

ARTETERAPIA: uma revisão de literatura sobre uma abordagem transformadora na terapia ocupacional para transtornos mentais

Vanessa Regina Sada¹
Aracele Maria de Souza²

RESUMO: A arteterapia se apresenta como uma abordagem inovadora e eficaz na terapia ocupacional, especialmente no tratamento de transtornos mentais, em um contexto onde a saúde mental no Brasil enfrenta desafios significativos. Com cerca de 9,3% da população afetada por condições como depressão e ansiedade, a arteterapia utiliza atividades artísticas para promover a autoexpressão e o bem-estar emocional dos indivíduos. Este trabalho, através de uma revisão de literatura, explora a integração da arteterapia na terapia ocupacional, destacando sua capacidade de facilitar a comunicação e a expressão emocional, aspectos frequentemente desafiadores para pacientes com dificuldades psicológicas. A pesquisa foi realizada com base em publicações de 2000 a 2024, utilizando fontes como SciELO e PubMed. Os resultados indicam que a arteterapia não apenas reduz sintomas de ansiedade e estresse, mas também fortalece a autoestima e as habilidades sociais dos pacientes. A prática artística cria um espaço seguro para o autoconhecimento e a exploração emocional, sendo particularmente benéfica em grupos, onde promove empatia e colaboração. Além disso, o estudo enfatiza a necessidade de formação adequada para profissionais de terapia ocupacional, garantindo que possam integrar efetivamente essas práticas em suas intervenções. A arteterapia deve ser vista como parte integral do processo terapêutico, contribuindo para um cuidado mais humanizado e centrado nas necessidades individuais dos pacientes. Em conclusão, a arteterapia representa uma estratégia valiosa na promoção da saúde mental, destacando-se como uma ferramenta essencial nas práticas de terapia ocupacional.

Palavras-chave: Arteterapia. Terapia Ocupacional. Saúde Mental. Intervenção Terapêutica.

ABSTRACT: Art therapy presents itself as an innovative and effective approach to occupational therapy, especially in the treatment of mental disorders, in a context where mental health in Brazil faces significant challenges. With around 9.3% of the population affected by conditions such as depression and anxiety, art therapy uses artistic activities to promote self-expression and the emotional well-being of individuals. This paper, through a literature review, explores the integration of art therapy into occupational therapy, highlighting its ability to facilitate communication and emotional expression, aspects that are often challenging for patients with psychological difficulties. The research was based on publications from 2000 to 2024, using sources such as SciELO and PubMed. The results indicate that art therapy not only reduces symptoms of anxiety and stress, but also strengthens patients' self-esteem and social skills. Art practice creates a safe space for self-knowledge and emotional exploration, and is particularly beneficial in groups, where it promotes empathy and collaboration. In addition, the study emphasizes the need for

¹ Pós-graduada em Arteterapia pelo Instituto Pedagógico Brasileiro. E-mail: vsada@hotmail.com

² Professora orientadora do estudo e do artigo. Professora dos cursos de Graduação e Pós-Graduação lato sensu da Faculdade Famart, Itaúna-MG. Mestre e Doutora em Ciências.

adequate training for occupational therapy professionals, ensuring that they can effectively integrate these practices into their interventions. Art therapy should be seen as an integral part of the therapeutic process, contributing to more humanized care that focuses on patients' individual needs. In conclusion, art therapy represents a valuable strategy for promoting mental health, standing out as an essential tool in occupational therapy practices.

Keywords: Art therapy. Occupational Therapy. Mental Health. Therapeutic Intervention.

1 INTRODUÇÃO

O objetivo deste trabalho é explorar as interseções entre arteterapia e terapia ocupacional por meio de uma revisão bibliográfica, analisando como essa abordagem pode ser implementada eficazmente no tratamento da saúde mental. A pesquisa busca identificar as melhores práticas na aplicação da arteterapia dentro do contexto ocupacional e avaliar seus impactos nos resultados terapêuticos dos pacientes, através da questão norteadora: "Quais são as contribuições da arteterapia para o tratamento de transtornos mentais na terapia ocupacional?".

A problemática central do presente estudo reside no contexto desafiador da saúde mental no Brasil, onde cerca de 9,3% da população enfrenta condições como depressão e ansiedade. Estudos demonstram que a arteterapia pode resultar em benefícios significativos, como a redução da ansiedade e do estresse, além do fortalecimento da autoestima e da autoexpressão dos pacientes (GUERREIRO et al., 2022). A prática artística oferece um espaço seguro para o autoconhecimento e a exploração emocional, características frequentemente desafiadoras para indivíduos com dificuldades psicológicas, o que torna esta terapia uma interessante intervenção terapêutica.

A construção deste artigo foi baseada em um apanhado bibliográfico, através de artigos e livros. Para seleção dos trabalhos, foram incluídas apenas publicações entre 2000 a 2024, em português, que abordem a arteterapia no contexto da saúde mental e terapia ocupacional. A pesquisa foi realizada em bases de dados como SciELO, Google Acadêmico e Periódicos CAPES, utilizando descritores como "arteterapia", "arteterapia + terapia ocupacional", "arteterapia + transtornos mentais" e "arteterapia + saúde mental". Artigos estrangeiros e anteriores aos anos 2000 não foram considerados neste trabalho. Com os artigos selecionados, foi feita a leitura e extração das informações mais relevantes sobre a temática.

Este trabalho justificativa-se na crescente necessidade de abordagens terapêuticas mais efetivas, que possam integrar práticas artísticas no tratamento de transtornos mentais. A arteterapia não deve ser vista apenas como uma técnica complementar, mas como parte integrante do processo terapêutico, contribuindo para um cuidado mais humanizado e centrado nas necessidades individuais dos pacientes. Além disso, é essencial que os profissionais de terapia ocupacional recebam formação adequada para implementar essas práticas de maneira eficaz, assegurando que possam atender às demandas emocionais e psicológicas dos indivíduos (REVISTA DE ARTETERAPIA DA AATESP, 2012; ELMESCANY, 2012).

Este artigo visa contribuir significativamente para a evolução das abordagens terapêuticas em saúde mental no Brasil, destacando o potencial transformador da arteterapia na promoção do bem-estar emocional e na reabilitação psicossocial dos indivíduos.

A arteterapia é uma prática terapêutica que faz uso da expressão artística para promover o bem-estar emocional e a reabilitação psicossocial dos indivíduos, sendo reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma estratégia valiosa na melhoria da saúde e transtornos mentais (REVISTA DE ARTETERAPIA DA AATESP, 2012). Estudos demonstram que a Arteterapia pode resultar em benefícios significativos, como redução da ansiedade e do estresse, além do fortalecimento da autoestima e da autoexpressão dos pacientes (GUERREIRO *et al.*, 2022).

Assim, a Arteterapia se destaca como eficaz e importante no tratamento de transtornos mentais, especialmente no contexto da Terapia Ocupacional (TO), uma vez que essa abordagem tem a capacidade de facilitar a comunicação e a expressão emocional (REVISTA DE ARTETERAPIA DA AATESP, 2012; ELMESCANY, 2012), aspectos que muitas vezes são desafiadores para aqueles que enfrentam dificuldades psicológicas. Através de atividades artísticas, os pacientes têm a oportunidade de explorar e externalizar suas emoções (ELMESCANY, 2012), promovendo um espaço seguro para o autoconhecimento e a reflexão (CASTRO; SILVA, 2002). Pesquisas indicam que a prática artística não apenas melhora as habilidades sociais, mas também estimula a neuroplasticidade, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo e emocional dos indivíduos (GUERREIRO *et al.*, 2022).

2 DESENVOLVIMENTO

A saúde mental no Brasil enfrenta um cenário desafiador, com um aumento significativo nos casos de transtornos mentais, especialmente ansiedade e depressão. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 9,3% da população brasileira é afetada por essas condições, refletindo uma preocupação crescente em relação ao bem-estar psicológico da população (ONOCKO-CAMPOS, 2019). Este contexto é agravado por fatores como estigmas sociais, escassez de recursos e a falta de profissionais qualificados, que dificultam o acesso a tratamentos adequados (USP, 2023).

Os transtornos de ansiedade e depressão são os mais comuns entre os problemas de saúde mental no Brasil (ONOCKO-CAMPOS, 2019). A ansiedade, que pode se manifestar em diversas formas, como transtorno de ansiedade generalizada, fobias e transtorno do pânico, afeta milhões de brasileiros, levando a sintomas como preocupação excessiva, inquietação e dificuldades de concentração (FREITAS *et al.*, 2024). Por outro lado, a depressão é caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas e alterações no apetite e sono (ONOCKO-CAMPOS, 2019).

Estudos apontam que esses transtornos não apenas impactam a vida pessoal e social dos indivíduos, mas também têm consequências econômicas significativas devido à redução da produtividade e aumento do absenteísmo no trabalho (FREITAS *et al.*, 2024). A falta de tratamento adequado pode levar a um ciclo vicioso onde os sintomas se agravam, contribuindo para problemas de saúde mental mais graves (MONTEIRO; MOTTA, 2024).

Apesar da alta prevalência de transtornos mentais, o acesso a serviços de saúde mental no Brasil é limitado (ONOCKO-CAMPOS, 2019). Fatores como a falta de profissionais qualificados em saúde mental nas redes públicas, o estigma associado ao tratamento psicológico e a escassez de recursos financeiros para intervenções efetivas dificultam o diagnóstico e tratamento precoce (USP, 2023). Muitas pessoas ainda relutam em buscar ajuda devido ao medo do julgamento social ou à crença de que podem resolver seus problemas sozinhas.

Além disso, as políticas públicas voltadas para a saúde mental têm enfrentado retrocessos nos últimos anos. A implementação do Sistema Único de Saúde (SUS) trouxe avanços significativos na atenção à saúde mental (ONOCKO-CAMPOS, 2019), mas ainda

há lacunas que precisam ser preenchidas para garantir um atendimento integral e humanizado. Diante desse cenário desafiador, abordagens terapêuticas inovadoras como a arteterapia têm ganhado destaque.

2.1 Arteterapia: O que é e como se aplica?

A arteterapia é uma forma de intervenção terapêutica que utiliza atividades artísticas para promover a saúde mental e emocional (REVISTA DE ARTETERAPIA DA AATESP, 2012). Por meio de técnicas como pintura, desenho, escultura, música e escrita criativa, os pacientes podem explorar e expressar suas emoções de maneira segura e criativa. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma ferramenta valiosa no tratamento de transtornos mentais, a arteterapia auxilia os indivíduos a desenvolverem resiliência emocional, autoconhecimento e habilidades sociais, contribuindo para uma abordagem holística de saúde mental (CASTRO; SILVA, 2002).

As aplicações da arteterapia são amplas, desde o tratamento de transtornos emocionais até a reabilitação psicossocial (MONTEIRO; MOTTA, 2024). A caracterização principal da arteterapia está em sua capacidade de transcender a comunicação verbal, permitindo que pacientes que enfrentam dificuldades em articular seus sentimentos encontrem novas formas de expressão (GUERREIRO, Caroline *et al.*, 2022). Esta metodologia é especialmente útil no tratamento de transtornos como depressão, ansiedade, estresse pós-traumático e outros desafios emocionais (REVISTA DE ARTETERAPIA DA AATESP, 2012).

Em ambientes grupais, os pacientes desenvolvem empatia e colaboração, aspectos cruciais para o tratamento eficaz dos transtornos mentais (MONTEIRO; MOTTA, 2024). Além disso, essa abordagem pode ser particularmente benéfica para populações vulneráveis, como crianças e adolescentes (CASTRO; SILVA, 2002), onde as dificuldades emocionais muitas vezes se manifestam de maneira diferente. A personalização das intervenções artísticas pode atender às necessidades específicas desses grupos, promovendo um tratamento mais eficaz.

2.2 Tipos de Arteterapia

A arteterapia abrange diferentes modalidades, cada uma oferecendo caminhos específicos para a expressão emocional e o crescimento pessoal. Entre as principais categorias, destacam-se (CASTRO, 2024):

- **Arteterapia Visual:** Utiliza materiais como tintas, argila e lápis para ajudar os pacientes a expressarem seus sentimentos através de imagens.
- **Musicoterapia:** Envolve a utilização de música para promover relaxamento, expressão emocional e interação social.
- **Dramaterapia:** Baseia-se em técnicas teatrais para explorar experiências emocionais e sociais.
- **Terapia com Dança e Movimento:** Utiliza o corpo como instrumento de expressão, permitindo que os indivíduos liberem emoções através do movimento.
- **Terapia com Escrita Criativa:** Foca no uso da escrita para explorar pensamentos, sentimentos e experiências.

Essas modalidades oferecem espaços únicos e enriquecedores para que os pacientes se conectem com suas emoções, fortaleçam sua autoimagem e desenvolvam habilidades de comunicação e interação social.

2.3 Aplicação da Arteterapia na Terapia Ocupacional

Na área da terapia ocupacional, a arteterapia tem sido amplamente utilizada como uma ferramenta complementar e integrativa (MONTEIRO; MOTTA, 2024). Profissionais da área incorporam atividades artísticas nos planos de tratamento para abordar questões físicas, emocionais e sociais de maneira holística (REVISTA DE ARTETERAPIA DA AATESP, 2012), voltado para um tratamento mais centrado no paciente. Algumas das principais contribuições da arteterapia na terapia ocupacional incluem (ELMESCANY, 2012):

- **Facilitação da Comunicação:** Oferece um meio de expressão para pacientes que têm dificuldades em verbalizar seus sentimentos ou experiências.
- **Criação de um Ambiente Seguro:** Proporciona um espaço de acolhimento onde os indivíduos podem explorar suas emoções sem medo de julgamento.

- **Promoção de Habilidades Sociais:** Incentiva a colaboração e a interação em grupos, fortalecendo relações interpessoais.

Esta integração valoriza a subjetividade e a individualidade do paciente (ELMESCANY, 2012), como suas necessidades emocionais e psicológicas, fortalecendo o vínculo entre terapeuta e paciente.

2.4 Benefícios Clínicos da Arteterapia

Os benefícios clínicos da arteterapia são amplamente reconhecidos e documentados em diversos estudos. Pacientes relataram uma diminuição nos níveis de estresse e uma melhora geral no bem-estar emocional após a participação em sessões de arteterapia, o que é particularmente relevante em um contexto onde a comunicação pode ser difícil (CASTRO, 2024). Além disso, os dados apontam que a prática artística permite que os indivíduos expressem emoções que muitas vezes são difíceis de verbalizar. Isso facilita um espaço seguro para o autoconhecimento e a exploração emocional, contribuindo para o tratamento de traumas e dificuldades emocionais (MONTEIRO; MOTTA, 2024)..

Esta prática não apenas promove a expressão individual, mas também fortalece as habilidades sociais dos participantes, além de influenciar na neuroplasticidade, uma vez que atividades artísticas estimulam conexões neurais, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo e emocional (GOMES, 2024). Estudos demonstraram que, ao trabalhar em grupos, os pacientes desenvolvem empatia, comunicação e colaboração (MONTEIRO; MOTTA, 2024). A arteterapia pode ser integrada efetivamente nas práticas de terapia ocupacional, oferecendo um cuidado mais holístico e centrado no paciente, onde profissionais relataram melhorias nos vínculos terapêuticos e na adesão ao tratamento quando incorporaram atividades artísticas.

2.5 Dificuldades de Implementação

A implementação da arteterapia enfrenta diversas dificuldades que podem comprometer sua eficácia e integração nas instituições de saúde mental.

Um dos principais desafios na implementação da arteterapia é a necessidade de formação adequada dos profissionais que a praticam (MONTEIRO; MOTTA, 2024). Para que a arteterapia seja aplicada de maneira eficaz, os terapeutas ocupacionais devem possuir conhecimentos específicos sobre as técnicas artísticas e suas aplicações terapêuticas

(CASTRO, 2024). A formação inadequada pode levar à má utilização das práticas, resultando em intervenções que não atendem às necessidades emocionais e psicológicas dos pacientes (GOMES, 2024). Portanto, é essencial que os cursos de formação incluam conteúdos sobre arteterapia, capacitando os profissionais a integrar essas práticas em suas intervenções.

Outro obstáculo significativo é a falta de recursos nas instituições de saúde mental. A arteterapia requer materiais artísticos e um ambiente propício para a expressão criativa, o que pode não estar disponível em muitos serviços públicos e privados (MONTEIRO; MOTTA, 2024). A escassez de financiamento para programas de saúde mental limita a aquisição de materiais necessários e a criação de espaços adequados para as atividades artísticas (CASTRO, 2024). Sem esses recursos, a implementação da arteterapia se torna inviável, comprometendo seu potencial terapêutico.

O estigma associado às abordagens terapêuticas não convencionais também representa um desafio importante. Muitas vezes, a arteterapia é vista como uma prática menos séria ou eficaz em comparação com métodos tradicionais, como a psicoterapia ou o uso de medicamentos (CASTRO, 2024). Esse preconceito pode levar à resistência por parte de profissionais da saúde, gestores e até mesmo pacientes, dificultando a aceitação e o reconhecimento da arteterapia como uma abordagem válida e eficaz no tratamento de transtornos mentais (MONTEIRO; MOTTA, 2024). Para superar esse estigma, é fundamental promover conscientização sobre os benefícios da arteterapia por meio de pesquisas científicas e relatos positivos de casos clínicos.

3 CONCLUSÃO

A arteterapia se destaca como uma abordagem transformadora na terapia ocupacional para o tratamento de transtornos mentais, oferecendo benefícios significativos na redução dos sintomas emocionais e no desenvolvimento das habilidades sociais dos pacientes, bem como no cuidado mais humanizado e centrado nas necessidades individuais. As evidências indicam que a arteterapia não deve ser vista apenas como uma técnica complementar, mas como uma parte integral do processo terapêutico. Para maximizar seu potencial, é fundamental que os profissionais recebam formação adequada e que haja um esforço contínuo para superar os desafios enfrentados na implementação

dessas práticas nas instituições de saúde mental. Assim, pode-se contribuir significativamente para a evolução das abordagens terapêuticas em saúde mental no Brasil.

REFERÊNCIAS

CASTRO, Carine Jardim de. **EMOÇÕES NA MOCHILA: a arteterapia como potência criativa para a promoção da saúde mental de estudantes do ensino médio**. 2024. 154 f. Tese (Doutorado) - Curso de O Curso de Doutorado Acadêmico em Educação em Ciência, Universidade Federal do Pampa, Uruguaiana, RS, 2024.

CASTRO, Eliane Dias de; SILVA, Dilma de Melo. HABITANDO OS CAMPOS DA ARTE E DA TERAPIA OCUPACIONAL: PERCURSOS TEÓRICOS E REFLEXÕES. **Revista Terapia Ocupacional Universidade São Paulo**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 1-8, abr. 2002.

ELMESCANY, Érica de Nazaré Marçal. A arte na promoção da resiliência: um caminho de intervenção terapêutica ocupacional na atenção oncológica. **Revista Nufen**, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 1-7, 2012.

FREITAS, André Alves da Silva *et al.* COMPREENDENDO A PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO NA SOCIEDADE BRASILEIRA. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 647-657, 1 ago. 2024. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences. <http://dx.doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.79>.

GOMES, Célio Regina de Souza. **A cura pela arte: os benefícios terapêuticos da arteterapia para saúde mental da pessoa idosa**. 2024. 20 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac, Gama - DF, 2024.

GUERREIRO, Caroline *et al.* A arte no contexto de promoção à saúde mental no Brasil. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 4, p. 1-12, 18 mar. 2022. Research, Society and Development.

MONTEIRO, Camilla Souza; MOTTA, Bruno Feital Barbosa. ARTE, EXPRESSÃO E TERAPIA: uma revisão de literatura na promoção da saúde mental. **Zenodo**, [S.L.], v. 6, n. 10, p. 317-335, 30 jun. 2024. Zenodo. <http://dx.doi.org/10.5281/ZENODO.12800532>.

ONOCKO-CAMPOS, Rosana Teresa. Saúde mental no Brasil: avanços, retrocessos e desafios. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 35, n. 11, p. 1-5, 2019. FapUNIFESP (SciELO).

REVISTA DE ARTETERAPIA DA AATESP. São Paulo: Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo, v. 3, n. 1, 2012.

USP, Jornal da. **Casos de ansiedade não tratados podem tornar-se problemas de saúde mental mais graves**. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/casos-de-ansiedade-nao-tratados-podem-tornar-se-problemas>

-de-saude-mental-mais-graves/#:~:text=Cerca%20de%209%2C3%25%20dos,problema%20de%20sa%C3%BAde%20p%C3%BAblica%20global.. Acesso em: 23 nov. 2024.