



pitágoras

---

BEATRIZ OLIVEIRA MARCELINO

**ARTETERAPIA COMO INSTRUMENTO PSICOTERÁPICO  
NO TRATAMENTO EM PACIENTES COM TRANSTORNO DE  
ANSIEDADE**

---

MACEIÓ  
2021

BEATRIZ OLIVEIRA MARCELINO

**ARTETERAPIA COMO INSTRUMENTO PSICOTERÁPICO  
NO TRATAMENTO EM PACIENTES COM TRANSTORNO DE  
ANSIEDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Pitágoras de Maceió, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Psicologia.

Orientador: Maria Gabriela Montresol Sanches.

BEATRIZ OLIVEIRA MARCELINO

## **ARTETERAPIA COMO INSTRUMENTO PSICOTERÁPICO NO TRATAMENTO EM PACIENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Pitágoras de Maceió, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Psicologia.

### **BANCA EXAMINADORA**

---

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

---

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

---

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Cidade, dia de mês de ano (Fonte Arial 12)

Substitua as palavras em vermelho conforme o local e data de aprovação.

Dedico este trabalho aos que tem orgulho e admiração pela psicologia, sendo ou não estudante ou profissional da área. Em especial aos amantes da arte, que admiram a conexão com a psicologia.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus, que me permitiu chegar até aqui e enfrentar os obstáculos encontrados ao longo do caminho nesses anos de estudo.

Aos meus pais Simone Oliveira e Rosivaldo Silva e meu irmão Rodrigo Oliveira, que depositaram muita confiança e apoio na elaboração deste trabalho. Ao meu namorado Eduardo Pereira, que esteve ao meu lado pacientemente, sempre me ajudando e me incentivando.

Agradeço a professora mestra Rosângela Lima, por todos os conselhos, ensinamentos e incentivo, inclusive sobre o tema proposto neste trabalho. As professoras mestras Auriane Vasconcelos, Polyana Cristina e Mykaela Andrade por todo carisma, ensinamento e parceria em um projeto que estimulou muito na elaboração deste trabalho. Ao professor mestre Ícaro de Carvalho e a tutora Maria Gabriela pelas orientações e desempenho que me guiaram com dedicação e carinho.

Aos meus colegas de curso os quais conviveram nesses últimos anos e ajudaram no meu crescimento como profissional e como pessoa, compartilhando descobertas, conhecimentos e companheirismo ao longo dessa jornada.

Aos demais familiares e amigos ajudaram de forma indireta na elaboração deste trabalho, incentivaram em momentos difíceis e compreenderam minha ausência e recusa de convites enquanto me dedicava à realização deste trabalho.

*Sua visão se tornará clara somente quando você  
olhar para dentro do seu coração.*

*Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro,  
desperta.*

*C. G. Jung.*

MARCELINO, Beatriz Oliveira. **Arteterapia como instrumento psicoterápico no tratamento em pacientes com transtorno de ansiedade**. 2021. 28. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade Pitágoras de Maceió, Maceió, 2021.

## RESUMO

A arteterapia é um método com finalidade terapêutica que utiliza varias formas de expressão artística para contribuir com o tratamento a ser realizado. O seguinte trabalho tem como problema de pesquisa o seguinte questionamento: De que forma a arte influencia positivamente no tratamento do transtorno de ansiedade? A partir deste questionamento, foi elaborado como objetivo geral conhecer a arteterapia como instrumento psicoterápico e sua contribuição no processo de reabilitação em pacientes com transtorno de ansiedade. Como objetivos específicos: conhecer o histórico da arteterapia e como se desenvolveu como instrumento terapêutico e no Brasil; compreender como a arteterapia auxilia no processo de reabilitação no tratamento do transtorno de ansiedade como suporte emocional; apresentar diferentes formas de expressão que podem auxiliam no tratamento e suas devidas contribuições em momentos de crise emocional. O procedimento utilizado neste trabalho será de pesquisa bibliográfica com revisão de literatura. A metodologia utilizada nesta pesquisa foi de abordagem qualitativa e descritiva. Tendo em consideração que a arteterapia vem se desenvolvendo e sendo grande aliada como instrumento psicoterápico no processo de reabilitação em pacientes com transtorno de ansiedade, sendo manjada em diferentes abordagens teóricas dentro da psicologia e com suas particularidades que divergem no momento de intervir com cada indivíduo, adaptando as propostas de atividades de acordo com as necessidades do tratamento do indivíduo que o procura.

**Palavras-chave:** Arteterapia. Instrumento psicoterápico. Transtorno de ansiedade. Suporte emocional.

MARCELINO, Beatriz Oliveira. **Art therapy as a psychotherapeutic tool in the treatment of patients with anxiety disorders**. 2021. 28. Course Conclusion Paper (Graduate in Psychology) – Faculdade Pitágoras de Maceió, Maceió, 2021.

### **ABSTRACT**

Art therapy is a method with therapeutic purpose that uses various forms of artistic expression to contribute to the treatment to be performed. The following work has as research problem the following question: How does art positively influence the treatment of anxiety disorder? From this questioning, the general objective was to know art therapy as a psychotherapeutic instrument and its contribution to the rehabilitation process of patients with anxiety disorder. As specific objectives: to know the history of art therapy and how it developed as a therapeutic tool in Brazil; understand how art therapy helps in the rehabilitation process in the treatment of anxiety disorder as emotional support; present different forms of expression that can help in the treatment and their due contributions in moments of emotional crisis. The procedure used in this work will be bibliographical research with literature review. The methodology used in this research was qualitative and descriptive. Considering that art therapy has been developing and being a great ally as a psychotherapeutic tool in the rehabilitation process of patients with anxiety disorders, being managed in different theoretical approaches within psychology and with their particularities that diverge when intervening with each individual, adapting the proposed activities according to the treatment needs of the individual who seeks it.

**Keywords:** Art therapy. Psychotherapeutic instrument. Anxiety disorder. Emotional support.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2. ARTETERAPIA .....</b>	<b>11</b>
2.1 A ARTE COMO INSTRUMENTO NO TRABALHO DO PSICÓLOGO.....	11
2.2 HISTÓRICO DA ARTETERAPIA.....	13
2.3 ARTETERAPIA NO BRASIL.....	13
<b>3. ARTETERAPIA NO TRATAMENTO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE .....</b>	<b>17</b>
3.1 TRATAMENTO COM O AUXÍLIO DA ARTETERAPIA .....	19
3.2 ARTETERAPIA COMO SUPORTE EMOCIONAL EM MOMENTOS DE CRISE.	19
<b>4. FORMAS DE EXPRESSÃO .....</b>	<b>22</b>
4.1 SENTIMENTOS E PROPOSTAS DE ATIVIDADES.....	24
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>27</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>28</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Essa pesquisa propõe-se a investigar diferentes formas de como utilizar a arte como instrumento psicoterápico, conhecer como a arteterapia vem influenciando no tratamento de transtorno de ansiedade, quais recursos podem ser utilizados pelo psicólogo para realizar o processo terapêutico, conhecer o histórico, desenvolvimento e formas de expressão a serem utilizadas nos atendimentos.

A arte proporciona a oportunidade de expressão de diversas formas, não se limitando apenas na comunicação verbal. Para praticar a arteterapia não é necessário saber desenhar, pintar, dançar ou cantar, nessa técnica o paciente se expressa de maneira pessoal, pois seu trabalho não será avaliado como em uma exposição, por exemplo, e muitas vezes um indivíduo com o transtorno de ansiedade não encontra maneira de verbalizar o que está sentindo, sendo a arte uma maneira expressiva e até mesmo prazerosa.

A arteterapia no tratamento do transtorno de ansiedade influencia o paciente a entrar em contato consigo mesmo de diversas maneiras e formas de expressão, despertando e favorecendo estímulos adormecidos que tenha dificuldade em verbalizar ou que não tenha conhecimento e através da arte consegue externizar sua queixa podendo também ser utilizado como meio de comunicação e abordado de forma educativa, estimulando o uso sustentável de materiais recicláveis como recursos, promovendo hábitos saudáveis que são de grande importância no processo de reabilitação.

O intuito dessa pesquisa é conhecer a arteterapia como técnica psicoterápica de forma teórica, como funcionam na prática, formas de expressão utilizadas como instrumento de trabalho do psicólogo e como auxilia no processo de reabilitação de pacientes que sofrem com o transtorno de ansiedade.

O tipo de pesquisa a ser realizada será uma pesquisa bibliográfica com revisão de literatura, onde serão pesquisados livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados: “SciELO”, “Catálogo de Teses e Dissertações – CAPES” e “Livros”. As palavras-chave utilizadas na busca serão: “arteterapia”, “instrumento psicoterápico” e “transtorno de ansiedade”.

## 2. ARTETERAPIA

A arte está presente em diversos momentos da vida há muitos anos onde seus primeiros registros conhecidos são as obras de arte pré-histórica que ao passar dos anos foi evoluindo conforme o estilo de vida da humanidade que foi se atualizando ao passar dos anos.

A arte pode ser uma ferramenta de muita importância para meios de expressão, comunicação e aprendizagem, além dessas finalidades a arte também pode ser utilizada como ferramenta de terapia, análise, cura e autoconhecimento podendo ser trabalhada com diferentes recursos como a dança, teatro, música, escultura, desenho, pintura e diferentes formas de artesanato. Esses recursos auxiliam o indivíduo a ter acesso à memórias, traumas e sentimentos que possam estar bloqueados ou reprimidos, mesmo que de forma inconsciente, e que precisam ser analisados.

A arteterapia busca, como procedimento terapêutico, conectar ideias e pensamentos internos e externos de um indivíduo através de um processo criativo, onde as possibilidades de expressão são ampliadas para que o psicólogo possa trabalhar de forma individual ou grupal e ir além de uma abordagem tradicional, não se baseando apenas na comunicação verbal, utilizando produções artísticas a favor da saúde.

Diferente de quando surgiu a arteterapia, hoje em dia essa técnica não está mais restrita apenas aos consultórios, ao passar dos anos, demonstrou-se essencial também para intervenções nas áreas de psicologia social, hospitalar, escolar, da saúde e organizacional.

Apesar de ter atividades de milênios de anos, a arteterapia só se teve como técnica terapêutica no início do século XIX, através do médico alemão Johann Reil, que utilizou formas artísticas com finalidade psiquiátrica. Futuramente foi encontrado conexões entre a arte e a psiquiatria através de estudos mais profundos.

### 2.1 A ARTE COMO INSTRUMENTO NO TRABALHO DO PSICÓLOGO

A definição de arteterapia na **Associação Brasileira de Arteterapia**, “é o modo de trabalhar utilizando a linguagem artística como base da comunicação cliente profissional. Sua essência é a criação estética e a elaboração artística em

prol da saúde”. Como determinado pela Associação, a especialização em arteterapia é destinada a profissionais graduados na área da saúde, tais como psicologia, fisioterapia e enfermagem, podendo ser utilizadas por profissionais da educação, portanto que não tenha contexto clínico.

O profissional utiliza uma atividade artística como instrumento para promoção da saúde e qualidade de vida, fazendo o uso através de diversas linguagens como plástica, literária, dramática, sonora e corporal. Através de técnicas expressivas como a pintura, escultura, dança, desenho e poesia.

O público o qual o profissional fará o uso da arteterapia vem a depender de sua formação, podendo ser encontrada em campos diversos, seja para a prevenção, avaliação, tratamento e reabilitação na área da saúde, na educação sendo utilizado como instrumento pedagógico e em contextos grupais com objetivo para o desenvolvimento pessoal e interpessoal. Apesar de que o campo de atuação vem se ampliando para além do contexto clínico, por exemplo, educacional, organizacional e comunitário, a arteterapia se desenvolveu como área de trabalho na psicologia, peculiarmente relacionada à saúde mental.

A forma de comunicação com o indivíduo é facilitada pois permite que o mesmo se expresse de forma criativa, sem que fique preocupado em apresentar algo racionalizado e subjetivo, podendo trazer novos sentidos as suas criações.

O método de trabalho do psicólogo pode ser adaptado de acordo com a abordagem que mais se identifique, embora que cada uma tenha seu modo particular de trabalhar o fazer criativo, todas trazem o reconhecimento que a arte promove autoconhecimento, criatividade e desenvolvimento, seja em trabalho com grupo ou individual.

Segundo Golinelli (2002) o cliente deve se sentir seguro e livre para que se sinta a vontade em expressar seus sentimentos utilizando os materiais de arte proposto, devido a isto o setting arteterapêutico precisa ser bem planejado em um ambiente onde ele não tenha medo de não ser aceito. Além disso, a autora cita que no trabalho arteterapêutico não existe julgamento de qualidade ou conceitos de beleza das produções realizadas, a prioridade do processo é a expressão que o indivíduo traz de seus sentimentos sem o incômodo de censuras. O controle racional estando ausente fica mais fácil para o inconsciente se manifestar.

## 2.2 HISTÓRICO DA ARTETERAPIA

A arteterapia começou a se desenvolver como campo específico de atuação através de Freud (1856-1939) e Jung (1875-1961) entre os anos 20 e 30. Freud analisou algumas obras de arte, incluindo o Moisés de Michelangelo, e percebeu que elas continham manifestações inconscientes de seus artistas que foi considerado uma forma de comunicação simbólica, com função catártica. Assim como o inconsciente se expressa através de imagens, a ideia freudiana considerava as imagens criadas através da arte uma forma privilegiada de ter acesso ao inconsciente, pois não teria a censura que se tem em palavras. Apesar desse descobrimento, Freud não fez uso da arte com a finalidade de processo psicoterapêutico.

Ao contrário de Freud, Jung foi quem começou a fazer o uso da linguagem artística com a finalidade para processos psicoterápicos. Enquanto Freud considerava as expressões artísticas uma forma de sublimação das pulsões, Jung considerava a forma artística como uma função psíquica natural e estruturante, onde dar forma e transformar conteúdos inconscientes em imagens simbólicas faz parte do processo de cura. Assim, a proposta de Jung aos seus pacientes era que desenhassem ou pintassem de forma livre seus pensamentos, sentimentos, sonhos, conflitos etc., onde as imagens que foram criadas seriam analisadas como simbolismo do inconsciente facilitando a forma de interagir verbalmente com o paciente e ajudando-o a organizar o caos dentro de si através da arte.

O uso da arte como processo terapêutico vem ganhando espaço a partir dessas duas linhas teóricas (psicanalítica e junguiana). A educadora norte-americana Margareth Naumburg (1890-1983) é considerada pioneira da arteterapia sendo a primeira a sistematizá-la em 1941. Seguindo o modelo proposto por Freud, seu trabalho foi baseado na teoria psicanalítica e denominado Arteterapia de Orientação Dinâmica, suas técnicas arteterapêuticas tinha como objetivo facilitar a projeção de conflitos inconscientes do paciente em representações psicóticas.

## 2.3 ARTETERAPIA NO BRASIL

A história da arteterapia no Brasil deu-se início na primeira metade do século passado enlaçada com a psiquiatria e sendo influenciada pelas linhas teóricas

psicanalítica e junguiana sendo representadas por Osório César (1895-1979) e Nise da Silveira (1905-1999), ambos psiquiatras pioneiros no trabalho de arte juntamente com pacientes internos em instituições de saúde mental. Na época era utilizados métodos agressivos nesses tipos de instituições, como por exemplo, eletrochoque e isolamento. Contribuíram com o desenvolvimento de outra abordagem frente à loucura contradizendo os métodos agressivos da época trazendo a possibilidade de que os pacientes expressassem a loucura seguindo da cura por meios artísticos. Silveira relata que se construiu um tratamento humanizado por um caminho alternativo onde o processo de reabilitação estava se mostrando melhorias num nível superior ao tratamento que encontrara anteriormente.

Osório César era estudante interno no Hospital Psiquiátrico de Junqueri, localizado em Franco Rocha, região metropolitana de São Paulo, a partir de 1925 passou a trabalhar como médico onde atuou na área por volta de 40 anos. Ainda em 1925 criou a Escola Livre de Artes Plásticas do Junqueri, em 1948 organizou a 1ª Exposição de Arte do Hospital de Junqueri no Museu da Arte de São Paulo (CARVALHO E ANDRADE, 1995). Sua principal obra foi publicada em 1929, *A Expressão Artística nos Alienados*, apresentando seu método e forma de análise das obras de arte de seus pacientes psiquiátricos. A linha de pensamento de Osório César é considerada importante na construção da história da arteterapia no Brasil, pois sua obra representa um exemplo de leitura freudiana relacionada a arte.

O papel de Osório César se destaca no desenvolvimento da arteterapia no Brasil pela contribuição que o mesmo trouxe articulando conceitos freudianos à análise artística, sendo considerado por Carvalho e Andrade “o precursor no Brasil da análise da expressão psicopatológica de doentes mentais”. No ponto de vista da linha de pensamento psicanalítica clássica, Osório César ao analisar a simbologia sexual presente em produções artísticas de seus pacientes, compreende que as obras de arte são representações de seus desejos pessoais disfarçadas em elementos simbólicos presentes nas imagens. Além disso, o trabalho de Osório César tem sido muito valorizado na arteterapia, pois realizou mais de 50 exposições dando ênfase ao trabalho artístico de doentes mentais, afirmando a dignidade humana dos pacientes. Seu método tinha baseamento na espontaneidade e na crença que a arte é um caminho que dá acesso ao conhecimento do mundo interior.

Já a psiquiatra Nise da Silveira, trabalhava no Centro Psiquiátrico D. Pedro II, em Engenho de Dentro, Rio de Janeiro. Assumiu em 1946 a Seção de Terapia Ocupacional trazendo uma nova proposta aos pacientes que realizavam atividades expressivas, como pintura e modelagem, para Silveira, o uso da arte para terapia não deveria ter como objetivo distrair o paciente, mas sim contribuir em seu processo de cura. Em 1952, na mesma instituição, Silveira criou o Museu de Imagens do Inconsciente, ponderado de obras feitas pelos próprios internos. Assim, foi constituído um amplo campo de pesquisa onde a prática realizada na Seção Terapêutica Ocupacional era apoiada pelo estudo de valor terapêutico das atividades desenvolvidas, seguindo da investigação das imagens arquivadas no Museu de Imagens do Inconsciente sendo abordado no livro *O Mundo das Imagens* (SILVEIRA, 2001), no qual Silveira traz exemplos de análise das obras de arte em processo terapêutico e fala sobre seu método, sendo uma leitura seguindo a linha de pensamento junguiana.

Em relação à prática adotada em Engenho de Dentro, as atividades que os pacientes realizavam eram livres e criadas de maneira espontânea com os materiais disponíveis nos ateliers tendo o acompanhamento de uma monitora, mas não regidas por ela. Dessa forma é notada uma determinada diferenciação metodológica e teórica, enquanto Silveira seguia uma perspectiva junguiana, refere-se à arteterapia que fora desenvolvida por Margareth Naumburg, esta sendo psicanalítica, que orientava o paciente de forma dinâmica à descobrir os significados de suas criações, diferente de Nise da Silveira que, para ela o papel terapêutico da arte era permitir a expressão livre sem a necessidade de verbalizá-las, fora do alcance racional para elaborar uma atividade, a criatividade também permite que o paciente consiga dar forma ao seu estado emocional através da expressão.

Nise da Silveira enfatiza a eficácia do tratamento com o uso de atividades expressivas e relata que a porcentagem de recaídas na condição psicótica vem diminuindo, principalmente daqueles que deram continuidade com algum acompanhamento. Com isso, foi atribuída a criação da Casa das Palmeiras em 1956, que foi pioneira em atender pacientes em regime de portas abertas.

Apesar de Osório César e Nise da Silveira sejam pioneiros utilizando técnicas expressivas para trabalho terapêutico no Brasil, o desenvolvimento e sistematização da arteterapia em campo de psicologia se deram posteriormente tendo Maria

Margarida M. J. de Carvalho como destaque, em 1980 introduziu o primeiro curso de arteterapia no Instituto Sedes Sapientae, em São Paulo ela é psicóloga clínica, ensinou e coordenou no Instituto de Psicologia da USP, em 1995 publicou o livro “A Arte Cura? Recursos Artísticos em Psicologia”. Outro destaque tem a Angela Philippini, que coordenou a Clínica Pomar, no Rio de Janeiro, criada em 1982, onde é ofertado curso de formação em arteterapia e orientação junguiana. Em 1990, outra abordagem entrou no cenário da arteterapia brasileira, foi introduzida uma especialização em arteterapia seguindo a linha de pensamento da Gestalt implantada por Selma Ciornai, em Sedes Sapientae. Ao longo dos anos a arteterapia vem se desenvolvendo mais e abrangendo outros campos além da clínica e outras linhas de pensamento, como a rogeriana, antroposófica e a tranpessoal, entre diversas outras.

No próximo capítulo, será abordado como a arte pode influenciar no tratamento de transtorno de ansiedade.

### **3. ARTETERAPIA NO TRATAMENTO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

Ansiedade é um sentimento comum em resposta do nosso organismo diante de determinadas situações ao longo da vida, estando presente desde a infância até a vida adulta, sendo considerada normal a sensação de “frio na barriga” antes de uma apresentação a escola, uma entrevista de emprego, quando está prestes a conhecer alguém ou outro tipo de ocasião que cause essa sensação de forma passageira.

Quando o indivíduo passa a sentir os sintomas de forma mais intensa e prolongada é um sinal de alerta para procurar ajuda profissional. Os sintomas mais comuns são: enjoos, vômitos, náuseas, sensação de aperto no peito, falta de ar, tremores, tensões musculares, insônia, arritmia cardíaca. A variação e a intensidade desses sintomas variam de pessoa para pessoa (ZUARDI, 2017).

As causas exatas do transtorno de ansiedade não são totalmente conhecidas, mas foram identificados alguns fatores de risco que contribuem para desencadear o transtorno de ansiedade como questões genéticas, onde pessoas que tenham familiares com transtorno de ansiedade podem acabar desenvolvendo também; pessoas tímidas, naturalmente ansiosas ou que tenha dificuldade em gerenciar o estresse também tem probabilidade de desenvolver o transtorno de ansiedade; questões externas a quais o indivíduo tenha passado como eventos traumáticos, doenças graves, estresse acumulado ou violência; o consumo excessivo de álcool e drogas também são fatores que colaboram para desencadear quadros de ansiedade (CRASKE; STEIN; HERMANN, 2014).

Após a confirmação do diagnóstico, é de suma importância dar início ao tratamento, pois não realizar o tratamento pode haver complicações e prejudicar a qualidade de vida do indivíduo, além do bem-estar e relações sociais, tornando atividades do cotidiano ainda mais complicadas do que aparentam ser. Algumas complicações causadas pela ausência do tratamento são: problemas para dormir, problemas digestivos ou intestinais, depressão, uso de álcool e drogas, dores de cabeça e problemas cardíacos. A ansiedade não tem cura, devido a isso, a importância de iniciar o tratamento é essencial.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o tratamento de ansiedade é um conjunto de doenças psiquiátricas marcadas pela preocupação constante ou

excessiva de que algum evento, sendo de seu cotidiano ou não, irá acontecer de forma negativa. Durante as crises de ansiedade, o indivíduo tem dificuldade em se concentrar no presente e acaba sentindo uma grande tensão, tendo ou não motivo aparente.

De acordo com a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) da Associação Americana de Psiquiatria. O transtorno de ansiedade é composto por transtornos que compartilham características excessivas de medo, ansiedade e perturbações comportamentais.

A ansiedade é base para diversos tipos de transtornos, sendo considerado como principais: Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), Síndrome do Pânico, Fobias Específicas, Fobia Social, Estresse Pós-Traumático e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

O Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) é quando o indivíduo começa a agir com ações repetitivas, sendo um transtorno comum caracterizado por pensamentos e impulsos indesejados gerando grande desconforto.

Síndrome do Pânico faz com que o indivíduo sinta a pressão arterial alta, tontura, falta de ar ou vômito, muitas vezes acontece por motivos reais ou sem razão aparente, sendo associado à agorafobia.

Fobias Específicas estão relacionadas à algo particular na vida do indivíduo como ambientes fechados, exposição a animais, estado climático, altura, escuro etc. Já a Fobia Social está relacionada a exposição com outras pessoas, ou seja, lugares com grande circulação de pessoas.

Estresse Pós- Traumático é caracterizado por lembranças de um evento traumático de impacto muito grande como abuso, assalto, acidente, perdas repentinas, desastres naturais, sequestro. Essas lembranças costumam estar presentes em pesadelos ou flashbacks, fazendo com que o indivíduo evite qualquer situação em que possa reviver o evento ocorrido.

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um quadro de ansiedade permanente e de alta intensidade, onde afeta a vida rotineira do indivíduo fazendo-o analisar cuidadosamente cada situação de sua rotina mostrando preocupação excessiva, em muitos casos acaba tendo reflexos físicos como dor de cabeça, dores musculares e dificuldade em dormir.

### 3.1 TRATAMENTO COM O AUXÍLIO DA ARTETERAPIA

Existe uma série de métodos que podem ser utilizados no processo de reabilitação em pacientes com transtorno de ansiedade que é ajustado para que possa se adequar de acordo com a necessidade que cada indivíduo demonstra e sente independente do tipo de transtorno diagnosticado relacionado à ansiedade.

As atividades a serem utilizadas no processo, devem contribuir positivamente aos sintomas comportamentais e cognitivos. Com o auxílio de métodos utilizados na arteterapia, os sintomas comportamentais tem tendência a reduzir situações de fuga, ameaça, agitação, esquiva, congelamento, dificuldade na fala, inquietação e aumentar a autoestima e segurança. Já nos sintomas cognitivos, as atividades deverão contribuir na redução da incapacidade, medos em geral como morte, perder o controle, “enlouquecer” e avaliação negativa, pensamentos ou lembranças aterrorizantes, distração, confusão e percepção de irrealidade.

São indicadas atividades que favorecem a construção da personalidade de cada pessoa, que traga autoconhecimento e transformação, sendo essas atividades que contribuem com a redução dos sintomas comportamentais e cognitivos: desenho, pintura, modelagem, origami, meditação e colagem são algumas delas. Essas atividades, além de proporcionar melhoria em comportamentos e sentimentos de uma pessoa com transtorno de ansiedade, também proporciona ao paciente melhoria em seu cotidiano (VALLADARES-TORRES, 2021).

A arteterapia é indicada para todas as faixas etárias, de crianças à idosos, pois a arteterapia não tem o objetivo de criar obras de arte, mas sim, expressar pensamentos e emoções. Para diferentes idades tem grandes benefícios, por exemplo, com crianças pode ajudar a compreender melhor suas emoções e utilizar a arte para controlar o estresse ou ansiedade. Com os adultos, tem grande impacto positivo na saúde mental e com os idosos, ajuda a auto expressão em aspectos sociais. Independente da faixa etária, as atividades propostas podem ser aplicadas de forma individual ou em grupo, desde que atinja o objetivo de trabalhar questões particulares de cada membro do grupo.

### 3.2 ARTETERAPIA COMO SUPORTE EMOCIONAL EM MOMENTOS DE CRISE.

Para a arteterapia auxiliar momentos de crise emocional, deve-se trabalhar com a abordagem focada na crise, que demande e necessite dar suporte ao indivíduo, pois o mesmo precisa se reerguer e ter equilíbrio para que possa realizar as atividades propostas, tendo como recursos artísticos, materiais que ajudam na reconstrução psíquica, ordenando e centralizando internamente, sendo elementos integradores e estruturantes. Os materiais podem ser utilizados para elaboração de atividades com mandalas em geral (desenho com giz de cera, geométrica, colagem, tecelagem). Contos e histórias são outras propostas de atividade, pois estimula a jornada do herói, onde inicialmente é apresentado um problema ou alguma situação difícil que requer coragem para fazer tal enfrentamento e alcançar o objetivo, finalizando de forma positiva, sinalizando evolução e individualização humana.

De acordo com Valladares-Torres, o objetivo das intervenções arteterapêuticas e, momentos de crise como suporte emocional são para ajudar o indivíduo a compreender o problema, sentimentos e fatores estressantes; buscar métodos de enfrentamento saudáveis e construtivos; estimular que liberte sentimentos negativos ou reprimidos de forma não construtiva; apoiar a busca por suporte através de conexões afetivas e seguras quando necessário; ajudar o indivíduo a se reconhecer e reconhecer respostas através da empatia e acolhimento. Como alega Philippini (2009), é permitido movimentar, transformar e harmonizar a energia psíquica. Também é importante que o arteterapeuta trabalhe em conjunto com a família e pessoas próximas de quem está em processo terapêutico.

O processo terapêutico na arteterapia é feito de forma focal ou gradual, não sendo apenas uma necessidade de realizar as atividades propostas, mas é de suma importância o acompanhamento de um arteterapeuta no processo de execução das atividades.

Townsend (2017) menciona que a superação da crise pode gerar dor e sofrimento, pois a tensão é ampliada e desencadeia um processo de desorganização para que o indivíduo possa se reorganizar quando se tem uma resolução bem-sucedida. Também pode ocorrer uma repressão da experiência da crise, onde não resulta mudança no nível de funcionamento. Ainda pode ocorrer uma resolução malsucedida, onde a adaptação resulta em um nível de funcionamento inferior ao anterior da crise ou desenvolvimento do transtorno de

ansiedade ou relacionado como o de humor, uso abusivo de drogas ou transtorno de estresse pós-traumático.

Townsend ainda pontua que a intervenção em momento de crise é em procedimento terapêutico cujo objetivo é a resolução imediata da crise para que seja feito o restabelecimento do equilíbrio emocional do indivíduo no melhor nível possível, sendo por meio das intervenções em crise que se previne futuros agravamentos e reações emocionais. O objetivo durante o período de intervenção, que pode ser aproximadamente de quatro a seis semanas, é de oferecer apoio emocional e escuta qualificada para que o indivíduo sinta segurança e reduzir os sintomas.

No capítulo a seguir será abordado diferentes formas de expressão, atividades propostas no tratamento de ansiedade, suas contribuições na arteterapia e como auxiliam de acordo com alguns sentimentos relacionados ao transtorno de ansiedade.

#### 4. FORMAS DE EXPRESSÃO

A expressão é uma das formas de manifestação do pensamento que pode ocorrer através de palavras ou gestos permitindo que o indivíduo possa exteriorizar ideias ou sentimentos. São diversas as formas de expressão, a expressão oral constitui por meio da fala, através de uma conversa, por exemplo; a expressão escrita que constitui através de cartazes com informações; a expressão facial que concretiza por manifestações de emoções através do rosto; a expressão corporal, sendo constituída por comportamentos espontâneos ou intencionais. Existem recursos que são utilizados com a finalidade de estimular o indivíduo a se expressar de forma livre como o desenho, música, teatro, dança, pintura, escultura, entre outros meios artísticos.

O desenho é considerado como uma manifestação mais antiga e também mais acessível, pois permite que o indivíduo passe para o papel ou outra superfície que esteja trabalhando, criações de sua imaginação constituída por pontos, linhas e formas, podendo fazer o uso de diversos materiais, criando um trabalho fruto da criatividade do indivíduo, por exemplo, uma das obras do pintor modernista brasileiro Flávio de Carvalho (1899-1973), em que mostra sua mãe doente na cama, transmitindo o aspecto de sofrimento da situação a qual vivera.

A pintura caracteriza-se por aplicar pigmento em forma líquida em alguma superfície, dando-lhe textura, matizes e tons, além de colori-la. Porém com o desenvolvimento da tecnologia, o conceito de pintura vem se reformulando e ampliando para “a representação visual das cores”, não sendo limitado a “a aplicação de pigmento em forma líquida”, como dito anteriormente. Tendo a cor como elemento fundamental, a intensão é propor ao observador da arte sensações de frio, calor, sombra, profundidade e outros. Podendo ser utilizado como superfícies, materiais como papel, tela ou até mesmo parede. Do contrário do desenho, que consiste em utilizar materiais secos, a pintura diferencia-se pelo uso constante de cor e pigmentação líquida. A escolha dos materiais vai de acordo com as preferências de quem os utilizará, sendo uma escolha pessoal, os materiais mais utilizados e recomendados para esse tipo de pigmentação consiste em tinta acrílica, tinta a óleo, a guache e a aquarela (GOITIA, 1995).

A música está presente em diversos momentos da vida, seja em momentos marcantes ou no dia-a-dia, como fundo musical para execução de atividades do cotidiano, como estímulo para praticar exercícios físicos ou para relaxamento, a música pode ser utilizada como recurso para várias finalidades como dançar, relaxar, refletir ou expressar. “A música tem princípios que permitem que se expressem sentimentos, sensações e ideias” (SILVA, 2007, p.01). Através da letra e melodia, a música é refletida, analisada e percebida, tornando-se importante instrumento para a sociedade onde seu contexto caracteriza a condição de sentimentos. Pesquisadores da Universidade de Zurique, na Suíça, confirmam que a expressão musical ajuda no tratamento de ansiedade, depressão e Alzheimer, pois apresenta melhora da capacidade cognitiva, memória e processamento de linguagem, além do bem que faz bem à alma.

A expressão artística no teatro constitui por um conjunto de atores que interpretam uma história para um público cujo objetivo dos espetáculos é transmitir uma situação que desperte sentimentos em seu público, para que isso ocorra, os atores contam com o auxílio dos dramaturgos, que são os responsáveis por escrever os textos e com o auxílio de diretores e técnicos nas improvisações, por exemplo, já que se trata de algo que não foi elaborado com antecedência. O teatro conta com vários gêneros que o auxilia a transmitir os sentimentos para o público, tendo como principais deles a tragédia, que tem o objetivo de trazer princípios morais de uma sociedade; a comédia, onde faz crítica aos maus costumes de pessoas e/ou uma sociedade; a tragicomédia, praticando atos cômicos e representando heróis ou personagens ilustre; o drama ou melodrama traz cenas complexas da vida humana como dor e tristeza juntamente de prazer e alegria. O teatro também auxilia no desenvolvimento de habilidades e comunicação e oratória como melhoria da dicção, exercícios de respiração, projeção de voz, exploração da criatividade, reduz a timidez, autoestima, auxilia na concentração, memorização e imaginação, promove autoconhecimento e desenvolve competências e habilidades sociais.

A dança segue um rumo em que se explora o caráter expressivo através dos movimentos elaborados durante a dança, que costuma associar movimentos que sejam naturalmente expressivos, por exemplo, no balé clássico. O coreógrafo e pesquisador da linguagem Rudolf Laban (1879-1958) classificou os movimentos em duas categorias: funcionais (escrever, subir escadas, escovar os dentes) e os

expressivos, cujo objetivo é transmitir uma sensação ou ideia de humor, curiosidade, estranhamento ou beleza.

Existem outras diversas formas de expressão como a escultura, que consiste em uma imagem tridimensional, ou seja, que tenha volume ou apenas relevo, podendo ser modelada através de diversas matérias como a argila, cerâmica ou até mesmo bronze ou pedra. Cada recurso consiste em várias possibilidades de materiais a serem utilizados, independente do recurso escolhido, portanto que o indivíduo se sinta confortável em manuseá-lo.

#### 4.1 SENTIMENTOS E PROPOSTAS DE ATIVIDADES

De acordo com o sentimento que o indivíduo esteja tentando expressar que lhe cause alguma angústia ou desconforto, o arteterapeuta pode propor algumas atividades que venham a auxiliar o indivíduo a se expressar, não necessariamente de forma oral, mas utilizando alguns recursos disponíveis e que se sinta confortável em realizá-la. Valladares-Torres traz em sua obra “Arteterapia na saúde: da dor à criatividade” (2021, p. 146) algumas propostas de atividades de acordo com os sentimentos que podem surgir durante uma crise emocional, se referindo a antídotos artísticos.

Para sentimentos como ansiedade, pânico ou desespero são propostas atividades que trabalhe com o elemento terra, pois a terra é firme e aproxima o indivíduo com o contato a realidade, além de ser símbolo relacionado à raízes humanas. Também são propostas atividades com jardinagem; com argila; colagem, desenho ou pintura com o uso de pedras, galhos, folhas, sementes e frutos; desenhar, pintar, modelar os pés; desenhar novos caminhos e lugares trazendo em questão onde vão chegar, novas possibilidades e encontrar novos caminhos; criar rodas de desejos e levantar metas e objetivos para o futuro, permitindo-se sonhar, lutar por seus objetivos; trabalhar com a imaginação de forma ativa ou guiada.

Sentimentos de tensão ou preocupação têm como proposta de atividades trabalharem com a respiração profunda; relaxamentos; uso de elementos da natureza (folhas, flores, galhos e sementes); desenhar linhas, curvas ou retas com diferentes pesos e volumes ( traços finos, grossos, suaves, fortes); rasgar papéis com os próprios dedos ao invés de utilizar uma tesoura; construir mosaico; fazer dobraduras que representem o problema do indivíduo, enquanto o mesmo pensa em

uma solução para eles; trabalhar com modelagem em argila, pois ajuda a acalmar e traz flexibilidade.

Quando o indivíduo traz sentimentos de medo, confusão mental ou processos do pensamento perturbado é indicado atividades que trabalhe com o elemento água, que é símbolo de frescor, fluidez, expansão e relaxamento, também é fonte de vida e meio de purificação, permite dissolver experiências negativas, auxilia na limpeza das emoções mais densas. Tendo como sugestões de atividades pintura com guache; diluir o café em água e trabalhar com diferentes tons; escrever coisa negativas em papel e rasgar ou queimar e utilizar as cinzas para modelar algo com o uso de cola e água; criar monstros, bruxas ou algo que lhe cause medo, permitindo que essa criação reduza a potência da energia do medo; criar personagens que possam conversar com seus medos.

Sentimentos de tristeza, solidão ou desânimo são indicadas atividades com o elemento fogo, que permite com que o indivíduo entre em contato com a luz, traz energia intensa e ilumina aspectos sombrios da psique, também permite ao indivíduo a aproximação e transformação das emoções, são indicados trabalhos com giz de cera derretido; construir mandalas e máscaras com velas derretidas e com diferentes expressões; cozinhar massa de modelagem; ficar exposto à luz do sol; pintar arco-íris; escutar músicas e assistir filmes que fale sobre superação; ler poesias, poemas, textos ou frases que falem sobre superação; resgatar memórias antigas revendo fotografias antigas ou confeccionar um álbum com as fotografias; praticar gentileza e gratidão; deixar pensamentos positivos escritos em pedaços de papéis dentro de um pote e pensamentos negativos dentro de outro pote diluindo em algum líquido (água, álcool); trabalhar com camurça; trabalhar com luz e sombra (VALLADARES-TORRES, 2021).

Nos sentimentos relacionados a cansaço ou estresse tem como proposta atividades relacionadas a natureza como desenhar flores; meios de jardinagem; trabalhar com papel colorido, pois estimula a energia e a alegria; dar prioridade ao momento para sono e repouso; aproveitar o descanso e não apenas preencher todo o tempo de atividades.

Sentimentos de raiva ou irritação são indicados atividades que auxiliam a extravasar esse sentimento, como o uso de argila, onde o indivíduo pode modelar, amassar, bater, jogar, furar e rasgar; anotar a raiva em um papel e amassar, rasgar

ou colar em outra folha e atribuir outro sentido à palavra negativa; desenhar linhas com giz de cera ouvindo uma música tranquila; trabalhar atividades que movimentem o corpo; desenhar sobre uma lixa para extravasar a raiva.

Já com os sentimentos de tédio e desesperança é proposto ao indivíduo colorir uma folha de papel; ler ou escrever poesias; assistir peças teatrais; organizar algum espaço ou ambiente; tentar uma atividade nova; conectar-se com seu eu interior, espiritual e sagrado, encontrando um propósito de vida.

A autora apresenta várias propostas de atividades relacionadas à diferentes sentimentos, mas a comunicação verbal dos sentimentos complementa as atividades na arteterapia sendo essencial a presença de um profissional da área guiado as atividades. A autora ainda destaca que a intensão das atividades é que o indivíduo possa voltar para seu mundo interior, refletindo sobre sua vida pessoal e não apenas preencher um vazio existencial.

Apesar das propostas de acordo com os sentimentos, as atividades estimulam o indivíduo a se expressar livremente seus sentimentos e pensamentos. No processo de reabilitação, toda atividade pode sofrer alterações para que possa se adequar de acordo com a necessidade que cada indivíduo demonstra e sente em meio a alguma crise emocional.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A arteterapia tem sido uma grande aliada não apenas para o tratamento do transtorno de ansiedade, mas para tratamentos de transtornos em geral. Tendo diferentes pontos de vista ao ser estudado e aplicado seguindo diferentes linhas de pensamento que impulsionaram a técnica ao desenvolver dos anos e que influenciam no tratamento do transtorno de ansiedade, onde o profissional responsável pode adaptar métodos de intervenção de acordo com a necessidade de cada indivíduo que esteja passando pelo processo terapêutico.

O transtorno de ansiedade não tem uma definição exata sendo base para desencadear diversos outros transtornos relacionados à ansiedade, por exemplo, ataque de pânico, embora tenham características parecidas, a mudança de comportamento pode variar de indivíduo para indivíduo. Em um processo de reabilitação, algumas pessoas sentem dificuldade em externizar de forma verbal, questões que estejam lhe causando dor e sofrimento. A arteterapia possibilita outros meios de comunicação não sendo necessariamente de forma oral, ajudando na comunicação entre paciente e arteterapeuta, criando um vínculo saudável e que o indivíduo sinta confiança tanto no processo de reabilitação, como no profissional que o acolhe.

As atividades propostas tem o objetivo de ajudar o indivíduo a seguir uma direção no momento de crise, onde o mesmo vai escolher o recurso que se sinta confortável naquele momento em que está restabelecendo o equilíbrio emocional. É importante. É importante que o indivíduo consiga se confrontar, permitindo autoconhecimento para que possa enxergar saídas de forma saudável para suas dores emocionais, não necessariamente preenchendo todo seu tempo com atividades, mas focando na qualidade de cada atividade proposta.

O tema abordado foi de grande desafio, pois a arteterapia no processo de tratamento do transtorno de ansiedade, trata-se de um assunto que necessita de ser mais explorado, requerendo muita atenção em relação às pesquisas e busca por comprovações da técnica e recursos utilizados.

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION – APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- CARVALHO, Maria Margarida M J. de. **A arte Cura?: Recursos Artísticos em Psicologia**. Campinas: Editorial Psy II, 1995.
- CESAR, Osório. **A Expressão Artística nos Alienados**. São Paulo, 1929.
- CRASKE, M., STEIN, M. B., & HERMANN, R. (2014). **Psychotherapy for generalized anxiety disorder**. Disponível em [www.uptodate.com](http://www.uptodate.com). Acesso em: 22 Outubro 2021.
- GOITIA, Fernando Chueca. (Org.). **História Geral da Arte: Pintura VI**. Espanha: Ed. Del Prado, 1995.
- PHILIPPINI, A. **Linguagens e materiais expressivos em Arteterapia: uso, indicações e propriedades**. Rio de Janeiro: WAK, 2009.
- REIS, Alice Casanova dos. **Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo**. Psicologia: Ciência e Profissão [online]. 2014, v. 34, n: 1. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>. Acesso em: 20 Setembro 2021.
- SILVEIRA, Nise da. **O Mundo das Imagens**. São Paulo: Ática, 2001.
- TOWNSEND, M.C. **Enfermagem psiquiátrica: conceitos e cuidados**. 7. Ed. Reimpressão. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.
- VALLADARES-TORRES, A. C. A. **Arteterapia na saúde: da dor à criatividade**. Curitiba: CRV, 2021.
- ZUARDI, A. W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v.50, n.supl.1,p.51-55.2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/127538>. Acesso em: 18 Outubro 2021.