

REVISTA DE ARTETERAPIA DA AATESP



REVISTA de ARTETERAPIA da AATESP**Publicação:** Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo**APRESENTAÇÃO**

A Revista de Arteterapia da AATESP é uma publicação científica da Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo, disponível no *site* da AATESP- www.aatesp.com.br. Foi iniciada no ano de 2010 com o intuito de acolher as produções advindas de arteterapeutas associados e de autores de áreas afins orientados por um arteterapeuta associado, interessados na difusão e no aprofundamento do conhecimento na área de Arteterapia, com periodicidade semestral.

LINHA EDITORIAL

A Revista Arteterapia da AATESP tem como objetivo publicar trabalhos que contribuam para o desenvolvimento do conhecimento no campo da Arteterapia e áreas afins. Busca incentivar a pesquisa e a reflexão, de cunho teórico ou prático, acerca da inserção da Arteterapia e de seus recursos nos diversos contextos na atualidade, contribuindo para o aprofundamento da compreensão sobre o ser humano, a Arteterapia e as suas relações.

GRUPO EDITORIAL

Contato: revista@aatesp.com.br

Editora:

Dra. Leila Nazareth AATESP 008/1203

Conselho Editorial:

Dra. Leila Nazareth AATESP 001/1203

Ms. Deolinda Maria da Costa Florim Fabietti AATESP 008/1203

Dra. Tatiana Fecchio AATESP 058/1105

Esp. Gisela Dias AATESP 688/0920

Conselho Consultivo:

Dra. Adriana Leopold AATESP 203/0611

Dra. Ana Cláudia Afonso Valladares ABCA 0001/0301

Dra. Cristina Brandt Nunes AATESP 539/0919

Dra. Cristina Dias Allessandrini AATESP 015/1203

Dra. Irene Gaeta Arcuri AATESP 043/0504

Dra. Lara Nassar Scalise AATESP 474/1218

Dra. Maria de Betânia Paes Norgren AATESP 005/1203

Dra. Patrícia Pinna Bernardo AATESP 056/0905

Dra. Selma Ciornai AATESP 014/1203

Dra. Sonia Maria Bufarah Tommasi AATESP 251/0113

Dr. Sandro Leite AATESP 023/1203

Ms. Artemisa de Andrade e Santos ASPOART 037/11/09

Ms. Claudia Regina Teixeira Colagrande AATESP 100/0109

Ms. Dilaina Paula dos Santos AATESP 011/1203

Ms. Ivana Mariani Michelon AATERGS 032/0505
Ms. Lídia Lacava AATESP 039/0504
Ms. Mailde Jerônimo Trípoli AATESP 070/0507
Ms. Marcieli Cristine do Amaral Santos AATESP 157/0510
Ms. Rozelia Vasques Ortiz AATERGS 133/0916
Ms. Tania Cristina Freire AATESP 053/0305
Ms. Valéria G. C. Monteiro AATESP 340/061
Esp. Angelica Shigihara de Lima AATERGS 001/0603
Esp. Marcia Bertelli Bottini ASPOART 013/01/05
Esp. Maria Angela Gaspari AATESP 138/0410
Esp. Mônica Guttmann AATESP 032/1203

Capa

Ana Alice Nabas Francisquetti

Formatação, Editoração

Esp. Gisela Dias AATESP 688/0920

Ressalva

Os artigos são de responsabilidade exclusiva dos autores e as opiniões e os julgamentos neles contidos não expressam necessariamente o pensamento dos Editores ou do Conselho Editorial. Citação parcial permitida, com referência à fonte.

REVISTA de ARTETERAPIA da AATESP

Publicação: Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo

ASSOCIAÇÃO DE ARTETERAPIA DO ESTADO DE SÃO PAULO

Diretoria – Gestão 2021-2022

Diretora Gerente

Dilaina Paula dos Santos

1ª Diretora Adjunta

Lara Nassar Scalise

2ª Diretor Adjunto

Sandro José da Silva Leite

1ª Secretária

Marcia Cristina de Aguiar

2ª Secretária

Valéria Gonçalves da Cruz Monteiro

1º Tesoureira

Cristina de Barros Shigueru

2ª Tesoureira

Teresa Kam Teng

Conselho Fiscal

Celso Luiz Falaschi

Alexandre Teixeira Pinto Eschenbach

Ligia Kohan Tarandach

Elaine Cristina Tomaz Silva

Revista

Leila Nazareth

Deolinda Maria da Costa Florim Fabietti

Tatiana Fecchio

Gisela Dias

Sumário

EDITORIAL

Arteterapia: muitas possibilidades de atuação	03
Leila Nazareth	

ARTIGO CIENTÍFICO DE REVISÃO TEÓRICA

Terapias com mulheres gestantes - uma revisão integrativa da literatura	06
Ana Cláudia Afonso Valladares-Torres, Bianca Giovana de Queiroz Ribeiro	

ARTIGO CIENTÍFICO DE REVISÃO TEÓRICA

Havia uma menopausa no meio do caminho: a arteterapia na metanoia da mulher de meia idade	21
Isabel Cristina Carvalho Pires	

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O movimento abstrato do teatro físico como expressividade na Arteterapia	44
Natália Dorlitz Beraldo	

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relato de experiência de atendimento arteterapêutico a uma portadora de transtorno obsessivo compulsivo	65
Monica de Melo Petroni	

ESTUDO DE CASO

Utilização do pentáculo do bem-estar na Arteterapia	87
Patricia Carlesso Marcelino	

RESUMOS DE OBRAS

O caminho: eu sou. 8 sessões em Arteterapia num círculo de cura	96
Claudia Colagrande	

Arteterapia e Gênesis – O ser humano como cocriador do Universo	97
Fabiola Maria Gaspar	

Alquimia na Clínica	99
Irene Gaeta	

Contos de Babel: nos porões da alma	103
Irene Gaeta	

Travessias no Tempo: Arte & Jung	104
Irene Gaeta	

Arteterapia no Contexto Social e Comunitário: ruas, abrigos, instituições e comunidades	108
Natalia Pieczarka	

Arteterapia no processo de envelhecimento	111
Selma Ciornai, Marcia Bombarda Pires De Oliveira, Renata Gabriel Schwinden	
Resenha do livro <i>Os Quatro Elementos</i>	112
Valéria Gonçalves da Cruz Monteiro	
NORMAS DE PUBLICAÇÃO	113

EDITORIAL**Arteterapia: muitas possibilidades de atuação**

Leila Nazareth

A Arteterapia brasileira vem buscando sistematicamente sua inserção no campo das profissões que cuidam da saúde e inclusão social das pessoas em seus cursos de vida. Muito espaço foi conquistado durante o período pandêmico. Sabemos, porém, que muito ainda precisa ser feito no que diz respeito à regulamentação da profissão. O ano de 2022 assistiu a um significativo progresso em nossa caminhada rumo à oficialização de nossa atividade laborativa. A aprovação de nosso projeto de lei na segunda comissão, a Comissão Parlamentar do Trabalho da Câmara de Deputados, enche nossos corações de esperança. É importante assinalar que essa vitória se deu, em parte, pela reunião dos trabalhos científicos que produzimos durante todos esses anos de implantação e implementação da Arteterapia no Brasil. A Revista de Arteterapia da AATESP orgulha-se em ser um dos espaços abertos para o acolhimento das produções científicas de nossa comunidade. No exemplar atual, contamos com uma contribuição bastante expressiva das diferentes linhas de pesquisa que estão em curso em várias localidades do Brasil. Passemos a examinar o que compõe este volume.

Terapias com mulheres gestantes – uma revisão integrativa da literatura, de Bianca GQ Ribeiro e Ana Claudia A Valladares-Torres, tem o objetivo de analisar o uso de terapias que envolvam Arte com mulheres gestantes. As autoras empreenderam uma revisão integrativa da literatura a partir de uma abordagem quali-quantitativa. Seus pressupostos dizem respeito ao que as terapias com arte desenvolvidas com mulheres gestantes focalizam no bem-estar físico e emocional da mulher gestante e favorecem a criação do vínculo mãe-bebê. As plataformas em que se efetivou a pesquisa foram SciELO, BVS e Google Acadêmico. O período analisado foi de 2004 a 2020, tendo sido localizados apenas 12 artigos. Os resultados, além de apontarem para a escassez de produção na área, ressaltam a influência positiva na criação do vínculo de familiares com o bebê e favoreceram melhor compreensão do período de gravidez e das emoções das gestantes. Assim, com a evidência da relevância do tema para um grupo que tem grande necessidade de atendimentos terapêuticos, as autoras propõem o futuro desenvolvimento de oficinas dentro das Práticas Integrativas e Complementares de Saúde.

O artigo que vem na sequência também aborda a questão da mulher. Intitulado **Havia uma menopausa no meio do caminho**: a arteterapia na metanoia da mulher de meia idade, escrito por Isabel Cristina Carvalho Pires, desenvolve-se como um estudo teórico sobre a metanoia e a menopausa vivenciadas por mulheres de meia idade, investigando como a Arteterapia pode contribuir para que essa passagem possa ocorrer de maneira profunda e equilibrada. Pires fundamenta-se com estudos sobre menopausa e mulheres na meia idade, do ponto de vista orgânico, iluminados pela compreensão junguiana (Jung, Stein). Analisa proposta de atendimento arteterapêutico, principalmente com enfoque junguiano (Piloppini e Diniz), além da arteterapia gestáltica (Ciornai). A autora encerra sua análise sugerindo a necessidade de aprofundamento em estudos que contemplem mulheres na meia idade e menopausa, período de intensas mudanças físicas e emocionais nesse grupo populacional.

Em seguida, está o artigo de Natália Dorlitz Beraldo intitulado **O movimento abstrato do teatro físico como expressividade na Arteterapia**. Seu objetivo foi investigar o Teatro Físico (Jacques Lecoq) como recurso expressivo de autoconhecimento. Foram realizadas oficinas com três grupos, que corroboraram o objetivo proposto, além de levarem ao aumento do autocuidado, da consciência corporal, da compreensão e do autoacolhimento. Evidenciou-se assim, que o teatro físico constitui uma linguagem artística que muito pode contribuir para o trabalho arteterapêutico.

O exemplar prossegue com um relato de experiência de atendimento arteterapêutico com uma pessoa com transtorno obsessivo compulsivo (TOC), de Monica de Melo Petroni. A autora atendeu uma paciente com TOC, por meio da arteterapia, com aportes da Psicologia Analítica (Jung, Byington e Whitmont) e das Neurociências, buscando compreender como o processo arteterapêutico impactaria as regiões cerebrais envolvidas no TOC. A conclusão é de que a Arteterapia analítica oferece a possibilidade de tratamento ao paciente com TOC de maneira criativa e humana, podendo contribuir para a ampliação da consciência, favorecendo a resiliência emocional e a autonomia desse grupo de pacientes.

Na sequência, Patrícia Canlesso Marcelino traz sua produção **Utilização do pentáculo do bem-estar na Arteterapia**. Trata-se de um estudo sobre a aplicação desse instrumento, o pentáculo do bem-estar (PBE), uma escala de avaliação de estilo de vida, como uma ferramenta para uma avaliação rápida e não invasiva, com finalidade de sondagem e diagnóstico. A autora traz o relato da aplicação que foi feita em uma turma de discentes de Arteterapia na universidade onde leciona.

A Revista encerra com a apresentação dos resumos de livros que tiveram seu lançamento durante o 12º Fórum de Arteterapia, em 2022. São eles: **O caminho eu sou**: 8 sessões de Arteterapia num círculo de cura, de Claudia Colagrande; **Arteterapia e Genesis**: o ser humano como cocriador do universo, de Fabíola maria Gaspar; **Alquimia na clínica**,

de Irene Gaeta; **Contos de Babel nos porões da alma**, de Irene Gaeta; **Travessias no tempo: arte e Jung**, de Irene Gaeta; **Arteterapia no contexto social e comunitário**, de Selma Ciornai e Natália Harumi Pieczarka; **Arteterapia no processo de envelhecimento**, de Ciornai, Oliveira, Schwinden, Cavalieri *et al.*; **Os quatro elementos**, de Valéria da Cruz Monteiro.

Desejamos que a leitura dos trabalhos aqui compartilhados seja inspiração para novas práticas e novos estudos teóricos. Lembramos que a revista está aberta para acolher a produção de todos os arteterapeutas que quiserem compartilhar suas questões com nossa comunidade profissional. As orientações para o envio de material constam do final deste exemplar.

ARTIGO CIENTÍFICO DE REVISÃO TEÓRICA**Terapias com mulheres gestantes – uma revisão integrativa da literatura
Therapies with pregnant women – an integrative literature review**Ana Cláudia Afonso Valladares-Torres¹Bianca Giovana de Queiroz Ribeiro²**Resumo**

Introdução: O uso de terapias com arte por gestantes está amplamente ligado ao bem-estar físico e emocional da grávida, bem como criação de vínculo da mãe com o bebê, na aceitação das mudanças corporais e na compreensão das mudanças hormonais. **Objetivos:** Analisar o uso de terapias com mulheres gestantes a partir da literatura. **Método:** Realizou-se uma revisão integrativa da literatura de abordagem quali-quantitativa na qual foram utilizados sites de buscas, como SciELO, BVS e Google Acadêmico. Os critérios de inclusão dos artigos selecionados para esta revisão foram: publicações na íntegra, disponíveis de forma gratuita, tratem de terapias durante o período gestacional e artigos que respondessem à questão norteadora desta revisão. Foram definidos os seguintes critérios de exclusão: artigos de revisão, livros, capítulos de livros e artigos empíricos. **Resultados e Discussão:** Os resultados encontrados determinam que, durante o período, foram selecionados doze artigos, sendo dois da base de dados da SciELO, oito do Google Acadêmico e dois da base de dados BVS. Os achados dessa revisão reforçam a ideia de que é essencial ter um olhar centralizado na gestante e nas suas percepções durante a gravidez, para, assim, tornar este momento agradável para a mãe e para o bebê. **Conclusão:** A partir da revisão integrativa da literatura, evidenciou-se a ausência de conhecimento nessa área, tanto de pesquisas quanto de prática clínica. Tendo em vista a importância do uso de terapias pelas gestantes, faz-se necessário ter maior atenção com elas.

Palavras-chave: terapias; gravidez; gestação; vínculo materno; pré-natal.

Abstract

Introduction: The use of art therapies by pregnant women is largely linked to the physical and emotional well-being of the pregnant woman, as well as creating a bond between mother

¹ Doutora em Enfermagem Psiquiátrica pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/Universidade de São Paulo, Enfermeira e Arteterapeuta, registro n.001/01003 da Associação Brasil Central de Arteterapia. Professora Adjunta da Universidade de Brasília (UnB). Brasília, Distrito Federal, Brasil. *E-mail:* aclaudiaval@unb.br ou aclaudiaval@terra.com.br.

² Graduanda em Enfermagem pela UnB. Brasília, Distrito Federal, Brasil. *E-mail:* bianca.giovana97@gmail.com.

and baby, accepting bodily changes and understanding hormonal changes. Objectives: To analyze the use of therapies with pregnant women from the literature. Method: An integrative review of the literature with a qualitative-quantitative approach was carried out, in which search engines such as SciELO, VHL and Google Scholar were used. The inclusion criteria of the articles selected for this review were: publications in full, available for free, dealing with therapies during the gestational period and articles that answered the guiding question of this review. The following exclusion criteria were defined: review articles, books, book chapters, empirical articles. Results and Discussion: The results found determine that, during the period, twelve articles were selected, two from the SciELO database, eight from Google academic and two from the VHL database. The findings of this review reinforce the idea that it is essential to have a centralized look at the pregnant woman and her perceptions during pregnancy, in order to make this moment pleasant for the mother and the baby. Conclusion: From the integrative review of the literature, the lack of knowledge in this area was evidenced, both in research and in clinical practice. In view of the importance of the use of therapies by pregnant women, it is necessary to pay greater attention to them.

Keywords: therapies; pregnancy; gestation; maternal bond; prenatal.

Introdução

A gestação é um período vivenciado pela mulher em que muitas transformações são observadas, tanto no âmbito físico quanto no emocional (OLIVEIRA; ARAÚJO, 2018). Conforme Chemello *et al.* (2021), há inúmeros estudos sobre a importância da relação da mãe com o bebê e como essas interações são essenciais para o desenvolvimento do bebê. Por outro lado, mesmo que tais interações sejam espontâneas, a gravidez é um momento de incertezas e tais interações podem levar a casos de ansiedade materna.

A vinculação pré-natal (VPN) foi estudada por cientistas que, apoiados por medidas psicométricas, constataram que ela começa durante a gestação. Parece fundamentar-se em representações cognitivas do bebê, que envolvem imaginar cenários entre a mãe e a criança, tais como atribuir características psicológicas e físicas ao feto, e também uma série de comportamentos que mostram preocupação com o feto, como o preparo do ambiente para recebê-lo, a adoção de cuidados com a saúde, a abstenção de substâncias nocivas, entre outros. Trata-se de um sistema representacional de vinculação entre mãe-pai-feto (MATA; SHIMO, 2018b).

A arte une o indivíduo a um todo e reflete a ilimitada capacidade para a associação, para compartilhar experiências e ideias. Isso a torna fundamental na existência humana. Não é recente o uso da arte com gestantes. Nos achados de Sezen e Ünsalver (2019), o uso

de Arteterapia aplicada a um grupo de gestantes é uma ferramenta eficiente para reduzir o medo maior do parto e os níveis de ansiedade e sintomas depressivos em mulheres grávidas no último trimestre. Os resultados do estudo expuseram que o Programa de Arteterapia possibilitou mudanças comportamentais e ajudou as mulheres a enfrentar e a expressar seus medos por meio de desenhos. Posteriormente, as participantes conseguiram controlar seus medos com diversas técnicas de Arteterapia (criar mandalas, dramatizar com fantoches, tirar fotos e fazer colagens) dentro de um ambiente seguro e em um sistema de apoio social contínuo fornecido pela estrutura do grupo.

Uma análise de desenho com o tema “relacionamento mãe-bebê”, realizada por Cohen-Yatzi *et al.* (2018), com onze mulheres com depressão no terceiro trimestre da primeira gravidez, identificou algumas características recorrentes nos desenhos das participantes, como o uso limitado de cores e uma combinação de tons azuis e amarelos; imagens de formato retangular; falta de um contexto externo e detalhes mínimos nos desenhos; e uma expressão verbal sobre os desenhos que evocaram temas com sentimentos de tristeza, um possível conflito entre sentimentos positivos e negativos e a ideia de separação mãe-bebê.

O presente trabalho justifica-se, pela sua importância e pela falta de revisão que aborde tal tema. O uso da arte pelas gestantes pode permitir o autoconhecimento do corpo da gestante e suas transformações durante o período gestacional, bem como facilitar a criação um vínculo positivo com seu bebê, reduzir os riscos de ansiedade e de depressão no período gestacional e pode proporcionar a demonstração dos sentimentos vivenciados (COHEN-YATZI *et al.*, 2018; SEZEN; ÜNSALVER, 2019). Dessa forma, o objetivo deste estudo é analisar as evidências científicas acerca de terapias com mulheres gestantes.

Método

Efetuuou-se uma revisão integrativa da literatura, de abordagem quali-quantitativa. A revisão integrativa da literatura consiste na construção de uma análise ampla da literatura, contribuindo para discussões sobre métodos e resultados de pesquisas, assim como reflexões sobre a realização de futuros estudos. O propósito inicial deste método de pesquisa é obter um profundo entendimento de um determinado fenômeno baseando-se em estudos anteriores (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

A revisão integrativa, finalmente, é a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, permite a inclusão de estudos experimentais e não experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado. Combina também dados da literatura teórica e empírica, além de incorporar um vasto leque de propósitos: definição de conceitos, revisão de teorias e evidências e análise de problemas metodológicos de um tópico

particular. A ampla amostra, em conjunto com a multiplicidade de propostas deve gerar um panorama consistente e compreensível de conceitos complexos, teorias ou problemas de saúde relevantes (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

De conformidade com os autores Mendes, Silveira e Galvão (2008), esta revisão integrativa utilizou as seguintes etapas para seu desenvolvimento: Primeira etapa: identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; Segunda etapa: estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura; Terceira etapa: definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; Quarta etapa: avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; Quinta etapa: interpretação dos resultados; Sexta etapa: apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

A revisão foi efetuada a partir de buscas nas bases de dados: *Scientific Electronic Library System On-line* (SciELO); Centro Nacional para a Informação Biotecnológica (PUBMED); Biblioteca Virtual de Saúde (BVS); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico.

A busca dos artigos/publicações ocorreu nos meses de janeiro a agosto de 2021, por meio das seguintes palavras-chave: Arte AND Terapia AND Gestação OR Gravidez, OR Vínculo materno OR pré-natal. Esta revisão integrativa estabeleceu a seguinte questão norteadora: “Quais as evidências disponíveis acerca da influência de terapias sobre a gestação?”.

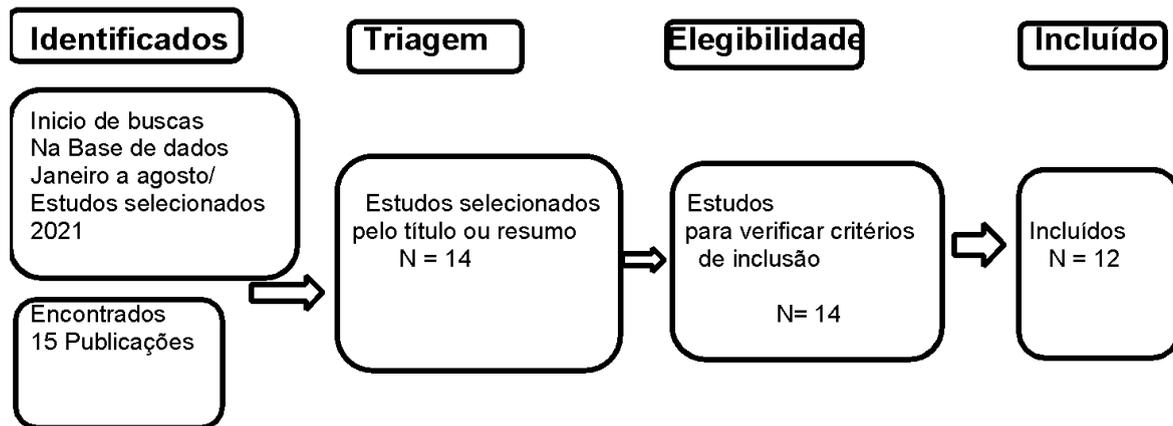
Como critérios para inclusão, foram estabelecidos: publicações na íntegra, disponíveis nas bases de dados selecionadas para a pesquisa de forma gratuita, que tratem de terapias durante o período gestacional como tema principal ou aspecto relevante do estudo e artigos que respondessem à questão norteadora desta revisão. Não foi estabelecido recorte temporal e nem de idioma, com a finalidade de incluir todas as pesquisas que abordem a temática. Foram definidos os seguintes critérios de exclusão: artigos de revisão, livros, capítulo de livros, artigos empíricos. E os artigos repetidos foram inseridos uma única vez.

O balanço completo foi feito após a leitura completa dos artigos ou de seus resumos, foram retiradas deles as informações, os resultados e os conceitos mais importantes, no que concerne às terapias com mulheres gestantes. Dessa forma, a realização deste trabalho, bem como a apresentação e discussão, foram feitas de forma descritiva, a fim de afiliar conhecimentos e visões gerados no mundo sobre terapias na gestação com o objetivo de alcançar os objetivos desta revisão.

Após efetuar pesquisa e de se utilizar as palavras-chave descritas acima, foi realizado um fluxograma que contém o quantitativo de estudos encontrados, quantos foram selecionados após a triagem inicial do título e da leitura do resumo, em seguida foram

verificados os critérios de inclusão e, por fim, o quantitativo de estudos selecionados. Assim, a Figura 1 ilustra o fluxograma da presente revisão integrativa, contém os dados identificados, como foi realizada a triagem, depois a elegibilidade e, por fim, os estudos incluídos até chegar ao resultado final.

Figura 1. Fluxograma da presente revisão integrativa



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

A seleção final das referências incluídas na amostra em relação às bases de bases utilizadas foi demonstrada na Tabela 1.

Tabela 1. Seleção dos artigos de pesquisa nas bases de dados após avaliação inicial. Brasília, DF, Brasil, 2021.

Avaliação	SciELO	BVS	Google Acadêmico	Total
Produção encontrada	04	02	09	15
Não é artigo de pesquisa	01	-	01	02
Não tem cunho intervencionista	-	-	-	-
Não respondiam à questão norteadora	03	01	-	4
Não estão disponíveis eletronicamente	-	-	-	-
Artigos repetidos	01	-	-	-
Total de selecionados	02	02	8	12

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Os resultados obtidos durante a pesquisa indicaram que, durante o período, foram selecionados um total de doze artigos, sendo dois da base de dados SciELO, oito do Google

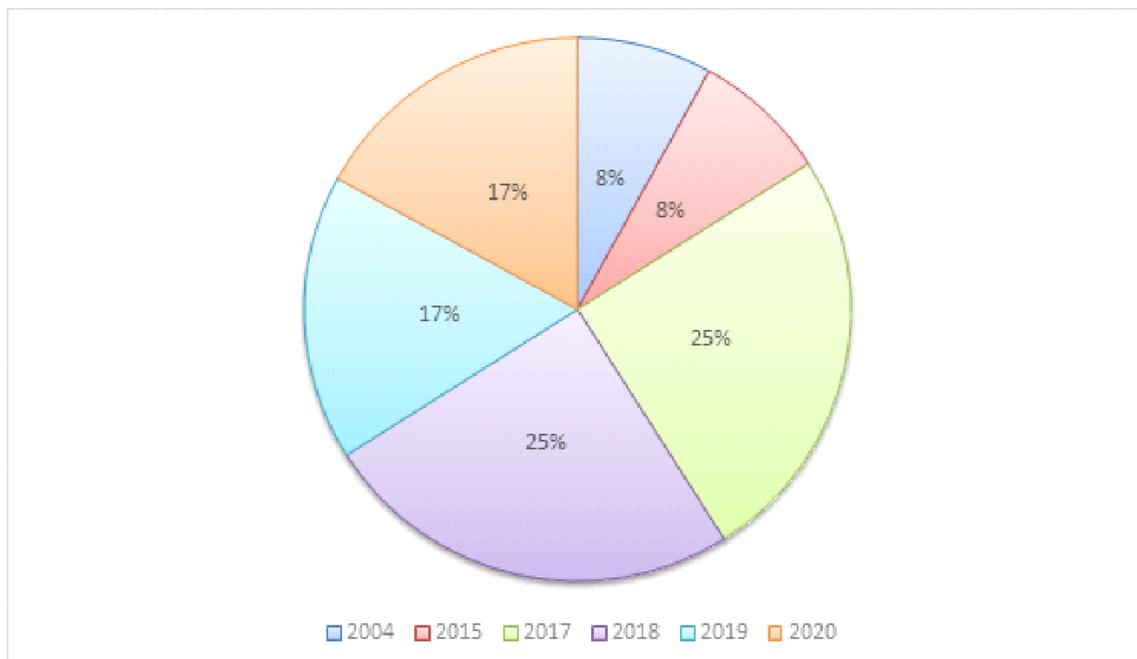
Acadêmico, dois da BVS e nenhum da LILACS, nem da PUBMED, da BDenf, da CUMED, da IBECS nem da CENTRAL.

Em seguida, foi realizada uma leitura criteriosa de cada artigo que visou identificar e analisar assuntos predominantes para que tais artigos pudessem ser divididos em categorias específicas. A apresentação dos resultados e a discussão dos dados encontrados foi realizada de forma que seja feita uma análise descritiva, para ser possível avaliar a revisão integrativa.

Resultados e Discussão

Ao observar os anos das publicações, foi notório identificar que nos anos de 2017 e 2018 houve maior produção dos artigos sobre terapias com gestante, tendo uma produção equivalente a 25% em cada ano, já nos demais anos (2004 a 2020) houve uma produção em torno de (8% a 17% por ano), como apresentado no Gráfico 1. Houve predominância de artigos em português e não foram encontrados artigos em outros idiomas que se referissem ao tema desta revisão.

Gráfico 1. Distribuição dos estudos selecionados segundo o ano de publicação, 2004 (8%) - 2015 (8%) - 2017 (25%) - 2018 (25%) - 2019 (17%) - 2020 (17%). Brasília, DF, Brasil, 2021.



Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Para melhor análise das informações dos artigos selecionados, elas foram sintetizadas e organizadas utilizando-se o Quadro 1. Sendo assim, a seguir apresenta-se, de

modo amplo, um panorama de tais artigos, contendo: título, autores, periódico publicado, ano e objetivo. Além disso, os artigos foram identificados com a letra A de artigo associada ao número da ordem, levando em consideração o ano de publicação de cada literatura em ordem crescente.

Quadro 1. Organização dos artigos quanto à numeração (A), ao título, ao autor, ao periódico, ao ano de publicação, ao objetivo e à forma de publicação, selecionados ordenados por data decrescente de publicação. Brasília, DF, Brasil, 2021.

Nº	Título do artigo	Autor	Periódico	Ano de publicação	Objetivo
A1	Ansiedade materna e relação mãe-bebê: Um estudo qualitativo.	Mariana Reichelt Chemello, Daniela Centenaro Levandowski, Tagma Marina Schneider Donelli.	SPAGESP- Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo.	2021	Trata-se de um estudo com objetivo de avaliar como a ansiedade interfere na gestação, no parto e no pós-parto, tendo em vista que a ansiedade é um fator que pode gerar inúmeras repercussões na mãe e no desenvolvimento do bebê.
A2	Prática de mediação corporal com gestantes: orientações e fundamentos	Jorge Fernandes, José Marmeleira, Paulo Gutierrez Filho.	Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional.	2020	Analisa se a utilização da mediação corporal auxilia no processo da gestante de reconhecer e aceitar seu corpo, dentre as modificações da gestação.
A3	Oficinas de arte gestacional para equipes multiprofissionais da atenção primária à saúde: relato de experiência.	Vanessa Moura Carvalho de Brito Gondim	UNILA – Universidade Federal Da Integração Latino-Americana	2020	Relatar a experiência e a importância dos profissionais de saúde em realizar oficinas de arte voltadas para gestantes, além disso, evidenciar os benefícios de tal procedimento vivenciados pela mulher.
A4	Arte da pintura do ventre materno: termo, conceito e técnica	Júnia Aparecida Laia da Mata. Antonieta Keiko Kakuda Shimo.	Revista Brasileira de Enfermagem	2019	O artigo retrata a história da Enfermagem com a intenção de explicar a origem da utilização da arte pela Enfermagem. Sendo assim, aborda o termo, o conceito e a técnica da pintura do ventre.
A5	A aplicação da aromaterapia como método de alívio da dor em gestantes:	Sandra Cristina de Souza Borges Silva. Edymara Tatagiba Medina. Temistocles	VITTALLE – Revista de Ciências da saúde.	2019	O objetivo do estudo é avaliar o uso da técnica da aromaterapia em gestantes com queixas de dor.

	uma revisão integrativa	Barroso de Oliveira. Simone Sacramento Valverde.			
A6	Música na gestação: uma revisão sistemática.	Karla Dias de Oliveira. Gustavo Andrade de Araújo.	Revista Brasileira de Musicoterapia	2018	Implementar o uso da música pelas gestantes com vistas a analisar os impactos causados e as emoções materna.
A7	A arte de pintar o ventre materno: história oral de enfermeiras e obstetrias.	Júnia Aparecida Laia da Mata. Antonieta Keiko Kakuda Shimo.	Revenf	2018a	Compreender como e por que os profissionais usam a técnica da pintura no ventre em gestante, além disso, entender o vínculo criado entre a família e o bebê.
A8	Arte da pintura do ventre materno e vinculação pré-natal	Júnia Aparecida Laia da Mata. Antonieta Keiko Kakuda Shimo.	Revista Cuidarte	2018b	Ao representar o bebê com a pintura do ventre, objetivou-se observar os sentimentos dos pais, como eles passam a enxergar o bebê, e a criação do vínculo durante o pré-natal.
A9	Canto pré-natal: alquimias sonoras para gestantes	Janaína Trasel Martins.	Ouvirouver	2017	O objetivo deste artigo é avaliar as mudanças que o canto na gestação proporciona na audição do feto, e como a gestante escuta seu organismo.
A10	Vivência da arte da pintura do ventre materno por profissionais e gestantes: Histórias, emoções e significados	Júnia Aparecida Laia da Mata.	UNICAMP	2017	Compreender como os profissionais utilizam a arte da pintura do ventre, e as emoções vividas pelas gestantes.
A11	A Musicoterapia durante a gravidez	Valdir Augusto Dias Lima.	Universidade do Mindelo	2015	Objetiva analisar o impacto da musicoterapia no pré-natal, no parto e pós-parto.
A12	Dinâmica musical: nova proposta metodológica no trabalho com gestantes em pré-natal	Ana Paula Xavier Ravelli, Maria da Graça Corso da Motta.	Revista Gaúcha de Enfermagem	2004	Determinar como a gestante utiliza e vivencia a música durante seu pré-natal. Bem como interfere no desenvolvimento do bebê.

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Após realizar a leitura na íntegra e crítica da literatura encontrada, evidenciou-se que não há predominância de nenhum periódico com maior número de publicações de artigos/pesquisas do tema abordado. A autora Júnia Aparecida Laia da Mata escreveu e/ou participou da elaboração das quatro publicações sobre arte na pintura do ventre encontradas nos artigos (A4, A7, A8 e A10). Já a autora Antonieta Keiko Kakuda Shimo escreveu e/ou participou da elaboração de três publicações sobre arte da pintura do ventre, apresentados nos artigos (A4, A7 e A8). Isso equivale a dizer que são poucos os autores que publicam sobre a temática, visto que foi encontrado apenas um total de quatorze artigos, sem recorte temporal, e quatro foram publicados pelas mesmas autoras.

Em seguida, foi possível agrupá-los de acordo com a temática predominante sobre a qual cada estudo discorria. Tais categorias refletem de que modo a utilização de terapias em gestantes proporcionou inúmeros benefícios, entre os quais a criação do vínculo pré-natal, o bem-estar físico e emocional materno, o auxílio no desenvolvimento do bebê e outras associações. Dessa forma, os artigos foram organizados em quatro categorias principais, mostradas a seguir no Quadro 2.

Quadro 2. Divisão dos artigos selecionados pela sua temática predominante.
Brasília, DF, Brasil, 2021.

Artigo	Categoria
A6, A9, A11 e A12.	Uso da Musicoterapia durante a gestação
A4, A7, A8 e A10.	A arte da pintura do ventre
A2 e A3.	Troca de experiências
A1 e A5.	Sintomas físicos e emocionais que interferem na gestação.

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

A seguir são apresentadas as quatro categorias com a descrição dos artigos selecionadas em cada categoria.

Primeira categoria: uso da musicoterapia durante a gestação

Essa categoria apresentou uma predominância de 33,3% dos artigos pesquisados, sendo assim, esse tema foi um dos mais recorrentes depois de efetuada a leitura na íntegra da literatura encontrada e foram encontrados nos artigos A6, A9, A11 e A12.

Conforme Oliveira e Araújo (2018), no artigo A6, a música é um dos métodos que favorecem o desenvolvimento de uma gestação saudável e evitam ou reduzem os sentimentos negativos que possam ocorrer. Além disso, os autores sugerem que a música durante o pré-natal seja incorporada de forma integrada no tratamento, como um recurso terapêutico no cuidado em saúde.

No que se refere ao canto durante a gestação, a pesquisa de Martins (2017), no artigo A9, evidenciou-se que:

[...] Os sons movem as energias do corpo, estimula a liberação dos hormônios, desperta as emoções. No ato de cantar a mulher grávida libera hormônios que são benéficos para a gestação e também para a hora do parto. A escuta do feto no ventre, como vimos neste item, pode ser via sensitiva (das vibrações), via auditiva (a partir da 20ª semana), via hormonal (dos sentimentos). (MARTINS, 2017, p. 633)

Sendo assim, o ato de cantar auxilia para que a mulher consiga escutar seu interior, no desenvolvimento da audição do bebê e no benefício que o canto gera durante a gestação. Ainda conforme o autor do artigo A9 observa-se que:

[...] as propostas vocais envolviam uma jornada interior de cada gestante na escuta do seu corpo, da sua voz, tecendo os seus sentidos nas suas experiências com os sons. Muitas vezes vocalizávamos e cantávamos as músicas de olhos fechados para o exterior e “abertos para o interior”, com a intenção de ampliar a escuta da vibração sonora vocalizada, a escuta dos sentimentos e a escuta do bebê no ventre. (MARTINS, 2017, p. 636)

Em relação ao método da musicoterapia e à relação de vínculo entre o bebê e os pais, Ravelli e Motta (2004) no artigo A12, mostram que, após o quinto mês de gestação, a energia e os elementos da música melhoraram a qualidade na relação da gestante ou casal com o bebê em formação, facilitaram a criação de vínculo positivo pré e perinatal, com o auxílio da voz da mãe e do pai, ao falar, cantar e contar histórias.

Nesta categoria específica, e conforme Lima (2015), no artigo A11, observou-se que

[...] As intervenções musicoterápicas, aliadas às técnicas de relaxamento, revelaram o quanto são importantes na vida da mulher durante a gestação, parto e pós-parto, com consequente melhoria na adaptação ao processo gestacional e maternal. (LIMA, 2015, p. 8)

E no que se refere à adaptação e ao desenvolvimento do bebê, o mesmo autor ainda continua:

[...] Quanto ao reconhecimento das músicas pelo feto é destacado pelas mães sendo muito mencionado que logo no início das sessões havia alguma agitação, mas que depois de alguns momentos com o relaxamento sentiam que os bebês se relaxavam também, e isso não só antes na gravidez como também reconheceram as músicas depois do nascimento, algumas gestantes referiram mudanças de comportamento do bebê, em momentos sem a música ficavam agitadas, mas colocado às músicas as crianças começavam se relaxando e dormiam. (LIMA, 2015, p. 52)

Esses trabalhos evidenciaram que a utilização da música em terapia proporciona sentimentos benéficos à gestante, auxilia no autoconhecimento, na aceitação das mudanças de seu corpo bem como nas mudanças hormonais e psicológicas, tendo em vista que a gravidez traz muitas dúvidas, incertezas e mudanças para a gestante e para a família. Dessa forma, destacaram-se a importância e a necessidade da utilização da música em terapia com gestantes, visto que essa técnica está intimamente ligada ao bem-estar da grávida e do bebê.

Segunda categoria: a arte da pintura do ventre

Essa categoria apresentou predominância de 33,3% dos artigos selecionados e foram respostas dos artigos A4, A7, A8 e A10.

O ato de pintar o ventre materno é uma experiência única, vivenciada por sua totalidade pelos pais do bebê, principalmente para demonstrar a eles a aparência, o tamanho e o formato mais semelhante à realidade. Segundo Mata (2017), no artigo A10:

[...] Por meio de traços e cores, essa prática materializa as fantasias da mãe em relação ao ser que está por vir, tornando o seu corpo tela, obra artística e, ao mesmo tempo, recipiente de descobertas, de conhecimento e de representação. Pintar o ventre materno é o ato de trazer para o exterior aquilo que é inerente ao interior, consolidando, aos olhos expectantes, o bebê imaginado e o território intrauterino. (MATA, 2017, p. 42)

De acordo com os autores do artigo A4, a pintura do ventre materno é uma técnica artística e terapêutica em que são representados, objetivamente, o bebê imaginário e os outros aspectos relacionados com a gravidez, como o cordão umbilical, a placenta, o útero e a bolsa das águas. Além disso, a arte da pintura do ventre não deve ser vista apenas como um desenho, mas, sim, como algo mais profundo que está ligado ao físico e, principalmente, ao emocional, como referido no artigo A4, que é na técnica de pintura que se atribui objetividade ao conteúdo psíquico, materno, familiar e a todo o contexto relacionado.

Segundo Mata e Shimo (2018a), no artigo A7, a pintura do ventre tem maior ocorrência no terceiro trimestre gestacional, devido a esse período ser considerado o de maior ansiedade e medo pelas gestantes, em decorrência de a gestação estar chegando ao final, o que gera incertezas nas mães de como serão o bebê, o parto e o puerpério. E como nessa fase da gestação o bebê já está formado é possível realizar a pintura com objetivo de tranquilizar a mãe, mostrando o tamanho, o formato e a posição do bebê.

Conforme a pesquisa de Mata e Shimo (2018b), no artigo A8, sobre a pintura do ventre e a criação do vínculo pré-natal, analisa-se que

[...] A Arte da Pintura do Ventre Materno promoveu nas gestantes a vivência de quatro experiências do núcleo subjetivo da vinculação ou de amor, a saber: disposição para conhecer sobre o bebê, para estar com e interagir com ele, para evitar a separação ou perda e para proteger o bebê. (MATA; SHIMO, 2018b, p. 2149)

O método de pintar o ventre materno é de suma importância para que mais pesquisas possam compreender como e quando se inicia a criação do vínculo pré-natal. Ainda segundo os autores do artigo A8, a vinculação pré-natal inicia-se durante a gestação, com o uso da imaginação sobre as características do feto, o diálogo com ele e a adoção de medidas que protejam tanto a mãe quanto o feto, por exemplo, aderir a uma vida mais saudável.

Esses estudos revelaram sobre como é realizada a técnica da pintura do ventre desenvolvida em gestantes, que resgata a importância da sua aplicação, em especial quando a gestação já está mais avançada, para que, assim, seja possível representar o bebê o mais próximo possível da realidade.

Terceira categoria: troca de experiências

Esta categoria equivale a 16,6%, dentre os artigos selecionados para a elaboração deste estudo e foram explorados os artigos A2 e A3.

A realização de oficinas de arte pela equipe multiprofissional é imprescindível para compreender as fragilidades dos grupos, para proporcionar troca de experiências e conhecimentos entre as mulheres grávidas e também entre as grávidas e os profissionais. Com a pesquisa Gondim (2020, p. 21), no artigo A3:

O presente estudo evidenciou que a realização de oficinas de arte gestacional possibilita a troca de experiências entre ministrante e participantes, com compartilhamento de experiências quanto a realização da arte em mulheres grávidas em diversos cenários, tanto individual em consultas, como também de forma coletiva através de grupos. Além de permitir compartilhar seus benefícios em nível de vinculação afetiva e educação em saúde o cenário da oficina proporcionou capacitação quanto aos materiais utilizados para a realização da arte e sugestão de roteiro para implementação dessa atividade nas unidades. (GONDIM, 2020, p. 21).

Tais oficinas de arte podem ser realizadas por diferentes profissionais, conforme Fernandes, Marmeleira e Gutierrez Filho (2020), no artigo A2 observaram,

[...] é possível que diferentes profissionais da área da saúde (e.g. psicomotricista, terapeuta ocupacional) utilizem técnicas de mediação corporal e corporeidade para otimizar a relação da gestante com o ambiente externo, auxiliar na expressão de sentimentos, nas trocas afetivas e na percepção da autoimagem. (FERNANDES; MARMELEIRA; GUTIERRES FILHO, 2020, p. 683)

Durante o período gestacional, o corpo da mulher passa por inúmeras transformações e isso pode gerar sentimentos de frustração, de impotência, de tristeza na mulher. Frente a isso e de conformidade com os autores do artigo A2:

[...] A mediação é um meio que sustenta a relação entre a pessoa e o terapeuta, e que permite a existência de trocas e comunicações intersubjetivas conscientes e inconscientes, que se denomina de diálogo tônico-emocional (...). Nesse sentido, as mediações corporais, associadas a uma intervenção específica, modificam o movimento e a sensação ao dar-lhes significado, ou seja, transformam o movimento em gesto, a sensação em vivência afetiva, e o corpo em Eu-corpo o que ajuda a gestante a habitar o seu novo corpo. (FERNANDES; MARMELEIRA; GUTIERRES FILHO, 2020, p. 688)

Nesta categoria, observa-se o quão essencial se torna a participação dos profissionais de saúde ao utilizarem técnicas de terapias com gestantes e como essa ação pode ser vivenciada de diferentes maneiras.

Quarta categoria: sintomas emocionais e físicos que interferem na gestação

Quanto ao tema predominante de sintomas emocionais e físicos, houve uma prevalência de 16,6% sobre os outros estudos dos artigos A1 e A5.

O texto **Ansiedade materna e relação mãe-bebê**: um estudo qualitativo, dos autores Chemello, Levandowski e Donelli (2021), no artigo A1, refere-se à importância de se atentar para os acontecimentos durante a gestação, como complicações, tristeza intensa, angústia, raiva, preocupação e estresse, pois esses fatores contribuem para o surgimento da ansiedade materna, os dados evidenciaram que:

[...] A ansiedade é um sentimento que, dependendo de sua circunstância ou intensidade, pode ser útil ou tornar-se patológico. Nos casos analisados, a ansiedade materna prejudicou de alguma forma a disponibilidade da mãe para as necessidades do bebê no momento da interação. Além disso, mostrou-se associada à depressão para uma das participantes. (CHEMELLO; LEVANDOWSKI; DONELLI, 2021, p. 49)

Sendo assim, percebe-se o quão necessário é reconhecer e tratar a ansiedade com auxílio adequado.

Com a evolução da gestação e o ganho de peso associado, as gestantes sentem bastante dor lombar e buscam por ajuda profissional para aliviar essa dor. Conforme Silva *et al.* (2019) no artigo A5:

[...] Durante a gestação, cerca de 50% das gestantes apresentam queixa de lombalgia, conceituada como toda condição de dor ou rigidez, localizada na região inferior do dorso, em uma área situada entre o último arco costal e a prega glútea. Ela ocorre devido a mudanças hormonais; crescimento uterino, distensão de ligamentos uterinos e lombares, promovendo o deslocamento do centro de gravidade da mulher para cima e para frente, podendo acentuar a lordose lombar. (SILVA *et al.*, 2019, p. 62)

Segundo estudos dos autores do artigo A5 sobre o uso de óleos essenciais, observou-se que não há indícios científicos da utilização da aromaterapia fora do período gestacional, mas, durante a gestação, os óleos essenciais reduzem a dor lombar e promovem a criação do vínculo dos pais com o bebê.

Os trabalhos incluídos nesta categoria evidenciam que, na gestação, a mulher experiencia um misto de sentimentos e de emoções que podem interferir no desenvolvimento do bebê; também sente fortes dores físicas, principalmente na região lombar, que pode levá-la a tomar medicamentos ou procurar meios alternativos de aliviar a dor, como massagem relaxante e uso de óleos essenciais.

Considerações finais

Os resultados desta pesquisa indicaram que as terapias influenciam positivamente na criação de vínculo positivo dos familiares com o bebê, promovem melhor compreensão da gravidez e das emoções maternas nesse período.

A escassez de estudos associados ao tema pode ser considerada um ponto negativo. E, como aspecto positivo, na amostra da literatura encontrada e analisada, há predominância de publicações brasileiras, ou seja, é um tema cada vez mais estudado e abordado no território brasileiro, o que pode significar que o Brasil é pioneiro no assunto.

Dessa forma, os resultados desta pesquisa demonstram que este tema é relevante e pode ser mais explorado em estudos posteriores. E pode ampliar a oferta de oficinas, de encontros grupais ou individuais com a incorporação regular das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, como arteterapia, musicoterapia, aromaterapia, mediação corporal e da pintura do ventre e, assim, oferecer um cuidado mais humanizado, lúdico e criativo, voltado para a saúde das gestantes. E assim prevenir ansiedade, depressão e outros transtornos mentais, bem como aumentar a resiliência e melhorar o bem-estar e a qualidade de vida de um momento tão único e especial que é a gravidez, em um espaço protegido e terapêutico.

Data de recebimento: 30.05.2022

Data primeiro aceite: 13.10.2022

Data segundo aceite: 25.11.2022

Referências

CHEMELLO, M. R.; LEVANDOWSKI, D. C.; DONELLI, T. M. S. Ansiedade materna e relação mãe-bebê: um estudo qualitativo. **Revista SPAGESP**. v. 22, n. 1, p. 39-53, 2021. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702021000100004&lng=pt&nrm=iso>. (A1). Acesso em: 11 abr. 2023.

COHEN-YATZI, L. *et al.* Pictorial phenomena expressing maternal representations of first time expectant mothers demonstrating signs of depression. **The Arts in Psychotherapy**. v.58, p. 1-10, 2018.

FERNANDES, J.; MARMELEIRA, J.; GUTIERRES FILHO, P. Prática de mediação corporal com gestantes: orientações e fundamentos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**. v. 28, n. 2, p. 682-92, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoARF1998>>. Acesso em: 11 abr. 2023. (A2).

GONDIM, V. M. C. B. **Oficinas de arte gestacional para equipes multiprofissionais da atenção primária à saúde**: relato de experiência. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso.

Disponível em: <<http://dspace.unila.edu.br/handle/123456789/6134>>. Acesso em: 11 abr. 2023. (A3).

LIMA, V. **A musicoterapia durante a gravidez**. 2015. 74f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Universidade do Mindelo – Escola Superior de Saúde, Mindelo, 2015. p. 25. (A11).

MARTINS, J. T. Canto pré-natal: alquimias sonoras para gestantes. **Ouvir-OUver**. v. 13, n. 2, p. 630-43, 2017. Disponível em: <<https://seer.ufu.br/index.php/ouvirouver/article/view/36583>>. Acesso em: 11 abr. 2023. (A9).

MATA, J. A. L. **Vivência da arte da pintura do ventre materno por profissionais e gestantes**: histórias, emoções e significados [Tese]. Campinas (SP): Faculdade de Enfermagem, Universidade Estadual de Campinas; 2017. (A10).

MATA, J. A. L.; SHIMO, A. K. K. A arte de pintar o ventre materno: história oral de enfermeiras e obstetrias. **Enfermería Actual de Costa Rica**. n. 35, p. 1-23, 2018a. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i35.31555>>. Acesso em: 11 abr. 2023. (A7).

MATA, J. A. L.; SHIMO, A. K. K. Arte da pintura do ventre materno e vinculação pré-natal. **Revista Cuidarte**, v. 9, n. 2, p. 2145-64, 2018b. (A8).

MATA, J. A. L.; SHIMO, A. K. K. Art of Maternal Womb Painting: term, concept, and technique. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v. 72, p. 32-40, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0726>>. Acesso em: 11 abr. 2023. (A4).

MENDES, K. D. S; SILVEIRA, R. C. C. P; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto – Enfermagem**. v. 17, n. 4, p. 758-64, 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>>. Acesso em: 11 abr. 2023.

OLIVEIRA, K. D.; ARAÚJO, G. A. Música na gestação: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Music Therapy**. v. 20, n. 25, p. 30-46, 2018. Disponível em: <<http://musicoterapia.revistademusicoterapia.mus.br/index.php/rbmt/article/view/31/25>>. Acesso em: 11 abr. 2023. (A6).

RAVELLI, A. P. X.; MOTTA, M. G. C. Dinâmica musical: nova proposta metodológica no trabalho com gestantes em pré-natal. **Rev Gaúcha Enferm**. v. 25, n. 3, p. 36, 2014. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/23528/000504713.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 11 abr. 2023. (A12).

SEZEN, C.; ÜNSALVER, B. O. Group art therapy for the management of fear of childbirth. **The Arts in Psychotherapy**. v. 64, p. 9-19, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.007>>. Acesso em: 11 abr. 2023.

SILVA, S. C. S. B. *et al.* A aplicação da aromaterapia como método de alívio da dor em gestantes: uma revisão integrativa. **Vitalle – Rev Ciências da Saúde**. v. 31, n. 1, p. 61-73, 2019. (A5).

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it?. **Einstein** (São Paulo). v. 8, n. 1, p. 102-126, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>>. Acesso em: 11 abr. 2023.

ARTIGO CIENTÍFICO DE REVISÃO TEÓRICA**Havia uma menopausa no meio do caminho: a arteterapia na metanoia da mulher de meia idade****There was a menopause in the middle of the way: art therapy in the metanoia of the Middle-aged Woman**Isabel Cristina Carvalho Pires¹

Resumo: Este artigo visa abordar a menopausa e a metanoia vivenciadas pela mulher de meia idade e expor como a arteterapia pode contribuir para esses processos de transformação na vida da mulher madura. A pesquisa fundamentou-se na leitura e articulação de artigos científicos e livros sobre menopausa, climatério, meia idade, metanoia, arteterapia e teoria junguiana e fez parte do trabalho de conclusão do curso de pós-graduação em psicologia junguiana da Universidade Estácio de Sá. A partir do estudo realizado, pôde-se perceber que um trabalho arteterapêutico pode ajudar bastante a mulher climatérica a passar pelas mudanças relativas à menopausa de maneira mais leve, profunda e equilibrada. Para isso, baseou-se na teoria de Jung, que aborda a metanoia como um período de transformação profunda da psique humana. Na arteterapia de abordagem junguiana, a expressão artística permite que conteúdos desconhecidos da psique sejam levados à consciência e integrados, gerando a consequente e necessária transformação da mulher madura. Constata-se a necessidade de maiores pesquisas acadêmicas sobre a arteterapia e seus benefícios. Além disso, mais estudos científicos tornam-se necessários para o entendimento e aprofundamento das questões que cercam a meia idade e a menopausa, processos de intensas manifestações físicas e psicológicas na mulher de meia idade.

Palavras-chave: menopausa; climatério; meia idade; metanoia; Arteterapia; Jung.

Abstract: This paper aims to approach menopause and metanoia experienced by middle-aged women and to show how art therapy can contribute to these transformation processes in the life of mature women. This research was performed by reading and linking scientific articles and books about menopause, climacteric period, middle age, metanoia, art

¹ Psicóloga clínica (CRP 05/61875), arteterapeuta (AARJ 760/317) e especialista em psicologia junguiana. Graduada pela Universidade Veiga de Almeida. Formada em Arteterapia pelo Integrare – Centro de Arteterapia Danielle Bittencourt. Pós-graduação/Especialização pela Universidade Estácio de Sá. *E-mail:* bel.antigin@gmail.com.

therapy and Jungian theory and was part of the final paper of the post-graduation course on Jungian psychology of Universidade Estácio de Sá. From the study carried out, it was possible to observe that an art therapy work can greatly help the climacteric woman to go through the changes related to menopause in a lighter, deeper and more balanced way. For this purpose, it was based on Jung's theory, which approaches metanoia as a period of deep transformation of the human psyche. In art therapy with a Jungian approach, artistic expression allows unknown contents of the psyche to be brought to consciousness and thus integrated, generating the subsequent and necessary transformation of the mature woman. One can notice the need for more academic research on art therapy and its benefits. Besides, more scientific studies are required to understand and deepen the issues surrounding middle age and menopause, which are processes that result in intense physical and psychological manifestations in the middle-aged woman.

Key words: menopause; climacteric period; middle age; metanoia; Art Therapy; Jung.

Introdução

Até bem pouco tempo, a expectativa de vida do ser humano era relativamente curta. Na Inglaterra, por exemplo, no século XVII, vivia-se em torno de 48 anos apenas. Diversos fatores contaram para o aumento dessa expectativa de vida, como o desenvolvimento da Medicina, as melhorias nas condições de saneamento básico, o avanço tecnológico na área da saúde, a diminuição da taxa de mortalidade, entre outros.

No Brasil, dados recentes do IBGE (CRELIER, 2020) apontam que, em 2019, a expectativa de vida atingiu os 76,6 anos. Desde 1940, a esperança de vida do brasileiro aumentou 31,1 anos. Nas mulheres, ela é, em média, sete vezes maior do que a do homem. Como a taxa de fecundidade no país vem diminuindo, também segundo o IBGE, podemos concluir que a população brasileira está envelhecendo, e o número de pessoas na faixa dos 40 anos é cada vez maior. De acordo com Lorenzi *et al* (2006), mulheres com mais de 40 anos já representavam 32% da população feminina do Brasil em 1999.

De posse dessas informações, podemos entender um dos motivos pelos quais, até recentemente, pouco se falava ou estudava a respeito da menopausa: no passado, a mulher ou morria antes ou vivia a menopausa por pouco tempo, ao passo que, hoje, a brasileira, por exemplo, pode passar um terço de sua vida na pós-menopausa. Conforme Trupin (2015), os médicos sequer consideravam o conceito de menopausa até o século XIX, e o termo “síndrome da menopausa” só foi introduzido no final dos anos 1800. De acordo com Mankovitz (1986), informações sobre as alterações no útero feminino só foram descritas

após os anos 50. Logo, o conhecimento sobre o processo fisiológico no corpo feminino é bastante recente. Além disso, não há consenso na literatura científica sobre o tema. Por exemplo, Trupin (2015) relata que ainda não se designou consensualmente se a menopausa é essencialmente uma condição fisiológica ou psicológica.

Antes de continuar a falar sobre a menopausa, é preciso definir, em primeiro lugar, o que é a meia idade. Hoje, não há unanimidade quanto a isso. Há artigos que marcam esse período entre os 40 e os 60 anos; outros, entre os 45 e os 59 anos de idade. Um artigo publicado na revista *Veja* (março de 2010), indica que “a juventude termina aos 35 e a terceira idade começa aos 58 anos”, de acordo com um estudo britânico da Universidade de Kent. A menopausa acontece justamente na metade do caminho, em algum momento entre os 45 e os 55 anos, em média (também não há uma idade fixa para isso). Segundo Trupin (2015), estudos britânicos recentes indicam que as mulheres estão entrando mais cedo na menopausa. Mas, em geral, ela acontece na meia idade e, aproximadamente, no meio do climatério. Em outras palavras, a mulher vive a meia idade em pleno climatério e a menopausa acontece no meio do caminho.

Menopausa e climatério muitas vezes são termos usados como sinônimos. Climatério é um termo empregado em relação a homens e mulheres. Geralmente, no caso masculino, hoje se usa apenas a palavra andropausa. Mas a menopausa é um termo que descreve um momento exclusivamente feminino e marca o momento da última menstruação na vida da mulher ou a ausência consecutiva da menstruação por 12 meses, enquanto o climatério engloba o período pré e pós-menopausa. Na verdade, em relação ao processo feminino, há diversas formas de conceituação do climatério (do grego *Klimacter*, que significa período crítico). É frequente a definição de climatério pelo seu aspecto fisiológico, como a fase em que a mulher passa do estado reprodutivo para o não reprodutivo ou, mais especificamente, como o período em que há uma queda progressiva e lenta nas taxas de estrogênio e progesterona, hormônios sexuais produzidos pelos ovários. Além disso, as definições também englobam as manifestações físicas que decorrem dessa queda hormonal, tais como as ondas de calor, a secura vaginal e a dificuldade de concentração, para citar apenas algumas. De qualquer forma, o climatério é um período longo, que abrange a pré-menopausa ou perimenopausa (período que antecede a menopausa), a menopausa (data da última menstruação) e a pós-menopausa (longa fase que vai do fim da menstruação até à morte). Quando ocorre antes dos 45 anos de idade, considera-se menopausa precoce, ao passo que, após os 53 anos, chama-se menopausa tardia, segundo Antunes *et al* (2003).

Porém, para Lorenzi *et al* (2005, p.312), “o climatério, nas últimas décadas, tem sido reconhecido como mais do que apenas o encerramento da vida reprodutiva feminina”. Segundo os autores, nos últimos anos, questiona-se se os sintomas climatéricos e as dificuldades emocionais deles decorrentes não estariam ligados a fatores psicossociais e

culturais vinculados ao envelhecimento. Assim, manifestações como a depressão climatérica e irritabilidade podem advir não apenas da queda de estradiol, que modula neurotransmissores químicos e interfere na alteração de humor, mas também do medo do envelhecimento e da morte. Por exemplo, até recentemente, afirmar estar na menopausa ainda era motivo de constrangimento e assunto evitado pela mulher em público, por estar associado à velhice. No seu artigo, Lorenzi *et al* (2005) lembram que o climatério é uma fase de transição física e social, na qual outros eventos importantes acontecem, como a independência dos filhos, a aposentadoria, a morte de familiares, ou seja, fatores que afetam as mulheres emocional e psicologicamente. Justamente pelo seu caráter socioeconômico-cultural, o estudo do climatério deve considerar aspectos como escolaridade, história de comorbidades clínicas e frequência de atividade física, além do contexto no qual as pesquisas são realizadas, a maioria conduzidas fora do Brasil. Por isso, Lorenzi *et al* (2005) lembram a importância de mais pesquisas sobre o tema, sobretudo brasileiras, para melhorar a qualidade de vida e desenvolver o autocuidado das mulheres.

Dentro da mesma lógica, Trench e Santos (2005) explicam que a menopausa (soma de duas palavras gregas que significam mês e fim) não deveria ser considerada um evento universal ou padronizado, mas ser vista pelo seu caráter particular e relativo, já que depende de questões como a condição física, psíquica, social, econômica e cultural de cada mulher. As autoras lembram que até os sintomas relacionados à menopausa variam de uma cultura para outra. Como exemplo, citam as índias Guaranis, que não desenvolvem nenhuma sintomatologia nem patologia no climatério.

Um outro aspecto relevante sobre o tema, abordado por Trench e Santos (2005) é a patologização da menopausa, ainda tratada como doença e, por isso, vinculada à medicina e à ciência. As autoras relatam que, a partir do início do século XX, a medicina se apropria do tema para minimizar os efeitos da menopausa ou para evitar a parada da menstruação, por meio de intervenções farmacológicas. Assim, Trench e Santos (2005, p. 98) referem-se a uma “recente construção da menopausa”, cujo imaginário a vincula a hormônios, prevenção, envelhecimento/rejuvenescimento e a imagens e palavras de cunho negativo ou depreciativo. Além disso, tal construção cria normas, estereótipos e preconceitos, legitimados pelo conhecimento científico e pela mídia atual, cujo público-alvo é a mulher social, cultural e economicamente privilegiada. Por essa razão, Trench e Santos (2005) refletem sobre a importância de se atentar aos diferentes discursos da nossa cultura que mantêm o estigma da mulher na menopausa, para que se considere a história e a singularidade de cada mulher que vive este momento de vida.

Ferreira *et al* (2013) também concordam que essa fase da vida feminina é imersa em significantes biopsicossociais, e a própria forma como as alterações hormonais ocorrem está intimamente atrelada ao modo como cada uma percebe esse período de sua vida. O estudo

desses autores evidenciou o medo de envelhecer numa cultura em que o novo, o belo, o jovem e o viril fazem parte do discurso dominante, o que faz com que o envelhecimento represente uma ameaça, sobretudo para a mulher. De acordo com Ferreira *et al* (2013), a cultura, representada pela ciência, promete juventude eterna, por meio de infinitos objetos de consumo e da famosa terapia de reposição hormonal. Mas a menopausa mostra, sem nenhum véu, o fracasso em deter o envelhecimento corporal (talvez este seja mais um dos motivos pelos quais ainda se aborde pouco o assunto). Segundo os autores citados acima, a década de 80 trouxe questionamentos sobre esses processos intervencionistas, por meio de manifestos do movimento feminista, os quais buscavam valorizar a meia idade, mostrando-a como rica e produtiva. Por isso, Ferreira *et al* (2013) defendem a necessidade de se ressignificar a menopausa, que, diante da imagem de juventude como padrão de beleza e poder, é vista como marco de envelhecimento. Tal ressignificação é importante para que a mulher mantenha sua alteridade e independência.

No entanto, ainda há muito desconhecimento e desinformação por parte da sociedade em geral e da mulher em particular sobre o climatério e as suas manifestações físicas, psicológicas e emocionais, o que gera sofrimento e diminuição da qualidade de vida. Num estudo sobre as concepções das mulheres a respeito da menopausa e do climatério, Valença e Germano (2010) verificaram que há bastante ignorância feminina sobre as alterações corporais desse período de suas vidas. As autoras refletem que tal fato pode estar associado a diversos aspectos que agravam o estado físico e emocional das mulheres, tais como condições de vida, hábitos alimentares e carga de trabalho, e que se confundem com as manifestações climatéricas. Ademais, a pesquisa feita por Valença e Germano (2010) revela que há imprecisão entre os conceitos de menopausa e climatério, além da reprodução de preconceitos, mitos e medos existentes no imaginário popular acerca dessa fase, que ancora o climatério na velhice e associa o envelhecimento à decadência. Também existe o sentimento de perda da feminilidade a partir da impossibilidade de reprodução e consequente baixa autoestima e dificuldades sexuais. Diante disso, Valença e Germano (2010) defendem a necessidade de maior divulgação de informações sobre o climatério, o suporte emocional fornecido por grupos de apoio e o acesso a tudo isso no atendimento de saúde pública, para que as mulheres sejam capazes de se dedicar autonomamente ao autocuidado e, assim, melhorem sua qualidade de vida.

Neste sentido, a arteterapeuta Selma Ciornai (1999), em sua pesquisa de doutorado sobre menopausa e contracultura, publicada em livro no final dos anos 90, denuncia a discrepância entre a importância da menopausa na vida da mulher madura e a atenção que o tema recebe não apenas das mídias, mas também dos profissionais das áreas sociais e de saúde, que não correlacionam sintomas como depressão e irritabilidade às mudanças hormonais ocorridas nesta fase. A autora, que realizou a primeira pesquisa em Arteterapia

sobre mulheres na transição para a menopausa, reforça a necessidade de se atentar para o assunto, “para que mulheres possam compreender suas experiências de forma que lhes faça sentido, sentindo-se compreendidas pelos profissionais que as atendem” (CIORNAI, 1999, p. 32). Por isso, afirma a necessidade de maior esclarecimento, a fim de que a mulher climatérica tenha mais recursos para tomar decisões conscientes sobre opções médicas e tratamentos existentes. Na sua pesquisa, Ciornai (1999, p. 86) também aborda a falta de respeito com que as manifestações climatéricas são tratadas pela sociedade, até por mulheres assintomáticas. Algumas são ridicularizadas pelo que sentem, como se suas sensações fossem “fricotes de mulher insatisfeita”, e se isolam. Dentro deste mesmo preconceito, as manifestações da menopausa são frequentemente associadas a mulheres de classe média e alta, que, segundo alguns, seriam mais desocupadas. Na verdade, na literatura pesquisada por Ciornai (1999), verificou-se que tais sintomas são mais comuns nas mulheres de classes sociais inferiores. Dentre as participantes da pesquisa citada, algumas ouviram comentários depreciativos e cruéis como “só sofre na menopausa a mulher que não se realizou sexual e afetivamente”. Por isso, um dos objetivos do projeto de pesquisa foi o de “questionar e desconstruir crenças sobre as funções da mulher na sociedade”, para ajudar a libertar as mulheres e a sociedade da negatividade que reveste “as barreiras de silêncio, vergonha e preconceito social” (CIORNAI, 1999, p. 170; p. 41; p. 25).

Dessa forma, Mankowitz (1986) questiona-se sobre o porquê de um acontecimento tão importante na vida da mulher ser tão negligenciado pela sociedade e, também, sobre a razão por que não há ritos de passagem para marcar a menopausa. “É o representar desses ritos que torna as transformações suportáveis e valiosas e que lhes dá um significado compartilhado pela sociedade e pelos deuses da sociedade” (MANKOWITZ, 1986, p. 28). Mas a menopausa não possui rito algum. Talvez porque, no passado, quando a fertilidade feminina acabava, a mulher deixava de ser mulher e de ser útil para a comunidade. Sempre existiu, segundo a autora, uma adoração ao poder de fertilidade feminina, que concede valor especial à mulher casadoura, já que lhe confere maior poder de atração sexual e, claro, a possibilidade de perpetuação da espécie. Assim, no passado, a mulher na menopausa se tornava inútil e sem importância. Em contrapartida, na pré-história, as pessoas idosas eram as responsáveis pela educação e contação de histórias nas tribos. Isso porque, nessa época, sem a escrita, as mulheres mais velhas eram úteis para a comunidade, por serem depositárias das experiências e conhecimentos humanos (MANKOWITZ, 1986).

Segundo Rodrigues (2006, p. 91), nas sociedades tradicionais, em tempos bem remotos, “a menopausa era considerada a passagem mais sagrada da vida da mulher”, momento da iniciação em que a mulher era autorizada a participar de cerimônias que elevavam os níveis de consciência, as quais eram proibidas às mais jovens. Era a hora em que a mulher passava a ser chamada de Mulher em Transformação e aprendia sobre

plantas e ervas da natureza. Mas, hoje, isso mudou, pois os ritos, na sociedade contemporânea ocidental, praticamente se extinguíram.

Portanto, a mulher de hoje chega à meia idade sem um rito de passagem, sem informação precisa sobre essa fase (apesar de toda a facilidade que a mídia digital oferece) e imersa numa cultura que venera a juventude e despreza a velhice. Assim, que lugar essa mulher madura ocupa? Quais as suas expectativas? Como pode viver bem essa passagem? Ao entrar no climatério, essa mulher se pergunta: o que está acontecendo comigo? Cansaço, mudanças de humor, depressão: onde estão a energia e a vitalidade de antes? No meio da vida, é comum que se sinta um vazio emocional, existencial dentro de si. Nessa fase, pode-se entrar na famosa crise da meia idade, que, segundo Ferreira (2008, p. 79), se une à atual “crise da modernidade”, fruto de uma época de várias transformações constantes e rápidas, as quais geram desorientação, confusão e sensação de perda de controle sobre nossas próprias vidas.

Segundo Dahlke (2005), a crise da meia idade obriga a uma mudança de direção de vida, pois o indivíduo é forçado a regressar, a voltar para o centro de si mesmo. Tudo muda, e se faz necessário um balanço da vida até aqui, numa reflexão que conduz a negócios inacabados, ou seja, aos momentos e sonhos não vividos. Mas agora se trata, principalmente, de se desapegar de muitas coisas: “as amarras que nos prendem ao mundo têm de ser soltas” (DAHLKE, 2005, p. 196). Para o autor, é o momento não mais de construção, mas de reflexão e descoberta de sentido. No climatério, existe a palavra “clímax”, ou seja, essa fase é o auge da vida. E a palavra “menopausa” enfatiza a pausa, à qual temos direito depois de anos de trabalho e conquistas. De acordo com Dahlke (2005), é o momento da colheita e do descanso merecidos. Nessa fase da vida, a energia externa diminui em favor da expansão interna. “Após uma metade de vida cheia de *envolvimentos*, segue-se uma de *desenvolvimento*” (DAHLKE, 2007, p. 297).

Em concordância com isso, Jung (2013a) chama a segunda metade da vida de “entardecer da vida” ou “outono da vida” e reconhece que há uma grande mudança neste período. Dois terços de seus pacientes estavam na meia idade e Jung percebia que “as realidades psíquicas fundamentais se alteram enormemente no decorrer da vida. Tanto é, que quase podemos falar de uma psicologia do amanhecer e outra, do entardecer da vida”. E explica: “a vida da pessoa que envelhece está sob o signo da contração de forças, da confirmação do que já foi alcançado e da diminuição da expansão”, ao contrário do jovem, que está num momento de expansão geral e conquista de metas externas. Logo, para o pai da psicologia analítica, a crise, ou neurose como ele chamava, advém da insistência da pessoa de meia idade em adotar uma atitude juvenil (JUNG, 2013a, p. 51). No entanto, o próprio Jung reconhece que, neste período, muitos vivem graves neuroses, marcadas por impetuosidade e “tumultos da paixão”, como numa espécie de “segunda puberdade”. Mas

adverte que as antigas atitudes não servem mais nesta fase. E completa: “*O que a juventude encontrou e precisa encontrar fora, o homem no entardecer da vida tem que encontrar dentro de si*” (grifos do autor). A renovação dos valores é fundamental, mas deve-se evitar a conversão radical ao contrário, ao polo oposto ao vivido anteriormente, o que conduz a um desequilíbrio. Por isso, Jung explica: “Cometemos um erro grosseiro ao acreditar que o reconhecimento do desvalor num valor ou da inverdade numa verdade impliquem a supressão desses valores ou verdades. O que acontece é que se tornam relativos” (JUNG, 2014, p. 87). Segundo Jung, para a solução do problema dos contrários no momento de transição para a segunda metade da vida, as pistas vêm por meio das imagens do inconsciente coletivo, às quais se deve dar especial atenção.

Já Hollis (1995, p. 9) chama esse período da meia idade de passagem do meio, “um rito de passagem entre a adolescência prolongada da primeira idade adulta e o nosso inevitável encontro com a velhice e a mortalidade”. O autor apresenta esse momento como uma oportunidade de reavaliação da vida, além de uma ocasião de se redefinir e reorientar a personalidade. Afirma que atravessar essa passagem com consciência traz mais significado à vida. Para Hollis (1995, p. 20), “o trânsito da passagem do meio ocorre no temível choque entre a personalidade adquirida e as exigências do Si-mesmo”. O velho deve morrer para o novo poder nascer. Uma poderosa renovação se impõe. O autor afirma que a passagem do meio é uma intimação para que passemos para a autenticidade. Começa, segundo ele, quando nos perguntamos: “Quem sou eu, além da minha história e dos papéis que representei?” Será preciso se desfazer das projeções e expectativas que são colocadas nos outros e, para isso, abandonar as fantasias da infância e buscar autoconhecimento. Além disso, a repentina e inevitável mudança que ocorre em nosso corpo nos obriga a enxergar nossa mortalidade e perceber que não conseguiremos realizar tudo o que desejamos.

De acordo com Rodrigues (2006), a mulher contemporânea opta pela tecnologia para resolver seus problemas, na busca por evitar o sofrimento natural das passagens da vida, como o parto (com a cesárea) e a menopausa (com a reposição hormonal). Porém, desta forma, também perde a chance de crescer com esses momentos. Em concordância com isso, Hollis (1995) afirma que os sintomas que aparecem na passagem do meio devem ser bem recebidos, ao invés de evitados, não apenas porque apontam para a ferida que deve ser curada, mas também porque demonstram uma psique que funciona de forma saudável e autorreguladora. Se, até então, o indivíduo pôde viver dominado, inconscientemente, por seus complexos, na meia idade, a pessoa precisa enfrentar questões evitadas até aqui. Na primeira metade da vida, o sujeito se afasta de si mesmo, devido às pressões da vida externa. Mas, na passagem do meio, é necessário sanar a negligência contra a alma. Assim, o indivíduo precisará definir sua identidade, libertando-se da dependência psicológica dos pais, enfrentar os seus “dragões” internos, encontrar autoridade própria e recuperar o que foi

deixado para trás, ou seja, trata-se de assumir a responsabilidade pela própria vida e se permitir viver a própria realidade, para atingir o crescimento inevitável que essa fase exige. De acordo com Hollis (1995), é o momento de ouvir o chamado, ou seja, seguir a necessidade da alma e descobrir nossa paixão.

Um outro autor junguiano, Murray Stein (2007, p.12), chama essa fase de meio da vida e diz que a crise da meia idade corresponde a “um estado de emergência psicológica que pode nos roubar a autoestima, minar nossa autoconfiança, nos fazer duvidar de nosso equilíbrio emocional e até de nossa saúde mental”. Segundo o autor, é um período em que muitas pessoas mudam suas vidas radicalmente, rompem padrões e até saem pelo mundo à procura de algo. Stein (2007) chama-a de crise do espírito, momento em que Hermes faz o trabalho de despertar a alma. Na mitologia grega, o deus Hermes é o guia das almas no limiar da vida. Na nossa psique, é um arquétipo que se manifesta nos períodos de transição da vida. Trata-se, de acordo com o analista junguiano, “do arquétipo do Self na forma de um guia e mensageiro”, que leva a um contato profundo com o inconsciente (STEIN, 2007, p. 35).

Stein (2007) explica que Hermes é o arquétipo que aparece na psique sempre que o indivíduo se encontra num limiar, definido psicologicamente como o portal entre a consciência e inconsciente. A experiência do limiar, que se faz presente nos momentos de transição psíquica, atua poderosamente na meia idade e causa sintomas tais como depressão, sensação de fracasso e desilusão, medo do envelhecimento e da morte. Na verdade, o que ocorre é uma grande reestruturação da vida intrapsíquica do indivíduo. Nesse processo de transição e mudança, Stein define três fases importantes: separação, limiar e reintegração.

No meio da vida, primeiramente é preciso separar-se da persona, ou seja, da identidade antiga, o que gera, entre outras coisas, insegurança, medo e ansiedade. Nesse momento, o ego se torna algo entre o “já fui” e “ainda não sou”. Em seguida, livre da persona, o indivíduo entrará em contato com a sua sombra. No limiar da transição, o contato profundo com o inconsciente traz à tona material reprimido, como desejos, impulsos, fantasias. É a hora em que partes rejeitadas da personalidade emergem para a consciência, na busca por integração. Muitos se sentem, então, como adolescentes, pois recuperam vontades e arroubos, antes relegados ao esquecimento.

É interessante, aqui, notar semelhanças entre a crise da meia idade e a crise da adolescência. Ambas são momentos de transição e de mudanças físicas e psicológicas. Ambas marcam uma crise de identidade: o adolescente não é mais criança, porém também ainda não é adulto; o indivíduo na meia idade não é mais jovem, mas também ainda não é idoso. Rodrigues (2006, p. 21) afirma que, hoje, se usa o termo “maturescência”, título do seu livro sobre menopausa. Segundo a autora, o termo foi criado por uma escritora francesa,

Christiane Collange (2005), e define o período da meia idade em que ocorrem crises e mudanças durante o processo de envelhecimento. Uma adolescência na maturidade.

Seguindo as fases da transição citadas por Stein (2007), no encontro com o inconsciente, ocorre o confronto com o arquétipo anima/animus, o contraponto sexual na psique do indivíduo, característica marcante e exclusiva da transição do meio da vida. A terceira etapa é marcada pela geração de algo novo, o surgimento da consciência da alma, integrada com o Self, e pela manutenção da presença de Hermes, de tal forma que a experiência liminar possa sempre fazer parte da psique do indivíduo (que o autor chama de atitude religiosa). Em suma, para Stein (2007), o caminho do meio é o momento em que a psique desperta e se torna necessário encontrar um sentido profundo para a vida, para continuar a jornada da vida na companhia da alma.

Como foi visto até aqui, na meia idade ocorre uma transformação profunda. Na psicologia analítica, esse processo se chama metanoia. De acordo com Sánchez (2016), a metanoia é uma palavra que vem do grego: *meta* quer dizer mudança, transformação, e “noia” vem de *nous*, que significa mente. Logo, em sentido geral, metanoia se refere à mudança da mente. É um termo frequentemente usado na Bíblia ou na doutrina gnóstica, referindo-se ao encontro com Cristo, através do qual ocorre uma profunda transformação espiritual do indivíduo. Mas Sánchez (2016) explica que Jung abarcou mais do que esse sentido da palavra metanoia e falou de um processo de reforma da psique.

De acordo com Cavalheiro (2008), as mudanças são necessárias ao longo da vida, conforme a demanda do inconsciente e a expansão da consciência. Ocorre nas diferentes etapas de vida de cada um, para se adequar a um novo momento, a um novo desafio no processo de individuação e em conformidade com a totalidade da personalidade. Assim, a metanoia vem de uma força inconsciente que se debate com a consciência e, por isso, remete ao conflito. O pré-estabelecido passa a ser questionado ou mesmo invalidado, já que não mais se adequa às novas questões que surgem. O familiar se torna estranho e insuficiente. Daí surge a angústia. Por isso, para Cavalheiro (2008):

A metanoia é, principalmente, uma questão de meia idade. Nela surgem sentimentos ambíguos e conflitantes que, por isso mesmo, representam uma possibilidade de mudança, a partir do abalo das certezas que até então nos amparavam. É um momento importante, um jogo de forças entre o enquadre social e a liberdade, entre novos e velhos valores. (CAVALHEIRO, 2008, p. 98-99)

Jung (2013b, apud PANDINI, 2014) usa o termo metanoia para abordar o processo de mudança da psique, ocorrido principalmente na segunda metade da vida, no qual a libido muda de direção, o ego muda de foco e o indivíduo se volta para o mundo interno. A partir daí, a autoimagem, o autoconceito, a forma de ver e pensar o mundo estarão apoiados no diálogo entre o ego e o inconsciente (PANDINI, 2014). Essa, na visão junguiana, é a etapa mais importante do processo de individuação, na qual um novo processo de

desenvolvimento interno começa e ocorre “uma reestruturação da dinâmica do ego com praticamente todas as estruturas inconscientes da psique” (PANDINI, 2014, p. 27), pois impulsos originados do Self são lançados à consciência. Segundo Oliveira e Gaeta (2014), na metanoia, o ego tem que lidar com aspectos da personalidade até então negligenciados, e a psique se direciona para o Self e se abre para a possibilidade de vivenciar aspectos que transcendem o ego. Nesse momento, podem-se experimentar fontes de criatividade advindas do Self, e novos valores podem surgir.

Quando o corpo físico começa a apresentar os primeiros sinais de envelhecimento, a noção de tempo e de finitude se tornam prementes. Isso é característico da meia idade. “A meia idade é o ponto de desequilíbrio, onde as certezas da juventude se foram e as incertezas da velhice se apresentam” (CAVALHEIRO, 2008, p. 93). É aí que o ego deve se confrontar com o sentido da vida. A metanoia que acontece nessa época de vida significa que a libido deve se voltar para o mundo interno e para a busca do Self. Conforme explica Monteiro (2008, p. 67), a metanoia é uma “época de reavaliação, de captar o não vivido, o não realizado e de tornar-se cada vez mais si-mesmo; ser seu próprio co-criador”. É um voltar-se para si, ou seja, um processo de individuação, o que levará o sujeito à busca de ser aquilo que deve tornar-se, a um reconhecimento da unidade entre psique e mundo (o *unus-mundus*) e à dimensão espiritual da libido. O processo de individuação, na segunda metade da vida, conforme esclarece Monteiro (2008), requer a descoberta de objetivos diferentes dos da primeira metade: é preciso enfrentar o medo, despir-se da persona, abandonar as convenções sociais e buscar a autoafirmação.

Para a psicologia analítica, segundo Monteiro (2008), é fundamental para o desenvolvimento do indivíduo na meia idade a dinamização do eixo Criança/Velho ou *Puer/Senex*. Dinamizar esse eixo significa, entre outras coisas, integrar o fazer, o sentir e o pensar; desenvolver maior capacidade de aceitação das coisas; integrar os opostos; buscar a experiência e priorizar o processo de busca das suas próprias verdades; procurar o significado da vida. No arquétipo do *Senex*, encontramos compreensão, lentidão e sabedoria. Conectar-se à criança, ao arquétipo do *Puer*, significa estar aberto ao presente, ao aqui e agora, expressar as emoções e sentimentos e manter a capacidade de fantasiar, para que a vida seja mais criativa e bem-humorada.

Conforme se pode perceber, menopausa (climatério), meia idade e metanoia estão intrinsicamente ligadas. Menopausa e metanoia ocorrem na meia idade. A menopausa conduz a mudanças profundas no corpo e na psique da mulher. A metanoia conduz a uma modificação profunda da psique e leva a mudanças radicais de vida. Assim, a meia idade, no indivíduo em geral e na mulher em particular, é uma fase de muitas transformações, externas e internas, importantes no desenvolvimento saudável do indivíduo e fundamentais no seu processo de individuação.

Pensando a arte como elemento de transformação, tema da meia idade e da metanoia, e a arteterapia como processo terapêutico que utiliza a arte, como a arteterapia pode ser facilitadora para mulheres que vivem a metanoia na menopausa? E como definir arteterapia?

Conceituar a arteterapia, já reconhece Philippini (2013, p. 11), uma das mais importantes escritoras e pioneiras do trabalho arteterapêutico, “é uma tarefa árdua”, por sua amplitude e transdisciplinaridade. Mesmo assim, a autora sugere uma das diversas formas de definição de arteterapia:

[...] como um processo terapêutico, que ocorre por meio da utilização de modalidades expressivas diversas. As atividades artísticas utilizadas, configurarão uma produção simbólica, concretizada, em inúmeras possibilidades plásticas, diversas formas, cores, volumes, etc. Esta materialidade permite o confronto e gradualmente a atribuição de significado às informações provenientes de níveis muito profundos da psique, que pouco a pouco serão apreendidas pela consciência. (PHILIPPINI, 2013, p. 11)

Segundo Vasconcellos e Giglio (2007), a história da arteterapia mundial e brasileira começa com os primeiros usos da arte na psiquiatria, na psicanálise e na psicoterapia, no final do século XIX e início do século XX. Nomes como Lombroso, Mohr e Prinzhorn trabalharam com a produção artística de doentes mentais como expressão de subjetividade. Com a psicanálise de Freud, as imagens artísticas começaram a ser vistas como manifestações do inconsciente, livres da censura do ego. Baseado na teoria psicanalítica, Margareth Naumburg desenvolveu um trabalho chamado de Arteterapia de Orientação Dinâmica e foi a primeira a sistematizar os fundamentos da arteterapia, tornando-se sua fundadora. Segundo Ciornai (2004, p. 27), Naumburg usava a “arte em psicoterapia”. Já Edith Kramer centrou seu trabalho no valor terapêutico do processo criativo e do fazer artístico em si e via a “arte como terapia”. Segundo Ciornai (2004, p. 29), Janie Rhyne, que aplica a Gestalt terapia no trabalho com arte, via o valor terapêutico da atividade artística “tanto no processo de criação quanto nas possíveis reflexões e elaborações posteriores sobre os trabalhos realizados”, unindo as visões de Naumburg e Kramer. De acordo com Maciel e Carneiro (2012), o próprio Jung, em sua prática clínica, convidava seus pacientes a pintar e desenhar sonhos e angústias, por acreditar no poder expressivo e organizador da arte.

No Brasil, os trabalhos pioneiros de Osório César e Nise da Silveira marcam o uso da expressão artística como proposta terapêutica. Conforme Reis (2014), o primeiro curso de arteterapia no Brasil foi um curso de extensão promovido por Maria Margarida M. J. de Carvalho, em 1980, no Instituto Sedes Sapientae, em São Paulo. Em 1982, surgiu a Clínica Pomar, no Rio de Janeiro, sob a coordenação de Angela Philippini, formada pelo Institut National d’Expression, de Création, d’Art e Transformation (INECAT), em Paris. Em 1990, a

arteterapia gestáltica é introduzida no Brasil com o curso de especialização do Sedes Sapientae, em São Paulo, coordenado por Selma Ciornai, formada pela California State University, EUA, que já havia dado cursos introdutórios no COGEAI PUC e na UFRJ, entre 1984 e 1989. Hoje, no país, as principais abordagens utilizadas na arteterapia são a psicanalítica, a gestáltica e a que utilizaremos aqui, ou seja, a junguiana.

Na abordagem junguiana, as imagens e os símbolos são primordiais para o processo de individuação, funcionando como guias desse processo. “O Self, nossa Fonte de Energia, é a bússola que orienta e regula a psique por meio dos símbolos” (DINIZ, 2018, p. 28). É uma das vias mais ricas e prazerosas de se acessar o universo simbólico é a arte. Neste sentido, a arteterapia representa um caminho para a materialização das imagens internas, dos símbolos, através das técnicas artísticas. “Na criação expressiva, imagens simbólicas impregnadas de forte carga emocional são projetadas no papel, na tela, na terra ou no movimento” (MACIEL E CARNEIRO, 2012, p. 26). Para Urrutigaray (2011), o ato de criar proporciona o exercício de simbolizar, que permite que a imagem arquetípica, com a utilização de materiais concretos, ganhe espaço para se modular e se revelar. Ao ganhar forma, essas imagens advindas de níveis profundos da psique, perdem seu caráter aterrorizador, e seus conteúdos carregados de afeto podem ser confrontados pela consciência. Segundo Philippini (1995, p. 2), o símbolo “aglutina e corporifica a energia psíquica, para que o indivíduo possa entrar em contato com níveis mais profundos e desconhecidos do seu próprio ser (...)”. Através da criação artística, o símbolo é plasmado e pode transformar a energia psíquica, conduzindo à estruturação e à transformação dos estados emocionais que lhe originaram. Por isso, os símbolos são essenciais na arteterapia junguiana, cabendo ao arteterapeuta saber oferecer a materialidade adequada para viabilizar este processo. Deste modo, Philippini (1995, p. 1) afirma: “A função do **arteterapeuta**, neste contexto, será a de um **facilitador** do processo, trazendo ao espaço terapêutico múltiplos materiais, para adequar-se à produção de cada indivíduo” (grifos da autora). Da criatividade e formação do arteterapeuta dependerá a escolha da modalidade expressiva, cujo objetivo será a de melhor compreender o símbolo e intensificar sua função estruturante.

Deste modo, o percurso arteterapêutico de abordagem junguiana procura, por meio de diversas técnicas criativas (plásticas, artesanais, corporais, dramáticas, literárias, musicais), propiciar suportes materiais para que a energia psíquica construa símbolos nos vários trabalhos expressivos criados no *setting* arteterapêutico.

Nessa experiência, o indivíduo pode *viver* o símbolo – isto é, permitir-se ser tocado emocionalmente por ele – e conectar-se com as lembranças de sua história de vida na perspectiva do símbolo vivificado, com as memórias dos antepassados por meio dos conteúdos míticos vinculados àquele símbolo e com as possibilidades presentes no significado arquetípico da imagem simbólica. (DINIZ, 2018, p. 39; grifo nosso)

Em relação à meia idade e à metanoia, podemos articular as questões anteriormente mencionadas com a arteterapia. Começamos com as fases do meio da vida, conforme indica Stein (2007): separação, limiar e reintegração. Na primeira fase, as antigas máscaras sociais (personas, para Jung) devem cair. Em arteterapia, ao ser convidado a tornar-se autor de suas expressões, o indivíduo pode tornar-se protagonista de sua própria vida e fortalecer seu ego para realizar a mudança necessária. Desta forma, adquire flexibilidade para adaptar-se à diversidade do viver, já que tem a oportunidade de vivenciar diferentes modos de se expressar (e experimentar distintas personas) no *setting* arteterapêutico. Quando confronta sua rigidez nas suas criações, é difícil o indivíduo negá-la. Logo, é forçado a enxergar suas dificuldades no contato com os materiais plásticos; pode, assim, perceber melhor suas limitações e desenvolver aceitação e humildade. Nesse momento, a imagem de um ego ideal costuma ficar abalada e, então, o indivíduo consegue despir-se de sua persona (URRUTIGARAY, 2011).

Na fase do limiar entre a consciência e o inconsciente, já liberado da persona, o indivíduo entrará em contato mais profundo com conteúdos negligenciados do inconsciente e irá se deparar com a sua sombra. Para Jung (2013b), a sombra representa aqueles aspectos da personalidade que nos desagradam, “aspectos obscuros da personalidade”. Conforme já foi dito, a expressão artística permite a manifestação de teores desconhecidos da psique, provindos do inconsciente, sem controle da consciência. Assim, pelas atividades expressivas, o indivíduo pode enxergar-se tal como é, vivendo o choque necessário ao ser confrontado com aspectos sombrios. Mas, nas imagens produzidas, o inconsciente manifesta-se de forma construtiva, “materializando-se em distintas configurações em função do material escolhido, transmutando-se de padrões gerais de perturbações em formatações com poder de integração da psique” (URRUTIGARAY, 2011, p. 78).

Na terceira etapa mencionada por Stein (2007), ocorre a reintegração da psique ao Self. Nesse momento, a psique se volta para o interior, e as preocupações com relações interpessoais ou as demandas externas de adaptação são minimizadas. É a hora em que a psique deve viver o eixo ego-Self. “Construir a ponte entre a consciência do ego e o inconsciente é, ao mesmo tempo, a tarefa central do meio da vida e sua grande oportunidade de individuação” (STEIN, 2007, p. 95). Conforme já foi dito anteriormente, a arte faz essa ligação entre o intrapsíquico e o extra psíquico. Dessa forma, pode-se entender “a mediação artística como o *objeto transicional* que permite a relação entre o interno e o externo” (MACIEL e CARNEIRO, 2012, p. 54-55, grifos das autoras).

Em consequência, algo novo tem a chance de ser gerado no período liminar, que pode tornar-se um tempo de profunda criatividade. Nesse período, a alma acorda e se liberta, e uma profunda transformação psicológica acontece. No processo arteterapêutico, o indivíduo vivencia a possibilidade de transformação do ser:

No processo arteterapêutico, os materiais expressivos diversos, a adequação do “setting” e o acolhimento do arteterapeuta permitem que a energia psíquica traduza-se em concretude através das produções expressivas diversas, e a cada transformação dos materiais, analogamente aconteçam transformações a nível psíquico. (PHILIPPINI, 1995, p. 3)

Além disso, o indivíduo cria o tempo todo e, assim, experimenta o novo constantemente em seu agir criativo. Desenvolve, desta forma, a abertura para novas experiências e para a criatividade. Segundo Maciel e Carneiro (2012, p. 52), “a grande matriz das terapias expressivas é a criatividade”, que “estimula a atitude de superação e renovação necessárias para a manutenção da saúde psíquica”. Para Jung (2013a, p. 63), a criatividade tem papel estruturante na vida do indivíduo, sobretudo na segunda metade da vida, quando o indivíduo “precisa da experiência do seu próprio ser, para entender o sentido da sua vida individual”. É o momento no qual sua atividade criativa vai ajudá-lo a se tornar independente e autoconfiante. Consequentemente, estará mais bem preparado para as funções sociais. De fato, conforme Kast (1997, p. 7), a criatividade ocupa lugar central na teoria junguiana, cujo objetivo “é levar o indivíduo a realizar experimentações com o próprio ser e conseguir lidar de modo criativo com seus problemas e com as peculiaridades de seu ser”.

Na terceira fase do meio da vida, Stein (2007, p. 153) esclarece que “gradualmente um senso de opostos equilibrado vem à tona”. Se persistir na jornada, o indivíduo será capaz de realizar a alquimia psicológica de união dos opostos e conquistará “o ouro psicológico”, que “é a consciente presença do *Self* dentro do dia a dia da existência do ego” (STEIN, 2007, p. 155). É o momento da integração da psique, que dá voz à alma (*Self*). De acordo com Urrutigaray (2011), a teoria analítica permite que entendamos a criatividade e as ações expressivas como reveladoras da alma humana. A imagem, produto de uma função imaginativa que advém do inconsciente, revela o *Self*. Quando seu significado é compreendido pela consciência, ocorre a integração. De acordo com Rabelo *et al* (2017, p. 84), a arteterapia “convida à reconstrução e integração de uma personalidade”, além da integração do indivíduo com o outro.

Na visão de Hollis (1995), a passagem do meio é um momento de reavaliação da vida e de reorganização da personalidade, em que o velho tem que morrer para o novo nascer, o que irá exigir do indivíduo uma renovação de sua identidade e de seus valores. Para o autor, atravessar essa passagem com consciência trará mais significado à vida. Assim, será um momento de reflexão e de descoberta de sentido, em que será preciso desapegar-se do conhecido, conforme assinala Dahlke (2005). Aqui, também, a arteterapia pode auxiliar nessas questões. A arte, como função terapêutica, contribui bastante nas mudanças de atitude e favorece o desenvolvimento pessoal.

Ao darmos um novo sentido e destino aos materiais, possibilitamos uma transformação simultânea no nível psíquico. (...) Explorando os materiais, é

nos dada a chance de, simbolicamente (e de maneira socialmente aceita!) escolher, transformar, destruir, refazer, recriar, recomeçar..., ou seja, podemos viver metaforicamente movimentos que muitas vezes precisamos realizar no mundo real, em nossa vida cotidiana. Criando formas, misturando e explorando cores e corporificando símbolos, o indivíduo se recria, ressignificando e reconstruindo a sua relação consigo mesmo e o seu estar no mundo. (MACIEL e CARNEIRO, 2012, p. 56)

A transformação profunda da psique que Hollis (1995) e Stein (2007) descrevem em relação à meia idade equivale à metanoia, que é parte do processo de individuação. Nessa jornada, o indivíduo precisará buscar o autoconhecimento, para encontrar sua própria autoridade e autonomia, desvincilhando-se das convenções sociais. Na arteterapia de abordagem junguiana, os símbolos, que aparecem nas imagens criadas no *setting*, são parte do processo de autoconhecimento e transformação, pois as imagens simbólicas dinamizam o processo psíquico (DINIZ, 2018).

Além disso, o contato com as imagens produzidas torna possível a ativação da fantasia, que, por sua vez, desenvolve a criatividade. Desta forma, na prática da arteterapia, o indivíduo pode transformar sua vida pela experimentação do lúdico, da possibilidade de brincar, jogar e vivenciar novas experiências. Esse ato de brincar acorda a criança interna, ou seja, ativa o arquétipo do *Puer*, necessário na metanoia da meia idade, conforme aponta Monteiro (2008).

Até aqui, falamos da arteterapia associada às questões da meia idade e da metanoia, conforme a visão de alguns autores junguianos, como Stein (2007) e Hollis (1995). Mas diversos tópicos mencionados anteriormente em relação ao climatério podem ser ressignificados e transformados através de um processo arteterapêutico. Dentre eles, os fatores psicossociais e culturais ligados ao envelhecimento e à cultura do novo, do jovem, do belo. Na sociedade ocidental, o envelhecimento tem o caráter depreciativo de decadência, pois apenas a juventude é valorizada. O velho é considerado feio, inútil e até mesmo decrépito. Daí o medo de envelhecer, também ligado ao medo de morrer. Assim, os primeiros sinais corporais de envelhecimento incitam o sofrimento inicial da pessoa de meia idade. Para a mulher, esse momento é ainda mais árduo, porque a menopausa lhe provoca manifestações físicas perturbadoras, como fogacho, perda de memória e irritabilidade, para citar apenas alguns. Além disso, como lembra Ciornai (1999), existe uma exigência maior na aparência física da mulher, que, ao chegar à meia idade, tem dificuldade em se valorizar e se sentir valorizada. Nesta etapa de vida, “a mulher não só percebe-se ‘diferente’, como sente-se percebida pelos outros de forma distinta, razão pela qual eventuais crises de identidade podem ocorrer” (CIORNAI, 1999, p. 19).

No Ocidente, dominado pela ciência e a Medicina, o imaginário da menopausa está vinculado à doença, aos hormônios, ao envelhecimento, à busca por rejuvenescimento, à prevenção e é preenchido de imagens de cunho negativo ou depreciativo. Tudo isso indica a

necessidade de ressignificação da menopausa por parte da sociedade, em geral, e da mulher, em particular. Atualmente, já existem movimentos na mídia, embora pequenos, que buscam mudar a forma como é vista e tratada a mulher na menopausa. Porém, o principal é a maneira como essa mulher irá vivenciar internamente tal etapa de seu desenvolvimento pessoal e psíquico. Um processo arteterapêutico poderá ajudá-la a se conectar consigo mesma, a se redescobrir e a encontrar novos significados para sua vida. Através da expressão artística, poderá resgatar o sentido de viver. Para Jung (2013 a, p. 61), o uso de técnicas expressivas propiciava esse resgate do sentido do viver ao “traduzir o indizível em formas visíveis”. Além disso, o processo de criar proporciona novas formas de significação e novos olhares para a realidade.

Na menopausa, a libido feminina se volta para a dimensão espiritual, pela busca da essência. E na metanoia da meia idade, a força espiritual desabrocha ou se intensifica, porque a pessoa se volta para dentro de si mesma, para a busca de sua alma. Na arteterapia, a mulher madura poderá traçar naturalmente um caminho voltado para a sua espiritualidade. Como lembra Diniz (2018, p. 13), “a arte é a linguagem da alma. Será, pois, um veículo eficiente para possibilitar a escuta da alma”. Na abordagem junguiana, entende-se que o indivíduo adocece quando a atitude consciente se torna unilateral, isto é, quando se fecha para conteúdos inconscientes. Desta forma, sua alma também adocece. A criação do eixo ego-Self, a ponte entre a consciência e o inconsciente se faz necessária para a integração da psique e a cura da alma, de modo que a totalidade possa ser restabelecida. Portanto, é preciso estabelecer um relacionamento com o inconsciente para ativar as forças autocuradoras da psique, o que levará ao contato com o Si-mesmo, o Self, o Sagrado (PORTELA, 2013). Tal processo, que conduz a uma experiência com o *numinoso*, ou atitude religiosa perante a vida, pode ser experienciado numa vivência simbólica, que a arteterapia proporciona.

Um outro problema enfrentado pela mulher na menopausa é o medo da perda de feminilidade devido à impossibilidade de reprodução. Consequentemente, muitas vezes, a mulher climatérica sofre de baixa autoestima e de dificuldades sexuais, por se sentir menos atraente. No *setting* arteterapêutico, o trabalho com as técnicas expressivas leva o indivíduo a desenvolver sua autoestima e a (re)descobrir habilidades adormecidas. Segundo Urrutigaray (2011, p. 55), o sujeito pode, durante o seu processo de trabalho arteterapêutico, apreciar seu próprio desenvolvimento. Além disso, “a constatação de suas destrezas motoras e cognitivas diante das tarefas realizadas o capacitam internamente na promoção e valorização de sua estima”.

É importante ressaltar que o estilo de vida também é um fator que influencia a forma como a mulher vive o climatério. Pode-se entender estilo de vida como a forma como o sujeito cuida de si próprio e como se relaciona com o ambiente. “O estilo de vida prepara o

indivíduo a enfrentar a vida na adversidade mantendo adequadamente o equilíbrio emocional, físico e social” (LOPES *et al*, 2002, p. 36). Dentro dessa perspectiva, a arteterapia, como já foi dito, atua no restabelecimento do equilíbrio e integração da psique, o que equivale a um caminho na direção do autocuidado feminino.

Na visão de Mankovitz (1986), a sociedade ainda confere muito poder aos tabus menstruais da mulher núbil e destitui a imagem da mulher na menopausa. Segundo a autora, a sociedade é ambivalente em relação à mulher climatérica, cujo número populacional crescente não pode mais ser ignorado pelo sistema de consumo, mas ainda desvaloriza as qualidades especiais e o potencial criativo da mulher madura. Essa ambivalência também está presente na mulher na menopausa, que desconhece sua condição e, ao mesmo tempo, teme saber, o que, de acordo com Mankovitz (1986, p. 134), “é uma manifestação do medo e da vergonha que as mulheres sentem como reflexo da negligência histórica, comparada com sua presente necessidade de informação e de partilhar ideias e sentimentos”.

Como ainda é tabu, a menopausa leva a mulher de meia idade a viver solitária as diversas manifestações sentidas nesta fase. Por isso, torna-se necessário um espaço seguro e aberto de fala e de troca, um grupo de apoio para promover o suporte emocional que a menopausa e a metanoia da meia idade demandam. A arteterapia também oferece a possibilidade de trabalhos em grupo, que apresentam as vantagens de usar a expressão artística, somadas aos benefícios das vivências grupais. No grupo, tem-se a possibilidade de experimentar sentimentos de acolhimento, solidariedade, cooperação, aceitação, companheirismo, intimidade, compreensão, apoio, intimidade, além de identificação, orientação, proteção, ajuda, esclarecimento e compartilhamento (URRUTIGARAY, 2011).

Sobre a experiência de grupo com arte, o trabalho de Ciornai (1999), já mencionado anteriormente, prova o quão eficiente é realizar vivências grupais com mulheres na menopausa. Como parte de sua pesquisa sobre o tema, Ciornai (1999) trabalhou com 30 mulheres brasileiras de nível universitário e realizou 12 horas de *workshops*, nos quais utilizou a arte e sua experiência como arteterapeuta gestáltica. O que observou coincide exatamente com o que foi abordado aqui sobre a crise da meia idade, a metanoia e as manifestações da menopausa, a saber: o balanço da vida, a busca por autenticidade e satisfação, as transformações de comportamento e objetivos de vida, o luto pelo não vivido e a vontade de resgatar sonhos não realizados, a quebra de padrões antigos, um olhar para o envelhecimento e a morte e a descoberta da espiritualidade. Além disso, as participantes relataram sentir uma abertura para o feminino, para a sabedoria e para a transmissão de saberes e tradições. Em relação aos *workshops*, falaram da importância do compartilhar, que lhes permitiu redimensionar experiências do passado, ultrapassar a vergonha de falar sobre a menopausa, transcender a solidão vivida nesta fase da vida e experimentar o prazer

da vivência com a arte. Segundo Ciornai (1999, p. 220), “o encontro com outras mulheres da mesma faixa etária, perceber que as questões vividas no nível individual são também questões coletivas, comuns a outras mulheres, e a relação de confiança e cumplicidade (...) foram bastante citadas”. Mas Ciornai (1999, p. 221) atenta para “o cuidado em criar um ambiente descontraído e acolhedor”, tanto na forma como se recebem as participantes quanto nos materiais de qualidade para o trabalho artístico, o que “contribuiu para que se sentissem à vontade para falar abertamente de suas experiências pessoais”. É aí que entra em jogo a importância do preparo do *setting* terapêutico e a participação do arteterapeuta, no contato com seus pacientes, como condutor e facilitador do processo arteterapêutico, numa postura aberta de escuta e interesse verdadeiro pelo outro.

Diante do exposto até aqui, é possível perceber quão difícil e desafiadora é a meia idade, que pode se tornar um momento de grande reviravolta na vida do indivíduo. Mas, para a mulher, esse período adquire caráter ainda mais penoso, já que ela vive as questões da metanoia e, também, as significativas mudanças provocadas pela menopausa e suas diversas manifestações físicas e psicológicas. Desse modo, ao lidar com a mulher de meia idade na terapia, é importante considerar esses diversos fatores que atuam na psique dela nesse momento, o que ajudará a entender e trabalhar melhor as dificuldades levadas ao *setting* terapêutico. Além das questões psicológicas, é fundamental que o terapeuta considere que a mulher de meia idade passa por transformações inevitáveis e relevantes de aspecto fisiológico. Da mesma forma que se considera o fator hormonal no período da adolescência, deve-se, também, levar em conta a mudança hormonal da mulher de meia idade. E sem esquecer que, apesar de seu caráter biológico, a menopausa é vivida e sentida de forma diferente para cada mulher.

Conforme Mankovitz (1986, p. 141), a menopausa é um processo natural de transformação que, embora difícil, pode ser vivenciada como “uma época de integração psicológica e de crescimento, de aumento de forças e sabedoria especificamente *feminina*” (grifo da autora). E, para atingir essa sabedoria, serão necessários compreensão, senso de humor e criatividade (entendida pela autora como habilidade de ligar e simbolizar). Para tanto, a arteterapia, tanto individual como de grupo, pode ajudar a mulher de meia idade a enfrentar a metanoia da menopausa com mais leveza e autonomia, conduzindo-a num caminho de autoconhecimento e autorregulação, por meio do processo terapêutico e curativo da arte.

Considerações finais

A partir do objetivo proposto no presente estudo, o de abordar a metanoia e a menopausa em mulheres de meia idade e compreender como a arteterapia pode facilitar esses processos de transformação, percebeu-se que um trabalho arteterapêutico pode

ajudar bastante a mulher climatérica a passar por tais mudanças de maneira mais leve, profunda e equilibrada. Isso porque a arte atua como um elemento facilitador no caminho do autoconhecimento, já que possibilita ao indivíduo ampliar a percepção de si e do seu mundo. O processo criativo da expressão artística permite que o sujeito desenvolva suas potencialidades, expresse sentimentos e pensamentos e encontre formas novas de construção e de reconstrução da sua realidade. Além disso, a arte viabiliza uma ligação entre o consciente e o inconsciente, entre o mundo interno e o mundo externo. Assim, através da expressão artística, a mulher madura terá a possibilidade de se conhecer profundamente, de despertar habilidades e talentos, de exercer a sua criatividade e, criando, estimular sua autonomia e autoestima. Na arteterapia de abordagem junguiana, as criações artísticas realizadas no *setting* possibilitam a investigação do material inconsciente por meio das imagens, sejam elas pictóricas, escritas, sonoras ou mesmo táteis. A vivência arteterapêutica dinamiza o processo de individuação, isto é, a jornada ao centro de si mesmo, o Self, pela leitura e assimilação dos diversos símbolos plasmados nas atividades artísticas do *setting* terapêutico. Dessa maneira, por meio da arte, que atua como mediadora do mundo extra psíquico e do mundo intrapsíquico daquele que cria, conteúdos desconhecidos da psique são levados à consciência, possibilitando a integração deles e, no caso, a consequente transformação da mulher de meia idade. Como resultado, a metanoia poderá ser vivida pela mulher madura de forma mais leve e proveitosa. Assim, a mulher de meia idade poderá transmutar esse período de sua vida num momento de grande satisfação e ampliação de consciência, que a tornará mais preparada para enfrentar a velhice de forma saudável.

Data de recebimento: 30.07.2022

Data primeiro aceite: 08.11.2022

Data segundo aceite: 25.11.2022

Referências Bibliográficas

ANTUNES, S; MARCELINO, O.; AGUIAR, T. Fisiopatologia da menopausa. **Revista Portuguesa de Clínica Geral**, Amadora, v. 19, p. 353-357, 2003. Disponível em: <<https://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/9957/9695>>. Acesso em: 23 abr. 2023.

CAVALHEIRO, F. Metanoia e história: conflitos e rupturas da meia idade. *In*: MONTEIRO, D.M.R. (org). **Metanoia e meia idade: trevas e luz**. São Paulo: Paulus, 2008.

CIORNAI, S. **Da contracultura à menopausa: vivências e mitos da passagem**. São Paulo: Oficiana de Textos, 1999.

_____. (org.) **Percursos em arteterapia**: arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em arteterapia. São Paulo: Summus, 2004.

COLLANGE, C. **A segunda vida das mulheres**. Barueri: Sá Editora, 2005.

CRELIER, Cristiane. Expectativa de vida dos brasileiros aumenta 3 meses e chega a 76,6 anos em 2019. **Agência IBGE Notícias**, 2020. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29505-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-3-meses-e-chega-a-76-6-anos-em-2019>>. Acesso em: 11 abr. 2023.

Da redação. Meia Idade começa aos 35 e termina aos 58, diz estudo. **Revista Veja**. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/tecnologia/meia-idade-comeca-aos-35-e-termina-aos-58-diz-estudo/>>. Acesso em: 11 abr. 2023.

DAHLKE, R. **As crises da vida como oportunidades de desenvolvimento**: fases de transformação e seus sintomas de doenças. São Paulo: Cultrix, 2005.

_____. **A doença como linguagem da alma**: os sintomas como oportunidades de desenvolvimento. São Paulo: Cultrix, 2007.

DINIZ, L. **A linguagem da alma**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2018.

FERREIRA, M.E.M.P. A meia idade e a alta modernidade. *In*: **Construção Pedagógica**. São Paulo, v. 16, n. 13, p. 77-91, dez. 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542008000100005#:~:text=Trata%2Dse%20de%20uma%20investiga%C3%A7%C3%A3o,com%20ela%20trabalha%20ou%20convive>. Acesso em: 2 out. 2021.

FERREIRA, V. N.; CHINELATO, R.S.C; CASTRO, M.R. & FERREIRA, M.E.C. Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. *Psicologia e Sociedade*, Minas Gerais, v. 25, n. 2, p. 410-419, 2013.

HOLLIS, J. **A passagem do meio**: da miséria ao significado da meia idade. São Paulo: Paulus, 1995.

JUNG, C.G. (a). **A prática da psicoterapia**. OC. Vol. 16/1. 16 ed. Petrópolis, Vozes, 2013a.

_____. **Aion**: estudo sobre o simbolismo de si mesmo. OC. Vol. 9/2. 16 ed. Petrópolis, Vozes, 2013b.

_____. **Psicologia do inconsciente**. OC. Vol. 7/1. 24 ed. Petrópolis, Vozes, 2014.

KAST, V. **A dinâmica dos símbolos**: fundamentos da psicologia junguiana. São Paulo: Edições Loyola. 1997.

LOPES ET AL. Epidemiologia do climatério. *In*: **Revista Sinopse de Ginecologia e Obstetrícia**. p.36-39. Ago, 2002.

LORENZI, D.R. S; BACARAT, E.C.; SACILOTO, B; PADILHA JR, I. Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. **Saúde e Pesquisa**, 2006. Disponível em:

<<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/8642>>. Acesso em: 30 mar. 2021.

MANKOWITZ, A. **Menopausa**: tempo de renascimento. São Paulo: Paulinas, 1986.

MACIEL, C.; CARNEIRO, C. **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a Psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.

MONTEIRO (org.), D.M.R. **Metanoia e meia idade**: trevas e luz. São Paulo: Paulus, 2008.

OLIVEIRA, Bernardete de & GAETA, Irene. Aprender a metamorfosear. **Revista Portal de Divulgação**, n. 41, Ano IV, Jun/jul/ago. 2014. Disponível em: <<https://revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/view/465/508>>. Acesso em: 21 abr. 2021.

PANDINI, A. **Metanoia**: caminho para o desenvolvimento no meio da vida. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. São Paulo. 2014.

PHILIPPINI, A. **Para entender a arteterapia**: cartografias da coragem. 5 ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2013.

_____. Universo Junguiano e Arteterapia. Coleção de Revistas de Arteterapia Imagens da Transformação, Rio de Janeiro, volume II, n. 2, 1995. Pomar.

PORTELA, B. **A cura d’alma na psicologia de Carl Gustav Jung**. Dissertação (Mestrado em Ciência da Religião) - Instituto de Ciências Humanas, Universidade Federal de Juiz de Fora. Minas Gerais. 2013. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/21797663-A-cura-d-alma-na-psicologia-de-carl-gustav-jung.html>>. Acesso em: 30 jan. 2022.

RABELO, C.L.; SILVA, E.M.; BARBOSA, M.E. Arteterapia: processo, sentimentos e emoções. **Revista PLUS FRJ**: Revista Multidisciplinar em Educação e Saúde, n. 3, p. 78-85, jan/2017. Disponível em: <<https://frjaltosanto.edu.br/site/wp-content/uploads/2016/03/07-Artigo-ARTETERAPIA.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2022.

REIS, A. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do psicólogo. *Revista Psicologia Ciência e Profissão*, 2014, Brasília, v. 34, n. 1, p. 142-157. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932014000100011>. Acesso em: 11 abr. 2023.

RODRIGUES, L. P.F. **Maturescência**: poder e cura da mulher na menopausa. Brasília: LGE Editora, 2006.

SÁNCHEZ, V. **Metanoia**. Monografia - Graduação em Belas Artes, Departamento de Pintura, Universidade de Sevilha. Sevilha. 2016.

STEIN, M. **No meio da vida**: uma perspectiva junguiana. São Paulo: Paulus, 2007.

TRENCH, Belkis e SANTOS, Claudete. Menopausa ou menopausas? **Saúde e Sociedade**, v. 14, n. 1, abril 2005. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/WJgGfLxdL9rWM5jsQpWSYbv/?lang=pt>>. Acesso em: 30 mar. 2021.

TRUPIN, S. 2015. **Menopause: Making Peace with Change**. *E-book*.

URRUTIGARAY, M.C. **Arteterapia: a transformação pessoal pelas imagens**. 5ed. Rio de Janeiro: Wak, 2011.

VALENÇA, C. V. & GERMANO, R. M. Concepções de mulheres sobre menopausa e climatério. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, Fortaleza, v. 11, n. 1, p. 161-171, janeiro – março 2010. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/4498>>. Acesso em: 25 mar. 2021.

VASCONCELLOS, E.; GIGLIO, J. **Introdução da arte na psicoterapia: enfoque clínico e hospitalar**. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 24, n. 3, p. 375-383, 2007.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O movimento abstrato do Teatro Físico como expressividade na Arteterapia

The abstract physical theatre's movement as expression in Art Therapy

Natália Dorlitz Beraldo¹

RESUMO

Este trabalho apresenta a investigação do Teatro Físico como recurso expressivo na Arteterapia, especificamente, parte do primeiro ano da metodologia de Jacques Lecoq que relaciona diretamente o abstrato ao movimento. O trajeto desta jornada se deu pela realização de 8 oficinas, aplicadas semanalmente a 3 diferentes grupos, com o total de 13 participantes, nas quais mesclou-se momentos de movimentos com a escrita criativa, utilizada para dar forma à prática corporal e, assim, propiciar a integração da experiência vivida. O propósito era caminhar em direção ao autoconhecimento e obteve-se, também, um novo olhar sobre certos aspectos da vida, o aumento do autocuidado, da consciência corporal, a compreensão e o acolhimento de si. Baseado no resultado desta pesquisa, pode-se dizer que o Teatro Físico é mais uma linguagem artística a ser explorada como recurso arteterapêutico e que, por meio das correlações simbólicas, é possível ampliar os benefícios dos processos criativos provindos do duo.

Palavras-chave: Arteterapia; Teatro Físico; movimento; recurso expressivo.

ABSTRACT

This research presents an investigation of Physical Theatre as an expressive tool for Art Therapy, specifically part of the content of first year of Jacques Lecoq's School methodology, which relates movement to abstractness. The path of this journey consisted in 8 meetings applied weekly to 3 different groups, with 13 participants. This voyage mixed movement moments with creative writing. The writing was used to give a concrete form to the physical experience and cooperates to integrate the practice that was lived. The initial purpose was a self-knowledge journey, but a new vision on some aspects of life were also obtained, such as: increase of self-care, corporal conscience, self-comprehension and self-acceptance. Based on the results of this study, it's possible to affirm that Physical Theatre is another field

¹ Natália Dorlitz é arteterapeuta pela UNIP (SP), atriz e palhaça pelas escolas: Célia Helena (SP), Escola Internacional de Teatro Físico Jacques Lecoq (FR) e Samovar (FR). Profissionalmente atua também como escritora e professora das linguagens da cena e do corpo. *E-mail:* contato@bolflix.art.

to enrich the expressive resources of Art Therapy and, through symbolic interconnections, it's possible to expand the benefits of the creative processes coming from this pair.

Keywords: Art Therapy; Physical Theatre; movement; expressive resources.

Introdução

O intuito deste trabalho, realizado como parte da formação em Arteterapia em 2020, foi proporcionar, por meio de investigações de movimento e atividades expressivas provenientes do Teatro Físico, uma possibilidade de caminho para o autoconhecimento, nutrindo cada encontro com imagens, poesia e alimentando a imaginação. Para Almeida (2009), o contato com a poesia “desperta em nós o sentimento de assombro perante o mistério, de que fala Campbell e permite o desenvolvimento da compreensão simbólica e do pensamento imaginativo, que é vital para o autoconhecimento” (p. 20).

A Arteterapia abrange as mais variadas linguagens artísticas. Cada movimento abstrato repleto de expressividade, mais o material escolhido e a sensibilização utilizada levam a diferentes compreensões que colaboram com o diálogo entre o mundo interno e o mundo externo do grupo ou do indivíduo. O estímulo à criatividade e a arte manifestada dentro do contexto terapêutico corroboram o processo de autoconhecimento, citado anteriormente, por toda a simbologia que surge das expressões, além da possibilidade de direcionamento do trabalho de acordo com as questões e temas que permeiam cada cliente/paciente, como descreve Bernardo (2008):

Todos os recursos arteterapêuticos podem nos auxiliar nessa jornada heroica que nos leva ao interior de nós mesmos, de onde extraímos recursos para o pleno desenvolvimento de nossos potenciais e talentos, nos religando a um sentido mais amplo para a nossa existência, mas cada um deles traz consigo possibilidades latentes que o tornam especialmente indicado para trabalhar determinadas questões internas e temas significativos para o nosso crescimento. (p. 17)

No Teatro Físico, o movimento poético é composto, majoritariamente, por jogos cênicos individuais e físicos, estimulando a imaginação, a criatividade, a ampliação ou o (re)acordar da consciência corporal e espacial. Como Neves (2008) observa “somos seres flexíveis, plásticos, móveis. Nosso desenvolvimento nunca termina; cada momento/movimento é apenas o início de novas possibilidades” (p. 45).

A exploração dos movimentos de forma concentrada e o incentivo à expressividade podem estimular a integração corpo e mente que, segundo Almeida (2009), “aprofundando-se no corpo, a consciência também se aprofunda no espírito até atingir o ponto de união fisiopsíquica, que está na origem do ser, o fundo mítico original” (p. 59).

Outro ponto que reforça essa busca “corpo-psique” é um dos fios condutores da caminhada: a presentificação, fortemente usada nas artes das cenas e abordada no *mindfulness*, ou atenção plena, trazendo assim seus benefícios como destaca Fulton *et al* (2016) “esse tipo de atenção gera energia, clareza mental e alegria” (p. 21).

A escrita foi utilizada para o registro material do processo. Tradutor das sensações vivenciadas pela corporeidade, o escrever é um grande aliado para a integração dos conteúdos vivenciados, assim como afirma Guttman (2004): “escrever é um meio de expressar imagens, sentimentos, emoções e pensamentos por meio de palavras” (p. 257).

O que é Teatro Físico?

Essa vertente do teatro se utiliza da fisicalidade e da corporeidade como principais fontes de interpretação, examinando e estudando profundamente as respostas físicas, os diferentes tipos de movimentos e as dinâmicas nas relações com os mais variados espaços, dentro de diversos territórios dramáticos, analisando esses diálogos do mundo interno e externo.

Romano (2005) elucida sobre a parte do conteúdo ensinado no primeiro ano da Escola Internacional de Teatro Jacques Lecoq, no qual é focado este trabalho: “prepara o vocabulário técnico do ator (voz e movimento), relacionando a observação da natureza e seus elementos – plantas, animais, cores, materiais, aspectos da vida cotidiana, obras de arte literárias, musicais e visuais – à expressividade no teatro” (p. 55).

Na estruturação de sua pedagogia, Lecoq (1997) sugere que a mímica é essencial para o jogo cênico, porém, a palavra em si, está associada com uma ideia enrijecida do que o mímico de fato é. O autor complementa dizendo que “o ato de mimicar é um grande ato, um ato da infância: a criança cria a mímica do mundo para reconhecê-lo e se preparar para vivê-lo. O teatro é um jogo que continua esse evento” (p. 33).

Em seu estudo sobre o Teatro Físico, precisamente da escola de Lecoq, Romano (2005) descreve outra função do mimicar: “a mímica corpórea é o treino que viabiliza o desenvolvimento da precisão e da consciência do movimento” (p. 54-55).

Outro ponto dessa linguagem é improvisar e criar constantemente. Ela instiga também a escrita e a direção, ou seja, o ator-criador, investigando concomitantemente o tempo cênico justo, a palavra justa e a vivacidade do jogo que se dá nas relações, trocas e no ser/estar.

Relato das oficinas

Ao todo, 13 pessoas com idades entre 20 e 53 anos finalizaram a jornada. Cinquenta por cento dos participantes eram artistas e os demais, de profissões de diferentes

segmentos. Cada encontro teve duração de 2 horas e 30 minutos. Pela quantidade de participantes, foram selecionados pequenos trechos de falas e trabalhos escritos, ou partes dos mesmos.

No primeiro encontro, houve um momento de entrar em contato consigo por meio da automassagem. Bernardo (2008) aborda que nesse tipo de trabalho “o corpo delimita um espaço importantíssimo para o desenvolvimento da nossa autoestima” (p. 49). Na sensibilização, foi lido o poema “Manoel por Manoel”, de Manoel de Barros (2003).

A atividade expressiva proposta foi a produção de uma sacola/baú. Essa expressão, conforme Bernardo (2013, v. V), “corresponde ao nosso espaço interno, em que acolhemos e trabalhamos as nossas sementes, e onde nos reencontramos com o que nos é sagrado e essencial” (p. 97). O baú/sacola foi usado para guardar o conteúdo produzido pela escrita nos encontros seguintes.

Na roda de conversa **Keyes** (homem, 41 anos) compartilhou: *“tive uma percepção muito forte da minha casa, porque faz sete anos que eu não me relaciono sexualmente, por minha opção. Senti a presença da energia sexual em mim, e isso não tem a ver com a excitação, mas com a percepção do meu corpo. Foi uma redescoberta dessa energia sexual que estava só paralisada, foi uma surpresa, e uma surpresa boa. Meu corpo estava aqui sempre, mas eu não estava percebendo essa totalidade”*.

Poe (não-binária, 20 anos) contou que estava fumando maconha em excesso, que tentava fumar menos, mas sentia muito tédio, e relatou que percebeu o quanto estava dependente. Ao fazer o direcionamento de atenção ao corpo, notou: *“olhar meu corpo e respeitá-lo foi muito importante, é um momento para olhar para si, me ajudou muito”*. **Poe** é bipolar e tem dificuldades de se concentrar, portanto, esses momentos de foco são muito importantes, como ele mesmo complementou: *“foi meio uma terapia voltada para o fazer, estava precisando disso, sair da minha cabeça”*.



Figura 1. Fotografia da “Sacola de Poe” (pessoa não-binária, 20 anos).

Lispector (mulher, 32 anos) que optou por fazer uma caixa com material natural de seu jardim e com revistas ligadas à sua profissão de confeiteira, compartilhou que resolveu colar os *macarons* porque, mesmo sendo uma coisa que não a deixava mais feliz, tinha feito parte de sua jornada. *“Peguei fotos de viagens que fiz e pensei: nossa, foi essa profissão que possibilitou essas viagens.”* Ela ainda relatou que sentiu muita gratidão pelo momento e pelo seu corpo.



Figura 2. Fotografia do “Baú de Lispector” (mulher, 32 anos).

O segundo atendimento teve como intuito a investigação tanto dos espaços do corpo quanto do espaço disponível para o trabalho (importante para conscientização e segurança dos participantes), exercitando a abertura para ser/estar presente. A sensibilização foi feita com o poema “Ingrata” (KAUR, 2018), que aborda a presença.

Já a atividade expressiva foi focada em alguns exercícios, como a exploração dos espaços e o movimento infinito que investiga o percorrer de um impulso de uma parte do corpo, abraçando as possibilidades físicas e o ritmo de cada participante.

Na escrita, fizemos o exercício do fluxo, no qual se escreve por um tempo pré-determinado sem parar. O tema foi “presença” e finalizamos com a roda de compartilhamento.

Fontela (mulher, 25 anos) compartilhou ao final: *“achei muito interessante o exercício movimento infinito, percebi que nenhum deles se fechou onde começou, entendi o corpo como um sistema e quando uma parte dele não dá mais conta, o movimento dá conta de se transformar e de ir para outro lugar que é um apoio, um jogo de sustentação, quando um lugar flui o outro sustenta, você pode estar de ponta-cabeça que isso acontecerá, o corpo*

inteiro dá conta de fazer esse processo. Achei bonito, por que como aplicar isso em várias situações da vida? Não se deixar estagnar num ponto, entender onde está sua sustentação, sem se deixar ficar rígido também". Na imagem, seu exercício de escrita:

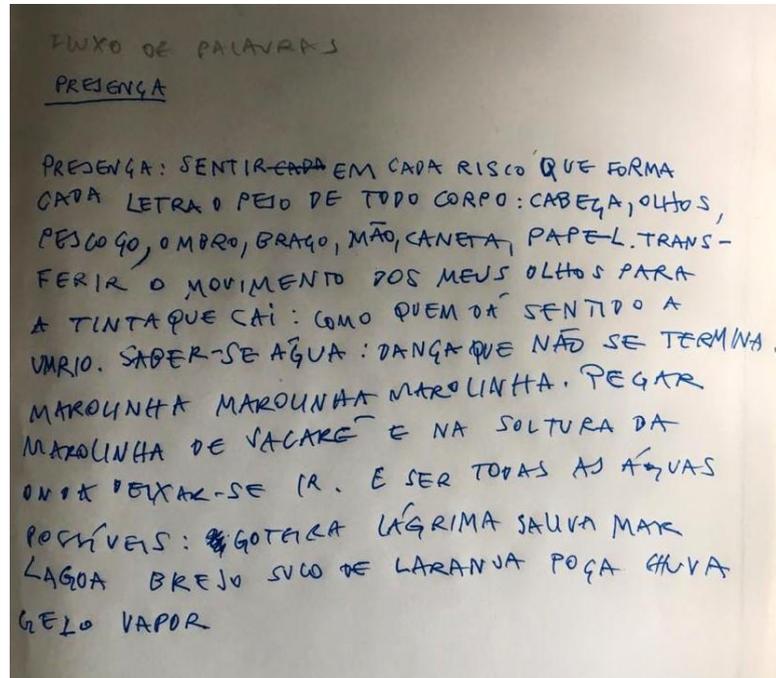


Figura 3. Fotografia do exercício Fluxo de Fontela (mulher, 25 anos).

Vaz (homem, 32 anos) compartilhou que "o tempo presente é nosso maior aliado, é ele quem nos mostra onde estamos e é ele quem nos dá oportunidade de mudar de lugar (...) somente na presença nos encontramos com nossas dores, senão físicas, emocionais. Estar presente nos dá total sintonia com o pulsar muito interno e de extrema importância para nosso bem-estar".

Por mais que esta jornada trabalhe em campos subjetivos e abstratos, os participantes absorveram seus conceitos, mesmo alegando que não são criativos, que são "duros" ou que nunca tiveram contato com o teatro, ligando-se a alguma atividade proposta, descobrindo alguma afinidade e desmistificando a ideia de que só pessoas artísticas são criativas. O início do caminhar foi estruturado para que as indicações fossem mais concretas a fim de ser um aquecimento para os encontros subsequentes.

Leminski (homem, 31 anos) se manifestou sobre sua conversa e escuta corporal. "Dei um espaço para o meu corpo falar, aí ele começou a reclamar, a gritar mais do que falar. Como foi um ano muito parado, o chão foi tranquilo, mas a parte do movimento, eu senti muito enjoo, até um pouco de tontura, aí pensei que este corpo está desacostumado a falar."

A autora Jorge (2010) se aprofunda mais sobre a importância dessa escuta:

À medida que a pessoa vai escutando sua própria corrente de movimento interno em constante contato com o externo, vai se apropriando melhor das relações que estabelece consigo e com o mundo, alimentando o fluxo vital que percorre seu corpo e estabelecendo novas e mutantes relações entre o mundo de dentro e fora, seu corpo e outros corpos. (p. 5)

O terceiro passo foi estruturado para estimular os potenciais representados pelos atributos simbólicos associados aos animais presentes na roda de cura e, também, daqueles que apareceram na sensibilização por meio das "Cartas Xamânicas - A descoberta do poder através da energia dos animais", de David Carson e Jamie Sams (2017). Logo nos primeiros momentos do encontro, cada participante retirou uma carta e leu a história que a acompanhava.

A atividade se deu por meio do exercício da transformação de ser humano para animal. Primeiro para o animal da carta, em seguida diferentes porcentagens de humano e animal, passando para os animais da roda de cura, sentindo como o animal se movimenta, sua estrutura física, seu olhar e seu som e, para finalizar, a separação do animal, retorno ao ser humano e respiração.

A escolha do encerramento foi a redação de um diálogo com o animal sorteado logo no início e, por fim, a roda de conversa.

Como partilhou e escreveu **Meireles** (mulher, 53 anos), que tirou a carta do antílope com o subtítulo "ação": *"Sou muito travada para essas coisas que precisam de mais imaginação. (...) Ao mesmo tempo, eu me identifiquei com o animal, o texto falou comigo, não tive dificuldade nenhuma em escrever, achei interessante."*

Sua carta-diálogo dizia:

"Caro senhor Antílope, obrigada por suas palavras e ensinamentos. O senhor tocou em um ponto forte em que tenho me debatido dias a fio: o medo que me aprisiona.

Eu sei o que eu preciso fazer, porém o medo me paralisa, me sinto aprisionada, sem forças, com vontade de fugir de tudo e de todos, mas principalmente de mim mesma.

Sabe, senhor antílope, por vezes gostaria de caminhar com sua leveza, de forma a seguir em frente sem me preocupar com meu passado. O passado passou.

Tenho a sua agilidade, esperteza e vou me priorizar e retomar, agir com presteza e espírito de decisão, parando assim de procrastinar nas questões que já tenho que ter resolvido, decidido e que por medo, não o fazia. Obrigada novamente, guardarei suas palavras no meu coração."

Keyez (homem, 41 anos) também expôs como se sentia com o animal sorteado por ele – o cisne, com o subtítulo "graça" – reconhecendo em si suas singularidades e como era bom ter consciência de quem ele é realmente.

A carta com o título de "A revelação do cisne adulto" diz:

"Oi, cisne!

Hoje consegui ver a sua beleza e evolução na fase adulta.

Me surpreendeu sua beleza, elegância, altivez e segurança nos movimentos. Assim como na história do patinho feio, eu percebi que me sentia como você se sentiu, quando todo mundo achava que você era um patinho feio. Mesmo depois de crescer e se desenvolver não conseguia perceber que cresceu e se tornou bonito, robusto e seguro de sua natureza, ainda preso na ideia exterior dos outros que ainda era um patinho feio só que agora grande e adulto.

Na verdade, você nunca foi um patinho, sempre cisne mas de tanto ser chamado de pato e feio quando pequeno nunca conseguiu se ver do jeito que era de fato. Você sofreu por algo que na verdade nunca foi.”

Ryane (mulher, 27 anos) descreveu seu encontro com o Alce: *"a carta veio me falando essa questão do repouso, do cuidado que eu estou deixando de lado, antes eu estava mais organizada com esse tempo para mim, mas já faz alguns dias que eu penso em fazer depois, daí já fica para o dia seguinte".*

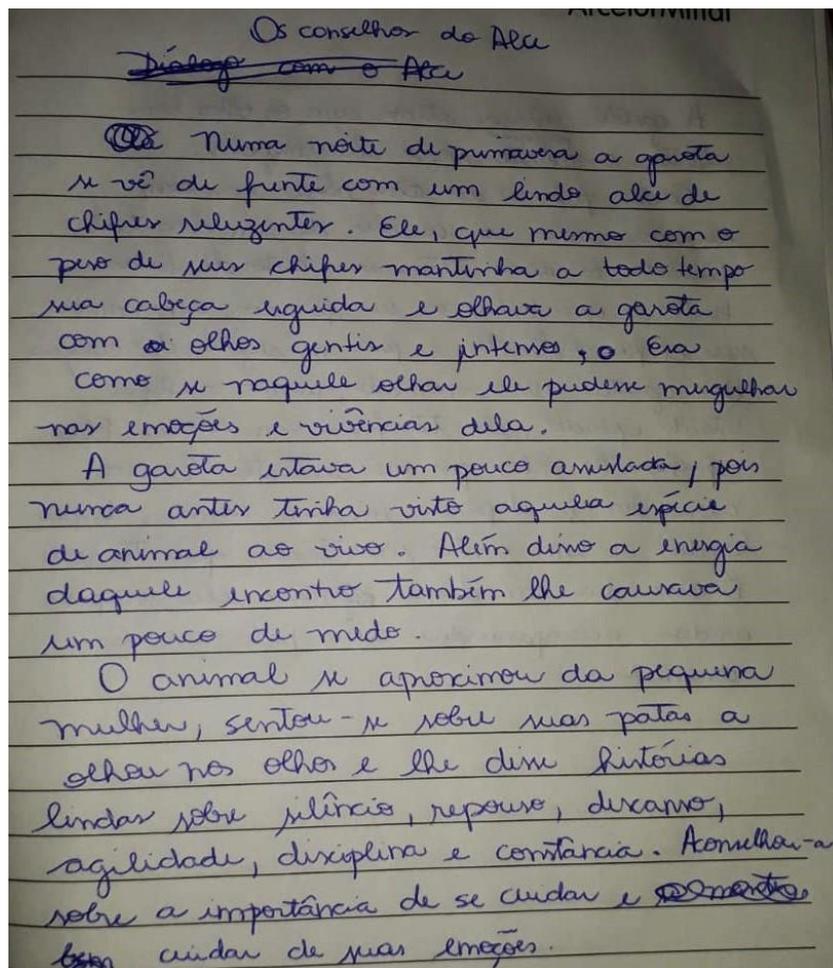


Figura 4. Fotografia da primeira página do diálogo do animal com Ryane (mulher, 27 anos).

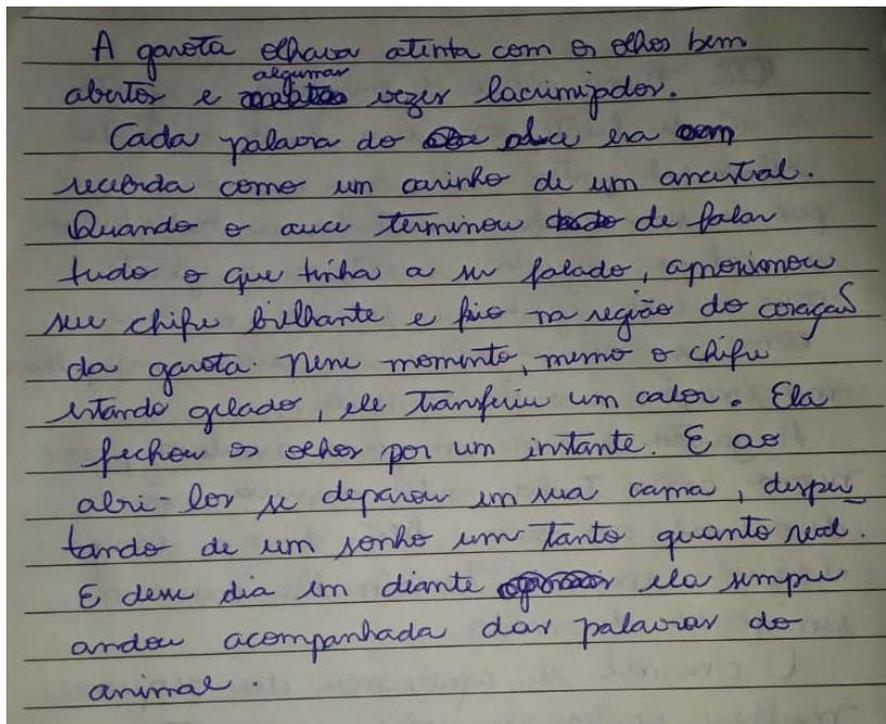


Figura 5. Fotografia do verso do diálogo do animal com Ryane (mulher, 27 anos).

É relevante ressaltar a sincronicidade com as histórias de cada animal e as conexões feitas por cada participante. Essa ligação foi fundamental para o vínculo e para a integração das sensações. Cada animal trouxe seu simbolismo. Os autores Sams e Carson (2017) descrevem: "Nossos companheiros animais exibem padrões de comportamento capazes de transmitir mensagens ocultas a qualquer pessoa atenta o bastante para captar suas lições" (p. 13).

O quarto encontro foi com os elementos, trazendo algumas de suas potencialidades para o corpo. Almeida (2009) também traz um olhar sobre o uso dos elementos na aplicação desta pesquisa. "Trabalhar o movimento evocando as qualidades poéticas dos elementos terra, água, fogo e ar abre a possibilidade de expansão do horizonte simbólico e favorece uma multiplicidade enriquecedora de sentidos" (p. 101).

Muitos autores fazem referência aos quatro elementos por meio da alquimia e das funções psíquicas, como Bernardo (2013, v. V, p. 148), que declara que "após desenvolver as 4 funções, o ego pode então trabalhar com qual delas for mais condizente com o momento que estiver vivenciando" (apud BERNARDO, 2010, v. IV).

Após a sensibilização feita com a leitura de **Os quatro elementos**, de Paulo Coelho (2012), fez-se o jogo de porcentagens e exploração desses novos "seres-elementos" como personagens. Por exemplo, como uma pessoa-fogo olha ou dança.

A escrita teve como proposta o Spa natureza, isto é, fazer uma lista de ações conectadas à natureza possíveis de serem incluídas no cotidiano para o próprio bem-estar, disponíveis com nenhum ou pouco investimento.

Dos Anjos (homem, 25 anos) se reconheceu como sendo o elemento terra e que o elemento ar era o que ele precisava. Ele partilhou que *“no ar veio uma mensagem: nunca é ar demais, sempre dá para ser mais leve”*. Em seu Spa ele lista: comprar maconha natural, tomar chá todos os dias durante a semana, falar uma história para as plantas, tomar suco de frutas, comer almoço vegetariano todos os dias, fazer xampu e creme naturais, meditar ao nascer do sol, comer algo novo sempre, passear mais com o cachorro, valorizar mais o ingrediente natural. A foto abaixo mostra seu exercício de escrita.

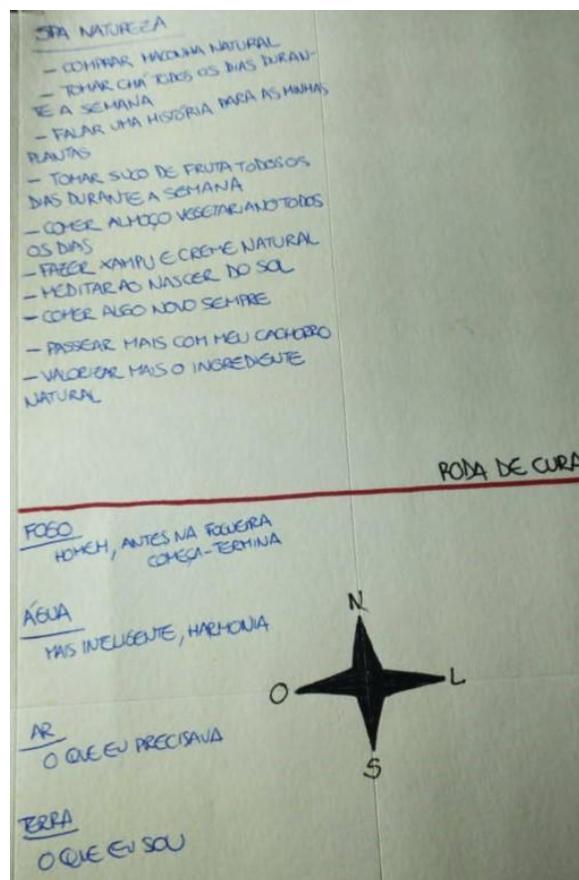


Figura 6. Fotografia de Spa natureza de Dos Anjos (homem, 25 anos).

Ryane (mulher, 27 anos) escreveu, assim como outros participantes, mais do que foi sugerido para a atividade do “Spa natureza”:

“Embora eu seja água e viva em movimento, preciso da ajuda dos outros elementos para fluir. O fogo me lembra que eu aqueço, que eu queimo e que posso evaporar. Durante a evaporação eu chego até o céu, aprecio tudo lá de cima e retorno mais sábia, mais serena e mais leve.

Também recebo ajuda da terra, que me presenteia com seus minerais, com sua cor e com seu cheiro. E juntas formamos o barro, dizem que dele é que se fez o homem que recebeu o sopro. O sopro que vem de quem? Do vento, sereno vento, fugaz vento que seca as roupas do varal, que bagunça os cabelos e que também pode derrubar até mesmo as fortes árvores. Ele é que me lembra que sou movimento, às vezes movimento rápido, às vezes movimento lento. Mas sempre movimento. Em alguns momentos me esqueço de todo esse apoio que tenho, e assim que recordo me fortaleço e me transbordo de gratidão.”

Também foram feitas associações entre os elementos, em todos os grupos, com sensações e manifestações nos corpos. **Campilho** (mulher, 25 anos) relacionou o fogo à raiva, sentiu o estômago, conectou à sua gastrite e à sua forma de expressar esse sentimento que costuma ser contido. **Leão** (mulher, 34 anos) disse que, ao visualizar a terra, não sabia bem o porquê, mas o último lugar de que o elemento se despreendeu de seu corpo foi da caixa torácica. Na semana anterior ela havia sido diagnosticada com pneumonia.

O quinto encontro explorou as possibilidades de mudança e como respondemos ao mundo externo, tendo como guia algumas matérias e o caminho percorrido por elas. O poema utilizado para a sensibilização foi “Matéria de poesia”, de Manoel de Barros (2010).

Seguimos com os jogos, sendo e experimentando a “história” de cada matéria, sendo pedra preciosa, cera, lã e madeira, nessa mesma ordem de descrição.

Uma das diferenças apontadas entre elemento e matéria, segundo a metodologia de Lecoq (1997) está na relação, pois as matérias estão sempre em resposta a algo externo como a resistência de uma folha de papel jogada pela janela ou a adaptabilidade da parafina sendo moldada em formato de vela. Assim como um grande número de materiais diferentes são usados para as mais diversas práticas na Arteterapia, neste caso, ao invés de usarmos, fomos as matérias, exploramos sua resistência, maleabilidade e outras características trazidas com a singularidade de cada uma pelo corpo.

A pedra preciosa confere o aspecto da pedra em si até a confecção de joias. Bernardo (2013, v. VI) aprofunda sobre esse símbolo afirmando que “essa atividade é especialmente interessante para se trabalhar a autoestima e autovalorização, o direcionamento do olhar para as possibilidades de extrair da vida doçura e encantamento” (p. 60).

A cera é comumente trabalhada em conjunto com o elemento fogo. Menos fluida que a água, tem alta possibilidade de ser moldada e trabalhada, também pode passar pelo processo muito similar ao *calcinatio*. Bernardo (2013, v. V) explica que “o que é queimado transforma-se em fumaça, atingindo o plano divino ao subir ao céu, tornando-se assim sagrado” (p. 132).

A lã caminha juntamente com aspectos simbólicos dos trabalhos apresentados com linhas e, também, da sua manipulação: o tear e o tecer. Bernardo (2008) fez essa relação

descrevendo alguns desses aspectos: nós, laços, cortes e amarras; e suas correspondências: bloqueios, envolvimentos, desenvolvimentos. A autora complementa que “através da libertação das amarras que nos prendem e nos impedem de continuar crescendo, liberando energia psíquica que pode, então, ser canalizada para a formação de novos vínculos” (p. 27).

Por último, a madeira, partindo em forma de semente até sua transformação em árvore. Unimos o movimento com os benefícios expostos por Bernardo (2008) na atividade de modelagem de uma árvore com argila e outros materiais naturais. “[...] nos ajuda a entrar em contato com o que já atualizamos de nossos potenciais, com o nosso estilo de ser e com as contribuições que já trouxemos ao mundo a partir de nosso autodesenvolvimento” (p.144).

Para **Dos Anjos** (homem, 25 anos): *"A parte da madeira foi muito linda, imaginei muito o processo dentro dela. A gente não cresce só para cima, a gente é um espiral. O olhar às vezes se repete, às vezes está novo, às vezes com olhar de criança, parece que você vai revendo certas coisas. Me veio isso, da espiral, da madeira ir retorcendo."*

Muitas pessoas relataram que a lã trazia uma sensação de tranquilidade muito grande, um conforto, e até mesmo chegaram a sentir sono. Sincronicamente, muitas das pessoas presentes, especialmente as mulheres, imaginaram xales. Nas "Cartas do caminho sagrado – A descoberta do ser através dos ensinamentos dos índios norte-americanos" o xale segundo Sams (2017) "simbolizava o retorno ao lar e aos braços da Mãe Terra, e significava sentir-se envolvido pelo seu amor e sua proteção" (p.290). Muitas delas compartilharam também lembranças de suas avós.

Tal qual os elementos, cada matéria traz, por si só, uma simbologia que, associada à história, ganha amplitude e complexidade. O trabalho com a escrita foi o “Biscoito da sorte”, isto é, frases provindas da matéria ou de suas histórias que trouxeram alguma imagem, sensação ou pensamento, depois de escritas foram recortadas e colocadas em um recipiente como mensagens. Como exemplo, algumas frases de **Campilho** (mulher, 25 anos): *"o comum também é precioso", "ser manipulada, ainda que com cuidado, é ser manipulada", "a boa lapidação é aquela que leva em conta a forma original"*.

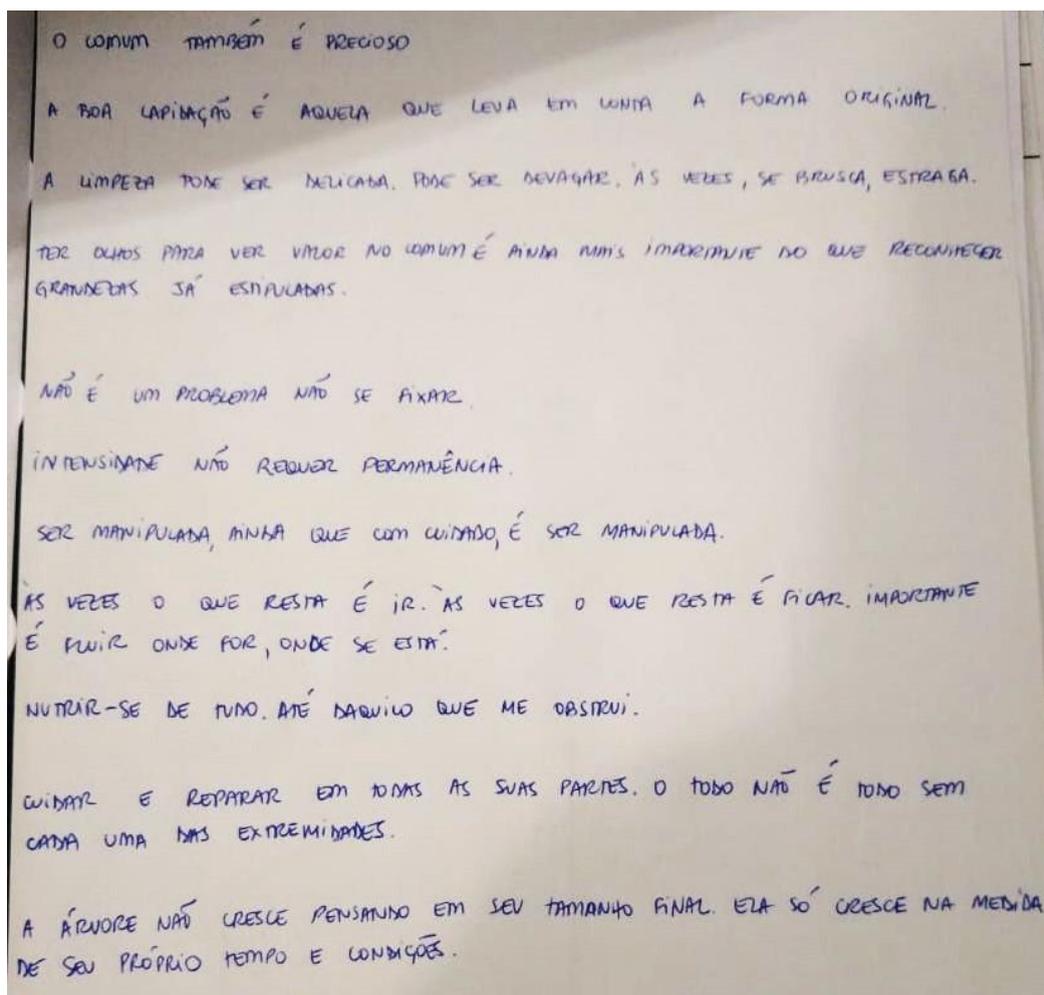


Figura 7. Fotografia das mensagens do "Biscoito da sorte" de Campilho (mulher, 25 anos).

O sexto encontro teve como intuito o estímulo da comunicação e da abertura para o diálogo em novas situações. Para isso, foi escolhido como sensibilização o poema "Intérpretes", de Mário Quintana (2008). **Poe** (não-binária, 20 anos) compartilhou que "era o sentido que a gente tinha que ir (sobre as improvisações), que era não achar o sentido, só sentir o sentido".

Os jogos de improvisação se deram em três partes: "Ser palavras" das mais variadas línguas, depois "Ser poesia" e, por último, o "Gramelô".

O gramelô é uma linguagem que inexistente, podendo ser, por exemplo, apenas barulhos com a boca ou sílabas soltas como: *Eiii alolo alo alei!* E o outro responde: *Alo alei? Lalolilaaaa!* Semelhante ao diálogo de instrumentos, porém, neste caso, há comunicação vocal e não-verbal. Segundo Bernardo (2010), essa atividade aborda a importância de uma "comunicação precisa e clara, estar presente e aberto à comunicação não-verbal, desenvolvimento da intuição, integração e alinhamentos entre formas e conteúdo" (p.125-126).

Para este encontro, a poesia foi a forma de escrita escolhida. Nesta oficina, especificamente o granelô foi bastante apreciado. As pessoas que se identificavam como tímidas, relataram que essa expressão foi muito benéfica e que auxiliou na comunicabilidade, na disposição e na coragem de compartilhar suas ideias e seus pensamentos em situações do dia a dia.

Para **Fontela** (mulher, 25 anos), *"o granelô foi um dos únicos momentos que eu não me senti em uma conversa de vídeo, parecia que eu estava junto, acho que foi a primeira vez na quarentena e para mim isso foi muito importante"*.

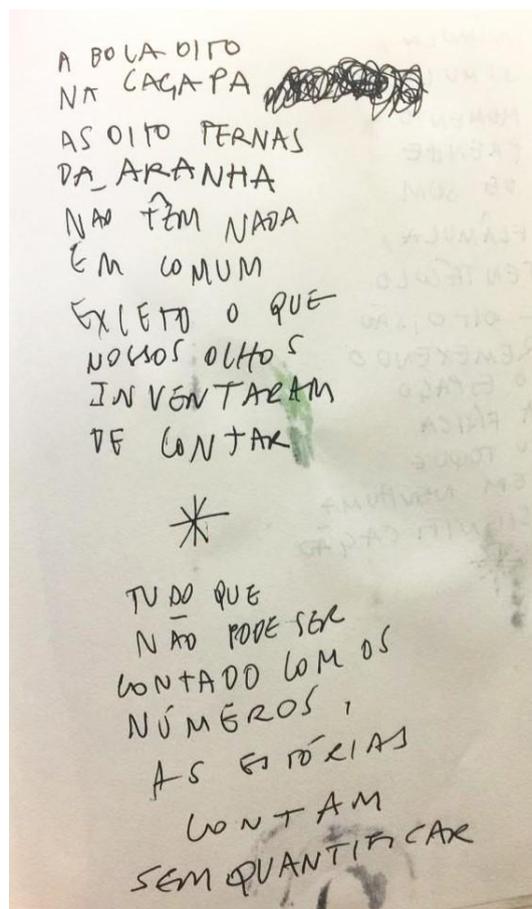


Figura 8. Fotografia das poesias de Fontela (mulher, 25 anos).

Houve, igualmente, uma relação com a racionalização, possivelmente por ser o passo mais abstrato até então e isso se expressou também por meio da poesia:

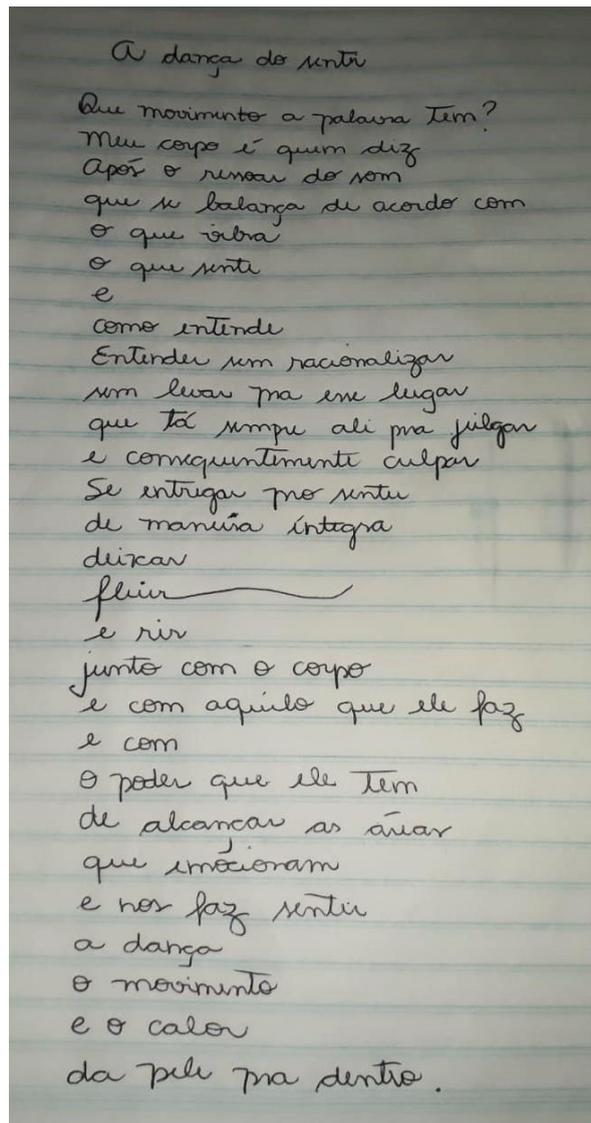


Figura 9. Fotografia da poesia de Ryane (mulher, 27 anos).

O sétimo passo dessa jornada teve como propósito a promoção da abertura para possíveis transformações e abordou, também, a questão dos ciclos e movimentos cíclicos. A sensibilização foi feita por meio da contação da história e do poema a “Roda do Arco-Íris”, de Jamie Sams (2017), uma espécie de profecia que fala sobre a evolução do mundo para uma Terra mais justa, consciente dos laços entre os povos, unidos pelo respeito e pelo amor entre seres e a natureza, originando um mundo harmônico e pacífico.

A atividade se deu pelo exercício “ser cores”, experimentando sua duração pela vibração e luz. **Vaz** (homem, 32 anos), ao final, compartilhou que “é estranho/diferente pensar como é ser uma cor e abre uma portinha boa para o sentir. Não tem muito o que fazer, você tem que imaginar, lembrar ao que ela te remete e sentir o que ela traz. Foi bem interessante”.

Prosseguiu-se, então, para o jogo *Caminhando no arco-íris*, no qual cada participante marcou a distância/duração entre uma cor e outra, depois andou pelo arco-íris “sendo” cada cor. Parte da investigação consistiu em observar como é cada “pessoa/cor”, considerando-se, aqui, o caminhar como um ciclo que se inicia na cor vermelha e que finaliza na violeta, para então recomeçar na vermelha, vivenciando assim, não apenas as fases da vida, mas também os diferentes ciclos que acontecem no seu decorrer.



Figura 10 e 11. Fotografias do exercício *Caminhando no arco-íris*, de Lispector (mulher, 32 anos) à esquerda, e de Pessoa (homem, 26 anos), à direita.

Leminski (homem, 32 anos), declarou que *"quando a gente pensa na velhice, quando a gente é ator, a gente fala muito de peso, de achar o peso e dessa vez eu não senti isso (...) ao chegar no roxo, me sentia mais leve, foi a fase que mais me senti conectado com outra coisa (referência a algo espiritual). Eu acho que estou num violeta, acho que tem alguma coisa morrendo e tem alguma coisa surgindo"*.

O fluxo também foi o trabalho final escrito, com o tema “renovação”.

Para **Keyes** (homem, 41 anos), *"percebi que algumas fases foram mais curtas porque eu vivi com muita tensão e quando cheguei ao verde as coisas mudaram, muito mais liberdade. Vivi todas as cores sem nenhum preconceito, sem nenhuma reprimenda, percebi que sou muito do abstrato, que o concreto agredia, mas não precisa agredir, mas perceber que o abstrato faz mais parte de mim, foi bem libertador mesmo. As cores foram acontecendo no meu corpo, se materializando."* Seu exercício de escrita criativa reverbera as sensações:

Renovação

A consciência da finitude
aumenta a percepção da longitudinalidade
de cada período e o aproveitamento
de cada etapa das cores do arco-íris

A entrega foi muito prazerosa e a
sensação das cores foi sentida de
forma plena e livre e libertadora

Senti sincronicidade do meu
momento atual. Pois minha
percepção das situações apresentadas
pela vida está mais leve e menos
neurótica. É um processo novo
embora a cabeça faça um desafio

Figura 12. Fotografia da frente do fluxo *Renovação* de Keyes (homem, 41 anos).

O corpo físico não se atenta à esse
desconforto e segue numa espécie
de "des" somatização de dores e inórnados
enraizados. Essas raízes estão sendo
arrancadas e a cabeça insiste na
manutenção dessas raízes.

Mas a sensação física diz
Relaxa e me segue.

Figura 13. Fotografia do verso do fluxo *Renovação* de Keyes (homem, 41 anos).

Tanto na história de Sams (2017), quanto em Bernardo (2008 e 2013, v. II), o símbolo do arco-íris aparece como expressão de totalidade e de abertura para um novo ciclo, sendo

visitado ao final da jornada para englobar as sensações que surgiram e proporcionar a abertura para as experiências que viessem a acontecer depois dos encontros.

O oitavo e último atendimento teve como intenção concluir os conteúdos abertos durante o processo e possibilitar o contato com o prazer da brincadeira por meio de algumas atividades do campo da palhaçaria, último território da escola de Jacques Lecoq.

Para a sensibilização foi lido o poema “O palhaço” (BARROS, 2010). A atividade foi feita com exercícios da palhaçaria e, por fim, o movimento expressivo. Cada pessoa foi convidada a fazer uma movimentação que representasse como vivenciou o processo. Abaixo, algumas falas do encontro final:

Leminski (homem, 32 anos): *"Esse processo foi um grande despertar do agora".*

Campilho (mulher, 25 anos): *"Foi produto desses movimentos que fizemos, um olhar que traz possibilidades, de acolhimento, ampliar a possibilidade de vida, de percepção. Às vezes a gente está impossibilitado de falar, então a gente dança".*

Keyes (homem, 41 anos): *"Foi uma percepção de mim mesmo tão reconfortante. Foi um olhar mais carinhoso, mais generoso comigo mesmo. Estava em um processo sobre a ótica alheia do que eu deveria ser. Hoje tenho consciência da minha 'cislisse' e foi tão libertador".*

Fontela (mulher, 25 anos): *"Percebi que estava caminhando muito com a minha preguiça e a minha falta de zelo com as coisas que eu crio, mas não quero estar mais nesse movimento, (...) quero fazer e tomar tempo, como um ourives, e não é sobre nenhuma perfeição externa, é sobre trazer a riqueza do que está dentro mesmo".*

Vaz (homem, 32 anos): *"Sinto que mudou muito, principalmente a questão da timidez no meu dia a dia, no trabalho principalmente, deu um suporte absurdo nessa loucura toda".*

No movimento expressivo, muitas das pessoas abriram os braços e mexeram a caixa torácica que, segundo Bernardo (2013. v. VI):

É pelo chakra do coração que nos sentimos impelidos a buscar união com o outro através do amor, e como ele tem relação com a percepção do belo na natureza, com a busca de harmonia, com a música e a poesia, ele nos capacita a entrar em sintonia com o outro e com o mundo numa base de respeito, consideração e admiração, transformando imagens, palavras e sons em sentimentos que podem ser compartilhados. (p. 156-157)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A principal investigação deste trabalho consistiu em compreender como utilizar o Teatro Físico como ferramenta expressiva para a Arteterapia. Essa conexão se dá por meio de todo o simbolismo que se revela, tal como Bernardo (2008) observa: “o homem atual vem gradativamente perdendo o contato com a sua vida interior, o que pode ser resgatado através do desbravamento de suas “florestas internas”, percorrendo-se a via simbólica” (p.14).

O Teatro Físico e toda sua movimentação abstrata dialoga, em muitos níveis, com a dança, como Vianna (2005) e Neves (2008) observam que, quanto mais se explora sua forma de mexer, mais é possível se conectar com características únicas e individuais, com seu próprio ritmo e com suas respostas físico-emocionais a estímulos externos. Os autores também citam que, quando se aprofunda e se explora esse conhecimento corporal, pode-se entrar em contato com o inconsciente, com imagens internas e com a possibilidade da integração entre corpo e mente, tal como Feldenkrais (1972) ressalta que o conhecimento corporal serve como um equilibrador externo e interno. Logo, muitos dos benefícios arteterapêuticos da dança podem ser desfrutados também pelo Teatro Físico.

As propriedades terapêuticas do (re)acordar e estimular a criatividade foram igualmente trabalhadas durante todo o percurso, como sintetiza Nachmanovitch (1993):

A origem e o fim último do trabalho criativo residem, portanto, na totalidade da psique, que é a totalidade do mundo. Daí as propriedades curativas da arte. Harmonizar-se com a ordem natural, ou com o grande Ser, é redescobrir-se, revelar-se no contexto, na natureza, no equilíbrio, liberar a voz criativa. (p. 169)

Ao término do processo, algumas das pessoas que participaram fizeram referência à anamnese e partilharam que alguns dos incômodos tinham sido trabalhados ou que estavam olhando para as suas questões com novas perspectivas.

Notou-se também que houve, em alguns casos, uma "reconciliação" com a imaginação e com a criatividade, permitindo, ao longo do processo, ver corpos mais livres testando novas possibilidades físicas. As pessoas que se reconheciam como racionais chegaram aos passos mais abstratos, apreciando e compartilhando o quão bom era ir mais para o lado do sentir, do "apenas mexer", e isso ficou visível por meio das experimentações físicas.

Para os participantes que trabalhavam com arte, percebeu-se um alívio no peso da cobrança que pode ser agregada ao processo criativo, afinal, era um momento arteterapêutico que não estava vinculado ao julgamento que seus trabalhos pudessem vir a receber, mas unicamente, a eles próprios. Essa mudança se refletiu nos movimentos, que foram se tornando mais leves e experimentais.

Assim, o Teatro Físico arteterapêutico é uma outra possibilidade que nos permite ampliar a jornada para o autoconhecimento e, conseqüentemente, usufruir dos benefícios físicos e psíquicos que pode nos oferecer.

Data de recebimento: 18.12.2022

Data primeiro aceite: 28.08.2022

Data segundo aceite: 24.10.2022

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, V. L. P. **Corpo Poético:** o movimento expressivo em C. G. Jung e R. Laban. São Paulo: Paulus, 2009.

BARROS, M. **Memórias inventadas** – A infância. São Paulo: Planeta, 2003.

_____. **Poesia Completa.** São Paulo: Leya, 2010.

BERNARDO, P. P. **A Prática da Arteterapia:** correlações entre temas e recursos. Vol. I: Temas Centrais em Arteterapia. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2008.

_____. P. P. **A Prática da Arteterapia:** correlações entre temas e recursos. 3. ed. Vol. II: Mitologia Indígena e Arteterapia: A Arte de Trilhar a Roda da Vida. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2013.

_____. P. P. **A Prática da Arteterapia:** correlações entre temas e recursos. Ed. da Autora. Vol. IV: Arteterapia e Mitologia: orquestrando limiares. São Paulo. 2010.

_____. P. P. **A Prática da Arteterapia:** correlações entre temas e recursos. 2. ed. Vol. V: A alquimia nos contos e mitos e a Arteterapia: criatividade, transformação e individualização. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2013.

_____. P. P. **A Prática da Arteterapia:** correlações entre temas e recursos. 2. ed. Vol. VI: Amor, Sexualidade, o Sagrado e a Arteterapia: Aproximações mitológicas entre Oriente e Ocidente. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2013.

CARSON, D.; SAMS, J. **Cartas Xamânicas** – A descoberta do poder através da energia dos animais. Rio de Janeiro: Rocco, 2017.

COELHO, P. **Os quatro elementos.** Portal do G1, online, 11/09/2012. Mensagem do Dia. Disponível em: <<http://g1.globo.com/platb/paulocoelho/2012/09/11/os-quatro-elementos/>>. Acesso em: 30 ago. 2020.

FARAH, M. H. S. **A imaginação ativa junguiana na Dança de Whitehouse:** noções de corpo e movimento. Psicol. USP, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 542-552, Dez. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642016000300542&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 28 ago. 2020.

FELDENKRAIS, M. **Autoconsciência por el movimiento**. Barcelona: Paidós Ibérica, 1972.

FULTON, P.; GEMMER, C.; SIEGEL, R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre: Artmedl. 2016. e-pub.

JORGE, S. **Movimento autêntico – A arte de mover e ser movido**. Instituto Junguiano do Rio de Janeiro. c.a. 2010. Disponível em: <<https://www.scribd.com/document/294966396/Movimento-Autentico-A-arte-de-mover-se-e-ser-movido>>. Acesso em: 23 abr. 2023.

GUTTMANN, M. A criação literária na arteterapia (nas páginas das histórias e da poesia). In: CIORNAI, S. (org.) **Percursos em arteterapia: ateliê terapêutico, arteterapia no trabalho comunitário, trabalho plástico e linguagem expressiva**. São Paulo: Summus, 2004.

KAUR, R. **O que o sol faz com as flores**. São Paulo: Planeta do Brasil. 2018.

LECOQ, J. **Le Corps Poétique**. França: Actes Sud-Papiers, 1997.

NACHMANOVITCH, S. **Ser Criativo – O poder da improvisação na vida e na arte**. 4. ed. São Paulo: Summus. 1993.

NEVES, N. **Klauss Vianna: Estudos para uma dramaturgia corporal**. Cortez. São Paulo: 2008.

QUINTANA, M. **A Vaca e o Hipogrifo**. Rio de Janeiro: Mediafashion. 2008.

ROMANO, L. **O teatro do corpo manifesto: teatro físico**. São Paulo: Perspectiva: Fapesp, 2005.

SAMS, J. **As cartas do Caminho Sagrado – A descoberta do ser através dos ensinamentos dos índios norte-americanos**. Rio de Janeiro: Rocco, 2017.

URRUTIGARAY, M. C. **Arteterapia – a transformação pessoal pelas imagens**. Rio de Janeiro: Wak, 2004.

VIANNA, K. **A Dança**. 3. ed. São Paulo: Summus, 2005.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relato de experiência de atendimento arteterapêutico a uma portadora de transtorno obsessivo compulsivo

Experience report of art therapy care for a patient with obsessive compulsive disorder

Monica de Melo Petroni¹

Resumo: Este relato demonstra uma experiência de acompanhamento arteterapêutico dado a uma paciente portadora de Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC). A abordagem parte dos princípios da Psicologia Analítica, elaborada por Carl G. Jung, com suporte da Neuropsicologia. Deste modo, a hipótese de tratamento decorre da imagem do arquétipo patriarcal, devido ao seu aspecto de organização e ordem, conforme descreve Byington em seus estudos de psicopatologia. Ainda tomamos como base o estudo sobre patriarcalismo arquetípico de E. Whitmont, para ampliar o entendimento da psicodinâmica do transtorno obsessivo compulsivo. Pois, este autor aponta que problemas adaptativos nas primeiras fases do desenvolvimento do ego marcam o surgimento dos sentimentos de vergonha e culpa, característicos do TOC. Ademais, recorreremos à neurociência para entender como o processo arteterapêutico afeta as zonas cerebrais implicadas no TOC. Esse fator contribui na elaboração da aplicação de consignas, de modo a relacionar fatores motores e sensoriais envolvidos. O objetivo final deste relato visa demonstrar a práxis da arteterapia como coadjuvante e facilitadora da regulação psíquica no tratamento de portadores de TOC.

Palavras-chave: Arteterapia; Psicologia Analítica; Neuropsicologia; Transtorno Obsessivo Compulsivo.

Abstract: This report shows an experience of art-therapeutic support to a female patient with obsessive-compulsive disorder (OCD). The phenomenological approach comes from the principles of Analytical Psychology, supported by Neuropsychology. We consider the patriarchal archetype, described by Byington in his studies of psychopathology, as our hypothesis for approaching the directives. We also take E. Whitmont's study on patriarchal archetype as basis to broaden the understanding of the psychodynamics of patriarchal archetype's traits. Furthermore, neuroscience has been taken in as a guide to help understand how the art therapy process affects the brain areas involved in OCD. This factor contributed as a road map for planning directives to relate motor and sensory factors. The

¹ Faculdade em Letras – Licenciatura pela FMU (Faculdades Metropolitanas Unidas); Faculdade de Psicologia na FMU; Pós-graduação Lato-Sensu, especialização em Psicologia Junguiana pela FACIS (Faculdade de Ciências da Saúde); Pós-graduação Lato-Sensu em Arteterapia Analítica pela FMU. AATESP (750/0221). *E-mail:* mmpetroni@gmail.com.

final objective of this report is to demonstrate the praxis of art therapy as a support and facilitator of psychic regulation in the treatment of OCD patients.

Keywords: Art Therapy; Analytical Psychology; Neuropsychology; Obsessive Compulsive Disorder.

Introdução

O processo criativo permite uma inter-relação espontânea entre movimentos internos da psique e movimentos externos do corpo e dos órgãos dos sentidos. Esse sistema dialético leva a um constante processo do criar simbólico. Observamos que o indivíduo, ou paciente, se coloca como espectador de sua própria criação, permitindo uma atitude psicológica capaz de suportar a tensão entre consciência e inconsciente.

Jung (vol. 8/2, 2011) relata que esse processo produz um encontro salutar entre esses dois opostos. Ou seja, a partir da sua experiência, Jung (vol. 8/2, 2011) descobriu que as imagens, que surgiam do inconsciente, quando expressas através de produções artísticas diminuía a tensão entre os opostos, produzindo efeito terapêutico salutar.

A arteterapia faz uso dessa descoberta e trabalha a imaginação como condutora de uma ressignificação dos conflitos. Entendemos que as expressões criativas facilitam a aproximação saudável entre consciência e inconsciente, uma vez que os pacientes utilizam suas qualidades criativas. Pois segundo Jung, a fruição da criatividade “consiste precisamente na permeabilidade do muro divisório entre consciência e inconsciente” (JUNG, vol. 8/2, 2011, p. 14, §135). Disso resulta que a intervenção arteterapêutica facilitaria o acesso aos conteúdos inconscientes.

Ademais, consideramos que essa aproximação de opostos, quando mantida através das expressões criativas, seria um método construtivo de tratamento. Pois a dinamização de faculdades sensório-motoras permitiria a percepção de conteúdos simbólicos que pairam no limiar entre o inconsciente e a consciência. Assim facilitaria a formação da “função transcendente porque torna possível organicamente a passagem de uma atitude para outra” (JUNG, vol. 8/2, 2011, p. 18, §145).

Ao nosso ver, esse novo produto sustentado pela expressão artística promoveria um processo de assimilação do inconsciente e a tomada de consciência de conflitos, promovendo a regulação da psique. Em vista disso, entendemos que para haver uma compreensão da consciência necessita haver formulação perceptível da imagem inconsciente, através de uma elaboração sensório-motora. Pois, conforme diz Jung: “Muitas vezes as mãos sabem resolver enigmas que o intelecto em vão lutou por compreender” (JUNG, vol. 8/2, 2011, p. 33, §180).

Portanto, entendemos que a arteterapia pode atuar como facilitadora da formação da função transcendente, constituindo um meio terapêutico para a elaboração de conflitos.

- *Identificação do Paciente e queixa principal*

A experiência do atendimento arteterapêutico foi realizada em modalidade remota (plataforma Google Meet), devido à emergente necessidade de distanciamento social provocada pela pandemia em 2021. Esta foi parte integrante de estágio realizado para a formação de pós-graduação em Arteterapia Analítica.

A paciente atendida é brasileira, tem 25 anos e possui formação educacional superior. Ela buscou a arteterapia para auxiliar no seu processo de tratamento do transtorno obsessivo compulsivo, do qual se dizia portadora então. Estava submetida a atendimentos psicológicos concomitantemente aos atendimentos arteterapêuticos.

Assim, relatou que sofria de crises de angústia que identificou como paralisantes, que surgiam sempre que tinha que realizar um trabalho minucioso de natureza profissional na maioria das vezes. Contou que nos episódios de crises era invadida por pensamentos intrusivos e repetitivos sobre como realizar o trabalho de maneira perfeita. Descreveu que ficava remoendo os pensamentos e nada conseguia realizar de concreto. Como resultado, se sentia deprimida e paralisada. E assim passava longas horas de angústia, sem conseguir “se mexer” e se sentindo culpada por estar procrastinando. Se sentia presa em um conflito entre o seu senso de responsabilidade e a sua necessidade de perfeição.

Ela também se queixou de se sentir muito afetada, irritada e angustiada quando alguém mexia na organização da casa, mesmo sendo uma pessoa da sua convivência (no caso, seu pai, com quem vivia no momento).

Quanto à sua história pregressa, a paciente relatou que durante a sua infância morou na casa dos avós maternos, recebendo ocasionais visitas dos pais. Este fato a fazia se sentir muito triste de não poder ir embora com eles.

Segundo ela, suas lembranças da convivência com os avós são muito dolorosas. Pois, não tinha liberdade para fazer nada e tinha que seguir as regras impostas, além de ter que pedir consentimento para tudo o que fazia. Relatou tratamento frio e distante por parte dos avós. Descreveu o ambiente interno da casa como escuro e sufocante, com muitos móveis e poucas condições de locomoção. Portas e janelas estavam sempre fechadas e cobertas com cortinas.

Ademais, conta que desde criança já havia a ocorrência dos pensamentos repetitivos e intrusivos. Mas a crise que eclodiu e a levou a buscar ajuda psicológica e ser diagnosticada foi no período conclusivo da sua formação universitária, que coincidiu com o período de separação dos seus pais. Sofreu muito com a separação dos pais e até o momento estava ainda se recuperando disso (há mais ou menos dois anos).

Na faculdade, se sentia pressionada entre a demanda dos trabalhos de final de curso e a convivência com seus colegas de grupo de estudos. Relata sentir que o peso da

responsabilidade pelo seu desempenho e o do grupo recaía sobre suas costas. Foi então que caiu em um estado paralisante e depressivo.

No início dos atendimentos arteterapêuticos, ela disse já estar se sentindo melhor devido ao tratamento psicológico ao qual estava se submetendo. Mas ainda sofria crises. Não obstante, apontou que evitava até o momento se relacionar com pessoas, principalmente no âmbito profissional, para não ter que sofrer com o excesso de responsabilidade com a insegurança nos relacionamentos com os colegas.

Método

O método de abordagem dos atendimentos partiu de hipóteses levantadas à luz da Psicologia Analítica e da Neuropsicologia aplicada à Arteterapia. Desse modo, as duas frentes distintas de abordagem estão sendo descritas a seguir.

Assim, o objetivo do método é de convergir as hipóteses levantadas para guiar o acompanhamento no processo de atendimento arteterapêutico.

Hipótese neuropsicológica

A paciente apresenta traços de personalidade obsessivos (além de ela mesma relatar ter tido este diagnóstico médico), como descrito no manual DSM-5 (2013, p. 238): uma alta preocupação com detalhes, regras e organização somados à busca de perfeccionismo de autoimposição rígida na completação de tarefas. Estes traços interferem negativamente na conclusão das tarefas e nos seus relacionamentos sociais e de família. Por outro lado, o DSM-5 (2013, p. 240) descreve a nosologia do TOC como um transtorno, com implicações no córtex orbitofrontal (COF) e outras regiões subcorticais e corticais adjacentes.

- *Regiões subcorticais e corticais*

Segundo o neurocientista Carr (2008), o processamento dos conteúdos inconscientes ocorre através de ativação desde o cérebro subcortical para o cortical. Os estímulos ativam sequencialmente o tálamo, a amígdala, o córtex somatossensorial (CS), o córtex cingulado Anterior (CCA), a ínsula e finalmente atingindo o córtex pré-frontal (CPF).

O tálamo, funcionando como um portal sensorial, comunica informações das percepções sensoriais externas para os centros cerebrais superiores, espalhando tais informações por grandes áreas do córtex.

As informações do tálamo e da amígdala chegam ao córtex através do CCA, onde ficamos ciente dos afetos. Pois esta área processa a dor emocional e física, além de outras tarefas cognitivas, tais como: processamento de erros, monitoramento de conflitos, controle motor e seleção de respostas que mediam excitação corporal.

Assim, uma emoção associada a um evento autobiográfico se torna consciente através de uma interação contínua entre o tálamo e o córtex.

Porém, as informações recolhidas do meio ambiente pelo tálamo são enviadas à amígdala antes de atingir o córtex. Esta reage ao ambiente provocando emoções que não atingem a consciência. Pois a reação imediata tem que seguir um caminho mais curto, desviando-se do córtex, que é necessário para a formação da consciência.

Por isso, conforme Le Doux (1996), o sistema límbico seria extremamente vulnerável ao estresse emocional. Sendo que as funções talâmicas podem se “desacoplar” dos atalhos de conexão com o córtex, o hipocampo e a amígdala. Como resultado, as expressões das emoções e a consciência das percepções ligadas a eventos traumáticos estarão prejudicadas.

Segundo demonstra Porges, (PORGES, 2001, apud KRAVITS – 2008) esta vulnerabilidade leva a reações que podem levar a uma paralisação. De onde inferimos que a inflexibilidade típica do TOC seja resultado dessa hiperativação do sistema límbico, com consequente diminuição das funções corticais.

Consequentemente, conforme sugere Le Doux (1996), a reduzida capacidade de tomar consciência, que é função cortical, resulta em emoções não discriminadas que tendem a ser generalizadas.

Em síntese, os padrões de comportamentos induzidos por traumas emocionais fogem do controle cortical e tendem a serem generalizados e preservados de maneira impulsiva, com impedimento a função regulatória do córtex pré-frontal.

- *O Córtex Orbitofrontal*

O córtex orbitofrontal (COF) tem papel central nas emoções, conectando-se com o sistema límbico através do córtex cingulado anterior (CCA), em uma rede que funciona como reguladora e integradora de uma intrincada gama de emoções, e regulando afetos e processos emocionais. Pois, de acordo com Schore, o COF é considerado “o pináculo do processamento emocional.” (2007, apud CARR, 2008, p. 33, tradução nossa). Além disso, o COF, está também associado à memória autobiográfica. Pois, “é uma área pré-frontal ventral associada à integração e regulação de processos emocionais, juntamente com a retenção e processamento da memória autobiográfica.” (CARR, 2008, p. 319, tradução nossa).

Por outro lado, as informações sensoriais e emocionais precisam se associar. Com efeito, as vias de expressão corporais são facilitadoras das demandas emocionais, ou límbicas, conforme demonstra Carr:

As redes neurais de entradas talâmicas e insulares armazenadas no ACC mantêm representações da condição contínua do corpo que são combinadas com a entrada límbica para o ACC que motiva a ação. Se as entradas de cada fonte sugerir que a capacidade do corpo de atender às

demandas límbicas corresponde aos recursos do corpo para ação, então a entrada límbica, incluindo a da amígdala, é facilitada. Se ocorrer a condição contrária, a entrada límbica é inibida. (CARR, 2008, p. 58 – tradução nossa).

Neste contexto, a região da ínsula recebe informações do corpo, na sua conexão com o córtex somatossensorial (CS). Esta, por sua vez, faz interface com o COF e com regiões subcorticais (tálamo, amígdala e hipocampo) (CARR, 2008, p. 68; 72).

É importante lembrar que “a ínsula está associada ao sentido de si-mesmo e de autocontrole. Esta tem papel integrativo entre as estruturas límbicas e os lobos frontal, parietal e temporal.” (CARR, 2008, p. 68, tradução nossa)

Esse papel integrativo inclui outras áreas límbicas e corticais, que juntas estão associadas à identificação das emoções, produção de afetos e da mediação inconsciente de respostas automáticas.

O sistema de percepção emocional ventral está associado à identificação de saliência emocional de um estímulo, a produção de estados afetivos e a mediação (inconsciente) de respostas automáticas. O sistema neural de percepção emocional ventral inclui as áreas ventrais do córtex pré-frontal, o COF, o ventral cingulado anterior, ínsula e amígdala. (CARR, 2008, p. 72 – tradução nossa)

A regulação emocional também acontece por associações de áreas corticais com a área límbica superior do CCA. Este último, juntamente com o COF (CARR, 2008, p. 293), promove a modulação de conflitos (CARR, 2008, p. 71), com a função de priorizar atividades, visando alcançar objetivos. Pois a mediação do CCA pode inibir a impulsividade da amígdala, auxiliando o processamento de remodelagem de processos internos (CARR, 2008, p. 58).

Consequentemente, essas associações permitem a autorregulação de emoções e comportamentos.

As funções corticais se desenvolvem em contextos interpessoais que fornecem modelos para a integração sensorial, funções viscerais, emocionais e cognitivas. Esses processos unem um sentido subjetivo de si mesmo e de outros com a capacidade de autorregular emoções e comportamentos resultantes de interações sociais observadas. O funcionamento cognitivo superior depende da capacidade de processar e regular as experiências somáticas e emocionais. (CARR, 2008, p. 74 – tradução nossa)

Com efeito, a partir dessa regulação pode haver uma ressignificação da emoção e tomada de consciência. Carr ressalta o importante papel das funções corticais (do COF) e subcorticais na regulação das emoções, especialmente em processos arteterapêuticos:

Os processos de habituação, extinção e reconsolidação da memória moldam as estratégias de enfrentamento que permitem respostas habituais

de ACC e novas soluções de COF para influenciar a reatividade da amígdala e possivelmente fazendo arte efetivamente. Obter acesso funcional por meio desses processos para o funcionamento do ACC e entender as influências do PCC facilitam várias formas de terapia, talvez mais especialmente arteterapia. (CARR, 2008, p. 58 – tradução nossa)

Além disso, a função reguladora emocional do COF pode se dar através de estímulos visuais e de padronização, segundo Carr, que podem ser aproveitados em arteterapia.

Quando os participantes foram solicitados a tomar uma decisão, se o padrão abstrato era familiar ou não, uma área frontal acima do COF, envolvida em funções cognitivas hierarquicamente superiores de processamento, também foi ativada (pré-frontal médio-dorsal). Amplas inferências a partir dessa pesquisa podem explicar as vantagens da colagem. Com base na pesquisa descrita acima parece provável que, mesmo sem palavras, as ações de inspecionar, classificar e escolher as imagens auxiliam a iniciar a integração das funções emocionais e cognitivas. (CARR, 2008, p. 34 – tradução nossa)

- *Relação entre punição e recompensa*

Segundo outras fontes de pesquisas neurocientíficas, o papel do COF na emoção é de decodificar e representar valores objetivos de recompensa e punição.

Nesse contexto, a teoria da emoção sustenta que o papel do COF na emoção é para decodificar os objetivos de recompensa/punição para a ação, representando o valor da recompensa e aprendendo sobre estímulos com contingências de recompensa versus não recompensa, e então transmitir as representações resultantes para outras regiões do cérebro (como o córtex cingulado) que implementam o aprendizado de ações para obter os resultados de recompensa sinalizados pelo COF. (ROLLS, 2020, p. 9 – tradução nossa)

Esse papel do COF de aprendizado da relação de contingência entre o estímulo e recompensa parece ser decisivo na formação de comportamentos por memórias autobiográficas emocionais.

Assim, entendemos que os eventos de não-recompensa ativados pelo COF tendem a criar uma rede de atração persistente, que promove a preservação de comportamentos ativados pelo estímulo punitivo.

Por fim, como vimos acima (ROLLS, 2020, p. 9), essa pesquisa reitera a hipótese de que o córtex orbitofrontal tem um papel especial na emoção e tomada de decisão para a ação, devido ao fato de que a área cortical modula os estímulos emocionais do mecanismo de punição-recompensa em prol da ativação das funções executivas corticais.

Especialmente, Davidson (2012, posição 880), demonstra que a ativação da região cortical esquerda gera emoções positivas, habilitando as funções de planejamento para atingimento de objetivos. Por conseguinte, permite a ação de funções executivas de avaliação e redirecionamento da ação, como controle do comportamento, que Davidson (2012, posição 888, 2012) postula como uma base neurológica correlata a emoções de aproximação-rejeição.

Portanto, entende-se que as postulações demonstradas até aqui, indicam que esta região pré-frontal, centralizada no COF, rege o comportamento adaptativo, por efeito de punição-recompensa, que nos interessa no tratamento com o TOC (Transtorno Obsessivo-Compulsivo)

- *A participação do COF no TOC*

A revista brasileira de psiquiatria (JACKOWSKI, vol. 34, 2012) divulgou uma pesquisa que sugere que o **circuito córtico-talâmico-COF** está associado ao transtorno obsessivo compulsivo (TOC). Pois relaciona a atividade do COF com as funções talâmicas, com efeitos relevantes na comunicação de estímulos sensoriais, atingindo também as funções do CCA. Segundo esses pesquisadores, a função do COF é de diminuir a hiper-excitação da amígdala, ativando o mecanismo de regulação emocional do circuito COF-CCA.

Assim podemos levantar hipótese de que o envolvimento das regiões do COF-tálamo, como áreas integrativas das regiões frontal, cortical e límbica, podem ser uma chave para o tratamento arteterapêutico do TOC, através de modulação sensório-motora. Pois, uma vez que as atividades expressivas em arteterapia oferecem estímulos sensoriais, acionam o tálamo, podendo ativar a sua comunicação com as áreas corticais do COF para proporcionar conscientização e modulação de mecanismos emocionais. Sobretudo porque, segundo Davidson (posição: 2988; 3183, 2012), a reorganização das conexões neurais são passíveis de reconstrução, através do potencial de neuroplasticidade, em resposta a demandas de naturezas sensorial e motora.

Portanto, a modulação através do tratamento arteterapêutico funcionaria como um meio de reorganizar as conexões neurais e permitir uma reorientação e reconstrução saudável das funções límbico-corticais implicadas, através do potencial de neuroplasticidade.

Pois, conforme Carr (2008, p. 56), a necessidade de manejar a coordenação motora e a seleção consciente de instrumentos pode acionar a função mais refinada da sua área cortical esquerda, eliciando emoções positivas e possibilitando uma reestruturação da memória emocional. Acima de tudo, segundo ele, um ambiente arteterapêutico acolhedor traz a necessária sensação de segurança e calma para abordar os efeitos emocionais.

Dessa forma, inferimos que o processo de produção das expressões criativas provocaria uma intensa ativação sensorial, que, por sua vez, ativaria o sistema límbico, especialmente o tálamo e a amígdala, permitindo a reconstrução e ressignificação de traumas emocionais.

Por outro lado, entendemos que a facilitação do arteterapeuta reconduz impressões emocionais ativadas pela amígdala, conectando-as com as funções dos Hemisfério Direito e Esquerdo do córtex cerebral. Isso aconteceria em momentos de intitulação da produção,

seguido por expansão simbólica e verbalização, que estimula a ação das áreas pré-frontais do Hemisfério Esquerdo.

O resultado seria a organização e elaboração da carga emocional do sistema límbico, reduzindo a hiperatividade da amígdala. Como resultado ocorreria a adaptação da emoção, extinção da ansiedade afetiva e ressignificação das memórias emocionais. Assim, enquanto o fenômeno de reorganização se desenrola, ocorreria, ao seu tempo, a neuroplasticidade, que poderia levar a uma mudança de comportamento. No caso do TOC, poderia levar a uma atenuação dos sentimentos de angústia emocional e dos comportamentos repetitivos.

Hipóteses à luz da psicologia analítica

O conceito moderno de TOC vem frequentemente associado com traços de perfeccionismo, indecisão, organização exagerada e expressão emocional restringida (DSM-V, 2013, p. 238).

Efetivamente, observamos que há nesse transtorno uma tendência central de problemas em adaptar-se a mudanças repentinas no ambiente. A esse fator junta-se a intolerância e hiper-reatividade aos erros cometidos. Em alguns momentos esses sentimentos foram relatados pela paciente atendida, como parte de seu sofrimento.

O padrão das crises e sentimentos relatados nos sugerem a participação de um complexo arquetípico submetendo a ação do ego, ou seja, um processo neurótico. Na visão da psicologia analítica, Jung relatou que a neurose obsessiva representa a evitação de contato com algo ameaçador que vem de dentro (JUNG, vol. 7/2, §286, 2008).

Segundo Byington (2006), o comportamento que prevalece a organização e ideias ameaçadoras envolve o hemisfério esquerdo do cérebro e os sistemas volitivo-sensório-motor e associativo cortical e está associado ao Arquétipo Patriarcal, que concorda com o perfil neuropsicológico do TOC anteriormente relatado. Ainda segundo o autor:

Um dos extremos da disfunção da organização patriarcal é o distúrbio obsessivo-compulsivo, no qual o quadro clínico se caracteriza pela estruturação de um sistema de defesas para controlar uma ideia fixa ameaçadora. (...) A função organizadora patriarcal, num dos seus aspectos defensivos importantes, expressa-se pelas funções da superexigência e da culpa, que permeiam muitos quadros psicopatológicos. (BYINGTON, 2006, p. 42-43)

Paralelamente, Whitmont (1991) nos mostra como o patriarcalismo funciona por meio de regras e de repressão da espontaneidade, em oposição às qualidades do feminino matriarcal da espontaneidade natural, da flexibilidade (a dança e o jogo) e da sexualidade. Segundo ele, a repressão do feminino pela supremacia do arquétipo patriarcal trouxe o sentimento de culpa. Ele traz a visão da formação egoica como base para o controle do

centro da consciência, quando prevalecem o aprendizado de regras por imposição de restrições e de submissão.

Mediante a imposição de restrições, exigências e proibições artificiais, o fluxo livre da energia espontânea e não-controlada passa a submeter-se ao controle do centro consciente. (WHITMONT, 1991, p. 103)

Por outro lado, Whitmont (1991) reconhece que esse domínio patriarcal tem raízes filogenéticas e ontogenéticas de vergonha e culpa. Pois quando o indivíduo não corresponde às expectativas patriarcais sente-se menor diante do grupo. Sendo assim, o centro da consciência passa a ser controlado por padrões coletivos do arquétipo patriarcal. “A vergonha incentiva a submissão ao coletivo e à disciplina. A culpa internaliza os tabus, fazendo com que o ego nascente se torne executor do padrão coletivo”. (WHITMONT, 1991, p. 104)

Entendemos que nessa fase do desenvolvimento do ego, a consciência emergiria através da vergonha e da culpa. Assim o ego sob domínio do complexo patriarcal seria orientado para o senso de identidade superegoica, que se sustentaria pela capacidade de defesa e de resistência, que geraria a ansiedade compulsiva para o controle do ambiente. Por isso, o ego se sentiria ameaçado pelo medo de insuficiência em adaptar-se à identidade superegoica, resultando em sentimento de inadequação e de inferioridade, como punição.

Esse quadro é corroborado por Erikson (apud MCLEOD, 2018). Segundo ele, as fases do desenvolvimento da personalidade que ocorrem na segunda infância impactam o restante da vida, podendo levar a problemas de restrição emocional e física, com crises de falta de autonomia e restrição da auto expressão. Como resultado, produz-se culpa ao longo da vida.

No caso da paciente, esta fase de sua infância foi muito impactada pela ausência dos pais e dificuldades de relacionamento com seus tutores, os avós, por restrições de sua espontaneidade infantil.

Assim, relacionamos a disfunção do COF, na sua prevalência de punição e não recompensa, com a energia restritiva do arquétipo patriarcal. Desse modo a disfunção talâmica estaria relacionada à restrição da consciência das experiências sensoriais e da espontaneidade emocional pelo arquétipo patriarcal dominante, que pressupõe a ausência do feminino. Isso nos leva a crer que as regiões sensório-motoras podem ser exploradas para permitir esse contato com o feminino, podendo assim atuar como mitigador da disfunção do COF. A arteterapia pode assim proporcionar à paciente o contato sensorial criativo e a reorganização da sua auto percepção consciente.

Dessa forma, hipótese sugerida aqui, como linha de condução do tratamento arteterapêutico, parte do princípio de que há uma constelação do arquétipo patriarcal no funcionamento psíquico da paciente.

Através da manipulação de materiais e das produções, acreditamos que haveria possibilidade de confrontar os opostos, entre as imagens que representam o arquétipo patriarcal restritor em contraste com o matriarcal, com produções que promovam liberdade de movimentos e fluidez. Busca-se assim levar a paciente a um reconhecimento da tensão dos opostos para uma reorganização de sua estrutura egoica. As imagens que trazem movimento e fluidez podem fortalecer o ego, reforçando a sua autonomia e capacitando-a a reconhecer a sua espontaneidade, como poder de iniciativa e de competência genuína. Essa aproximação poderá levar a um deslocamento para um novo nível de compreensão.

Tal reorientação poderia levá-la a reconhecer e se diferenciar dos valores coletivos do arquétipo patriarcal de exigência de perfeição, de submissão à disciplina, diminuindo sua intensidade psíquica. Contudo, a compreensão que opera pela consciência necessita de formulação perceptível da imagem inconsciente, através de uma elaboração sensorio-motora, que são as expressões criativas.

Haveria necessidade, portanto, de fazer a paciente entrar em contato com o contraste entre os aspectos do complexo patriarcal e o matriarcal sensorialmente. Acima de tudo, reconciliando os aspectos positivos do feminino que incluem a espontaneidade, a flexibilidade, o prazer do movimento corporal espontâneo e do contato com a sua realidade sensorial, como meios de produzir competências.

Em hipótese, o reforço dessas qualidades poderia conferir-lhe a capacidade de sentir prazer em realizar sua vontade, com mais autonomia e controle do ego, através das produções criativas em arteterapia.

Desenvolvimento

Para efeito de clareza na demonstração do relato da experiência, preferimos demonstrar os atendimentos mais relevantes no decorrer do tratamento, em ordem cronológica e relacionando-os com as hipóteses acima delineadas. Dessa maneira buscamos maior objetividade para ilustrar a condução do processo arteterapêutico e as técnicas expressivas aplicadas.

Nos primeiros encontros, foi sugerido um exercício mental à paciente, pedindo para que ela imaginasse o que ela gostaria de mudar no ambiente pessoal mais importante para ela na sua casa. Ela enfatizou que mudaria a posição de um móvel que estava estreitando a passagem da porta do seu quarto. Este exercício teve o propósito de avaliar as condições de flexibilidade às mudanças da paciente.

A partir de então, imagens de sua infância lhe vieram, lembrando-se de como os móveis da casa dos seus avós estavam sempre no meio do caminho e fechando as passagens. Partindo dessa lembrança, foi sugerido que ela expressasse esta imagem em um desenho.

O desenho produzido (figura 1) relaciona-se à sua lembrança da sala da casa e da disposição dos móveis que impediam a circulação livre. A imagem da porta e janela da sala trouxe lembranças de seu sofrimento nessa fase da vida, devido ao problemático relacionamento com os avós e à ausência dos pais.

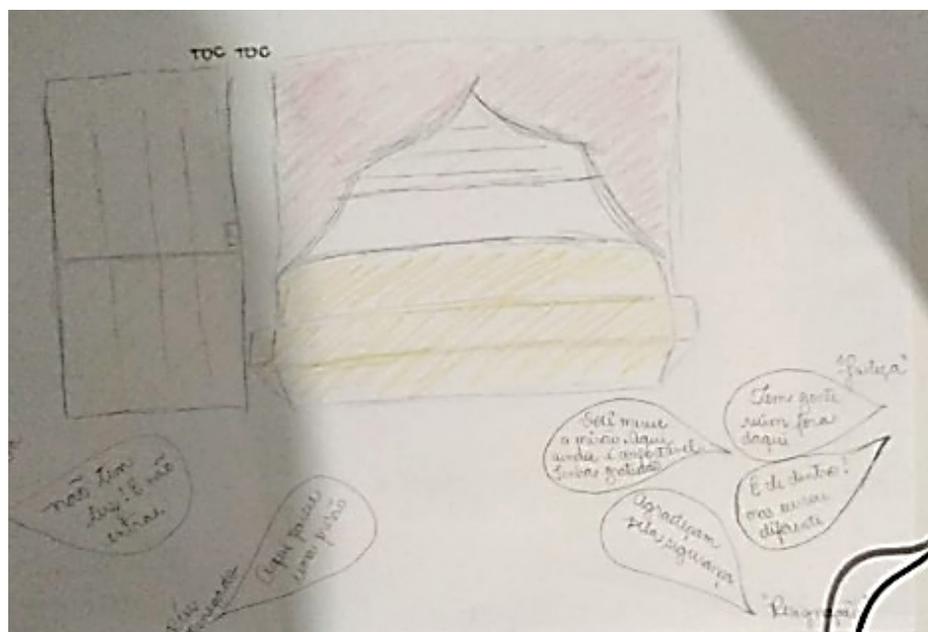


Figura 1. Sala da casa dos avós – lápis em folha de papel branco A4.

O ambiente restritivo relatado pela paciente a partir desta sessão começou a corroborar a hipótese das crises de autonomia e iniciativa em conflito com sentimento de culpa que caracterizam a primeira e segunda infâncias, segundo a teoria do desenvolvimento da personalidade de Erikson (apud MCLEOD, 2018).

A consigna seguinte (figura 2) foi de desenhar formas geométricas angulares utilizando linhas e cola sobre papel sulfite, cortando e colando linhas sobre o papel. Em seguida, ela deveria fazer o mesmo, reproduzindo formas circulares.

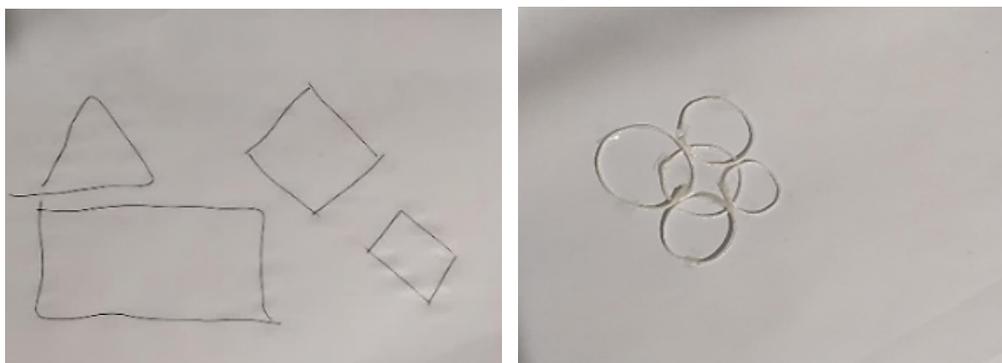


Figura 2. Formas angulares + formas circulares – linha e cola em folha de papel branco A4.

Aqui a paciente relatou dificuldade em reproduzir as formas angulares, que a deixou muito irritada, pois ficaram tortas e imperfeitas. A cola também a atrapalhou, segundo ela, ao fazer as formas geométricas, pois achou difícil fazer as partes pontiagudas. Porém na produção dos círculos, ela se sentiu mais tranquila, pois achou mais agradável e fluido os fazer.

O objetivo da produção foi de experimentar movimentos contrastantes que necessitassem a sua concentração e movimentação física, além de ter que relacionar-se com o tempo para a conclusão da tarefa. Como consequência, a paciente conseguiu distinguir entre a rigidez e a fluidez nas produções, além de poder entrar em contato com o conflito entre desempenho e tempo de forma segura. Ao contemplar o resultado das produções, tomou consciência de que as formas circulares eram agregadas em contraste com as formas angulares que lhe pareceram mais segregadas, no sentido que tendiam a se separar.

A intenção da atividade foi de trabalhar os aspectos defensivos, que se expressam pelas funções da super exigência disciplinar, de sentimentos de intolerância aos erros e de culpa que permeiam quadros psicopatológicos da função organizadora do complexo do arquétipo patriarcal, segundo Byington (2006). Complementarmente, acreditamos que esse movimento corporal e imaginativo ative diretamente o circuito das funções corticais associadas ao COF e ao CCA.

Na sessão seguinte, a paciente demonstrou estar muito ansiosa. Relatou que tinha tido uma crise de procrastinação que a paralisou. A paciente pontuou que este tipo de crise sempre acontecia em momentos de excesso de tarefas. Também ressaltou sentimentos de angústia pela crise e impedir de fazer coisas. Ela os associou metaforicamente à sensação de cair em uma areia movediça. Quanto mais se inquietava, mais se sentia fundar. Representou seus sentimentos, utilizando materiais à sua escolha, que foi lápis de cor (figura 3).



Figura 3. Ponte sobre areia movediça – lápis em folha de papel branco A4.

No momento da observação da imagem (figura 3), foi perguntado a ela como a cena se desenrolava, de maneira a fazer-lhe criar uma narrativa, com a presença de um personagem. Na descrição da cena, ela se colocou como a personagem que, embora tivesse medo e conhecesse o perigo da areia movediça, naquele momento conseguia se safar do perigo por causa da presença da ponte.

Através da amplificação da imagem viu-se passando por sobre a ponte e contemplando a o terreno abaixo, com uma sensação de alívio e de reconhecimento do perigo. Ao final, demonstrou estar mais calma. Com essa metáfora da ponte, acreditamos que confirma uma gradual diferenciação da sua autonomia (do ego) contrastando com aquilo que a ameaça.

Na sequência, foi aplicada a consigna (figura 4) de escolher dois ou três objetos que fossem importantes para ela, de maneira que representasse a sua identidade.



Figura 4. Violão e porta-retratos – a lápis em folha de papel branco A4.

Após escolher os objetos, foi-lhe sugerido que os representasse em um desenho (figura 4). Assim, ela relatou que os porta-retratos são importantes, porque trazem boas lembranças. Em contrapartida, o violão, segundo relato da paciente, é um objeto muito especial para ela, pois a música traz emoção. Porém, ela descreveu o objeto como muito frágil.

Simbolicamente, notamos que este desenho apresenta uma divisão, por causa de haver um traço dividindo o desenho ao meio. Isso poderia representar um obstáculo, conforme diz Furth (2004), indicando um bloqueio na comunicação entre as suas emoções (porta-retratos) e os instrumentos que tocam as emoções (violão). Além disso, essa divisão talvez reflita a disfunção talâmica na recepção de estímulos táteis e auditivos com valor afetivo, que podem analogamente representar um bloqueio da energia psíquica.

Na produção seguinte (figura 5), a consigna foi para riscar sobre a folha de papel com uma mão, segurando o lápis como se fosse um pincel, com os punhos livres e suspensos para se movimentarem, sem apoiar na mesa. Deveria, assim, riscar traços livremente, sem tentar controlar e com os olhos fechados.

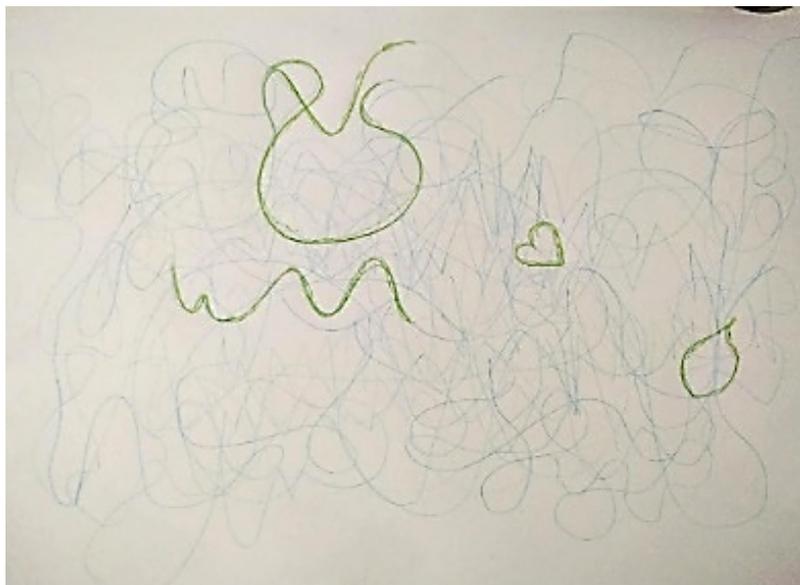


Figura 5. Onda no mar – lápis em folha de papel branco A4.

Ao final da produção, ela destacou que se incomodou com a falta de controle de seus movimentos. Esse incômodo confirmou o objetivo da atividade, que era para ela se sentir sem controle de maneira segura.

A atividade foi estendida, pedindo para que a paciente buscasse encontrar figuras possíveis entre os riscos e destacá-las com lápis em cor diferente. Ela destacou três figuras relevantes, escolhendo focar na onda, que associou ao mar, à natureza e à mãe. Isso a fez

lembrar que o mar a amedronta e a fascina ao mesmo tempo. Além disso, acrescentou que a lembrança do mar lhe trazia boas lembranças de um momento de férias na praia com a mãe. A impressão final da paciente nesta atividade foi de uma imagem do prazer e de lazer associados à figura materna associada ao mar e à onda.

Segundo nossa observação, tanto esta última produção, bem como o exercício de contemplação anterior manifestaram as qualidades do arquétipo matriarcal, incluindo espontaneidade e contato com a realidade sensorial prazerosa, que são os aspectos positivos do feminino. Desse modo, encontramos um modo de abrir caminho para um reforço das qualidades simbólicas femininas que valorizam a autonomia e vontade. Esperava-se que tal experiência possibilitasse sinapses entre as regiões talâmicas e o córtex pré-frontal, de maneira a induzir a emoções positivas.

Na sequência, houve uma colagem (figura 6) relacionada ao significado da fluidez do mar, que a paciente trouxe para a sessão como tema principal.



Figura 6. Liberdade, fluidez e ciclos da natureza – colagem digital.

A paciente associou as figuras a um movimento de libertação e pulsação. Na sua narrativa, a onda passa e bate no pote de vidro, libertando a pessoa que estava lá presa. A parte superior da colagem relacionou com as mudanças cíclicas que acontecem na vida e a figura do yin-yan como símbolo de equilíbrio.

Essa produção demonstrou mais um reforço da aquisição de sentido de autonomia e iniciativa, pois ela relatou que via o conjunto das figuras como uma busca de encontrar

equilíbrio. Na nossa visão clínica, isso pode significar uma tentativa de movimento da energia psíquica buscando diferenciação do complexo patriarcal.

A consigna (figura 7) seguinte foi um tema livre, com liberdade de escolha do material, do instrumento e do suporte. A paciente escolheu usar pincel e tinta guache na folha de papel sulfite.



Figura 7. Desencourajar: liberdade para brincar – guache e pincel em folha de papel branco A4.

A paciente comentou que, antes de iniciar, sentiu um certo entusiasmo e ansiedade para experimentar. Comentou, também, que a tinta não permitiu o controle e assim lhe deu oportunidade de ser mais criativa, que associou ao brincar, descobrindo novas possibilidades com as cores e a tinta. Acrescentou que isso lhe dava sensação de liberdade, fazendo-a sair da zona de conforto.

Em um segundo momento, a paciente se lembrou de que não teve muitas oportunidades de brincar com tintas durante sua infância. Também se deu conta de que, com o passar dos anos, suas atividades mentais dominaram sua vida e tinha até se esquecido do corpo e da criatividade. Como síntese, trouxe a imagem: “desencourajar”.

Na sessão seguinte, ela contou que tinha finalmente conseguido limpar o seu guarda-roupa, que há muito tempo deveria ter limpadado, mas não tinha vontade de fazer, pois dizia que estava procrastinando. Esta sua narrativa entendemos como um símbolo de “limpar para reorganizar”, associando com o movimento da energia psíquica no sentido de buscar equilíbrio.

Assim, a atividade sugerida para a sessão foi uma produção livre. A paciente escolheu a tinta guache, mas como instrumento escolheu o algodão (em bolas).

A paciente produziu um painel com pinturas de flores (figura 8), misturando cores e criando leves texturas. Relatou que sentiu prazer em descobrir a propriedade absorvente do algodão como instrumento. Desse modo, produziu as figuras pingando a tinta com pequenos toques na folha. Parecia estar muito concentrada e envolvida com a produção, pois arregaçou as mangas e iniciou da esquerda para a direita com a tinta vermelha. E em alguns momentos usava os dedos para espalhar a tinta. Houve intensa atividade física na sua produção.



Figura 8. Imprensar criativo: flores esvoaçantes – guache e algodão em folha de papel branco A4.

Ela relatou que trabalhar com o algodão fez diferença na produção, que ela deu o nome de “imprensar criativo”. Gostou de criar cores com as misturas, que a inspiraram na produção das flores. Disse que ficou feliz com o resultado, porque cada flor tem a sua própria característica. “Uma saiu diferente da outra, sem padronização!”

Em amplificação da imagem, ela associou com “o movimento com algodão à permeabilidade, que permite a fluidez da tinta com mais controle sobre os traços. Por outro lado, associou o resultado à leveza, como “uma cortina de algodão esvoaçante” que lembra uma janela aberta, “de onde entra luz e ar.”

Este resultado mostra que a paciente já estava se tornando mais autônoma, explorando novas possibilidades de expressão, com um novo instrumento e com material mais fluido, que permitiu experimentar contrastes de cores e de movimentos no limiar entre o controle e o deixar fluir. A confirmar nossa impressão, trazemos desta produção símbolos convergentes, como: circulação (de luz e ar), fluidez, misturas e permeabilidade. Circulação e fluidez associamos a um movimento psíquico em contraste à mudança.

Complementarmente, misturas e permeabilidade demonstrariam uma reorientação da energia psíquica diferenciando-se da inflexibilidade causada pela presença ameaçadora do complexo patriarcal, em prol de permitir um movimento novo e mais livre.

Segundo nosso entendimento, essas duas últimas atividades deram continuidade na evolução da conexão entre as regiões talâmicas e o córtex pré-frontal, catalisando emoções positivas da espontaneidade do feminino, através da fluidez da tinta que permite mais movimentação corporal.

A próxima consigna foi uma das últimas aplicadas (figura 9). A paciente trouxe uma demanda sobre problemas no trabalho, que ressoou sobre uma queixa (já mencionada no início) de se sentir pressionada para realizar trabalhos e ao mesmo tempo sentindo-se abusada pela má vontade de colaboração dos outros. Relatou que se sentia um peso de responsabilidade excedente pelo seu desempenho. Essa passagem a fez lembrar de suas relações com o trabalho em grupo na faculdade (relatado anteriormente no item: “informações do paciente e queixa principal”). Para expressar os seus sentimentos com relação ao episódio, ela produziu dois desenhos. Houve duas etapas que decorreram desta demanda. Tais etapas aconteceram em duas sessões subsequentes.

Na primeira etapa, ela produziu duas imagens com giz de cera (da sua escolha): na primeira imagem reproduziu formas lineares, representando ruas de vistas de cima, como se sobrevoasse uma cidade; na segunda, reproduziu formas espiraladas que associou a uma tempestade de vento que a amedrontava.

Na etapa seguinte, lhe foi sugerida uma consigna (figura 9) onde ela teve que recortar as imagens, feitas na sessão anterior, e colar, tentando formar uma nova imagem, ou novas imagens à sua escolha.



Figura 9. Reconstruir é gratificante – lápis de cera em folha de papel branco A4 + recorte e colagem.

Ao final, ela relatou que gostou da ideia de recortar o desenho e colar. E disse que conseguir construir uma nova figura foi para ela um alívio gratificante. Refez a imagem ameaçadora, criando uma figura abstrata.

Aqui, a paciente gastou bastante energia física para realizar o trabalho. Também teve que planejar como organizaria os pedaços para formar outra figura. Do ponto de vista neuropsicológico de desconstrução e de reconstrução, espera-se que tenha havido bastante atividade relacionada à área cortical pré-frontal de planejamento, enquanto acomodava seu desconforto de recompor as figuras, que aciona as regiões límbicas, devido a sua impressão relatada. Contudo, o objetivo maior foi dar uma oportunidade de ressignificar as expressões dos desenhos recortados, reforçando a construção de redes neuronais de resiliência emocional através das percepções sensoriais e do senso de propósito e de planejamento.

Esse efeito foi se revelando à medida que a paciente conseguiu sair de seu estado de dificuldade em elaborar a figura ameaçadora anterior e o esforço físico de decompor e recompor as imagens. Nessa atividade, a imagem simbólica se concentrou no seu esforço físico e organização da reconstrução das imagens, possivelmente acionando movimentos sinápticos entre as regiões corticais e medianas e reforçando a sua capacidade de criar, que revigora a sua autonomia, dando sustentação ao ego.

Considerações Finais

O processo terapêutico demonstrou que a arteterapia pode ser uma alternativa para a ampliação de consciência através de expressões criativas. Na medida que o tratamento evoluiu, a paciente conseguiu cada vez mais se soltar e expressar suas fantasias espontaneamente. Percebemos, assim, a psicodinâmica do TOC se manifestando através das expressões criativas da paciente. Ao mesmo tempo, observamos tomada de consciência pela paciente desta psicodinâmica de contrastes entre a rigidez do complexo patriarcal e a flexibilidade emergente do complexo matriarcal latente.

Esse movimento imaginativo teve a intenção de movimentar suas emoções e ampliar a sua capacidade de visualização, baseados em experiências sensoriais. Concomitantemente, acreditamos que tais experiências sensório-motoras tenham movimentado regiões corticais e subcorticais envolvidas, tocando o circuito COF-tálamo.

Ao mesmo tempo, o processo tendeu a viabilizar a reorganização de sua estrutura egoica, reforçando a sua autonomia, a sua vontade e a capacidade de iniciativa para reconhecer a sua espontaneidade como competência. Assim, a paciente percebeu o seu potencial para realizar, expressar-se criativamente, sem exigências de disciplina e de perfeição, conforme seu próprio depoimento.

Esperamos que o processo arteterapêutico possa ter-lhe aberto um caminho seguro para acolher os conteúdos inconscientes.

Concluimos, então, que a arteterapia analítica, no seu aspecto psicológico e neuropsicológico, oferece possibilidades para tratar o TOC de maneira criativa e humana, visando a ampliação de consciência, possibilitando a resiliência emocional e dando autonomia dos pacientes.

Data de recebimento: 25.07.2022

Data primeiro aceite: 28.08.2022

Data segundo aceite: 01.11.2022

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, Fifth Edition (DSM-V). Arlington, VA: 2013.

BYINGTON, C. A. Psicopatologia simbólica junguiana. P.1 – 52, 2006. Disponível em: <http://www.carlosbyington.com.br/site/wp-content/themes/drcarlosbyington/PDF/pt/psicopatologia_simbolica_junguiana.pdf> . Acesso em: 1º jun. 2021.

CARR, R. Sensory processes and responses. *In*: CARR, R. **Art therapy and clinical neuroscience**. 1st. Ed. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2008, p. 43-61.

DAVIDSON, R. **The emotional life of your brain**, Edição Kindle. London: Hodder & Stoughton, 2012.

FURTH, G. M. **O mundo secreto dos desenhos: uma abordagem junguiana da cura pela arte**. São Paulo: Paulus, 2004.

JACKOWSKI, A.P et al. The involvement of the orbitofrontal cortex in psychiatric disorders: an update of neuroimaging findings. **Revista brasileira de psiquiatria**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 207-212, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/shStY4w8qCjrfPYvNQmRL5N/?format=pdf&lang=en>>. Acesso em: 4 jun. 2021.

JUNG, C. G. **O eu e o inconsciente**, 21ª edição. OC. vol. 8/2. Petrópolis: Vozes, 2008.

_____. **A natureza da psique**, 8ª edição. OC. vol. 7/2. Petrópolis: Vozes, 2011.

KRAVITS, K. The stress response and adaptation theory. *In*: CARR, R. **Art therapy and clinical neuroscience**. 1st Ed. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

LEDOUX, J. **The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life**. New York: Touchston, 1996.

MCLEOD, S. Erik Erikson's stages of psychosocial development. **Simply Psychology**, 2018. Disponível em: <<https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html#initiative>>. Acesso em: 6 jun. 2021.

ROLLS, E.T, CHENG, W, FENG, J. The orbitofrontal cortex: reward, emotion and depression. **Brain Communications**, United Kingdom: Oxford University Press, p. 1-25. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7749795/>>. Acesso em: 4 jun. 2021.

WHITMONT, E. **O retorno da deusa**, 2ª edição. São Paulo: Summus. 1991.

ESTUDO DE CASO

Utilização do pentáculo do bem-estar na Arteterapia

The use of the pentacle of well-being in Art Therapy

Patricia Carlesso Marcelino¹

Resumo: O artigo apresenta o Pentáculo do Bem-Estar (PBE) e os resultados de um estudo de sua aplicação com a 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia, da Universidade de Passo Fundo-RS. Com base nos resultados e indicadores desta pesquisa, sugere-se que o modelo do Pentáculo do Bem-Estar, pode ser utilizado e também adaptado, como uma opção de ferramenta para a avaliação primária e na sondagem e diagnóstico, de forma rápida, não invasiva, e de modo consciente, positivo e momentâneo aos atendidos, também na Arteterapia.

Palavras-chave: Arteterapia; bem-estar; Saúde.

Abstract: The article presents the Pentacle of Well-Being (PBE) and the results of a study of its application with the 7th class of the Specialization Course in Art Therapy at the University of Passo Fundo-RS. Based on the results and indicators of this research, it is suggested that the model of the Pentacle of Well-Being can be used and also adapted, as an option of tool for primary evaluation and in the survey and diagnosis, in a fast, non-invasive way, and in a conscious, positive and momentary way to the patients, also in art therapy.

Keywords: Art Therapy; well-being; health.

Introdução

A Educação é um dos campos do conhecimento e de ação humana que desenvolve uma forma de conceber e agir com o corpo e a mente. Ela se constitui em um dos mecanismos criados pela racionalidade ocidental que tem por finalidade a apropriação da vida em todas as suas instâncias pela disciplinarização. Como parte da maquinaria onto-bio-política do Ocidente, a Educação opera, rearticulando o que foi separado, politizando a vida, contribuindo, assim, para que seja realizada a vida política, social, religiosa e laboral. Os estudos de Marcelino (2019) sinalizam que é necessário e urgente propormos e usarmos duas ferramentas para essa tarefa hercúlea: a humanização e a

¹ Doutora em Educação, pós-doutoranda em Educação pela Universidade de Passo Fundo-RS, linha de pesquisa Fundamentos da Educação. Arteterapeuta AATERGS (246/0921), membro dos grupos de pesquisa GEPES, GEEDE e NUPEFE (UPF-RS) e grupo de estudos Práxis, Docência, Educação e Sociedade (UNIJUI-RS). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0958512367514581>. E-mail: patriciacarlessowellness@gmail.com.

sensibilidade, elementos essenciais nesse mundo grotesco, conturbado, violento, insensível, produtivo e estético. Ao serem utilizadas, essas ferramentas poderão servir de dispositivos de resistência ou de fuga a esses mecanismos de imposição digital e de controle corporal, educacional, laboral e cultural.

Com base nessas premissas, a UBAAT (2021) diz que, enquanto a Arte-Educação ensina Arte, a Arteterapia possui a finalidade de propiciar mudanças psíquicas, assim como a expansão da consciência, a reconciliação de conflitos emocionais, o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal. A Arteterapia tem também o objetivo de facilitar a resolução de conflitos interiores e o desenvolvimento da personalidade e cuidar do Ser em sua totalidade.

A Arteterapia é o uso da Arte como base de um processo terapêutico e, de acordo com a UBAAT (2021), propicia resultados em um breve espaço de tempo. Visa estimular o crescimento interior, abrir novos horizontes e ampliar a Consciência do indivíduo sobre si e sobre sua existência. Utiliza a expressão simbólica, de forma espontânea, sem se preocupar com a estética por meio de modalidades expressivas como: pintura, modelagem, colagem, desenho, tecelagem, expressão corporal, sons, músicas, criação de personagens, dentre outras, mas utiliza fundamentalmente as Artes Visuais.

Este artigo tem como objetivo sugerir a utilização do Pentáculo do Bem-Estar (PBE), na Arteterapia e em seu decorrer, apresentar os resultados de uma aplicação com a 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia, da Universidade de Passo Fundo-RS, durante o período de pandemia da Covid-19, em 2021.

O Pentáculo do Bem-Estar e seu instrumento de aplicação

O Pentáculo do Bem-Estar é um instrumento simples e autoaplicável, incluiu cinco dimensões do estilo de vida das pessoas e que, sabidamente, afetam a saúde geral e estão associados ao bem-estar psicológico e às diversas doenças crônicas degenerativas. Esse instrumento aqui é apresentado como proposta para auxiliar adicionalmente, aos atendimentos de educação e saúde, especialmente durante a pós-pandemia, nos diversos contextos de nossa atuação.

De acordo com Nahas (2013), o estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. De fato, para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar têm origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras presentes na realidade social.

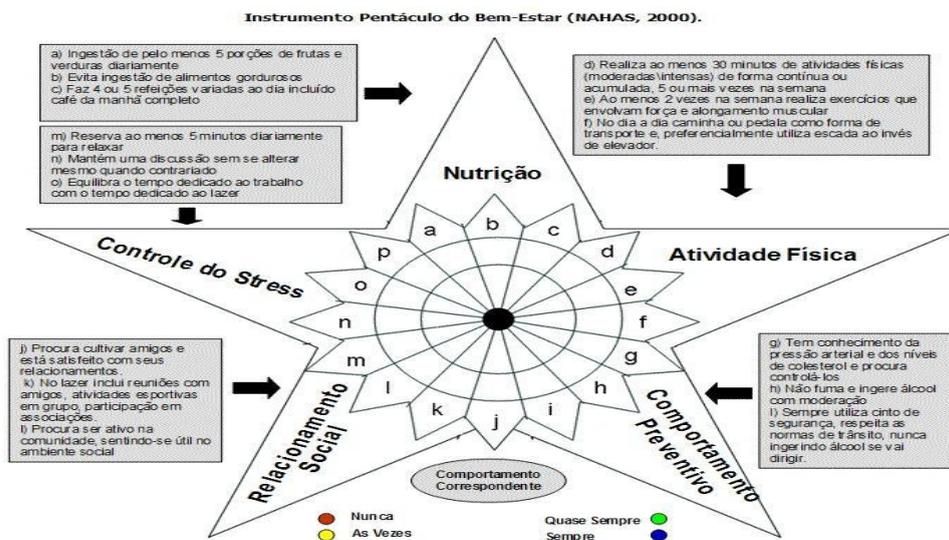


Figura 1. Modelo para preenchimento do Pentáculo do Bem-Estar.

Fonte: Nahas, Barros e Francalacci (2000).

O “Perfil do Estilo de Vida Individual – PEVI”, advindo do modelo do Pentáculo do Bem-Estar (PBE) nos estudos de Nahas, Barros e Francalacci (2000), é um instrumento simples e autoadministrado, que foi construído para avaliar o estilo de vida das pessoas por meio de cinco aspectos fundamentais: “Nutrição”, “Atividade Física”, “Comportamento Preventivo”, “Relacionamentos” e “Controle do Estresse”. Nahas (2013) procura enfatizar sobre os componentes do estilo de vida que afetam a saúde e o bem-estar individual, resumidos no Pentáculo do Bem-Estar. O modelo fundamenta-se na visão holística de saúde e de qualidade de vida, incorporando ideias e sugestões. O instrumento de avaliação do estilo de vida poderá ser utilizado como base para intervenções individuais ou grupais, em adultos, objetivando e propondo mudanças comportamentais e promoção da saúde.

O Pentáculo do Bem-Estar (PBE) é uma demonstração gráfica dos resultados obtidos por meio do questionário do perfil do estilo de vida individual, que inclui características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos, sendo demonstrada em figura no formato do Pentáculo (Estrela), com o intuito de facilitar a visualização dos segmentos abordados, o que neste estudo foi adaptado e representado com o formato de uma flor (vide figura 3).

A aplicação do Pentáculo do Bem-Estar consiste em quinze perguntas fechadas, havendo uma autoavaliação numa escala que corresponde de: 0 (zero), absolutamente não faz parte do seu estilo de vida (NUNCA); 1 (um), às vezes corresponde ao comportamento (ÀS VEZES); 2 (dois), quase sempre verdadeiro no seu comportamento (QUASE SEMPRE); 3 (três), a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida

(SEMPRE). O preenchimento da estrela acontece sempre do ponto mais interno, para o ponto mais externo.

Além de responder aos 15 itens do questionário, recomenda-se colorir as faixas representativas de cada um dos itens avaliados, numa escala que vai de zero a dez (ausência total de tal característica no estilo de vida) até três pontos (completa realização do comportamento considerado). Quanto mais colorida ou preenchida estiver a figura, mais adequado está o estilo de vida da pessoa, considerando os cinco fatores individuais relacionados ao bem-estar e que podem ser relacionadas às dimensões físicas, sociais, emocionais, ocupacionais, intelectuais e espirituais, ilustradas conforme a figura representada abaixo e que serviu de base para o adaptarmos para este estudo.



Figura 2. Representação das Dimensões de Bem-Estar.
 Fonte: Adaptado de Nahas (2013).

O Pentáculo é composto por cinco aspectos relacionados à rotina diária do avaliado, que, de acordo com Souto Filho (2018), são: aspectos nutricionais, nível de atividade física, comportamento preventivo, controle do estresse e qualidade nos relacionamentos. Por meio do escore obtido pelo Pentáculo do Bem-Estar, o indivíduo pode ser classificado como: 1) comportamento de risco; 2) tendência de comportamento negativo que consiste em pequenos descuidos não recorrentes, porém que podem tornar-se uma prática constante e; 3) comportamento positivo que exemplifica um cuidado em todos os componentes do seu estilo de vida, o que influencia em uma boa saúde. Essas classificações vêm explicitar a qualidade da sua rotina diária.

O Pentáculo do Bem-Estar é um instrumento barato e de fácil aplicação que se mostrou fidedigno ao apontar uma íntima relação da qualidade de vida diária, com indicadores de saúde e que, em geral, estão associados a doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão, câncer e diabetes, o que, de acordo com as informações descritas anteriormente, pode ser utilizado para avaliação em adultos de maneira individual ou em grupos, dependendo da necessidade e dos contextos em que se inserem.

Metodologia do estudo

Esta pesquisa foi protocolada na Plataforma Brasil e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Passo Fundo-RS, sob o número do Parecer 4.754.545, em 4 de junho de 2021, de acordo com as premissas e respeito a todos os aspectos éticos da Pesquisa com Seres Humanos, conforme a resolução 466/12 e as normativas da coordenação de Pesquisa da Universidade e foi apresentado pela autora, como requisito parcial, para a obtenção do título de Especialista em Arteterapia, pela Universidade de Passo Fundo-RS, orientado pela arteterapeuta e docente Marilei Teresinha Dal’Vesco.

A amostra foi composta por 25 discentes, de ambos os sexos, que fazem parte da Turma do Curso de Especialização em Arteterapia UPF 7ª edição, sendo 20 do sexo feminino e 5 do sexo masculino, com idades entre 21 e 55 anos. Como critérios de inclusão, delimitou-se a participação dos discentes da 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia UPF e que, após a apresentação do projeto, aceitaram de livre e espontânea vontade a participação no estudo.

Os riscos foram mínimos, pois o estudo caracteriza-se por ser não invasivo e seu preenchimento é rápido, fácil e autoadministrado. No entanto, em qualquer momento, os convidados poderiam se recusar a continuar participando da pesquisa e retirar o seu consentimento, sem que isso lhes trouxesse quaisquer prejuízos.

O preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a aplicação dos questionários aconteceram nos dias 16, 22 e 23 de junho de 2021. Caso algum participante sentisse algum desconforto em responder e/ou preencher as questões ele poderia, sem prejuízo algum, não participar do estudo em qualquer momento e/ou também buscar informações adicionais, diretamente com o pesquisador ou com o CEP-UPF.

Resultados e discussões

Com base nas respostas individuais, reuniu-se os dados e, a partir dos resultados, realizou-se o somatório geral nos itens do protocolo, realizando-se esse quesito manualmente, para a obtenção do Perfil Geral de Bem-Estar da 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia da Universidade de Passo Fundo-RS, os quais foram focados

e contextualizados, seguindo as premissas dos estudos de Nahas, Barros e Francalacci (2000), autores basilares desse modelo e do estudo.

A seguir, para fins de discussão dos resultados, apresentamos o Pentáculo da 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia – UPF-RS, criado e estilizado, sob um olhar terapêutico-sensível pela professora, artista plástica e arteterapeuta Marilei Teresinha Dal' Vesco. Os escores positivos, na figura 2, estão representados na cor lilás.



Figura 3. Representação Geral do PBE da 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia UPF-RS, 2021.

Fonte e criação: Marilei Teresinha Dal'Vesco.

Conforme a figura 3, com base nos resultados do somatório geral do resultado do Perfil de Bem-Estar da turma, percebe-se que o componente nutrição alcançou um bom limiar obtido por toda a turma, o que evidenciou, no momento da aplicação, que a maioria do grupo, por meio de respostas individuais, mantinha o cuidado com sua alimentação, evitando o consumo demasiado de alimentos gordurosos, procurando ingerir diariamente frutas e hortaliças e fazer de quatro a cinco refeições diárias.

No quesito atividade física, a turma demonstrou um cuidado consideravelmente baixo com esse componente. Por meio da visualização no Pentáculo, percebe-se um limiar muito reduzido no seu preenchimento, apontando que a turma apontou que não faz ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas, de forma contínua ou acumulada, cinco ou mais vezes na semana. Ou também que, a maioria da turma não tem o hábito de realizar exercícios que envolvam força e alongamento muscular, porém, alguns fazem uso, no seu dia a dia de escadas ao invés de elevadores e procuram caminhar ou pedalar às vezes como forma de meio de transporte e locomoção.

No componente comportamento preventivo, a amostra sinalizou um extremo cuidado com a saúde sendo que esse índice dentro do Pentáculo, é o mais intenso e positivo, o que demonstrou que todos os participantes conhecem seus níveis de colesterol e pressão arterial, procurando controlá-los periodicamente, como também evitam a ingestão de fumo e bebidas alcoólicas. Também, com base no item desse componente, a turma procura respeitar as normas de trânsito, como pedestres, ciclistas ou motoristas, seguindo todas as normas do código de trânsito, além de não dirigir, quando ingerem algum tipo de bebida alcoólica.

Com relação ao item relacionamentos, de acordo com o Pentáculo, os dados coletados no período do estudo apontaram que, na maioria das vezes, o grupo procura cultivar suas amizades e está satisfeito com seus relacionamentos. Porém, em poucos momentos, inclui, em seus cotidianos, atividades de lazer, encontros em grupos e familiares, o que, nesse momento, é justificável em função da pandemia. No item, controle do estresse, todos afirmam que reservam ao menos cinco minutos todos os dias para relaxar um pouco e que conseguem manter-se equilibrados mesmo em um momento adverso, como, por exemplo, em um momento de discussão, mesmo quando contrariado. Mas, ao mesmo tempo, segundo os escores, poucas vezes conseguem equilibrar o tempo dedicado ao trabalho, com o tempo dedicado ao lazer.

Em seus estudos, Carlotto (2010) reforça que do estresse deriva também a Síndrome de Burnout, e, geralmente, leva à deterioração do bem-estar físico e mental. O profissional afetado sente-se exausto, frequentemente, está doente, sofre de insônia, úlcera, dores de cabeça, tensão muscular, fadiga crônica, assim como gripe ou resfriados, cefaleias, ansiedade e depressão. Também tem sido identificada associação com alcoolismo, doenças mentais, conflitos conjugais e até mesmo suicídios. Segundo a autora, os efeitos do *burnout* em curto prazo são menor autocontrole, baixo autorrespeito, pouca eficiência no trabalho e alto nível de irritabilidade. Os efeitos a longo prazo são depressão, possibilidade de úlcera, hipertensão e alcoolismo.

Nahas (2013) também sinaliza nossa atenção para as chamadas doenças crônico-degenerativas ou doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão, a

obesidade, o diabetes, o câncer e as doenças cardiovasculares, que têm sido fortemente associadas ao estilo de vida negativo: alimentação inadequada, estresse elevado e inatividade física.

A partir do estudo, obtivemos o Perfil de Bem-Estar da 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia da Universidade de Passo Fundo-RS, e, com base em seus indicadores momentâneos de níveis de percepção de nutrição, controle do estresse, atividade física regular, relacionamentos sociais e comportamentos preventivos, percebemos como eles podem auxiliar na busca pelo melhor tratamento, quer seja medicamentoso, com terapias, e ou com auxílio das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

Também pode ser um indicador para a recomendação de atividades físicas e ou exercícios físicos, bem como no atendimento específico e suporte psicológico, além dos cuidados nutricionais, encaminhando-os, posteriormente, aos profissionais habilitados e ou equipe multiprofissional.

Considerações finais

Com base nos resultados gerais, a amostra apresentou, no momento da aplicação, bons escores de percepção de bem-estar, de equilíbrio emocional, de nutrição, de controle do estresse, de comportamentos preventivos e de relacionamentos. No entanto, a atividade física, ficou apontada como tendência de comportamento reduzido. A atividade física é um elemento importante para manter os níveis de saúde e bem-estar e que, se aumentado gradualmente, podem evitar possíveis problemas de saúde física futuramente, tais como sedentarismo, diabetes, pressão alta e outras doenças, o que é reforçado, nas recomendações e nos estudos de Nahas, Barros e Francalacci (2000).

Com base nos resultados e indicadores desta pesquisa, percebe-se que o modelo do Pentáculo do Bem-Estar pode ser utilizado como uma opção de ferramenta para a avaliação primária e na sondagem e diagnóstico, de forma rápida, não invasiva, e de modo consciente, positivo e momentâneo aos atendidos nos contextos de Educação, de Saúde e na Arteterapia. Para os futuros estudos sugere-se que é possível estruturar uma adaptação deste Pentáculo para a utilização exclusiva para Arteterapia, além de sugerir estudos com amostras maiores e em seus diferentes contextos.

Data de recebimento: 09.09.2022

Data primeiro aceite: 01.11.2022

Data segundo aceite: 05.11.2022

REFERÊNCIAS

CARLOTTO, M. S. **Síndrome de Burnout**: o estresse ocupacional do professor. Canoas-RS: Editora da Ulbra, 2010.

MARCELINO, P. C. **Humanização e Sensibilidade**: Educação e uso do corpo em Giorgio Agamben. (Tese de Doutorado em Educação). Programa de Pós-Graduação em Educação, Passo Fundo: 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Revisada e Ampliada. Londrina: Midiograf, 2013.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem-Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Londrina, v. 5, n. 2, p. 46-59, 2000.

SOUTO FILHO, J. M. Determinação de comportamento negativo pelo Pentáculo do Bem-Estar e as variáveis preditivas de saúde. **Physical Education and Sport Journal**, v. 16, n. 1, p. 227-234, 2018.

UBAAT (União Brasileira das Associações de Arteterapia). **Arteterapia**: conceito. Disponível em: <<https://www.ubaatbrasil.com>>. Acesso em: 24 jun. 2021.

RESUMOS DE OBRAS

O caminho: eu sou. 8 sessões em Arteterapia num círculo de cura

Claudia Colagrande¹

Esse trabalho surgiu no ano 2020 após ser submetida a uma cirurgia de câncer no cérebro. Em seguida, desenvolvi um trabalho em aquarela inspirada em mulheres. Essa série impulsionou a criação do livro **O Caminho – Eu sou**, unindo a cor, o movimento e a expressão.

O ser humano é um símbolo de beleza, força, encantamento, intuição, cuidado, atenção, proteção, trabalho, perseverança, liderança e brilho. Muitas vezes, pelo esgotamento cotidiano, ele pode viver à sombra dessas qualidades, perdendo seu encanto.

A Arteterapia traz o caminho da expressão e do reencontro com a essência positiva, elegante, equilibrada e com harmonia.

No livro **O Caminho – Eu sou**, 40 cartas são o impulso para que cada vez que sorteada uma delas, abra-se o caminho para pensar, refletir, expressar e falar sobre o que vê, o que sente e assim, o indivíduo possa fazer sua expressão do momento atual e reconstruir seu próprio Ser.

O trabalho é sugerido para ser feito em 8 sessões com começo, meio e fim tendo como objetivo organizar e transformar a busca do tema pessoal e a melhora de compreensão, sentimento e uma nova forma de atuar que traz a cura.

A construção e consciência são portais que nos colocam junto à realidade, traduzida pela expressão e leitura de vidas pessoais que constroem o caminho do próprio ser.

A Arte é um caminho de cura com cor.

¹ Artista plástica pela Faculdade de Belas Artes de São Paulo, especialista em aquarela, arte contemporânea, filosofia e colagem. Especialista em Arteterapia. Nos últimos anos, esteve presente em várias exposições e salões oficiais no Brasil, América Latina e Europa. É membro da APAP (Associação Profissional de Artistas Plásticos de São Paulo) e da AATESP (100/0109).

Resenha do livro Arteterapia e Gênesis: o ser humano como cocriador do Universo

Fabiola Maria Gaspar²

Este livro é inspirado na dissertação de mestrado apresentada à Escola Superior de Teologia (São Leopoldo – RS), com a linha de pesquisa em Educação Comunitária com Infância e Juventude em uma interface motivadora entre Teologia, Psicologia e Arteterapia. Sempre focada nas transformações sociais, e na importância da arte nesse contexto, optei por estudar um dos principais mitos religiosos do Ocidente, a criação do Universo em uma perspectiva judaico-cristã, presente no Livro do Gênesis, em uma tentativa de desvendar o quanto esses conteúdos habitam o nosso inconsciente individual e universal.

De acordo com os pressupostos da Psicologia Analítica, há um padrão nas profundezas da alma humana, padrão esse coletivamente herdado, uma espécie de inscrição sobre uma fonte original geradora de toda matéria visível e invisível. A história da criação do mundo e do ser humano faz parte da mitologia de todos os povos, sendo encontrada desde a cultura judaica, até as culturas grega, maia, iorubá e tupi-guarani, entre outras. Em todas elas são encontrados símbolos, que são manifestações concretas dos arquétipos que habitam o inconsciente individual e coletivo em diferentes realidades geográficas e temporais sobre esse tema tão presente no cotidiano das pessoas.

Nascer, crescer, reproduzir-se e morrer é um processo repetido por milênios e, no entanto, ainda se mantém envolvido em mistérios, principalmente na sociedade ocidental, muitas vezes direcionada a manter culturalmente essa herança de séculos. Não sem motivo essa premissa faz parte dos conceitos de nascer, viver e morrer, marcando a mitologia de todos os povos. Nas filosofias e doutrinas que fundamentam as religiões, essa mitologia aparece como a base de sustentação de valores éticos e morais, transmitidos de geração a geração ao longo dos séculos.

Trazendo esta temática para o mundo contemporâneo, pesquisei, além da Teologia, também a Psicologia Analítica e a Arteterapia, imbuída da preocupação de tentar desvendar como os símbolos presentes no mito do Gênesis podem ser tratados como forma de despertar no ser humano o real significado de sua ligação com o Criador e todas as criaturas dos mundos mineral, vegetal, animal e humano. Assim, a Arteterapia é aqui enfocada como recurso terapêutico tanto para o cuidado individual como para o coletivo, de modo a ampliar a perspectiva individual para o cuidado com o outro e com o planeta, tão essencial neste momento crucial da história da humanidade.

² Mestre em Teologia com a linha de pesquisa em Educação Comunitária com Infância e Juventude. Psicóloga, CRP 06/35684-8. Especialista em Psicossomática pelo Instituto Brasileiro de Homeopatia; pós graduada em Transdisciplinaridade: Educação, Saúde e Liderança; Idealizadora do NAPE - Núcleo de Arte e Educação. Coordenadora técnica da pós graduação em Arteterapia nas cidades de Campinas, São José dos Campos e São Paulo/Capital. AATESP (064/0706). <http://lattes.cnpq.br/9931701586220175>.
E-mail: pedagogico@artenape.com.br

Deste modo, a premissa que permeia este trabalho é a percepção de uma relação intrínseca entre Arteterapia e espiritualidade, entendendo espiritualidade como uma atividade inerente à alma humana, em sua busca incessante por um sentido e pela restauração de uma unidade original e integral, favorecida pela experiência direta e singular com o numinoso.

Mas o que traz a Arteterapia para o campo da Teologia? Ambas tratam da questão existencial, esta última milenarmente conhecida; a primeira ainda nova como atividade de cuidado com o outro, o que por si só é suficiente para justificar essa abordagem. Ao longo das próximas páginas, procuro mostrar a Arteterapia no trato da questão da existência, da busca pelo sentido da vida e da harmonia de cada parte com o todo e do todo com cada parte, utilizando como meios de expressão imagens, símbolos, experiências, arte e, em um sentido amplo, sociedade e cultura.

Partindo desse princípio relacional, procuro demonstrar de que maneira a Arteterapia pode contribuir com o processo humano de situar-se no mundo e com o mundo a sua volta. Indo mais além, procuro e identifico sentidos nas questões da espiritualidade, de forma a entender que a habilidade de cuidar, arteterapeuticamente, possibilita uma generosa e fraterna forma de resgate do melhor espiritual que habita em nós, tendo em vista que o cuidar parece ser um refinamento e um dos propósitos da vida, mas que só se concretiza se entendido na perspectiva de transcendência ou de um projeto maior.

Assim, a Arteterapia é vista como capaz de promover os aspectos criadores como fatores de saúde e de transformação dos estados conflituosos, visando transformar energias destrutivas em construtivas, a ponto de assumir desafios e responsabilidades para a construção de um mundo mais justo por meio da arte e da espiritualidade.

O mundo contemporâneo é marcado por um desenvolvimento desenfreado das tecnologias, a absurda corrida contra o tempo, o distanciamento dos seres e processos cada vez mais desagregadores de nossa sociedade, o que robotiza o ser humano tal qual um objeto, cada vez mais distante dos princípios do sagrado que habita a humanidade desde os primórdios dessa história de desafios, medo e superação. A hegemonia da razão em detrimento do espírito está levando-o a perder o contato com sua vida interior, seus sentimentos, princípios e necessidades mais essenciais.

Perante este quadro, tornam-se necessárias mudanças civilizatórias urgentes que abracem o indivíduo como um ser que necessita e deve ser respeitado em seus diferentes aspectos: físico, mental, emocional e espiritual.

Alquimia na Clínica

Irene Gaeta³

O livro **Alquimia na Clínica** nasce como fruto do X Simpósio do curso de Pós-Graduação em Psicologia Analítica na Universidade Paulista (UNIP), que se deu em meio à Pandemia de Covid-19, em 2021. Este volume é um congregado de discussões promovidas e reflexões partilhadas no evento e foi a maneira encontrada pelos autores para dividir e semear os saberes alcançados.

A obra é permeada por associações com mitologias, culturas e arte. Neste livro, a alquimia desvela-se a partir de sua multiplicidade nas possibilidades de interlocução com outras áreas. Sob diversos prismas, pode-se compreender a contribuição ancestral da alquimia, que foi berço para o surgimento de outros tantos saberes. É este o fio condutor de **Alquimia na Clínica**, que discute as diversas colaborações desta área para o labor clínico da Psicologia.

Franklin Chang abre as discussões com “Notas comparativas entre a alquimia chinesa e a ocidental”, iniciando uma investigação comparativa entre as tradições da Alquimia Chinesa e a da Ocidental. Existe muito material a ser explorado, mas graças ao trabalho pioneiro de C.G. Jung e sua pesquisa de mais de 30 anos no assunto, o caminho comparativo ficou facilitado graças à Psicologia Analítica, que forneceu linguagem e conceitos modernos para a compreensão dessas tradições milenares. Para Jung, a Alquimia Chinesa, através do texto **O Segredo da Flor de Ouro**, serviu como prova histórica do processo de Individuação e do Inconsciente coletivo. Viu nesse antigo texto do século IX d.C., a descrição de experiências psicológicas comparáveis às de seus modernos pacientes de terapia. Já a Alquimia Ocidental, é uma tradição que remonta à época de Alexandria no Egito e serviu como base histórica para fundamentar diversos conceitos da moderna Psicologia. Nesse capítulo, utiliza-se o texto **Rosarium Philosophorum**, que Jung utilizou para explicar o fenômeno da transferência pelo ponto de vista alquímico.

No segundo capítulo, Renata Whitaker desenvolve “A importância da imaginação para compreender a alquimia”. O texto discute observações de Jung, que notou que a alquimia está repleta de imagens simbólicas que retratam estados e experiências

³ Psicóloga (PUC-SP), Mestre em Gerontologia (PUC-SP) e Doutora em Psicologia Clínica (PUC-SP). Professora do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da PUC-SP, dando Supervisão de estágios em clínica no Núcleo de Psicoterapia, segundo o enfoque da Psicologia Analítica integrada às técnicas de Abordagem Corporal. É Analista Junguiana, IJUSP/ AJB. Membro da International Association for Analytical Psychology (IAAP). Coordenadora da Pós-Graduação em Psicologia Analítica, Arteterapia Junguiana, Psicoterapia Junguiana, Psicogerontologia e Terapias Corporais e Artísticas da Universidade Paulista. Atua na área clínica desde 1990, atendendo adolescentes e adultos. Autora dos livros: *Memória Corporal: o simbolismo do corpo na trajetória da vida* (2020); *Arteterapia e Mandalas. Uma Abordagem Junguiana* (2010); *Arteterapia e o Corpo Secreto - Técnicas Expressivas Coligadas ao Trabalho* (2006); *Arteterapia de Corpo e Alma* (2004) e *Arteterapia - Um Novo Campo Do Conhecimento* (2007). Organizadora dos livros *Travessias no Tempo: Arte & Jung* (2022) e *Alquimia na Clínica* (2022).

psicológicas, estimulam a nossa psique, transformam a nossa consciência, portanto, a nossa realidade. A alquimia, ao falar das transmutações das matérias fala também das transformações dos indivíduos. O capítulo aborda a importância da imaginação para a alquimia e o efeito que a ação das imagens tem sobre a psique e a realidade física. O conceito de imaginação é um dos mais importantes para termos uma vida fértil, criativa, capaz de reconsiderar a realidade, com objetivo de desenvolver o máximo de quem verdadeiramente somos. A imaginação é a ferramenta que precisamos para compreendermos a alquimia, da mesma maneira, como uma direção oposta, a alquimia traz a rota imaginativa para compreendermos o universo interior.

No terceiro capítulo, Patrick Paul discute “Sonhos, epistemologia onírica, alquimia”. Os fundamentos do pensamento de Jung. Esse artigo tenta esclarecer a linha histórica e epistemológica que inspirou Jung e lhe deu alguns dos fundamentos para desenvolver sua “psicologia das profundezas”. Para entender sua linha de pensamento, são apresentadas as mudanças epistêmicas históricas que vão construir o pensamento ocidental e ver que Jung, adicionando a visão tradicional do passado (a parte antropológica), do Renascimento (a parte alquimia) e do pensamento moderno (o papel fundamental, em particular, do “círculo de Éranos” em Ascona), buscando reabrir o conceito da alma e do *mundus imaginalis*, essenciais para compreender o pensamento de Jung e o entendimento que ele tem dos sonhos.

No quarto capítulo, “Psicologia e Alquimia”, Arnaldo Bassoli trata esta interface sob os seguintes ângulos: o contato inicial entre Jung e a Alquimia - os sonhos que apontavam para este caminho, o ponto de contato mais profundo entre a Psicologia de C. G. Jung e a Alquimia - a *coniunctio* como ideia norteadora, presente em ambas, a Psicologia Profunda e sua ligação com a tradição, as fases alquímicas da Nigredo, Albedo e Rubedo e o atendimento psicológico e, por fim, a fase transicional entre Nigredo e Albedo: a fase Azul, a *unio mentalis*.

O quinto capítulo – “Reflexões entre a alquimia e a mitologia africana”, por Leonardo Tondato – visa estabelecer comparações entre os deuses da mitologia africana (orixás) e as operações da alquimia, dentro da tópica junguiana. Através da mitologia comparada e da psicologia analítica busca-se pensar em tais aproximações que envolvem, então, o fenômeno humano, juntamente com as etapas de suas transformações internas. Na roda da vida e no xirê dos orixás (ritual que cultua desde o orixá Exú, até Oxalá) estamos enredados pela alquimia e pela existência humana e divina.

Em “O processo de luto sob as lentes da alquimia”, sexto capítulo, Maria Sílvia Pessoa tece reflexões sobre os processos de luto, de individuação e da alquimia. O que há de comum nesses três fenômenos? Entre os diversos aspectos, a autora cita a transformação, a circularidade, a profundidade, a singularidade e a possibilidade de serem

vivenciados com mais ou menos consciência. A alquimia é uma valiosa ferramenta terapêutica no trabalho com alma enlutada, suas imagens arquetípicas proporcionam um espaço seguro, um vaso que dá suporte à complexa jornada que envolve a elaboração de perdas significativas. Na jornada do luto é preciso adentrar conscientemente no terreno da morte, considerando que se trata de um processo no qual o princípio feminino prevalece, pois é a *anima* que ilumina o caminho. Por isso, nesse texto o processo é referido como processo, movimento fluido e não a estágios, fases ou tarefas sequenciais que precisam ser realizados, cumpridos e superados. O processo de luto é um fenômeno psíquico, único, não linear, que nos envolve, nos desafia e nos conforta quando conscientemente abrimos um espaço para ele em nossa vida. A morte é um aspecto da vida que sempre acarreta algum impacto e transformações na trajetória daqueles que a confrontam. A reação a ela, apesar de muitas vezes árdua e desafiadora, pode possibilitar força e renovação, impulsionando o enlutado em direção à individuação, à busca do significado.

Ana Maria Caramujo discute no sétimo capítulo, “Música e Alquimia”, a música, uma das ciências herméticas que contribuem para o desenvolvimento integral do indivíduo. Sendo a Alquimia uma alegoria ao processo de individuação, isto é, de tornar-se o que de fato se é, na psicologia analítica, a autora propõe a música como uma possível ferramenta para o caminho de descoberta do Si-mesmo, de autoconhecimento.

Por fim, escrevo, em coautoria com Marina Pereira, o oitavo e último capítulo deste volume “O universo onírico em imagens: os processos alquímicos e o uso de recursos expressivos”. Nesta produção, sugerimos uma forma de trabalho clínico pautado em um tripé articulado: sonhos, recursos expressivos e alquimia. A união destes recursos apresenta-se como forma potente de expressão do mundo interno do sujeito e das imagens da alma. Para ilustrar essa experiência, recorreremos ao repertório teórico de Carl G. Jung e apresentamos imagens e relatos da vivência prática na clínica e, para tanto, utilizamos uma proposta de vários materiais: lápis de cor, giz de cera, guache e, por fim, argila. Desta maneira há possibilidade de decantar o sonho, integrando a experiência onírica a consciência de forma a ampliá-la. As imagens da alma que nos visitam todas as noites nos sonhos necessitam serem revisitadas, os sonhos nos falam onde estamos e fazendo o quê. Ao buscar a imagem onírica de forma tridimensional com a escultura em argila é possível uma experiência de integração.

Ao nomear alguns dos assuntos discutidos na obra, pretende-se oferecer apenas um vislumbre da construção deste volume e enfatizar que o mergulho em cada um destes temas é mérito de autores comprometidos com a reflexão profunda e produção de conhecimento. Não posso deixar de citar a honra por organizar um livro por Franklin Chang, Renata Whitaker, Patrick Paul, Arnaldo Bassoli, Leonardo Tondato, Maria Silvia Pessoa, Ana Maria Caramujo e Marina Pereira.

Neste livro, é central pensar a alquimia enquanto área que trabalha com processos de transformação e simbolização e, sendo assim, é possível reconhecer alguma semelhança com a Psicologia. São inúmeras analogias e paralelos a serem traçados entre esses saberes e cada capítulo desta obra é uma visita às facetas diversas que compõem o universo clínico. “Alquimia na Clínica” levanta intersecções potentes e ricas em significados, que podem contribuir profundamente no contexto da clínica psicológica. Com grande orgulho e satisfação, deixo meu convite ao leitor a esta imersão em símbolos, mistérios, mas, acima de tudo, em possibilidades criativas para a clínica.

Contos de Babel: nos porões da alma

Irene Gaeta⁴

Um mundo perfeito era necessário para ela. Sendo assim, o porão da casa era seu lugar favorito. Lá criou um mundo permeado de magia, de cores e formas. Tudo na mais inebriante paisagem. Tudo que havia no andar de cima existia também no porão embaixo, onde passava horas conversando com suas bonecas, decorando seus aposentos, e principalmente com seus pensamentos. Ninguém sequer chegava perto deste mundo pois ele era absolutamente secreto. Mas agora, com a chegada da adolescência, o lugar já não lhe cabia mais. Precisava viver no outro mundo que chamavam de realidade e apesar de não acreditar muito nele, decidiu conhecê-lo. Precisava conhecer o amor, mesmo que o amor pudesse ser uma ilusão de contos de fada. Ainda assim queria arriscar.

Contos de Babel é um livro que revisita o mito de Eros e Psique em linguagem atual e sensível, como convém na contemporaneidade. Retrata a jornada de Babel, a protagonista que deixa a infância e recebe a chegada da adolescência com o encontro amoroso. Cada página e cada carta do Oráculo de Babel, que acompanha este livro, é um convite à transformação (Falashi, 2022).

O livro fala da saída e do encontro. O mito de Eros (o amor) e Psiquê (a alma) retrata a união entre o amor e a alma. Nesta jornada de alma, o convite lançado é uma jornada interior, e traz os questionamentos:

Qual o centro do seu castelo interior? Você conhece todos os quartos?

O que move sua vida?

Conhece os porões de sua alma?

Ao refletir sobre o amor, Babel sabia que teria que se defrontar consigo mesma. Afinal, só poderia ver sua luz e força através da própria escuridão. A jornada de Babel pode lhe dar algumas pistas de como promover este encontro. Babel compreendia agora que o encontro de almas no amor era semelhante à criação de uma obra de arte, durante a qual o novo surge de forma desconhecida, assim como a dança de Shiva ao dar origem ao universo.

Um oráculo com 22 cartas acompanha o livro e é um convite para uma meditação profunda, para adentrar seu castelo interior. Nesta jornada de busca do encontro profundo Babel, descobre a Si-mesma.

⁴ Psicóloga (PUC-SP), Mestre em Gerontologia (PUC-SP) e Doutora em Psicologia Clínica (PUC-SP). Professora do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da PUC-SP, dando Supervisão de estágios em clínica no Núcleo de Psicoterapia, segundo o enfoque da Psicologia Analítica integrada às técnicas de Abordagem Corporal. É Analista Junguiana, IJUSP/ AJB. Membro da International Association for Analytical Psychology (IAAP). Coordenadora da Pós-Graduação em Psicologia Analítica, Arteterapia Junguiana, Psicoterapia Junguiana, Psicogerontologia e Terapias Corporais e Artísticas da Universidade Paulista. Atua na área clínica desde 1990, atendendo adolescentes e adultos. Autora dos livros: *Memória Corporal: o simbolismo do corpo na trajetória da vida* (2020); *Arteterapia e Mandalas. Uma Abordagem Junguiana* (2010); *Arteterapia e o Corpo Secreto - Técnicas Expressivas Coligadas ao Trabalho* (2006); *Arteterapia de Corpo e Alma* (2004) e *Arteterapia - Um Novo Campo Do Conhecimento* (2007). Organizadora dos livros *Travessias no Tempo: Arte & Jung* (2022) e *Alquimia na Clínica* (2022).

Travessias no Tempo: Arte & Jung

Irene Gaeta⁵

O livro **Travessias no Tempo: Arte & Jung** é fruto dos integrantes do departamento de Arte e Psicologia da Associação Junguiana do Brasil.

O livro em síntese, abrange todo o percurso da psique humana, retratada na variada produção artística ao longo dos últimos 30 mil anos. Da arte rupestre até as redes sociais, dos dias atuais, entendemos que é preciso cautela e clareza na construção de um território de ação quando áreas distintas do conhecimento – como Arte e Psicologia Analítica – aproximam-se e, juntas, propõem novas possibilidades de abarcar, compreender e configurar o complexo universo das manifestações e relações comunicacionais humanas. Isso porque suas fronteiras tendem a borrar-se e, conseqüentemente, perder-se daquilo que as uniu.

De um lado, a transformação que o processo – de criação, reflexão e produção em Arte – acarreta no ser humano, ao dar configurações visíveis de seus pensamentos em diferentes linguagens artísticas autônomas (desenho, escultura, pintura, gravura, performance, música, teatro). E de outro, a psicoterapia, cujos modos de análise, interpretação e discussão reconhecem as camadas profundas da psique.

Neste contexto, o objetivo é oferecer o instrumental não só teórico, mas também vivencial do processo transformador em Arte, através do contato com os princípios formais que alicerçaram as pesquisas poéticas de artistas junto ao processo e à consolidação de um projeto artístico pessoal, com temas individuais contextualizados e em constantes diálogos com os conceitos e modos de produção em Arte.

No Brasil, Nise da Silveira foi a pioneira tanto em trazer a Psicologia Analítica como em utilizar recursos expressivos, o que culminou com o atual Museu de Imagens do Inconsciente. Na década de 1950, manteve correspondência com Carl G. Jung e, estimulada por ele, realizou em 1957, em Zurique, a exposição intitulada “A Esquizofrenia em Imagens”, ocupando cinco salas no II Congresso Internacional de Psiquiatria. No ano de 2012, quarenta mandalas dos pacientes de Jung foram apresentadas ao público pela primeira vez no Oglethorpe University Museum of Art em Atlanta, nos Estados Unidos.

⁵ Psicóloga (PUC-SP), Mestre em Gerontologia (PUC-SP) e Doutora em Psicologia Clínica (PUC-SP). Professora do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da PUC-SP, dando Supervisão de estágios em clínica no Núcleo de Psicoterapia, segundo o enfoque da Psicologia Analítica integrada às técnicas de Abordagem Corporal. É Analista Junguiana, IJUSP/ AJB. Membro da International Association for Analytical Psychology (IAAP). Coordenadora da Pós-Graduação em Psicologia Analítica, Arteterapia Junguiana, Psicoterapia Junguiana, Psicogerontologia e Terapias Corporais e Artísticas da Universidade Paulista. Atua na área clínica desde 1990, atendendo adolescentes e adultos. Autora dos livros: *Memória Corporal: o simbolismo do corpo na trajetória da vida* (2020); *Arteterapia e Mandalas. Uma Abordagem Junguiana* (2010); *Arteterapia e o Corpo Secreto - Técnicas Expressivas Coligadas ao Trabalho* (2006); *Arteterapia de Corpo e Alma* (2004) e *Arteterapia - Um Novo Campo Do Conhecimento* (2007). Organizadora dos livros *Travessias no Tempo: Arte & Jung* (2022) e *Alquimia na Clínica* (2022).

Essa exposição de mandalas dos pacientes de Carl G. Jung foi originalmente chamada de “The Sacred Round: Mandalas by the Patients of Carl Jung” (*tour* virtual pelo museu disponível em: <<http://museum.oglethorpe.edu/about/virtual-tour/>>, acesso em: 5 abr. 2023).

Embora Jung não considerasse suas pinturas obras de arte, seu **Livro Vermelho** abriu a exposição internacional da 55ª Bienal de Arte de Veneza, O Palácio Enciclopédico, apontando para o espiritual na arte.

Carl Gustav Jung incluiu a expressão artística no contexto clínico analítico. No entanto, sua trajetória pessoal também foi marcada pela relação profunda com a arte: sua própria experiência resultou nos livros de registros pessoais **Os Livros Negros** e **O Livro Vermelho**, onde pôde expressar as imagens do inconsciente, personificá-las e estabelecer o diálogo entre a consciência e as imagens que emergiam da psique profunda. Por meio da pintura, escultura, escrita, ou seja, da arte em geral, Jung compreendeu que se abrem as brechas pelas quais nos conectamos com a Alma.

Para Jung, a função da psique é fantasiar e imaginar de forma autônoma. Ele compreendia a fantasia como linguagem da psique e destacava que essa expressão ocorre ininterruptamente todos os dias. Segundo essa noção, o artista teria, intrinsecamente, a qualidade criativa e seria levado a submergir no universo inconsciente, conectando-se com as forças ali presentes. Tais forças seriam patrimônios culturais da espécie humana, que ali se encontram disponíveis e sustentam a Alma coletiva.

Nesse livro, buscou-se reunir e construir compreensões psicológicas de diferentes expressões artísticas, refletindo a riqueza presente nesse campo, através das diversas modalidades que compõem o universo artístico. Entende-se que é este universo que traz – como potência – a capacidade de permitir as pontes necessárias para a expressão e transformação da psique.

A respeito da articulação entre arte e Psicologia, Jung apontava:

O artista e o analista navegam no mesmo mar, mas o artista veicula os símbolos emergentes sem intenção de fazê-lo, já o analista a dirige para o mesmo campo, o inconsciente, na intenção de entrar em contato com os símbolos. (Jung, Vol. XV)

Em sua prática clínica, Jung incentivou muitos pacientes a se expressarem através de pinturas, desenhos e modelagens. Além de adotar essa prática em sua experiência profissional, ele próprio se recolhia muitas vezes para dedicar-se a essas formas de expressão não verbal. Para ele, essas expressões da psique podem e devem ser incluídas em algum momento da vida e configuram uma via de expressão para os conteúdos inconscientes e símbolos, como um espaço de integração.

Dessa forma, a força que uma imagem carrega pode contribuir para que ocorram transformações da personalidade, conforme descrito por ele:

O inconsciente possui mentalidade de caráter instintivo, sua lógica é totalmente distinta daquilo que entendemos como pensar. Apenas cria uma imagem que corresponde à consciência, impregnada de ideia e sentimento, não é racional, é quase uma visão artística. (JUNG, OC 7/2, §289)

Nesse livro, também procurou-se analisar as imagens da Alma, que nos visitam diariamente durante nossos sonhos e manifestam o nosso universo psíquico. Enquanto experiência individual, os sonhos são resultantes da imersão no mundo inconsciente. Funcionam como pontes entre consciente e inconsciente, possibilitando, assim, o diálogo entre essas instâncias. Os complexos se corporificam por meio de imagens. Com base nisso, Jung sugeria a seus pacientes que pintassem os sonhos, de forma que pudessem dialogar com as imagens.

Na obra foi apresentada uma pesquisa feita com pacientes em tratamento de dependência química em uma unidade do SUS/DF. A pesquisa desenvolvida evidencia as contribuições profundas da Arteterapia e da Psicologia Analítica no trabalho com essa população.

Ainda há uma apresentação sobre arte & lou(cura) para discussão. Neste contexto, destaca-se o trabalho da psiquiatra brasileira Nise da Silveira, que, baseando-se nas ideias de Carl Gustav Jung, orientou seu trabalho a partir da perspectiva do olhar simbólico. Seu interesse pela pesquisa e pelo entendimento mais profundo das pinturas, esculturas e outras manifestações artísticas dos pacientes graves levou à ampliação do olhar e à busca do entendimento, bem como de seu efeito curativo (para além da sintomatologia do paciente).

Nesse contexto, terá destaque a dramaturgia de nossos sonhos, que se apresentam em cenários, com construções, casas, paisagens e clima. Somos arquitetos deste cenário onírico. O ambiente do sonho é também um personagem que nos conta em qual lugar da psique nós estamos. Nesse sentido, também é possível observar uma intersecção entre as imagens oníricas, a arte arquitetônica e a manifestação psíquica.

Entendendo a arte sob o ponto de vista junguiano como advinda das camadas mais profundas da psique e do inconsciente coletivo, podemos observar as expressões imagéticas em tempos longínquos da espécie humana. Uma das características centrais da arte é a atemporalidade. Suas bases encontram-se apoiadas no solo abissal que nos origina e contém, onde estão os arquétipos, aquilo que nos une e sustenta. É a *anima mundi* se expressando em cada gesto do fazer artístico. Os primeiros registros artísticos visuais encontrados são gravuras, relevos, desenhos e pinturas, realizados a partir do período Paleolítico (50 mil anos a.C.), presentes nas diferentes regiões do mundo.

A arte rupestre, encontrada em Goiás, no Planalto Central do Brasil, que testemunha a existência humana naquela região, será um tema em discussão, permitindo-nos, através das imagens gravadas na Gruta das Araras, por exemplo, traçar pontes e nos aproximarmos. Assim, pode-se buscar entender as bases da Alma ancestral brasileira como

aquilo que nos formou, caracterizou e animou, antes da chegada do homem europeu às praias brasileiras.

Na arte, na mitologia e nas culturas de todos os tempos, encontramos as imagens arquetípicas. Dentre as mais antigas, estão as representações artísticas do arquétipo materno, retratadas nas estatuetas de figuras femininas do Paleolítico datadas de cerca de 30 mil anos. Tendo em vista nossas heranças greco-romana e judaico-cristã, observamos como se apresentou o arquétipo materno em imagens e mitos das antigas deusas Gaia e Deméter, identificando possíveis relações simbólicas com a iconografia cristã através das figuras das Madonas e tecendo algumas reflexões sobre a vivência da maternidade na atualidade.

Com o livro, ainda é possível recordar que a vivência das imagens do inconsciente, além dos sonhos, pode se dar por meio de várias outras formas de expressão criativa, como a escrita, a escultura, a pintura, o desenho e, também, a dança. O caráter corpóreo presente na dança, envolvendo a pessoa por inteiro, oferece a oportunidade de trabalhar e atingir conjuntamente ambas as dimensões – física e psíquica. É por meio da reflexão e da análise dos processos que a dança parece mobilizar a psique, que em sua prática pode ser fonte e ferramenta criativa de construção de conhecimento e conexão pessoal.

O texto é encerrado com uma reflexão acerca do simbolismo presente na pós-modernidade, oferecendo ênfase importante no fenômeno das redes sociais. O percurso narrado incita reflexões essenciais para a compreensão do simbolismo na vivência do indivíduo pós-moderno.

Diante deste panorama, pode-se constatar que a arte e as imagens da psique permeiam a vida e a Alma humana, configurando uma ponte entre inconsciente e consciência no âmbito individual e no coletivo. O papel central da arte ao longo da nossa cultura foi o principal elemento motivador e guia para a articulação e pesquisas que compõem este livro, que busca ampliar os conhecimentos acerca desta forma de expressão tão valiosa e rica em símbolos e significados.

A psique se organiza no tempo e no espaço, mas a arte possibilita a travessia nessas dimensões.

É uma particularidade da alma não apenas ser mãe e origem de toda ação humana, como também se expressar em todas as formas e atividades do espírito. Não podemos encontrar em parte alguma a essência da alma em si mesma, mas somente percebê-la em suas múltiplas manifestações.

Arteterapia no Contexto Social e Comunitário: ruas, abrigos, instituições e comunidades

Natalia Pieczarka⁶

A presente resenha tem por objetivo descrever e comentar brevemente o livro **Arteterapia no Contexto Social e Comunitário: ruas, abrigos, instituições e comunidades**, publicado em 2021 pela Editora WAK em parceria com o Instituto Sedes Sapientiae, e organizado pelas arteterapeutas Dra. Selma Ciornai e Esp. Natália Harumi Pieczarka. O livro é o quarto volume de uma coleção denominada *Arteterapia: desafios da contemporaneidade* e conta com um total de nove capítulos e doze autoras. Trata-se de um livro de relatos de experiências arteterapêuticas em contextos variados, tendo como elementos comuns o trabalho com uma população vulnerabilizada socialmente e em espaços comunitários. Os nove capítulos do livro foram divididos em quatro itens: 1-Situação de Rua e Dependência Química; 2-Mulheres Abrigadas; 3-Mulheres na Comunidade; 4-Crianças e Adolescentes na Comunidade.

Dentro do item “Situação de Rua e Dependência Química” há três capítulos. O primeiro capítulo, denominado “O Não-Dito Bem-Dito: Arteterapia com homens idosos abrigados”, de autoria de Natália Harumi Pieczarka, descreve um trabalho com um grupo com homens idosos (a partir de 60 anos) abrigados em uma ONG, e que passaram a maior parte de suas vidas em situação de rua. O segundo capítulo, “A Arteterapia e a Rua: uma forma de escuta para aqueles que vivem a dura realidade das ruas”, de Viviane Bezerra dos Santos, relata um trabalho com grupos de homens em situação de rua em um centro de convivência. O terceiro capítulo, “Um Experienciar a Arteterapia com Dependentes Químicos”, de Andréa Cravo, narra o trabalho com grupos de homens adultos dependentes químicos em uma ONG.

No item “Mulheres Abrigadas” há dois capítulos. O primeiro chama-se “Roda de Partilha: arteterapia com mulheres abrigadas”, de Ana Cristina Murad, Julia Fontes e Rita Maria Dias, e descreve um trabalho com grupos de mulheres abrigadas, muitas delas imigrantes, em um Centro de Acolhida Especial (CAE). O segundo, denominado “Tecendo Fios de Resistência: a arteterapia como mediação no trabalho com mulheres institucionalizadas”, de Gracielle Feitosa de Loiola, narra o trabalho realizado com grupos de mulheres abrigadas em um centro de acolhida. Apesar da similaridade dos públicos, os trabalhos se diferenciam tanto em termos de história de vida das participantes quanto em

⁶ Psicóloga pela Universidade da Amazônia (UNAMA); Cientista Social pela Universidade Federal do Pará (UFPA); Gestalt-terapeuta pelo Centro de Capacitação em Gestalt-Terapia (CCGT); Arteterapeuta pelo Instituto Sedes Sapientiae. *Link* do Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1482472066388731>. AATESP (500/0419); e-mail: nataliapieczark@hotmail.com.

estilo de condução das facilitadoras, o que traz uma perspectiva interessante em termos de diferentes possibilidades dentro da Arteterapia.

Já no terceiro item, o “Mulheres na Comunidade”, encontramos dois capítulos. No primeiro capítulo, “A Casa como Metáfora do EU”, as autoras Márcia Bombarda e Renata Schwinden descrevem um trabalho com um grupo de mulheres, realizado nas dependências de uma igreja que promove atividades comunitárias em sua região. No segundo texto, “Mulheres pássaros aprendendo a voar”, a autora Vera Maria Rossetti Ferretti relata o trabalho que desenvolveu com grupos de mulheres moradoras da comunidade do Bonete, litoral de São Paulo.

Por fim, no último item, “Crianças e Adolescentes na Comunidade”, há dois capítulos. O primeiro capítulo, “Arteterapia para Crianças em Situação de Violência e Vulnerabilidade Social”, de Sabrina Franco da Rocha, descreve um trabalho com um grupo de crianças em um centro para crianças e adolescentes (CCA). O segundo capítulo, “Infinito Olhar: fotografia experimental como recurso arteterapêutico de transformação social em patrimônio histórico”, de Elisângela Cristina de Oliveira Madi narra um trabalho com um grupo de arteterapia e fotografia com crianças e adolescentes da cidade histórica de Paranapiacaba, no estado de São Paulo.

Cada capítulo apresenta experiências arteterapêuticas com públicos distintos entre si em termos de gênero, faixa etária, nacionalidade, necessidades e situação de moradia; e inclui embasamento teórico referente à população atendida, objetivos terapêuticos e metodologia dos trabalhos desenvolvidos. No entanto, os capítulos também possuem elementos comuns. Um primeiro aspecto comum é que todos as experiências arteterapêuticas descritas foram realizadas com grupos de pessoas (sejam grupos abertos ou fechados).

Outro elemento comum é que, em todos os trabalhos, as arteterapeutas se deslocaram de seus espaços privados e se dirigiram aos territórios das pessoas atendidas (abrigo, centros de acolhida, centros comunitários, etc.). Isso é algo bastante relevante pois, ao se inserir nesses territórios, as terapeutas puderam compreender de maneira experiencial essas realidades, perceber e testemunhar sutilezas das vidas das pessoas e suas relações (que dificilmente chegariam tão diretamente nos consultórios ou ateliês terapêuticos) e, com isso, encontrar novos caminhos e novas possibilidades de propostas e intervenções arteterapêuticas.

Por fim, como já foi dito anteriormente, todos os trabalhos foram realizados com pessoas vulnerabilizadas socialmente. Dessa forma, ainda que cada grupo e indivíduo sejam únicos, algumas demandas similares foram encontradas, como sentimentos de exclusão, solidão, impotência, não pertencimento e desesperança. Foram recorrentes os relatos de pessoas que presenciaram e/ou foram vítimas de violências, discriminação, preconceitos,

abandonos. Pessoas que têm suas vidas e necessidades invisibilizadas, seus laços sociais e afetivos desestabilizados ou rompidos, e uma conexão reduzida com suas capacidades criativas.

A partir dessas demandas, cada capítulo do livro demonstra na prática como a Arteterapia pode ser efetiva em termos de intervenções terapêuticas e transformação social. Através da linguagem acessível e prazerosa da arte, os participantes dos grupos puderam lidar com temas dolorosos, mobilizar recursos internos, construir sentidos, resgatar a autoestima e a autoconfiança. O processo arteterapêutico em grupo também foi valioso no sentido de construir vínculos e redes de solidariedade, gerando um fortalecimento também coletivo e comunitário. Por fim, o contato com uma linguagem não verbal e simbólica foi facilitador para dizer o indizível e, com isso, trazer voz, protagonismo e empoderamento para aqueles que nunca ou pouco os tiveram.

Ao pensarmos no Brasil de hoje não é difícil perceber o quanto o trabalho comunitário se faz cada vez mais necessário. Atualmente, vemos um aumento de pessoas em situação de rua, comunidades inteiras em contexto de insegurança alimentar, catástrofes climáticas (que também atingem grandes contingentes populacionais), índices crescentes de violência, desigualdades, opressões, em uma sociedade que segrega, criminaliza e exclui. Dessa forma, esse livro pode ser interessante no sentido de ampliar possibilidades e incentivar profissionais da Arteterapia a seguir construindo dentro do contexto social e comunitário e, com isso, contribuindo para transformações sociais tão necessárias no Brasil.

Resenha do livro **Arteterapia no processo de envelhecimento**

Selma Ciornai⁷, Marcia Bombarda Pires De Oliveira⁸, Renata Gabriel Schwinden⁹

A obra **Arteterapia no Processo do Envelhecimento** faz parte da Coleção Arteterapia Desafios da Contemporaneidade, lançado pela Wak Editora em parceria com o Instituto SEDES Sapientiae, e nos traz exemplos do trabalho da Arteterapia no atendimento a pessoas no processo do envelhecimento, como possível caminho de autoestima, apoio social e desenvolvimento do potencial criativo.

Foi intenção das organizadoras selecionar trabalhos com abordagens variadas, que lidam com situações diversas da velhice, elaborados e efetivados tanto em instituições públicas quanto em privadas, com pessoas da terceira e quarta idades, institucionalizadas ou não, com ou sem condições sociais, com ou sem deficiências físicas e mentais, com atendimento individual e em grupo, realizados em locais como ateliês, instituição de longa permanência, museu, bem como em atendimento domiciliar.

A introdução da obra foi escrita em conjunto por todas as autoras trazendo uma breve exposição sobre o processo de envelhecimento e da velhice nos variados contextos, com bibliografia e dados estatísticos atualizados.

Em relação ao trabalho arteterapêutico em si, o livro traz sete trabalhos distintos com descrições de cada um deles, com ilustrações de trabalhos realizados pelos idosos, como também informações sobre os fatores biossociais que embasaram o seu desenvolvimento.

Esta obra permite o enriquecimento do trabalho daqueles que estejam iniciando o seu percurso na área ou daqueles que gostam do tema e pretendem aprofundar seu olhar e conhecer possibilidades de atuar no processo criativo desse público tão necessitado de reconhecimento de suas capacidades e demandas, com muito respeito e carinho.

Lembrando que a Arte é uma atividade que favorece a expressão, a comunicação e o compartilhamento de vivências e de emoções, pode ampliar a percepção, resgatar ou expandir o potencial criativo nessa fase da vida, fortalecendo a autoestima e propiciando prazer e bem-estar.

⁷ Doutora em Psicologia Clínica (EUA), mestra em Arteterapia (EUA), Gestalt-terapeuta. Graduação em Sociologia, Artes Criativas e Psicologia. Pioneira da Abordagem Gestáltica em Arteterapia no Brasil, foi fundadora (1989) e é até hoje coordenadora, docente e supervisora da Especialização em Arteterapia do Instituto Sedes Sapientiae. Autora de textos e capítulos sobre Gestalt terapia e Arteterapia no Brasil e no exterior. Organizadora e coautora das coleções Percursos em Arteterapia e Arteterapia: Desafios da Contemporaneidade, participou com os capítulos sobre Arteterapia Gestáltica e Arteterapia na América do Sul, no “The Wiley Handbook of Art Therapy” – publicação internacional em inglês que aborda as diversas linhas e aplicações da Arteterapia. Como docente convidada, tem atuado em institutos e cursos de formação de Gestalt terapia e Arteterapia em diversas cidades no Brasil e em países da América Latina e Europa. Como psicoterapeuta, combina Arteterapia e Gestalt-terapia atendendo adultos, casais e grupos, atuando também como supervisora, tanto no Sedes como em clínica particular. CRP : 06/55380-3, AATESP: 014/1203.

⁸ Graduação em Psicologia pela USP-SP. Especialização em Gestalt-Terapia e em Arteterapia pelo Instituto Sedes Sapientiae. Formação em Análise Bioenergética pelo IABSP.

⁹ Graduada em História e em Direito pela Universidade de São Paulo. Especialista em Arteterapia pelo Instituto Sedes Sapientiae.

Resenha do livro **Os Quatro Elementos**

Valéria Gonçalves da Cruz Monteiro¹⁰

Os quatro elementos, terra, água, ar e fogo são muito utilizados como base em processos arteterapêuticos. O trabalho com seus aspectos simbólicos através dos recursos expressivos em oficinas tem se mostrado muito eficiente para promover o equilíbrio biopsíquico dos atendidos. Muitos são os autores que exploram esta relação dos elementos e seus aspectos simbólicos com a base de nossa personalidade, comportamento e por que não dizer, vida. Não havia no entanto uma obra que especificamente trouxesse de onde vem, qual o alcance desta teoria e onde se fundamenta. Não havia também um manuscrito que integrasse os vários autores e saberes que exploram a utilização dos quatro elementos nos vários campos do saber. Assim, um dos objetivos das autoras foi o de trazer a conhecimento a profundidade e o alcance da utilização destes recursos, bem como contribuir para processos e resultados mais robustos e fundamentados.

Este manuscrito é iniciado pelo compilado histórico de como o homem simboliza, se relaciona e trabalha com os quatro elementos (fogo, terra, água e ar) ao longo da história da humanidade. Explora como este conhecimento encontra-se arraigado na base cultural, religiosa e filosófica dos movimentos humanos e como se relaciona com ciência, filosofia, astrologia, psicologia e medicina, tecendo paralelos entre estes conhecimentos. A seguir, as autoras discorrem sobre sua origem física, o eletromagnetismo, relacionando-a com o contexto histórico e analisando a influência destes padrões no ser humano, seja a nível físico, emocional, psíquico, comportamental e espiritual.

Os elementos também são visitados individualmente. As autoras desenvolvem a simbologia de cada elemento no coletivo e como cada um se encontra expresso no temperamento, na personalidade, no comportamento, nos sentimentos e nas atitudes individuais.

Como nosso cérebro cria rotinas e rituais, ao final, é proposta uma vivência prática de 28 dias que pretende sensibilizar o leitor a trazer para sua vida o uso consciente dos elementos. Através dele a intenção é a de que o leitor traga para si o equilíbrio entre os elementos nos seus vários níveis, possibilitando assim uma grande transformação, paz, equilíbrio, qualidade de vida, bem-estar e vontade de viver.

¹⁰ Administradora de empresas pela FGV, pós graduada em Arteterapia pela UNIP, com cursos de Pintura e História da Arte pelo Instituto Lorenzo Medici (Florença- Italia), extensão em Psicanálise Contemporânea pelo IDEPES, Neurodesenvolvimento Infantil pelo INESP. Especialista em desenho utilizando técnicas em neurociências, é professora convidada de metodologia e recursos expressivos em cursos de pós-graduação em Arteterapia. Mestra em Ciências da Saúde no IIEP - Hospital Israelita Albert Einstein, com linha de pesquisa em neurociência.

NORMAS DE PUBLICAÇÃO

sobre as modalidades

1. A Revista de Arteterapia da AATESP recebe trabalhos espontaneamente submetidos pelos autores para publicação nas seguintes seções: artigo científico **original/inédito** (amplia consideravelmente o conhecimento ou a compreensão de um dado problema), artigo científico de **revisão teórica/bibliográfica** (no qual há o levantamento das informações a respeito de um determinado tema). Podem também ser submetidos **relatos de experiência** (prioriza a descrição do método/experiência), **estudos de caso** (prioriza a exposição, descrição e discussão de casos), **resenhas** de livros e **resumos** (de monografias, dissertações e teses).
2. Trabalhos de cunho teórico que apresentem interfaces com outras áreas do conhecimento são incentivados.

sobre os autores

3. Todas as modalidades, exceto as resenhas e os resumos, podem ser submetidas apenas por profissionais arteterapeutas credenciados pelas Associações Regionais de Arteterapia filiadas à UBAAT – www.ubaat.org.
4. Trabalhos que fizerem uso da Arteterapia podem ter como autores principais profissionais não filiados ou advindos de outras áreas do conhecimento *desde que* apresentem ao menos um coautor arteterapeuta que valide as intervenções arteterapêuticas envolvidas.
5. Serão aceitos artigos com no máximo três autores (um autor e dois coautores). Lembrando que a coautoria pressupõe envolvimento importante na realização do artigo, conhecimento de seu conteúdo e participação na sua redação, ou seja, o coautor é corresponsável pelo trabalho e responde por ele. Acima de três autores, tomando por base as recomendações da ICMJE (1985), deve-se descrever na introdução do material a efetiva contribuição de cada autor nos seguintes termos: se há concepção e delineamento do tema; se há análise e interpretação dos dados; se há redação do manuscrito, se há revisão do manuscrito com crítica intelectual importante. A revisão sem crítica intelectual importante ou a simples participação na coleta de dados não justifica autoria. Colaboradores não são autores e podem ser reconhecidos, desde que permitam, separadamente em nota de rodapé, como: contribuição; orientação; revisão crítica; coleta de dados; participação em inquérito clínico.

sobre o formato

6. É imprescindível que o trabalho enviado tenha sido submetido à revisão da língua escrita por um profissional habilitado e que atenda às orientações de diagramação aqui descritas. Não cabe à Revista AATESP ou seus pareceristas a revisão ortográfica dos trabalhos.
7. É considerada uma página aquela formatada da seguinte maneira: folha tamanho A4, fonte Arial tamanho 11, margens (superior, inferior, direita e esquerda) igual a 2,5 cm, espaçamento entre linhas igual a 1,5 e com recuo de primeira linha igual a

1,25 cm.

8. Considerando todas as informações incluídas, os **artigos científicos, relatos de experiência e estudos de caso** devem conter, no máximo, 25 páginas; as **resenhas**, 4 páginas; e os **resumos**, 1 página.
9. Os **artigos científicos, relatos de experiência e estudos de caso** devem apresentar: título e subtítulo, resumo (de 100 a 200 palavras) de 3 a 5 palavras-chave. O título, o resumo e as palavras-chave devem ser apresentados em português e inglês. O corpo do texto deve apresentar: introdução, método, desenvolvimento, considerações finais e bibliografia referenciada. ([Template 1](#))
10. Da “bibliografia referenciada” deve constar **apenas e exclusivamente** as obras efetivamente referidas no texto *Veja no final deste documento as orientações sobre como fazer constar a bibliografia referenciada*
11. Desaconselhamos o uso de notas de rodapé. Se necessárias, devem ser digitadas **utilizando a ferramenta “inserir/ nota de rodapé”** que consta nos editores de texto, fonte Arial tamanho 09, espaçamento de parágrafo simples e tabulação justificada.
12. As citações podem ser feitas de forma direta ou indireta. Citações diretas com menos de 3 linhas devem estar no corpo do texto entre aspas. Citações diretas com mais de três linhas, devem estar recuadas à esquerda em 4 cm, sem aspas, com tamanho da fonte 11 e espaçamento entre linhas simples. *Veja no final deste documento as orientações sobre como fazer constar citações*
13. As figuras (imagens de trabalhos, fotografias ou gráficos) devem estar centralizadas na folha e inseridas no texto **sem qualquer tipo de margem ou moldura**. Cuidar para que as figuras estejam nítidas. Sob a figura deve constar em fonte Arial tamanho 10 as seguintes informações: *Figura nº. breve descrição/legenda* (número da figura, um ponto, uma breve descrição). A figura deve estar referenciada no texto a fim de explicitar em que momento da leitura ela se faz importante à compreensão dos argumentos. No caso de gráficos estes devem estar acompanhados de *título e fonte utilizada*.
14. A **página de rosto** deverá ser elaborada em arquivo separado na qual deve constar: título, resumo, palavras-chave, autores, créditos acadêmicos e profissionais (de 3 a 5 linhas), se filiado a associação de Arteterapia no Brasil ou exterior e número de inscrição, endereço completo, telefone e *e-mail* para contato do(s) autor(es). Este arquivo pode ser enviado em formato “pdf”. ([Template 2](#))
15. Nos artigos científicos, relatos de experiência e estudos de caso **não deve constar** identificação de autoria ao longo do trabalho, ou seja, não deve haver qualquer elemento que possibilite a identificação do(s) autor(es), tais como nome do autor, filiação profissional, papel timbrado ou dados de autoria no menu “propriedades” do Word.

submissão

16. O autor deve submeter o trabalho mediante envio de *e-mail* somente ao endereço eletrônico revista@aatesp.com.br, explicitando a intenção de publicação na Revista Arteterapia da AATESP.

17. Deste e-mail devem constar os seguintes arquivos, na forma de anexo, conforme já anteriormente descritos:

1. **arquivo do trabalho** (formato “doc”) [Template1](#)
2. **página de rosto** (formato “pdf”) [Template2](#)
3. **carta de intenção e ética** (formato “jpg” ou “pdf”) [Template3](#)

ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE CITAÇÕES E BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA

As orientações abaixo atendem às normas estabelecidas pela ABNT NBR-14724 (Informação e Documentação – Trabalhos Acadêmicos), NBR-10520 (Informação e documentação – Citações em documentos) e NBR-6023 (Informação e documentação – Referências).

1. CITAÇÃO

Citações são elementos extraídos de documentos pesquisados e indispensáveis para a fundamentação das ideias desenvolvidas pelo autor. As citações podem ser diretas e indiretas. A forma de citação adotada pela Revista de Arteterapia da AATESP será o sistema **autor-data**. Neste sistema a indicação da fonte deve ser feita seguindo as orientações abaixo.

- No caso de **CITAÇÃO INDIRETA**, estas devem traduzir com fidelidade o sentido do texto original sem se configurarem como uma transcrição literal do texto original. Elas geralmente tratam de comentários sobre ideias ou conceitos do autor. São livres de aspas, sem indicação de página. Exemplos:

De acordo com Freud (1972), os processos primários encontram-se presentes no aparelho mental desde o princípio.

Ou

Os processos primários encontram-se presentes no aparelho mental desde o princípio (FREUD, 1972).

- No caso de **CITAÇÃO DIRETA com menos de três linhas** devem vir entre aspas duplas, no próprio corpo do texto. Estas se configuram como uma transcrição literal do texto original. Exemplos:

“Centrando o interesse na Arteterapia como prática complementar, procurou-se aplicá-la no atendimento a enfermos hospitalizados.” (VALLADARES, 2008, p. 81)

Ou

Valladares (2008) explica que “Centrando o interesse na Arteterapia como prática complementar, procurou-se aplicá-la no atendimento a enfermos hospitalizados” (p.81).

Ou

Allessandrini (1996) aponta que “...a expressão artística pode proporcionar ao homem condições para que estabeleça uma relação de aprendizagem diferenciada” (p. 28).

- No caso de **CITAÇÃO DIRETA com mais de três linhas**, e que nunca devem exceder 10 linhas, devem figurar abaixo do texto, com recuo de 4 cm da margem esquerda, espaçamento 1,0 com letra 10 e sem aspas. Exemplos:

Goswami (2000) explica que:

... nós não podemos desenvolver uma identidade-ego sem a criatividade. Quando crianças, somos naturalmente criativos, na medida em que vamos descobrindo a linguagem, a matemática, o pensamento conceitual, as habilidades, e assim por diante. Na medida em que nosso repertório de aprendizado cresce, nossa identidade-ego cresce também. (p. 67)

Ou

O autor anteriormente referido problematiza que

... nós não podemos desenvolver uma identidade-ego sem a criatividade. Quando crianças, somos naturalmente criativos, na medida em que vamos descobrindo a linguagem, a matemática, o pensamento conceitual, as habilidades, e assim por diante. Na medida em que nosso repertório de aprendizado cresce, nossa identidade-ego cresce também. (GOSWAMI, 2000, p. 67)

2. BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA

São as referências dos livros e materiais consultados para a elaboração do trabalho. **Apenas** devem constar os materiais **efetivamente referidos** no texto (ou seja, mesmo que interessante, materiais não referidos no corpo do texto não devem constar).

- Livro Completo.

SOBRENOME, Nome Abreviado. **Título**: subtítulo (se houver). Edição (se houver).
Local de publicação: Editora, data de publicação da obra.

RHYNE, J. **Arte e Gestalt**: padrões que convergem, 1. ed. São Paulo: Summus, 2000.

- Capítulo de livro

SOBRENOME, Nome abreviado. Título do capítulo: subtítulo. *In*: SOBRENOME, Sigla do nome. **Título do livro**: subtítulo. Local: editora, ano, intervalo de páginas do capítulo.

NOGUEIRA, C. R. Recursos artísticos em psicoterapia. *In*: CIORNAI, S. **Percursos em arteterapia**: arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em arteterapia. São Paulo: Summus, 2004, p. 219-223.

- Tese, dissertação

SOBRENOME, Nome. Título negrito. Ano de depósito. total de folhas ou páginas.
Tipo (grau) - Instituição, local, ano de defesa.

VALLADARES, Ana Cláudia Afonso. **Arteterapia com crianças hospitalizadas**. 2002. 258p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2002.

- Artigos em periódicos

SOBRENOME. Nome abreviado. Título do artigo: subtítulo (se houver). **Título da Revista**, local de publicação, volume do exemplar, número do exemplar, p. (página inicial e final do artigo), ano de publicação.

BERNARDO, P. P. Oficinas de criatividade: desvelando cosmogonias possíveis. **Revista Científica Arteterapia Cores da Vida**, Goiás, v. 2, n. 2, p. 8-23, 2006.

- Artigo em periódicos *on-line*
com autoria

SOBRENOME. Nome abreviado. Título do artigo: subtítulo (se houver). **Título da Revista**, local de publicação, volume do exemplar, número do exemplar, p. (página

inicial e final do artigo), ano de publicação. Disponível em <URL>. Acesso em: dia mês abreviado ano.

sem autoria

Título da matéria. Nome do *site*, ano. Disponível em: <URL>. Acesso em: dia mês abreviado. ano.

- Trabalho de Congresso (publicado *on-line*)

SILVA, R. N.; OLIVEIRA, R. Os limites pedagógicos do paradigma da qualidade total na educação. In: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFPE, 4., 1996, Recife. **Anais eletrônicos**. Recife: UFPE, 1996. Disponível em <<http://www.prospeq.ufpe.br/anais>>. Acesso em: 21 jan. 1997.

- Resumos em eventos (impresso)

SEI, M. B. e GOMES, I. C. Family art therapy and domestic violence: a proposal of intervention. *In*: IARR MINI CONFERENCE, 2005. **IARR Mini-Conference Program-Abstracts**. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, 2005. p. 23-23.