

## **A arteterapia e suas contribuições para a qualidade de vida das pessoas**

*Artetherapy and its contributions to the quality  
of life of people*

*La arteterapia y sus contribuciones a la calidad  
de vida de las personas*

GlauCIA Rufato<sup>1</sup>

### **RESUMO**

A Arteterapia é uma área de atuação profissional baseada principalmente nos fundamentos da arte e da psicologia, que utiliza vários tipos de expressões artísticas com uma finalidade terapêutica, que visa melhorar a saúde das pessoas e a qualidade de vida. O presente trabalho tem o objetivo de conhecer a Arteterapia e seus principais recursos artísticos, refletindo sobre os benefícios da utilização dessa prática para a saúde mental das pessoas. Essa pesquisa é de caráter bibliográfico, apoiada na revisão de literatura sobre a temática, contextualizando historicamente o surgimento da Arteterapia e seus principais fundamentos. A questão que problematiza esse estudo é: Como a utilização das manifestações artísticas utilizadas na Arteterapia contribuem para a vida das pessoas? A reflexão desenvolvida nesse trabalho nos possibilitou conhecer a Arteterapia, como ela funciona e quais seus benefícios, permitindo aos indivíduos expressarem sua subjetividade de diferentes formas. Concluímos que essa prática terapêutica é uma ferramenta importante na melhoria da saúde das pessoas, sejam elas crianças, adultos oidosos.

**Palavras Chaves:** Arteterapia. Saúde. Expressões Artísticas. Pessoas.

### **ABSTRACT**

Art therapy is an area of professional practice based mainly on the

---

<sup>1</sup> Email: [glauciaefelipe@hotmail.com](mailto:glauciaefelipe@hotmail.com)

foundations of art and psychology, which uses various types of artistic expressions with a therapeutic purpose, which aims to improve people's health and quality of life. This work aims to get to know Art Therapy and its main artistic resources, reflecting on the benefits of using this practice for people's mental health. This research is bibliographic in nature, supported by the literature review on the subject, historically contextualizing the emergence of Art Therapy and its main foundations. The question that questionizes this study is: How does the use of the artistic manifestations used in Art Therapy contribute to people's lives? The reflection developed in this work allowed us to know Art Therapy, how it works and what are its benefits, allowing individuals to express their subjectivity in different ways. We conclude that this therapeutic practice is an important tool in improving people's health, whether they are children, adults or the elderly.

**Key Words:** Art therapy. Health. Artistic Expressions. People.

## **RESUMEN**

La arteterapia es un área de práctica profesional basada principalmente en los fundamentos del arte y la psicología, que utiliza diversos tipos de expresiones artísticas con una finalidad terapéutica, que tiene como objetivo mejorar la salud y la calidad de vida de las personas. Este trabajo tiene como objetivo conocer la Arteterapia y sus principales recursos artísticos, reflexionando sobre los beneficios de utilizar esta práctica para la salud mental de las personas. Esta investigación es de carácter bibliográfico, sustentada en la revisión de la literatura sobre el tema, contextualizando históricamente el surgimiento de la Arteterapia y sus principales fundamentos. La pregunta que cuestiona este estudio es: ¿Cómo contribuye a la vida de las personas el uso de las manifestaciones artísticas utilizadas en la Arteterapia? La reflexión desarrollada en este trabajo nos permitió conocer la Arteterapia, cómo funciona y cuáles son sus beneficios, permitiendo a los individuos expresar su subjetividad de diferentes maneras. Concluimos que esta práctica terapéutica es una herramienta importante para mejorar la salud de las personas, ya sean niños, adultos o ancianos.

**Palabras Claves:** Arteterapia. Salud, Expresiones Artísticas. Gente.

## **1 INTRODUÇÃO**

De acordo com Valladares (2008) a arteterapia é um método terapêutico que visa resgatar o homem por meio de processos de

autoconhecimento e transformação utilizando diversos tipos de intervenção. O autor esclarece que as atividades artísticas podem alcançar emoções profundas e mudar a maneira que as pessoas se sentem em relação a si mesmas e o mundo a sua volta.

Nesse sentido, a arteterapia pode ser considerada uma prática terapêutica que busca através da arte fazer com que os indivíduos vivenciem diferentes experiências que contribuem para o resgate e o fortalecimento de potenciais criativos, possibilitando a reconstrução e integração da personalidade. Para Valladares (2008) esse método pode ajudar o ser humano a descobrir e entender suas emoções e pensamentos, auxiliando no aumento da autoestima e melhorando a maneira das pessoas encararem a vida e suas diferentes perspectivas. Quem nunca ouviu falar, por exemplo, que a pintura é uma forma de terapia, uma forma de extravasar os sentimentos? Ou que a dança deixa a sua vida mais alegre e divertida? Que fazer crochê ou tricô acalma? E que participar de teatros, viver a vida de personagens diferentes, faz você compreender melhor a si mesmo e suas relações com outras pessoas? Certamente, já ouvimos questões como essa, de como certas manifestações artísticas podem ser benéficas para as pessoas. Por isso, delimitamos nosso trabalho tendo como objeto de estudo a Arteterapia e seus principais recursos terapêuticos, partindo do seguinte problema: Como a utilização das manifestações artísticas utilizadas na Arteterapia contribuem para a vida das pessoas?

Dessa forma, a nossa hipótese é de que os recursos artísticos podem trazer muitas vantagens quando usados com fins terapêuticos. Assim, o objetivo geral dessa pesquisa é conhecer a Arteterapia e seus principais recursos artísticos, refletindo sobre os benefícios da utilização dessa prática para a saúde mental das pessoas. Especificamente, objetivamos conhecer os diversos recursos artísticos utilizados nessa prática e suas funcionalidades.

Esse estudo se justifica a medida que consideramos importante

buscar compreender mais profundamente e de forma sistemática, a Arteterapia, que muitas vezes é vista como um método que deve ser usado apenas com pessoas que possuem distúrbios mentais. No entanto, acreditamos que a Arteterapia é uma prática importante para a saúde mental de todas as pessoas, podendo ser uma forma de prevenir e amenizar problemas, lacunas, falta de autoestima, traumas etc.

Inicialmente, por meio de pesquisa bibliográfica, faremos um breve percurso histórico sobre o surgimento da Arteterapia e suas principais definições. Em seguida, apresentamos experiências relatadas por diversos autores, terapeutas, psiquiatras e psicólogos, que fizeram uso da Arteterapia, e os resultados alcançados pelos mesmos.

Para finalizar, descrevemos os principais recursos artísticos utilizados pela Arteterapia e como eles podem contribuir para a saúde mental das pessoas.

## **2 UM BREVE HISTÓRICO DA ARTETERAPIA**

De acordo com Carvalho (2004) a utilização da arte como recurso terapêutico pode ser encontrada nos estudos de Sigmund Freud (1856-1939) que reconhecia a arte como uma projeção do inconsciente por meio da leitura das criações artísticas. A autora relata que Freud analisou manifestações contidas na imagem de obras de alguns artistas, acreditando que o inconsciente se manifesta através de imagens simbólicas, considerando a criação artística como uma função psíquica. A ideia principal do autor era de que o inconsciente se expressa por imagens, que podem, por exemplo, se originar de sonhos.

Andrade (2000) afirma que Carl Gustav Jung (1875-1961) foi inicialmente um discípulo de Freud, que após um rompimento com o mestre, acabou desenvolvendo uma teoria própria, a teoria da psicologia analítica, e começou a usar a linguagem artística associada à psicoterapia. Jung utilizava o desenho para facilitar a comunicação com o paciente e na

sua concepção, o homem poderia utilizar-se da arte para organizar o seu caos interior:

“o homem deve ser visto por inteiro, ou seja, como um todo; pertencente a uma comunidade, num determinado momento, não poderia, portanto, ser visto dissociado do seu contexto social, cultural e universal. E na Arteterapia esta possibilidade, de nos encontramos com o “todo”, é facilitado pelas expressões artísticas, que trazem os conteúdos do consciente e do inconsciente” (JUNG, 2011, p.23).

Para Jung (2011) os desenhos, a pintura e outras manifestações artísticas permitem que as pessoas tragam para a consciência conteúdos que estavam até então escondidos. Fagali (2010) destaca que a Arteterapia junguiana fornece suportes adequados para que a energia psíquica realize a comunicação entre o inconsciente e o consciente, colaborando para que as pessoas compreendam estados afetivos conflitivos através do processo criativo.

Com o tempo, a arte foi ganhando espaço como um instrumento terapêutico muito importante. Carvalho (2004) considera que Margareth Naumburg (1890-1983) foi a pessoa que fundou a Arteterapia nos Estados Unidos em 1941, sendo a primeira a sistematizar teoricamente seus pressupostos. Na sua perspectiva, a arteterapia poderia auxiliar na projeção de conflitos inconscientes, utilizando principalmente os desenhos e suas representações. Anos depois, em 1953, Hanna Kiaakowsa desenvolveu a Arteterapia com alguns grupos de famílias, e ao longo dos anos, muitos outros estudos foram sendo desenvolvidos, enfatizando a importância das expressões artísticas para a saúde mental das pessoas. (CARVALHO, 2004).

Carati (2018) explica que no Brasil, as pesquisas sobre Arteterapia se iniciaram em São Paulo com o médico Osório César (1895-1979) em 1923, que criou a Escola Livre de Artes Plásticas para tratar de doentes mentais internados sem asilos. Outro nome de destaque foi Nise de

Oliveira (1905- 1999), que criou, em 1946 a seção de Terapia Ocupacional do Centro Psiquiátrico D. Pedro II, no Rio de Janeiro, realizando o tratamento dos pacientes com atividades expressivas, utilizando a pintura, a modelagem, o teatro, a dança e a música como recursos no processo de cura dos pacientes. A Arteterapia para esses psiquiatras constitui-se como um caminho alternativo, que se contrapõe a métodos agressivos e de tortura, um caminho mais humano. (CARATI, 2018).

“Nenhum terapeuta tem em mira que seu paciente produza obras de arte, e este último não pinta pensando ser um artista. O que ele busca é uma linguagem com a qual possa exprimir suas emoções mais profundas. O terapeuta busca nas configurações plásticas do seu paciente, seus sofrimentos e seus desejos sob forma não preposicional, pontual.”  
(SILVEIRA, 1992, p. 93)

Andrade (2000) destaca as importantes contribuições desses dois psiquiatras. A autora apresenta a relevância de Osório César para a Arteterapia, mencionando as mais de cinquenta exposições realizadas pelo psiquiatra, divulgando os trabalhos artísticos dos doentes mentais, revelando que a utilização da arte promove a cura, pois ela pode ser um veículo de conhecimento interior. Destaca também o trabalho de Nise de Oliveira e a criação do Museu do Inconsciente, com um acervo de mais de 300.000 produções artísticas e da valorização da atividade criadora como meio terapêutico, que possibilita às pessoas darem forma aos seus conflitos e as suas emoções.

O desenvolvimento da Arteterapia e sua sistematização como um campo da Psicologia , ocorreu a partir da década de 1980, quando foi criado no Rio de Janeiro o primeiro curso de Arteterapia, e posteriormente foram criados vários cursos de especialização nessa área no Brasil, constituindo-se aos poucos como um novo campo de conhecimento. (ANDRADE, 2000)

Para Arcuri (2006) a Arteterapia é uma área que faz interlocução com vários conhecimentos: arte, educação, saúde, ciência, filosofia,

psiquiatria, neurologia, sociologia etc. A autora caracteriza a Arteterapia por esse aspecto interdisciplinar, como uma ciência transdisciplinar, dialógica. Além da definição de Irene Pereira Gaeta Arcuri, encontramos várias definições de Arteterapia. Entre elas, no livro “Arte Cura?”, de Maria Margarida Carvalho (2008), a autora acredita que a arte já possui por si só um valor terapêutico, que se potencializa por vias técnicas expressivas, artísticas, como a pintura, o desenho, a escultura, o mosaico, a mandala, o conto de fadas, entre outros:

“A arteterapia é uma profissão assistencial ao ser humano. Ela oferece oportunidades de exploração de problemas e de potencialidades pessoais por meio de expressão verbal e não-verbal e do desenvolvimento de recursos físicos, cognitivos e emocionais, bem como a aprendizagem de habilidades, por meio de experiências terapêuticas com linguagens artísticas variadas.” (CARVALHO, 2008, p.23).

Carvalho (2008) aponta que a citação acima foi a definição de Arteterapia desenvolvida pela Associação de Arteterapia em 1969. Mais recentemente encontramos outra definição da Associação bem mais completa e elaborada:

“A arteterapia se configura como um modo de trabalhar utilizando a linguagem artística como base de comunicação. Sua essência é a criação estética e a elaboração artística em prol da saúde. Para isso utiliza as diferentes formas de linguagem plástica, sonora, dramática, corporal e literária, envolvendo técnicas de desenho, pintura, modelagem, construções, sonorizações, musicalização, dança e poesia.” (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ARTETERAPIA, 2015).

Cruz (2017) expõe que a Arteterapia é uma prática terapêutica que tem como objetivo conduzir o cliente, individualmente, ou em grupo ao conhecimento de si mesmo, estimulando o crescimento interior, ampliando a consciência sobre si e sua existência. Postula que a utilização de recursos como a pintura, a modelagem, a poesia, a mímica e o teatro são muito

importantes para a pessoa verbalizar seus sentimentos e emoções, favorecendo o processo terapêutico de forma que os indivíduos entrem em contato com conteúdos internos e muitas vezes inconscientes.

Vigotski (1999) não trata especificamente de Arteterapia, porém sua concepção de arte se aproxima do objetivo da Arteterapia como uma ação humana que recria a realidade material e transforma o próprio sujeito, através de diferentes técnicas artísticas, os indivíduos podem objetivar seus sentimentos:

“A arte é o social em nós, e se o seu efeito se processa em um indivíduo isolado, isto não significa, de maneira nenhuma, que suas raízes e essência sejam individuais. O social existe até onde há apenas um homem e as suas emoções... A refundição das emoções fora de nós realiza-se por força de um sentimento social que foi objetivado, levado para fora de nós, materializado e fixado nos objetos externos da arte, que se tornaram instrumento da sociedade.” (VIGOTSKI, 1999, p.315).

Arcuri (2006), em seu livro “Arteterapia: um novo caminho do conhecimento”, afirma que a arte e suas diferentes manifestações tornam possível a criação de novos significados para a situação existencial. Olivier (2011) define arteterapia como uma ciência fundamentada na medicina, na psicologia e na arte em geral, praticando meios para aliviar ou curar indivíduos por meio da expressão da arte, trazendo à tona, ideias, traumas, fobias etc. numa catarse psicanalítica.

A partir das definições relatadas e as características atribuídas a Arteterapia, percebemos que essa prática tem uma abordagem que permite a interação de diversas ciências e diferentes expressões artísticas, todas com o objetivo de proporcionar experiências de aprendizagem em arte que proporcionam benefícios para a saúde das pessoas.

### **3 COMO OCORRE O PROCESSO TERAPÊUTICO NA ARTETERAPIA: ALGUNS EXEMPLOS PRÁTICAS**



A Arteterapia é uma prática que pode promover melhoria na vida dos indivíduos, podendo ser usada em pessoas que sofrem de transtornos mentais ou não. Valladares e Silva (2011) relatam estudos e exemplos de práticas de arteterapia com crianças internadas num hospital especializado em doenças infectocontagiosas e parasitárias. As autoras exemplificam que nas sessões de Arteterapia desse hospital, o objetivo era fazer que as crianças exteriorizassem seus sentimentos, suas angústias, diminuindo suas dores e desconfortos físicos através da utilização de desenhos livres, pinturas e colagem, possibilitando às crianças expressarem, através dessas atividades, suas emoções, suas oscilações de humor, seus afetos e suas preferências.

Gonçalves (2012) apresenta outra experiência do processo de Arteterapia, apontando a importância da mesma para a saúde dos idosos. O autor pontua que idosos que participam de projetos de Arteterapia, como dança, pintura, entre outros, apresentam melhores índices de satisfação, autoestima e melhor socialização. Aulas de danças, por exemplo, são consideradas por Gonçalves (2012) muito importantes para idosos que vivem sozinhos, faz com que eles voltem a se exercitar sem perceber, além de ser uma atividade que gera prazer e promove a interação.

Aguiar e Macri (2010) mostram a experiência de Arteterapia em pacientes com depressão, desenvolvendo trabalhos em grupo em hospitais por meio da dramatização, tecelagem e contação de história. As autoras relatam que o uso da Arteterapia reduziu os sintomas depressivos, contribuindo para o aumento da autoestima e confiança dos pacientes.

Estudos de Coutinho (2013) trazem a importância da Arteterapia com crianças por meio de jogos, brincadeiras, pinturas e desenhos, podendo ser uma fonte de comunicação com crianças que muitas vezes não interagem verbalmente com adultos. Através das manifestações artísticas, a criança expõe espontaneamente seus sentimentos e seus

medos.

Valladares (2008) apresenta uma experiência com um grupo de adolescentes que frequentavam regularmente uma ONG no contraturno das aulas, que apresentavam comportamentos de rebeldia e insatisfação constantes. A prática da Arteterapia duas vezes por semana, com práticas de modelagem com argila, construção com sucata, entre outras, revelou maior envolvimento do grupo, maior respeito entre os integrantes e socialização de sentimentos, demonstrações de medos, angústias relacionadas aos familiares, violência familiar etc.

Essas são algumas experiências da prática da Arteterapia que mostram como as atividades artísticas podem melhorar a qualidade de vida das pessoas, auxiliando no processo criativo e na busca do equilíbrio mental.

#### **4 OS RECURSOS ARTÍSTICOS UTILIZADOS NA ARTETERAPIA**

A Arteterapia se utiliza de diversos recursos artísticos que podem auxiliar na percepção de emoções e sentimentos, no processo de socialização, no aperfeiçoamento da criatividade e no conhecimento de si mesmo. Apresentaremos alguns desses recursos e seus possíveis benefícios.

#### **5 O DESENHO**

**Figura 1** – O desenho na Arteterapia<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Disponível em: <https://www.elo7.com.br/camisetas-desenho-de-crianca/dp/81E9DA>.



Fonte: Elo

Para Valladares (2008) o desenho é uma atividade na qual as pessoas projetam conteúdos inconscientes, materializando na imagem criada, suas emoções, seus desejos, expressando os significados aos objetos, as pessoas, a realidade conforme sua própria interpretação, compreendendo a si mesmo e tudo que está a sua volta.

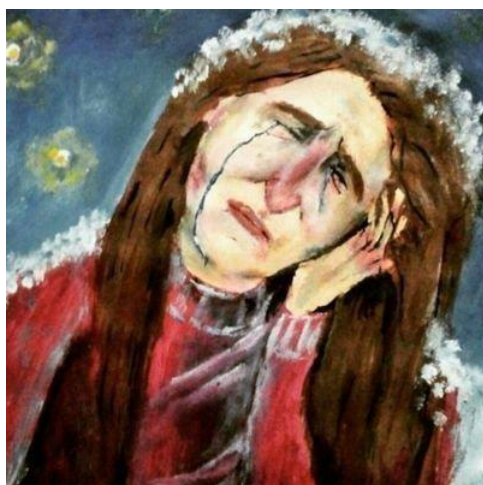
Souza, Camargo e Bulgacov (2003) afirmam que o desenho trabalha a concentração, a coordenação espacial e visual, é uma atividade expressiva que promove a expressão de sentimentos profundos e ocultos do pensamento.

Para as crianças, o desenho tem um papel bastante significativo, pois ao desenharem, as crianças não expressam a realidade tal como ela é, de forma fidedigna, elas expressam a realidade da forma que veem, sentem e interpretam o mundo.

O desenho é uma das modalidades artísticas mais usadas na Arteterapia, principalmente com crianças, pela familiaridade dessa faixa etária com essa técnica e pelos ótimos resultados alcançados por meio da interpretação dos desenhos e seus conteúdos inconscientes.

## 6 PINTURA

Figura 2 – A pintura na Arteterapia



Fonte: Blogpost- Deniseludwingh<sup>3</sup>

A pintura é uma técnica usada na Arterapia que tem como principal objetivo facilitar a expressão das emoções. Valladares (2008) acredita que a pintura induz movimentos de expansão dos conteúdos internos da psique humana, ajudando os indivíduos na busca do equilíbrio. Pessoas tímidas e retraídas, com dificuldade de se comunicar com a família, amigos e até com os terapeutas e médicos, ao começar terapia com pintura, de forma espontânea, sem preocupação ou exigências, são capazes de expressar seus sentimentos e emoções através da pintura, liberando a criatividade. Para Valladares (2008) essa técnica contribui para evolução da consciência, reorganização da personalidade e auxilia na superação de bloqueios, medos e inseguranças.

## 7 MOVIMENTO E DANÇA

**Figura 3** – O movimento e a dança na Arteterapia

---

<sup>3</sup>Disponível em:

<https://deniseludwig.blogspot.com/2014/08/pinturas-e-sentimentos-pessoas.html>.



**Fonte:** Ilustração Rodrigo Cardoso<sup>4</sup>

Os movimentos realizados pelo nosso corpo podem conter mensagens significativas, expressando, por meio de gestos e movimentos, vários sentimentos e emoções que estamos sentindo. Andrade (2000) acredita que a terapia que utiliza a dança e o movimento proporciona ao indivíduo contato profundo com seu próprio corpo e a conscientização pelo movimento.

A autora considera que o movimento, a dança e os contatos corporais são muito importantes para o desenvolvimento da personalidade do ser humano: “O bom desenvolvimento do indivíduo está condicionado a uma aquisição de padrões motores que facilitam a formação de todos os pensamentos e relacionamentos da vida emocional” (ANDRADE, 2000, p.34).

Mindel (1986), ao tratar especificamente sobre a dança, afirma que a mesma tem o papel de relativizar a vida consciente, liberando o corpo do controle da mente e colocando em sintonia com a psique. O movimento proporciona um fluxo de energia que passa pelo corpo e o transcende.

Para Andrade (2000) a dança revela aspectos primitivos do ser humano e esse aspecto pode ser utilizado como um recurso de libertação e busca do conhecimento e da expressividade individual. A dança é uma

---

<sup>4</sup> Disponível em: <http://artecult.com/dancar-um-movimento-inutil/>

técnica expressiva de autonomia do indivíduo, um meio de investigar-se em movimento, descobrir o próprio corpo e seus aspectos sensíveis e simbólicos. (JUNG, 2001)

## 8 DRAMATIZAÇÃO E CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

**Figura 4** – A dramatização e a Contação de História na Arteterapia



**Fonte:** Itamar Barbieri <sup>5</sup>

A dramatização é um recurso usado na Arteterapia no qual se pode brincar de ser outra pessoa, de experimentar vivenciar diferentes personagens, com diferentes personalidades e modos de viver. Valladares (2008) afirma que a dramatização permite que as pessoas experimentem novos papéis, como se fosse uma brincadeira de faz-de-conta, permitindo que as pessoas se expressem em diferentes situações, e possam compreender os diferentes comportamentos sociais e refletir sobre o próprio comportamento.

As brincadeiras de faz-de-conta e as dramatizações são muito utilizadas pela Arteterapia com crianças, pois permite compreender as concepções da criança sobre os diversos papéis presentes na sociedade, além de auxiliar no desenvolvimento da imaginação, pois a criança pode

---

<sup>5</sup>Disponível em :<https://pt.slideshare.net/itamarbarbieri/teatro-37285228>.

ser o que quiser, e agir conforme o personagem que escolheu, e dessa forma, passa a entender esse personagem.

Outra técnica utilizada na Arteterapia com crianças e adultos é a contagem de histórias, pois proporciona relaxamento e descontração, além de levar as pessoas para um mundo imaginário, no qual elas podem se identificar com personagens, viajar por lugares nunca vistos, numa mistura de real e do simbólico. Valladares (2008) afirma que o ato de contar e ouvir histórias é muito importante para o desenvolvimento humano, pois as histórias representam muitos dos nossos desejos e angústias.

## 9 CONSTRUÇÃO COM SUCATA

**Figura 5** – Construção com sucata na Arteterapia



**Fonte:** Blogspot Atelier Educadores <sup>6</sup>

A construção com sucata requer muitas ações; recortar, montar, organizar, estruturar, pintar, colar etc. Valladares (2008) expõe que a construção de objetos com sucata estimula a orientação espacial, a discriminação, a interação e o processo de organização. Para Philippini (2009) a técnica de construção:

“As técnicas de construção em arteterapia, a meu ver, são as mais complexas. Demanda simbolicamente a

---

<sup>6</sup>Disponível em:

<http://atelierdeducadores.blogspot.com/2015/04/arte-com-sucata.html>.

consciência e a integridade de uma estrutura interna organizada, coesa e bem introjetada. Esta estrutura interna abrangerá percepção de eixo, centramento, integração entre segmentos e, se este equilíbrio não tiver sendo percebido internamente, não poderá ser expresso fora. Na produção simbólica, o mesmo poderá ser aprendido ou recuperado nos erros e nos acertos de tentar edificar e de constatar que nem sempre as próprias concepções de equilíbrio resultam acertadas. A materialidade sempre apresentará de modo óbvio estas dificuldades, e atravessá-las e resolvê-las permitirá que, analogamente, processos emocionais se reorganizem.” (PHILIPPINI, 2009, p. 88).

Para transformar sucata em brinquedos, esculturas, objetos variados a pessoa precisa se organizar, separar materiais, criar. Todo esse processo auxilia a pessoa a lidar com a própria vida, a reutilização de matérias possibilita a pessoa a lidar com o que Valladares (2008) chama de lixo interno e assim transformar partes da vida que considera desagradáveis, é como se fosse uma técnica que desencadeia uma ressignificação na vida da pessoa, uma transformação em algo novo.

## 10 MUSICOTERAPIA

**Figura 6** – A musicoterapia



**Fonte:** Clínica Cedae<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Disponível em:

<https://www.clinicacedae.com.br/publicacao/conheca-os-beneficios-da-musicoterapia-para-o-seu-filho>



A musicoterapia consiste na utilização da música e seus principais elementos: melodia, harmonia e o ritmo. De acordo com Ruud (1990) esta prática pode ser desenvolvida apenas com uma pessoa ou com grupos de pessoas, promovendo o aprendizado, a comunicação, o relacionamento, a expressão e diversos outros objetivos terapêuticos. Um dos principais objetivos da musicoterapia é atender necessidades físicas, sociais, cognitivas, emocionais e mentais, restaurando funções do indivíduo para que este alcance melhor qualidade de vida.

Fagali (2005) é uma psicopedagoga que desenvolve experiências arteterapêuticas, ressaltando a importância da música em trabalhos educacionais. Ela afirma que as vivências musicais possibilitam às pessoas experiências de liberação e criação.

“Transitar entre diferentes situações, viajar pelas variações sensório-rítmicas, pelas diferentes situações de uma história (conto)... Essas experiências focalizam mais intensamente a exploração de sons corporais e instrumentais, identificando o que esses sons falam se saíssem dos seus corpos. Esses sons e corpos transformam-se então em personagens e heróis que contam suas histórias e que necessitam estar juntos para se fortalecerem e para buscarem coisas que desejam. A proposta é identificar pelos sons o que as partes do corpo falam e em seguida personalizá-las, tendo em vista a sua força e fraqueza e reintegrá-las” (FAGALI, 2005, p. 80).

A autora entende que a música coloca-nos em contato com os sentimentos íntimos, fazendo-nos chorar, sorrir, refletir, amar, lembrar. Tem uma capacidade de alcançar o inconsciente através do emocional, provocando lembranças, pois a música expressa o “desenvolvimento psíquico e sociocultural, pois agrega em si valores e significados provenientes dos desejos e sentimentos que vão desde o desenvolvimento individual até o social.” (FAGALI, 2005, p. 80).

Além dos recursos artísticos mencionados, a Arteterapia se utiliza de muitos outros recursos, como a colagem, a fotografia, a tecelagem, a

costura e o bordado, a modelagem, o mosaico, a escrita criativa, entre muitas outras, cada uma com características específicas, porém com um objetivo comum, melhorar a qualidade de vida das pessoas.

## **11 CONCLUSÃO**

Os estudos que realizamos sobre a Arteterapia demonstraram que a mesma pode ser um instrumento valioso para promover experiências criativas e transformadoras nas pessoas, favorecendo a interação social, a expressão corporal, o acolhimento e a subjetividade. O estudo dos diferentes recursos artísticos utilizados na prática da Arteterapia nos possibilitaram atingir o objetivo dessa pesquisa, de conhecer a Arteterapia e seus principais benefícios para a saúde das pessoas, permitindo através de variadas manifestações artísticas, a expressão de sentimentos, que muitas vezes as pessoas não conseguem verbalizar por meio de palavras. Além disso, essa prática ajuda a explorar a criatividade e a imaginação, aumentando a capacidade de comunicação, diminuindo o estresse e a ansiedade, melhorando a concentração e a atenção.

A Arteterapia promove práticas que se tornam significativas na vida dos sujeitos, são ferramentas de intervenção e de prevenção da saúde mental que podem minimizar os efeitos negativos de várias doenças ou transtornos, e ajudar qualquer pessoa com conflitos internos, medos e inseguranças. As intervenções da Arteterapia podem integrar o sujeito com o mundo e com ele mesmo, criando uma ponte entre o consciente e o inconsciente.

Por fim, esse estudo foi muito importante para que pudéssemos conhecer mais profundamente sobre a temática e mostrar a importância de se desenvolver novos estudos sobre a Arteterapia e seus benefícios.

## REFERÊNCIAS

1. Aguiar, Amanda Paiva; Macri, Regina. Promovendo a qualidade de vida dos idosos através da arteterapia. *Revista de Pesquisa: Cuidado é fundamental*, 2010.
2. Andrade, L. Q. Linhas teóricas em arte-terapia. In M. M. M. J. De Carvalho (Org.), *A Arte Cura? Recursos artísticos em psicoterapia* (pp. 39-54). Campinas, SP: Editorial Psy II, 1995.
3. *Terapias Expressivas: Arte-terapia, Arte-Educação e Terapia Artística*. 1. Ed. São Paulo: Vetor: Editora Psico-Pedagógica LTDA, 2000.
4. *Terapias expressivas*. São Paulo: Vetor, 2000.
5. Arcuri, I. *Arterapia: um novo campo do conhecimento*. São Paulo: Vetor, 2006.
6. Associação Brasileira de Arteterapia. O que é arteterapia? Disponível em : <http://www.Arteterapia.com.br/oqearte.htm>. Acesso em 4 de nov. 2020. CARATI.
7. Barros, Edna Aléssio de. *A Arteterapia como dispositivo terapêutico no tratamento da esquizofrenia*. Monografia. Faculdade de Educação e Meio Ambiente: FAEMA, Rondônia, 2018.
8. Carvalho, M. M. M. J. O que é arte-terapia. In M. M. M. J. Carvalho (Org.), *A arte cura? Recursos artísticos em psicoterapia* (pp. 23-26). Campinas, SP: Editorial Psy II, 1995.
9. *A arte cura? Recurso artificios em psicoterapia*. 2 ed.. Campinas-SP: Editora Livro Pleno, 2004, 213p.
10. Carvalho, M. M. M. J., & Andrade, L. Q. A. Breve histórico do uso da arte em psicoterapia. In M. M. M. J. Carvalho (Org.), *A arte cura? Recursos artísticos em psicoterapia* (pp. 27-38). Campinas, SP: Editorial Psy II, 1995.
11. Coutinho, Vanessa. *Arteterapia com criança*. 4 ed. Rio de Janeiro: Wak, 2013.

12. Cruz, Nanci Hanss. O que é arteterapia e para que serve. 2017. Disponível em: [www. Fazer aqui.com.br](http://www.Fazer aqui.com.br). Acesso em 4 de nov. 2020.
13. Fagali, Eloisa Quadros (org.) e Equipe Interdisciplinar. Cadernos integração - InterAção. Enfoque clínico-terapêutico psicopedagógico; vol.1. São Paulo: Edição 2010.
14. Encontros entre arteterapia e psicopedagogia: a relação dialógica terapêutica e cliente, educador aprendiz; In: Percursos em Arteterapia: Arteterapia e Educação: Arteterapia e Saúde; vol. 64.CIORNAL, Selma (org.). São Paulo: Editora Summus, 2005.
15. Ferreira, CCM, Remedi, PP, Lima RAG. A música como recurso no cuidado à criança hospitalizada: uma intervenção possível. Ver Bras Enferm 2006. Set- out 59 (5): 689-93.
16. Gonçalves, Tatiana. Questões acerca da Arteterapia. 1º ed. Casa do psicólogo, 2012.
17. Jung, C. G. Chegando ao inconsciente. In C. G. Jung & M. L. von Franz (Orgs.). O homem e seus símbolos (M. L. Pinho, trad., pp. 18-103). Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1977.
18. Memórias, sonhos, reflexões. 21a ed., A. Jaffé, Ed., D. F. Silva, trad.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001
19. Phillipini, A. Linguagem e Materiais Expressivos na Arteterapia. Uso, indicações e propriedades. Rio de Janeiro: Wak, 2009.
20. Ruud, Even. Caminhos da Musicoterapia. 1º ed. São Paulo: Summus Editorial Ltda, 1990.
21. Silveira, N.Souza Sv. Camargo D; Bulgalvo Yl. O mundo das imagens. São Paulo: Ática. . Expressão da emoção por meio do desenho de uma criança hospitalizada. Psicologia em Estudo, Maringá , v. 8, n 1, p 101-109, jan-jun 2003
22. Valladares, Ana Cláudia Afonso. A Arteterapia Humanizando os Espaços de Saúde. 1. Ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.
23. Valladares Aca; Carvalho Amp. Arteterapia no contexto da hospitalização pediátrica: O desenvolvimento da construção com sucata

hospitalar. Acta Paul Enferm 2005 , 18 (1) 64-71.

24. Arteterapia e o desenvolvimento do comportamento no contexto da hospitalização. Rev Esc Enferm. USP 2006; 40 (3): 350-5.

25. Produção de modelagem em sessões de Arteterapia no contexto hospitalar pediátrico. Rev. Mineira de Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte: Coopmed, v.09, n.2,p.126-132, abr./jun., 2005. ISSN: 1415-2762.

26. Valladares, A. C. A.; Oliveira, C. A.; Munari, D. B.; Carvalho, A. M.P. Arteterapia com adolescentes, Rev. Departamento de Arte terapia do Instituto Sedes Sapientiae , São Paulo, v.5, n.5, p.19-25, 2002. ISSN: 1414-6223

27. Valladares, A.C.A; Silva, M. T. A arteterapia e a promoção do desenvolvimento infantil no contexto da hospitalização. Ver. Gáucha Enfer. Set. 2011, vol. 32, nº 3, p.443-450.

28. Vigotski, L. S. Psicologia da arte (P. Bezerra, trad.). São Paulo: Martins Fontes, 1999.