaliação Tecnológica em Saúde. 2016.

VAHIA VN: **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5: uma rápida olhada.** Psiquiatria Indiana J. 2013,

VAN LITH T, SCHOFIELD MJ, FENNER P: **Identificando a base de evidências para práticas baseadas em arte e seu benefício potencial para a recuperação da saúde mental: uma revisão crítica.** Rev Deficiente Reabilitação. 2013.

XU G., CHEN G., ZHOU Q., LI N., Zheng **Prevalência de transtornos mentais entre idosos chineses na cidade de Tianjin.** Posso. J. Psiquiatria.2017.

ZHAO J, LI H, LIN R, WEI Y, YANG A: **Efeitos da terapia de expressão criativa para idosos com comprometimento cognitivo leve em risco de doença de Al-zheimer: um ensaio clínico controlado randomizado.** Rev Clin Interv Envelhecimento. 2018.