

ARTETERAPIA E O AUTOCONTROLE DAS EMOÇÕES: um estudo bibliográfico sobre a ajuda da arteterapia no paciente com depressão.

Glaucan Tomaz Possati¹⁹
Daniela Moreno de Camargo²⁰

RESUMO

Este artigo tem como objetivo apresentar uma análise da arteterapia e sua influência na vida das pessoas, e como ela melhora o autocontrole emocional. O tipo de pesquisa utilizado foi o descritivo, e o método dedutivo, pois através de pesquisas realizadas, tentarei confirmar minha hipótese. Diante dessa análise, vou explicar como a arteterapia, que trabalha especificamente com as emoções do paciente, auxilia no processo de renovação emocional que ajuda pacientes com depressão a terem uma melhora de seu quadro clínico. Neste artigo será explicado brevemente o que é a depressão, e citarei um dos possíveis causadores ou intermediadores para esse quadro clínico. E será mostrado o quanto as expressões artísticas, como a arteterapia, proporcionam ao indivíduo o autoconhecimento com seus sentimentos profundos, e como isso se mostra uma ferramenta promissora para tratamentos de diversos quadros clínicos, dentre eles os associados à depressão.

Palavras-chave: Arteterapia. Autocontrole. Emoções. Expressões artísticas. Depressão.

ABSTRACT

This article aims to present an analysis of art therapy and its influence on people's lives, and how it improves emotional self-control. The type of research used was descriptive, and the deductive method, because through the research carried out, I will try to confirm my hypotheses. Given this analysis, I will explain how art therapy, which will work specifically with the patient's emotions, assists in the process of emotional renewal that helps patients with depression to improve their clinical condition. In this article, what depression is will be briefly explained, and I will mention one of the possible causes or intermediaries for this clinical condition. It will be shown how artistic expressions, such as art therapy, achieve self-knowledge with the individual with their deep feelings, and how this proves to be a promising tool for treating various clinical conditions, including those associated with depression.

Keywords: Art therapy. Self-control. Emotions. Artistic expressions. Depression.

¹⁹ Pós-graduado em Arteterapia pela Faculdade Famart. E-mail: glaucanpossati@gmail.com

²⁰ Professora orientadora do estudo e do artigo. Professora dos cursos de Graduação e de Pós-Graduação lato sensu da Faculdade Famart – Itaúna-MG.

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa possui como objetivo explicar a influência da arteterapia como um possível tratamento para doenças emocionais, entre elas a depressão. Nos dias atuais sabemos que a tristeza afeta praticamente todas as pessoas em algum momento da vida, não importando a sua idade ou classe social. A depressão é um transtorno psicológico comum, ou seja, é o nível emocional de tristeza dos seres humanos em um nível elevado (profundo), e que necessita de atenção e tratamento. Este nível tem 3 escalas: leve, moderado e grave. E o grande risco está na evolução dessa depressão, do nível moderado para o grave, que se não for dada a devida atenção, cuidado e preocupação com o paciente, é o nível em que a maioria dos pacientes tendem a cometer suicídio e assim deixarem este plano.

Essa doença inicia com o indivíduo se aborrecendo de certas coisas que antes não o aborreciam, gera desmotivação ao realizar atividades, cria sentimento de frustração, angústia, tristeza, o torna mais emotivo ou mais agressivo com coisas fúteis. Esse quadro vai evoluindo tornando o indivíduo recluso socialmente. Nesses momentos podem surgir automutilações, desejos suicidas e outros pensamentos e delírios que fogem da conduta de uma pessoa saudável. E são nestes momentos que podem ocorrer as tentativas de suicídio, ou até mesmo a conclusão deste ato.

Para não evoluir ao estágio mais preocupante, ou para regredir dele, muitos pacientes tentam diversas soluções e práticas, e a mais comentada hoje é a terapia com um psicólogo. Porém, nem todos tem acesso a um psicólogo, por diversos fatores, desde financeiro até o pensamento opositivo a ter que ser ouvido por outra pessoa, e mesmo para aqueles que possuem um convênio de saúde, atualmente têm encontrado dificuldades em agendar uma consulta, já que a lista de pessoas em tratamento e na busca dele é grande, o que acaba gerando filas de espera enormes, e também a falta de profissionais para dar conta dessa demanda. E esta demanda aumentou muito após a pandemia da Covid-19.

Apesar do número enorme de suicídios nos últimos anos, o tema é muito evitado de se falar em público, e talvez esse seja o erro da sociedade em ocultar dados e relatos da possível grande doença do século XXI. A arteterapia, tem como finalidade auxiliar na melhora do estado depressivo, trabalhando com as emoções e com o autoconhecimento do indivíduo.

A metodologia utilizada para esta pesquisa foi a bibliográfica por meio de artigos científicos, consultados em banco de dados digitais, sendo eles, google acadêmico, scielo e pubmed. Este trabalho visa explicar a importância do uso da arteterapia, como parte do tratamento de depressão.

A arteterapia é um método baseado no uso de várias formas de expressão artística com finalidade terapêutica. Ela tem se mostrado eficaz no tratamento de transtornos mentais, incluindo ansiedade e depressão. Algumas razões pelas quais a arteterapia é relevante no meio acadêmico são: abordagem holística, melhora a expressão criativa, ajuda na redução do estresse, estimula o autoconhecimento e desenvolve a integração social.

Abordagem Holística: A arteterapia considera o ser humano como um todo, integrando aspectos emocionais, cognitivos e físicos. Ela oferece uma abordagem holística para o tratamento, o que é fundamental na área da saúde mental.

Expressão Criativa: Através da arte, os pacientes podem expressar emoções e pensamentos que muitas vezes são difíceis de verbalizar. Isso permite uma compreensão mais profunda do EU interior e ajuda a aliviar a ansiedade e a depressão.

Redução do Estresse: O processo criativo envolvido na arteterapia ajuda a reduzir o estresse e promove o relaxamento. Isso é especialmente importante para pessoas que sofrem de ansiedade.

Estimula o Autoconhecimento: A arteterapia incentiva a exploração do EU interior e a descoberta de novas possibilidades, e até mesmo novos gostos e sensações. Isso pode levar a um maior senso de autoconhecimento.

Integração Social: Participar de sessões de arteterapia em grupo também promove a integração social, o que é benéfico para a saúde mental.

E qual seria o impacto da Arteterapia na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em pacientes adultos?

2 DESENVOLVIMENTO

Visto tudo isso, chegou o momento de falar um pouco mais sobre a Arteterapia, que é uma disciplina híbrida, que trabalha o lado artístico em conjunto com o psicológico.

A Arteterapia ainda é muito pouco utilizada pois é uma disciplina profissional nova, e muitos ainda não a conhecem, e se formos analisar o grande potencial que ela

possui para trabalhar com o lado emocional das pessoas em variadas áreas, deveria ser mais comentada e conhecida.

A arteterapia pode ser trabalhada com diferentes aspectos da arte, seja através de pinturas, das mais diversificadas maneiras que imaginamos (a óleo, pintura pastel, pintura com objetos recicláveis, com carvão, com caneta, aquarela, entre outros), seja através do teatro, e também através da arte plástica.

A sociedade atual está cada vez mais doente devido à ansiedade, tristeza, frustração e depressão, tudo isso relacionado ao sentido emocional do ser humano, e as pessoas não estão sabendo lidar com as emoções em seu cotidiano, existem vários motivos que pode levar a esses transtornos, mas citarei um o qual considero uma possibilidade pouco falada e que influencia potencialmente em aumentar tanto esses problemas psicológicos da atualidade.

Se formos levar em conta todos os avanços que temos em nossa sociedade, desde a época industrial até hoje, vemos que muito se evoluiu e o ser humano hoje tem muito auxílio de máquinas, e junto desse auxílio hoje temos a internet, que está presente em todo o mundo e todos tem acesso.

Pulando para o ponto específico do tema, existem inúmeros aplicativos (as famosas redes sociais), que aproximam uma pessoa comum de uma celebridade (digital influencers, youtubers, atores, cantores, jogadores de futebol, presidentes, entre outras figuras públicas e famosas).

As redes sociais mais usadas hoje em dia são: Instagram, TikTok, Kwai, Youtube e X (antigo twitter).

Dentro dessas redes sociais, essas celebridades costumam postar toda sua rotina diária, e são bem discrepantes com a realidade cotidiana delas, se formos levar em conta o poder aquisitivo dessas pessoas, comparado a uma pessoa com uma renda entre 1 a 4 salários-mínimos. E é exatamente neste ponto que acredito que a maioria das pessoas não está preparada emocionalmente.

Antigamente víamos propagandas com muita frequência em jornais, revistas e na maior parte na televisão, e isso nos gerava a vontade em conhecer, e ou consumir aquilo. Porém, o acesso à televisão não era algo contínuo, era algo que normalmente fazíamos em horários específicos, como o “antes do trabalho”, ou “antes de irmos pra escola”, e quando voltávamos do trabalho ou da escola, e também aos finais de semana,

mas não era algo visto frequentemente. Assim, era gerado a vontade de consumir as coisas, porém em menor escala se formos comparar ao hoje.

As redes sociais nos fazem querer consumir mais do que o que a própria televisão faz. Hoje temos o celular praticamente a todo momento, temos acesso à informação de praticamente tudo e podemos acompanhar muitas celebridades de perto usando as redes sociais.

As redes sociais bombardeiam a nossa mente a cada segundo, e os códigos fontes dessas redes sociais, faz com que nos seja mostrado aquilo que gostamos e o que falamos próximos ao celular, (sim, ele nos ouve e monitora-nos), e a cada momento esse algoritmo vai se atualizando conforme vamos assistindo e fazendo buscas com o celular, e isso tudo está fazendo mal as pessoas e elas não estão percebendo.

Essa proximidade é muito boa se formos levar em conta de que podemos acompanhar alguém que gostamos e que antes era inacessível, porém, também é prejudicial, e é nesse ponto que eu quero explicar o possível problema da ansiedade e depressão.

Vermos muito uma pessoa, é sinal de que já estamos apegados a ela de alguma forma, isto nos faz querer estar próximo a ela, nos faz querer imitar hábitos dela, e em algumas pessoas gera até o desejo em se tornar aquela pessoa, ou seja, pegar aquela pessoa e moldar o perfil dela a si mesmo, vivendo da mesma forma, seja usando seus mesmos produtos, frequentando lugares iguais a ela, e se vestindo e se comportando da mesma forma.

Acontece muitas vezes que as redes sociais para aquela celebridade são sua fonte de renda e ela está apenas fazendo uma propaganda naquele momento, porém, como o marketing hoje em dia é muito mais agressivo e inteligente do que antigamente, faz parecer que a pessoa usa um produto normalmente no cotidiano dela, porque ela gosta, porque aquilo a faz bem, porque aquilo a deixa com um determinado status dentro da sociedade em que ela vive, entre outros fatores que a celebridade usa para vender o seu produto.

E cada dia aquela celebridade apresenta um novo produto, e entra cada vez mais na mente daquele seu seguidor, e agora voltando a falar sobre o nível financeiro, muitas vezes, obter aquele produto ou levar uma vida parecida com aquela celebridade sai caro. Tão caro, que estamos tendo a tendência de achar que tudo é possível, que aquela

vida de luxo que estamos vendo nas redes sociais é possível para nós, e não estou dizendo que não seja, porém geramos uma expectativa de que isso é fácil e rápido, ou seja, por estarmos vendo essas vidas digitais, começamos a nivelar a nossa vida à daquela pessoa, e colocamos na cabeça de que ela conseguiu e que vamos conseguir também, que aquilo é possível, e a um curto prazo se fizermos ou deixarmos de fazer certas coisas. Infelizmente isso tudo gera muita expectativa e muita frustração nas pessoas, pois aquela condição não é algo fácil, não são coisas que vem rápido. E essa vontade e esse desejo aumentam a cada vez que assistimos aquela celebridade, e nos prejudica emocionalmente e nos frustra a cada vez que percebemos que aquilo não é tão fácil, ou que não está dando certo.

Infelizmente não existe um treinamento para lidar com as redes sociais, isso é algo que deve ser entendido, e limitado por cada um, pois cada um sabe sua realidade e o que pode ser, fazer ou comprar. Outro ponto que vejo que deveríamos controlar, são os acessos precoce ou totalmente liberados dessas redes sociais aos nossos pequenos, pois o censo para lidar com essas propagandas também não está formado, e muitas vezes o desejo de uma criança ou jovem é tão grande que o não conseguir é tão frustrante que gera uma ansiedade e até uma depressão, mais rápida e as vezes mais profunda, que não sabemos lidar, e talvez isso justifique os altos números de suicídios que estamos tendo nas últimas décadas, e que só aumentam.

De acordo com um estudo da Fiocruz, as taxas de suicídio no Brasil, de 2011 para 2022 aumentaram em 6% entre os jovens, e as automutilações com faixas etárias de 10 a 24 anos, aumentaram em 29% no mesmo período.

Além das crianças muitas pessoas adultas também tem ficado doentes, devido a essas frustrações, e muitos acreditam que essas vidas alheias são possíveis, as pessoas estão perdendo o censo entre diferenciar o mundo digital do mundo real, pois existem muitas celebridades, principalmente os famosos digital influencers, que ostentam uma vida de luxo que não existe, uma vida que eles também pensam existir, mas que não existe, fazendo seus vídeos apenas para receberem os famosos likes e curtidas, e terem seus milhões de visualizações, mas que no “por trás das câmeras”, a realidade é um carro alugado, uma casa alugada, um acordo de propaganda apenas, um cenário totalmente criados por efeitos visuais e chroma keys, um estúdio alugado, e as vezes simplesmente aquela pessoa influenciadora entrou em uma dívida financeira para tentar criar e viver algo

que ela não é e não saberá como pagar depois, porém, para quem está assistindo é uma pessoa famosa e de muito sucesso.

E por esse fator encontramos uma sociedade tão doente e tão ansiosa que nem paciência para uma conversa, ou para ver um filme longo têm hoje.

“A depressão é o adoecimento de uma sociedade que sofre sob o excesso de positividade. Reflete aquela humanidade que está em guerra consigo mesma. O sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou 13 que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo. Assim, não está submisso a ninguém ou está apenas submisso a si mesmo” (HAN, 2015, p.30).

Até para ouvir áudios de conversas elas preferem acelerar a velocidade, tudo para ser mais rápido, para economizar tempo. Os vídeos mais assistidos hoje são os famosos shorts, clipes ou vídeos exibidos em vertical, onde você fica atualizado sobre assuntos apenas assistindo segundos sobre uma informação.

E com essas frustrações começam os sentimentos estranhos que muitos não sabem, ou sabem, mas não querem acreditar que possa ser e acabam começando a entrar nesses estados de descontrole emocional, de tristezas que não sabem da onde ou o porquê de terem.

E para descobrir essa sua tristeza e angustia estão procurando muito os profissionais de psicologia e psiquiatria. O que está muito alto ultimamente, e devido a alta demanda, e por não ser possível dar um tratamento e acompanhamento igual era feito antes, estão na maioria das vezes indicando para as famosas terapias.

Para muitos a terapia realmente funciona, mas já ouvi tantas pessoas falando que não funcionou com elas, que chego a questionar as pessoas buscam esse tratamento, se realmente elas estão querendo se cuidar ou apenas buscam a terapia para conversar com o profissional da saúde por motivo de carência.

Não quero criticar as pessoas que fazem terapias, e nem irrelevar o profissional de saúde, mas questiono se realmente todos que fazem terapia, realmente precisam dela, pois acredito que é extremamente necessário hoje em dia, sabermos nos auto cuidar, buscarmos mais esse lado de controle emocional por nós mesmos, e não apenas depender de um profissional para cuidarmos de nós.

Vejo que perdemos muito a nossa essência criativa com o passar dos anos, o conhecimento medicinal que os antepassados tinham não é tão visto como antes, não

buscamos muito por arte, por música, por natureza. Estamos presos em um sistema que nos deixa limitados ao acordar cedo, ir trabalhar, voltarmos para casa, fazer nossas tarefas de casa, termos nosso lazer de algumas horas assistindo a um filme ou série e ir dormir para o dia seguinte repetir o mesmo padrão. E me corrija se eu estiver enganado, mas já deve fazer anos que você não sabe o que é desenhar e colorir correto?

E esse é o problema, pois estando preso nesse sistema, nós não teremos crescimento e nem mudança, e ao juntar essa mesmice com as frustrações que temos cotidianamente, e que são aumentadas com a ajuda das redes sociais, bingo, descobrimos o gerador das nossas tristezas.

3 CONCLUSÃO

Portanto, para concluir, devemos nos preocupar mais conosco, e sempre que acessarmos as redes sociais, devemos tentar discernir melhor a informação, e sempre que ver algo muito diferente do nosso convívio e conhecimento, pararmos para analisar, e colocar uma dúvida naquilo, e nos perguntarmos: será que aquilo realmente é real, se aquilo é realmente possível. Pois fazendo isso, já trabalharemos nosso consciente para saber lidar com assuntos que possivelmente não existem ou talvez estejam sendo apenas expostos de uma maneira que esteja alavancando apenas a vida daquele influente, e não é a minha realidade atual.

Dessa forma, possivelmente evitaremos cair na ilusão e na influência da internet e assim evitando uma possível tristeza e depressão.

Também deveríamos nos preocupar mais com o nosso Eu interior, e tentarmos ter uma vida mais equilibrada em questões físicas e também emocionais, e para equilibrá-las deveríamos sair mais para locais de natureza aberta, nos conectarmos mais com os ambientes naturais, tentarmos ter mais controle da nossa energia interna, trabalharmos nossas expressões e criatividade, voltarmos a fazer algo que não fazemos mais, ou fazermos algo novo que nos faça bem.

Esse é o ponto que as pessoas deveriam resgatar, pois estamos deixando de criar coisas, de conhecer lugares novos, de respirar ar puro na natureza. Estamos deixando de viver as nossas próprias vidas.

Destarte, a minha sugestão seria a inclusão da prática de Arteterapia como uma matéria mais concreta nas escolas, uma vez que ela tem muito a nos ajudar, principalmente

no combate de ansiedade e depressão, pois nos auxilia a trabalharmos com nossas expressões e sentimentos, e nos permite criar de tudo pois todos têm algum talento.

A arteterapia é uma disciplina que pode auxiliar e preparar a criança para o mundo, e que poderá criar um hábito mental de que esse indivíduo pode criar e se expressar sozinho, a qualquer momento, e que dias tristes existem e que podemos lidar com eles.

De acordo com os próprios criadores da arteterapia, ela auxilia no desenvolvimento da criatividade e na conexão com o mundo ao seu redor.

Segundo Carl Jung, podemos facilitar o surgimento de elementos inconscientes com os quais podemos descobrir e encontrar respostas para nossos conflitos.

Carl Gustav Jung (1875-1961) foi um renomado psiquiatra e psicanalista suíço, famoso por estabelecer a psicologia analítica. Jung foi muito importante para a arteterapia, pois através das teorias dele que foram construídos muitos dos princípios da arteterapia, e por isso chamamos ela de Arteterapia Junguiana.

Recentemente pudemos acompanhar um caso bem severo de depressão que afetou o popular ator Jim Carrey (Newmarket, 17 de janeiro de 1962), como o próprio ator já declarou em público, é uma sensação de tristeza que vai e volta. Ele descobriu que a pintura vem ajudando nessa luta contra a doença, e inclusive fez um documentário falando sobre isso, o documentário se chama: Jim Carrey: I Needed Color (Jim Carrey: Eu Precisava de Cor) onde ele mostra como a pintura o ajudou a ver cores novamente em sua vida.

A arteterapia e a teoria junguiana compartilham muitas semelhanças, que envolvem interpretações de sonhos, atividades de expressão artística, dinâmicas de relacionamento e ambas se baseiam em histórias arquetípicas, imagens e padrões que vem da mitologia, de contos de fadas e do próprio mundo das artes.

E em relação ao tratamento contra a depressão, a arteterapia nos auxilia a expressar nossas emoções de forma saudável e segura, desenvolve formas de enfrentamento a esses quesitos neurológicos, melhora nossa autoestima e autoimagem, e também pode auxiliar na construção de novos relacionamentos e aumento de nossos círculos sociais, nos fazendo conectar com outras pessoas.

Portanto espero que esse estudo possa auxiliar no entendimento sobre a arteterapia e o quanto ela pode auxiliar uma pessoa, principalmente aquelas com algum distúrbio emocional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CHUAQUI, Cecilia, EL ARTE COMO TERAPIA. Disponível em: <https://psicologiyarteterapia.blogspot.com>. Acesso em: 01 abr. 2024.
- COSTERUS, Marco. Blog Pessoal sobre Pintura. Disponível em: <https://www.costerus.com.br/blog/dicas/3-beneficios-da-pintura-para-a-saude-mental/>. Acesso em: 08 maio 2024.
- INSTITUTO FREEDOM. ARTETERAPIA E DEPRESSÃO. Disponível em: <https://institutofreedom.com.br/blog/arteterapia-e-depressao/>. Acesso em: 01 abr. 2024.
- MARTINIE, Josy Mariane Thaler et al. Arteterapia: Recurso Terapêutico Ocupacional na Terceira Idade. Revista Miltitemas, vol.25, mar.2002.
- MONICA, Hospital Santa. Matéria referente a luta sobre a depressão. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/jim-carrey-admite-estar-na-luta-contradepressao>. Acesso em: 08 maio 2024.
- MOSQUERA, Juan José Mouriño. Psicologia da Arte. Porto Alegre: Editora Sulina, 101, 1973.
- PAIN, S. Os fundamentos da Arteterapia. Editora Vozes, Petrópolis – RJ, v.1, n.1, 3-240, 2009.
- PAIN, S e Jarreau, G. Teoria e técnica da Arte-Terapia. Editora Artes Médicas. Porto Alegre – RS.v.1, n.1, 3-261, 1996.
- PHILIPPINI, A. Transdisciplinaridade e Arteterapia. In G. Ormezzano (org.), Questões de Arteterapia (pp. 33-39). Passo Fundo: Universidade de Passo Fundo. 2005.
- REVISTA MEU RETIRO. O QUE É A ARTETERAPIA JUNGUIANA. Disponível em: <https://revista.meuretiro.com.br/voce-sabia/arteterapia-junguiana>. Acesso em: 01 abr. 2024.
- SEBASTIÃO, Mariana. Estudo aponta que taxas de suicídio e autolesões aumentam no Brasil. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/2024/02/estudo-aponta-que-taxas-de-suicidio-e-autolesoes-aumentam-no-brasil>. Acesso em: 01 abr. 2024.
- SILVA. Esther Giovanna S. Trabalho de Conclusão Científica, Uberaba-MG, 2022.
- VALLADARES, Anna C. Revista Científica de Arteterapia Cores da Vida, Distrito Federal, v.24, n.2, pg. 3-49, ano 13, julho – Dezembro de 2017.