

**UNIVERSIDADE DO OESTE DE SANTA CATARINA - UNOESC
CAMPUS DE SÃO MIGUEL DO OESTE – SC
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTETERAPIA, EDUCAÇÃO E SAÚDE**

ANDRESSA CRISTINA VANI

**ATIVIDADES ARTÍSTICAS COM TEOR TERAPÊUTICO E SUAS
CONTRIBUIÇÕES À SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO BÁSICA**

SÃO MIGUEL DO OESTE, SC

2015

ANDRESSA CRISTINA VANI

**ATIVIDADES ARTÍSTICAS COM TEOR TERAPÊUTICO E SUAS
CONTRIBUIÇÕES À SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO BÁSICA**

Monografia apresentada ao Curso de Pós-graduação em Arteterapia, Educação e Saúde, Área das Ciências Humanas e Sociais, da Universidade do Oeste de Santa Catarina – UNOESC, como requisito parcial à obtenção do grau de Especialista em Arteterapia, Educação e Saúde. Fonte financiadora: SED - Programa de Fundo de Apoio à Manutenção e ao Desenvolvimento da Educação Superior – FUMDES.

Orientadora: Prof^ª. Ms. Marilei Teresinha Dal’ Vesco

São Miguel do Oeste, SC

2015

A quem já esteve conosco retribuindo sorrisos, compartilhando sonhos, ensinamentos, desafios, e saudando-nos com abraços apertados. Hoje, mais do que nunca, és uma luz que brilha em nossa vida. Dedico esta significativa vivência arteterapêutica à minha prima *Fernanda Vani (in memoriam)*, que sempre será nossa luz e inspiração.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por sempre se fazer presente, iluminando e guiando os meus passos. Por meio da fé e confiança nEle depositadas, conduziu-me ao bom caminho.

À minha família, fonte de minha inspiração e admiração. Em especial à minha mãe Solange, que é meu maior exemplo de mulher e mãe, ao meu pai Gilberto, à minha irmã Patrícia, e ao meu irmão Geovan, que sempre me apoiaram com suas palavras de ânimo e confiança, numa ação recíproca de incentivo e compreensão.

Ao meu amor, o Edivaldo, que me acompanhou nesta caminhada, compreendendo minha ausência, ajudando sempre que necessário, confiando nos meus sonhos, na emoção de me ver feliz.

À professora coordenadora deste curso e orientadora, Marilei Teresinha Dal' Vesco, que, por meio de sua ética profissional e, acima de tudo, sua infinita sensibilidade humana, nos permitiu conhecer a Arteterapia, possibilitando, por meio dessa caminhada, que fôssemos nos elaborando internamente, nos tornando mais humanos, e aprendendo a olhar o mundo de maneira mais sensível. Vale destacar tamanha admiração por esta pessoa, e deixar a ela meus fraternos agradecimentos.

Agradeço também aos profissionais do CAPS de São Miguel do Oeste, que me acolheram com muita gentileza e disponibilidade, permitindo, assim, o desenvolvimento e intervenção do estágio por meio de encontros Arteterapêuticos.

Ao programa de bolsas, Fundo de Apoio à Manutenção e ao Desenvolvimento da Educação Superior – FUMDES, pelo amparo financeiro durante 18 meses, auxílio muito valioso, que certamente cumpre com sua função social.

Gratidão maior e especial às mulheres que aceitaram o convite e participaram dos dez encontros Arteterapêuticos. A elas a palavra gratidão se faz mais do que necessária, pois, através das socializações e relatos de suas histórias de vida, foi possível aprender de forma recíproca, e também possibilitar a elas o contato com a arte. Por meio deste contato foi possível sentir e perceber que a arte é um excelente recurso terapêutico. Sem dúvida, a convivência com essas mulheres se concretizou em experiências significativas.

Gratidão à professora Marisa da Câmara, pelos saberes compartilhados por meio da convivência, e pelas valiosas contribuições efetivadas na revisão linguística desse estudo.

Gratidão ao colega professor Jonathan Scholl, pela tradução do resumo.

Aos amigos e colegas e demais professores, que compartilharam conosco os momentos significativos e desafiadores dessa caminhada. A todos minha eterna gratidão!

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana”.

(Carl G. Jung)

RESUMO

Partimos do entendimento de que a arte, associada à terapia, é portadora de possibilidades formativas na medida em que possibilita momentos de expressão de sentimentos e emoções conscientes e inconscientes, sem preocupação com a forma estética das representações artísticas, mas evidenciando os benefícios que esse processo oferece ao ser humano. Diante do exposto, elencou-se a seguinte temática de estudo: Atividades artísticas com teor terapêutico e suas contribuições à saúde mental na atenção básica. Essa temática justifica-se à medida em que o número de pessoas com transtorno mental, bem como com diagnóstico de depressão vêm aumentando. Deste modo, a situação de dependência de medicamentos para anular os malefícios dessa doença nos causa preocupação. Por meio dessa reflexão, elencamos como problema de pesquisa a seguinte indagação: Oficinas artísticas com teor terapêutico podem, e de que maneira, contribuir no processo de reinserção social de pacientes com transtornos mentais atendidos no Centro de Atenção Psicossocial da Cidade de São Miguel do Oeste – SC? Nesta perspectiva, a pesquisa teve como objetivo geral investigar e compreender como as atividades artísticas com teor terapêutico podem contribuir na reinserção social e no fortalecimento dos laços familiares e comunitários de pacientes com transtornos mentais atendidos no Centro de Atenção Psicossocial de São Miguel do Oeste – SC. A presente pesquisa foi desenvolvida por meio da pesquisa-ação, o que evidencia a própria ação como processo significativo e transformador. O processo de intervenção desenvolveu-se por meio de encontros arteterapêuticos com sete mulheres, com idades entre 33 e 56 anos, residentes no município de São Miguel do Oeste, todas com transtorno mental, neste caso com diagnóstico de depressão, e atendidas pelo Centro de Atenção Psicossocial da Cidade de São Miguel do Oeste – SC. A mediação aconteceu sob a forma de intervenção de estágio curricular do curso de Pós-Graduação em Arteterapia, Educação e Saúde, totalizando 20 horas, divididas em dez encontros/oficinas de duas horas cada, tendo como proposta vivências de atividades arteterapêuticas por meio das linguagens da arte. Através do processo de intervenção foi possível compreender a Arteterapia como um caminho para o fortalecimento da espiritualidade e desenvolvimento integral do ser humano, sendo este um ser à mercê de tratamento específico em detrimento de algum transtorno mental, ou demais pessoas que acreditam na Arteterapia como um caminho para o autoconhecimento. Sendo assim, compreende-se a importância da arte como processo terapêutico na medida em que contribui com a ressignificação física e emocional do ser humano.

PALAVRAS-CHAVE: Arteterapia. Centro de Atenção Psicossocial. Transtorno Mental.

ABSTRACT

We start from the understanding that art associated to the therapy holds formative possibilities because enables moments of unconscious and conscious expression of feelings and emotions with no worries about the aesthetic forms of artistic representations, but evidences what this process offers to the human being. So the following theme was listed: Therapeutic art activities and its contributions to the mind health in basic education. The justification for this work was based on the on rates about mind disorders as well as the rising depression diagnosis in our society. Thus the dependence on the medicines to cancel the harms of this disease worries us in many contexts. Through this reflection we listed as the problem of research the following quest: Can and how artistic workshops with therapeutic content contribute to the process of social reintegration of patients with mind disorders attended by the Center for Psychosocial Care of São Miguel do Oeste - SC? In this perspective the research had as main objective investigate and comprehend how artistic activities with therapeutic content can contribute in the social reinsertion and in the fortification of family and communitarian bonds of patients with mind disorder assisted by Center for Psychosocial Care of São Miguel do Oeste – SC. This research was developed through action research, which shows the action itself as a significant and transforming process. The intervention process was developed through art therapeutic encounters with seven women aged 33-56 years living in São Miguel do Oeste, all with a mental disorder, diagnosed with depression and assisted by the by Center for Psychosocial Care of São Miguel do Oeste – SC. The intervention took place in the form of traineeship intervention of Post-graduate studies course in Art Therapy, Education and Health, totaling 20h, developed during ten meetings / workshops of two hours each, with experiences of art therapy activities through art languages . Through the intervention process was possible to understand the art therapy as a way to strengthen spirituality and integral development of the human whether in need of specific treatment to the detriment of some mind disorder or other people who believe in art therapy as a way to self-knowledge. Therefore, we can understand the importance of the art as therapeutic process to the extent that contributes to the physical and emotional human reframing.

Keywords: Art Therapy, Center for Psychosocial Care, Mind Disorder

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Fotografia 01	Mandala Liberdade, acervo particular autora 2015.....	47
Fotografia 02	Flor de Felicidade, acervo particular autora 2015.....	48
Fotografia 03	Coração Alegre, acervo particular autora 2015.....	48
Fotografia 04	Abre Caminho, acervo particular autora 2015.....	49
Fotografia 05	Amélia, acervo particular autora 2015.....	49
Fotografia 06	Estrela da esperança, acervo particular autora 2015.....	50
Fotografia 07	Self Book de Violeta, acervo particular autora 2015.....	51
Fotografia 08	Instigando os sentidos, acervo particular autora 2015.....	52
Fotografia 09	Instigando os sentidos, acervo particular autora 2015.....	53
Fotografia 10	Que portas eu desejo abrir?, acervo particular autora 2015.....	53
Fotografia 11	Representação de Violeta, acervo particular autora 2015.....	55
Fotografia 12	Representação de Petúnia, acervo particular autora 2015.....	56
Fotografia 13	Momento da elaboração dos desenhos, acervo particular autora 2015.....	57
Fotografia 14	Desenhos de Camélia e Margarida, acervo particular autora 2015.....	57
Fotografia 15	Desenhos de Petúnia e Azaleia, acervo particular autora 2015.....	58
Fotografia 16	Estabelecendo contato com a pedra, acervo particular autora 2015.....	59
Fotografia 17	Elaboração de Mandalas, acervo particular autora 2015.....	60
Fotografia 18	Momento do fazer artístico, acervo particular autora 2015.....	60
Fotografia 19	Mandala de Margarida e de Petúnia, acervo particular autora 2015.....	61
Fotografia 20	Mandala de Camélia e de Violeta, acervo particular autora 2015.....	61
Fotografia 21	Momento da elaboração e Mandala de Violeta, acervo particular autora 2015.....	63
Fotografia 22	Mandala de Azaleia e de Camélia, acervo particular autora 2015.....	63
Fotografia 23	Mandala de Petúnia e de Margarida, acervo particular autora 2015.....	64
Fotografia 24	Mandalas com areias coloridas, acervo particular autora 2015.....	65
Fotografia 25	Mandala coletiva com elementos naturais, acervo particular autora 2015.....	67

SUMÁRIO

1	CONSIDERAÇÕES INICIAIS.....	10
1.1	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS E TÉCNICOS DA PESQUISA.....	13
1.1.1	Tipo de pesquisa.....	13
1.1.2	Sujeitos da pesquisa.....	15
1.1.3	Identificação das participantes.....	15
2	ARTETERAPIA, UM CAMINHO PARA O AUTOCONHECIMENTO....	16
2.1	OS CAMINHOS DA ARTE COMO PROCESSO TERAPÊUTICO.....	16
2.1.1	Artes visuais: caminhos das atividades artísticas como processo arteterapêutico.....	19
2.1.2	O fazer artístico por meio de mandalas terapêuticas.....	23
2.2	O VIVER CONTEMPORÂNEO EM TEMPOS DE CRISE	26
2.2.1	Transtorno mental: depressão.....	29
2.2.2	CAPS – Centro de Atenção Psicossocial.....	32
3	ENCONTROS ARTETERAPÊUTICOS: CIRCULANDO CAMINHOS PARA APROXIMAR-SE DE SI MESMO.....	33
3.1	REFLEXÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....	45
3.1.1	Aproximando-se de si mesmo, uma visita ao eu interior.....	47
3.1.2	Depressão – lapidando as marcas da depressão: expressando a dor, o medo, o apego e demais pedras no caminho.....	54
3.1.3	Redescobrimo-se como ser especial na aceitação de si mesmo e do outro como legítimo ser humano.....	62
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	69
	REFERÊNCIAS	71

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Partimos do entendimento de que o ser humano se constitui por meio de sua cultura, vivências, experiências e relações que estabelece com o seu semelhante e, da mesma forma, com a natureza. Entretanto, vivemos em um tempo marcado pela crise pragmática, em que não somente a ideia de verdade entra em crise, mas também os ideais e virtudes que orientam a vida em sociedade. Percebemos a fragilidade dos valores, bem como do próprio sentido da vida. Práticas de hábitos saudáveis e de solidariedade estão sendo ignoradas em troca da falsa imagem de “felicidade,” proporcionada pelo sistema capitalista que, através da mídia, vem revelando um ser cada vez mais frágil e dependente de meios que possam justificar sua importância. Ou seja, as pessoas estão ficando cada vez mais carentes e aprisionadas num processo acelerado de mudanças frente à necessidade de se atualizar e acompanhar as novidades que surgem, distanciando-se, assim, de si mesmas. Com isso percebemos um cenário catastrófico da humanidade, que tem gerado ações cada vez mais desumanas perante as relações de convivência.

Diante do exposto, destacamos que, durante esse processo de formação, sentimos a necessidade de pesquisar e se inteirar dos efeitos que esse mal estar vem ocasionando aos sujeitos na contemporaneidade. Sendo assim, elencou-se a seguinte temática de estudo: Atividades artísticas com teor terapêutico e suas contribuições à saúde mental na atenção básica. Nesta perspectiva, por meio do processo de intervenção de estágio curricular obrigatório, desenvolvemos dez encontros arteterapêuticos com sete mulheres com diagnóstico de depressão atendidas pelo CAPS de São Miguel do Oeste - SC. Essa temática justifica-se à medida que índices de pessoas com transtorno mental, bem como com diagnóstico de depressão, vêm surgindo cada vez mais em nossa sociedade. Deste modo, a situação de dependência de medicamentos para anular os malefícios dessa doença nos causam preocupações em vários contextos. Por meio dessa reflexão, elencamos como problema de pesquisa a seguinte indagação: Oficinas artísticas com teor terapêutico podem, e de que maneira, contribuir no processo de reinserção social de pacientes com transtornos mentais atendidos no Centro de Atenção Psicossocial da cidade de São Miguel do Oeste – SC?

Mediante esta indagação, elencamos as seguintes questões de pesquisa: Como vivências artísticas com teor terapêutico podem possibilitar o equilíbrio físico e emocional de pacientes usuários do CAPS? De que modo atividades de cunho arteterapêutico, que envolvem a linguagem da arte, podem ser elementos significativos para a compreensão, percepção, criação no fortalecimento de laços afetivos, familiares e sociais, e lazer dos

pacientes usuários do CAPS? Como atividades artísticas com teor terapêutico podem promover a reinserção social dos pacientes no meio em que vive? Atividades artísticas com teor terapêutico podem possibilitar a liberação de sentimentos de angústias e de tensões do seu viver? Como envolver os pacientes do CAPS em vivências artísticas que visem à integração, com a compreensão e o reconhecer de si e do outro?

Nesta perspectiva, a pesquisa teve como objetivo geral investigar e compreender como atividades artísticas com teor terapêutico podem contribuir na reinserção social e no fortalecimento dos laços familiares e comunitários de pacientes com transtornos mentais atendidos no Centro de Atenção Psicossocial de São Miguel do Oeste – SC.

Para melhor compreendermos e encontrar respostas às questões de pesquisa, elencamos os seguintes objetivos específicos: Refletir e compreender as interfaces da vida contemporânea que influenciam o viver humano e suas inter-relações; Fundamentar e compreender os escritos que versam sobre os transtornos mentais, tendo como foco a depressão e suas consequências para a humanidade; Compreender de que modo atividades de cunho arteterapêutico, que envolvem a linguagem da arte, podem ser um elemento significativo para a compreensão, percepção, criação, fortalecimento de laços afetivos, familiares e sociais, lazer dos pacientes usuários do CAPS; Refletir como atividades artísticas com teor terapêutico podem promover a reinserção social dos pacientes no meio em que vivem; Propor atividades artísticas com teor terapêutico aos pacientes do CAPS, a fim de possibilitar a liberação de sentimentos, de angústias e de tensões do seu viver; Propor oficinas arteterapêuticas, a fim de envolver os pacientes do CPAS em vivências artísticas que visem à integração, à compreensão e o reconhecer de si e do outro.

Diante da problemática apresentada neste estudo, foi necessário buscar fundamentos metodológicos e teóricos para, primeiramente, refletir e compreender o processo contemporâneo em que se encontra a condição humana e, a partir das necessidades visualizadas, pensar em alternativas e possibilidades para desenvolver atividades arteterapêuticas durante o processo de intervenção de estágio, a fim de poder contribuir para a reinserção das pacientes com diagnóstico de depressão ao trabalho, lazer, exercício de direitos, fortalecimento dos laços familiares e comunitários, objetivando, assim, que as participantes entendessem que, por trás de sua doença ou problema, existe um ser humano que coexiste além do problema e necessita da aceitação de si mesmo, da aceitação e da compreensão do outro como ser digno de respeito e potencialidades.

Conforme Maturana (2005, p. 31), “[...] sem respeito por si mesmo não se pode aceitar e respeitar o outro, e sem aceitar o outro como legítimo outro na convivência, não há

fenômeno social.” Nesse sentido, acredita-se que a educação não formal, por meio da arte, pode ser um elemento que proporciona a compreensão e o respeito pelo outro mediante suas limitações e diferenças, pois precisamos:

[...] entender o que os outros buscam e desejam contribuir para que a rede de relações e interações aconteça de forma a respeitar as diferenças e a crescer em círculos contínuos de aprendizagem. Essa maneira de pensar as relações possibilita a resolução de problemas de forma coletiva e o conhecimento de cada um sobre si, sobre os outros, sobre o contexto sociocultural, criando, convivendo e compreendendo normas de comportamento. (MEIRA e PILLOTTO, 2010, p.19).

Deste modo, acreditamos na arte como possibilidade de integração do ser, pois, através de vivências artísticas e ou arteterapêuticas, é possível se aproximar de si mesmo e olhar para dentro de si na medida em que cada um vai se construindo e aprendendo por meio das conversações que estabelece consigo mesmo. Nesta perspectiva, Arcuri (2004, p. 19) menciona que “O uso da arte como terapia implica reconhecimento da importância do processo criativo como uma forma de reconciliar conflitos emocionais, bem como facilitar a autopercepção e o desenvolvimento pessoal.” Sendo assim, entendemos que a Arteterapia estimula o processo intuitivo e criativo, possibilita o desvelar do autoconhecimento, pois estabelece uma ponte entre o interior e o exterior do ser humano, permitindo, assim, resgatar a dimensão integral do ser humano, pois “[...] age a serviço das leis da necessidade interior, que são também as leis do chamado à espiritualidade. Assim como o corpo tem necessidade de trabalho, de fortalecimento muscular, a alma necessita ser fortalecida, e a arte é capaz de fortalecê-la.” (ARCURI, 2004, p. 30). Compreendemos que o ser humano tem necessidade de se expressar, e a arte permite esse diálogo e expressão por meio das suas linguagens. Diante dessa necessidade de expressão, percebemos a Arteterapia como um caminho ao fortalecimento da espiritualidade do ser humano, tendo em vista a necessidade emergente que há desse processo de reconhecimento do ser e reconhecimento do outro como seu semelhante.

Desde modo, este estudo foi dividido em três capítulos. O primeiro capítulo apresenta os apontamentos introdutórios. O segundo capítulo apresenta o referencial teórico que, fundamentado por autores, evidenciam a importância da temática em questão. O terceiro capítulo apresentam os procedimentos metodológicos e técnicos da pesquisa e, na sequência, evidencia o processo de intervenção desenvolvido por meio de dez encontros arteterapêuticos com a participação de sete mulheres, com diagnóstico de depressão, atendidas pelo CAPS de São Miguel do Oeste – SC. Neste mesmo capítulo apresentam-se, ainda, as interpretações dos

dados dos processos de intervenção com entrecruzamento teórico. E por fim, no item quatro desse estudo, apresentamos as considerações finais dessa pesquisa.

1.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS E TÉCNICOS DA PESQUISA

Este item contempla a descrição do método escolhido para a realização da pesquisa quanto aos procedimentos técnicos e metodológicos, como também a apresentação das participantes da pesquisa, os instrumentos utilizados na coleta de dados, a interpretação e a reflexão dos dados por meio do entrecruzamento teórico a partir de categorias elencadas.

1.1.1 Tipo de pesquisa

A presente pesquisa foi desenvolvida por meio da pesquisa-ação, o que evidencia a própria ação como processo significativo e transformador. Conforme definição da autora:

A pesquisa-ação crítica considera a voz do sujeito, sua perspectiva, seu sentido, mas não apenas para registro e posterior interpretação do pesquisador: a voz do sujeito fará parte da tessitura da metodologia da investigação. Nesse caso, a metodologia não se faz por meio das etapas de um método, mas se organiza pelas situações relevantes que emergem do processo. (FRANCO, 2005, p. 486)

Quanto à população envolvida na referida pesquisa, foram sete mulheres com transtorno mental, neste caso com diagnóstico de depressão, atendidas pelo Centro de Atenção Psicossocial da Cidade de São Miguel do Oeste – SC. A mediação aconteceu sob a forma de intervenção de estágio, totalizando 20 horas, desenvolvidas durante dez encontros/oficinas de duas horas cada um, tendo como proposta vivências de atividades arteterapêuticas por meio das linguagens da arte.

Conforme Ormezzano, (2001, p. 82-85),

[...] a oficina é um espaço em que se trabalha sem distinção entre intelectual e manual. Também implica a maneira de produção apropriada. [...]. A oficina é um espaço de troca que evolui pela capacidade de seus membros e do sistema em sua inteireza [...], favorece diferentes maneiras de pensar, sentir, perceber, emocionar-se e expressar a produção de um saber, do que somos e, de quem nós somos.

A coleta de dados foi feita através de narrativas verbais e visuais das participantes, e também pelos registros fotográficos das atividades plásticas e integrativas desenvolvidas durante os encontros, por meio da técnica de grupo focal, sendo que a coleta dos depoimentos

ocorreu de forma aleatória e através de narrativas escritas posteriores à realização das atividades. Desde modo, os dados coletados foram descritos em diário de campo após cada vivência, os quais passaram pelo processo de análise e interpretação, para, então, compor este estudo. Para utilização dos dados, foi necessário solicitar às participantes um termo de consentimento de livre esclarecimento, o que nos possibilitou registrar os momentos e as ações que foram realizadas durante os encontros, como também as falas das participantes.

Diante do exposto, destacamos que “somos partidários [...] de que a análise e a interpretação dos dados estão contidas no mesmo movimento: o de olhar atentamente para os dados da pesquisa” (MINAYO, 2010, p.68). Neste caso, o olhar atento para os resultados evidenciados por meio das atividades arteterapêuticas desenvolvidas pelas participantes.

Para interpretação dos dados utilizamos a leitura transtextual singular das imagens proposta por Ormezzano (2001), a fim de compreender a significação, signos e símbolos desvelados por meio dos textos visuais (desenhos, pinturas, gravuras, esculturas, objetos, fotografias e outros), textos verbais (escritos, músicas, poemas, vídeos e outros) produzidos durante o processo, materiais, ambiente e outros, tais como:

- Os materiais: foram especificadas as características e a qualidade dos materiais utilizados;
- A simbologia do espaço: local, organização da sala, objetos utilizados, iluminação, sons internos e externos e outros;
- A análise formal dos textos visuais: a simbologia das cores, das formas, das texturas, dos signos e dos símbolos;
 - A análise dos textos verbais e visuais;
 - A síntese da arteterapeuta;
 - Os elementos formais das mandalas que surgiram, bem como as cores, texturas, formas e características das experiências estéticas.

Os materiais utilizados durante o processo de intervenção foram: recorte de revista, tesoura, cola, argila, palitos de churrasco, rolo para amassar, sementes, palha de milho, ervas medicinais, folhas de árvores, flores naturais, linhas, tecidos coloridos, agulhas, pérolas, missangas, lantejoulas coloridas, fitas coloridas, fio de náilon, pedras, areia colorida, papel sulfite (A4 e A3), papel Canson (A4 e A3), papel Paraná, papel couché, cartolinas, lápis grafite, borracha, lápis de cor, giz de cera, tinta guache, nanquim, canudinhos, pincéis, massa de modelar, bandejas de isopor, rolinhos, jornais. Também utilizamos músicas para

desenvolver danças circulares e canções folclóricas para desenvolver algumas propostas práticas, tendo como recurso tecnológico um notebook.

Quanto aos aspectos identificados com relação ao envolvimento das participantes citamos: A oportunidade de um novo aprendizado sobre si mesma; O aumento da esperança, da autoestima, do alívio emocional e da fé; A experiência de retratar narrativas verbais e não verbais das histórias de vida; A superação de sentimentos de angústia, aprisionamento, dor, medo, ansiedade e alienação; O contato com os materiais; O contato com o ambiente e a capacidade de se desafiar durante as vivências arteterapêuticas por meio de diferentes materiais.

1.1.2 Sujeitos da pesquisa

Os sujeitos que participaram dos encontros arteterapêuticos foram sete mulheres com idades entre 33 e 56 anos, residentes no município de São Miguel do Oeste. Todas apresentam diagnóstico de depressão e frequentam, uma vez por semana, o CAPS (Centro de Atenção Psicossocial de São Miguel do Oeste, SC).

1.1.3 Identificação das participantes

A fim de preservar a identidade das participantes, atribuímos a elas pseudônimos, identificando-as por meio de nome de flores, que representam o formato de uma mandala.

N	Pseudônimo	Idade	Sexo	Estado civil	Nº de Filhos	Diagnóstico
01	Camélia	40	F	Casada	03	Depressão
02	Margarida	54	F	Casada	01	Depressão
03	Girassol	54	F	Solteira	01	Depressão
04	Azaleia	56	F	Viúva/Hoje reside com atual marido.	05	Depressão
05	Petúnia	33	F	Casada	02	Depressão
06	Gérbera	42	F	Casada	01	Depressão
07	Violeta	44	F	Solteira	02	Depressão

Fonte: Dados organizados pela autora.

2 ARTETERAPIA, UM CAMINHO PARA O AUTOCONHECIMENTO

Na busca de sua alma e do sentido de sua vida, o ser humano descobriu novos caminhos que o levam para a sua interioridade: o seu próprio espaço interior torna-se um lugar novo de experiência.

(Leon Bonaventure)

2.1 OS CAMINHOS DA ARTE COMO PROCESSO ARTETERAPÊUTICO

Para melhor compreender a importância e os benefícios que o uso da arte como tratamento terapêutico traz aos pacientes com transtornos mentais, faz-se necessário refletir e contextualizar como esses pacientes eram tratados em tempos passados. Para tanto, ressaltamos alguns aspectos da história da humanidade, mais propriamente no século XVII, momento em que a razão predominava como verdade absoluta. Nessa lógica cartesiana, na qual Descartes acreditava na dualidade do ser, a razão comandava o corpo e os sentimentos e, diante deste modo de pensar, a razão funcionaria independente do corpo.

Conforme Nise, “O corpo seria uma complexa máquina e, conseqüentemente, as doenças resultariam de perturbações no funcionamento dos mecanismos que compõem essa grande máquina. A função do médico seria, portanto, atuar por meios físicos ou químicos para consertar enguiços mecânicos”. (SILVEIRA, 1992, p. 12). Nesta perspectiva, os médicos buscavam meios para tratar as doenças de forma fragmentada, e muitos estudos visavam à descoberta das causas orgânicas para os problemas mentais. Na tentativa de solucionar esses problemas, utilizavam-se tratamentos extremamente agressivos, bem como o eletrochoque, e mais tarde outros tratamentos, que, após sua utilização, advinham os seus efeitos colaterais.

Em 1946, Nise Silveira, médica psiquiatra, posicionou-se contra a utilização desses métodos tradicionais utilizados nos hospitais psiquiátricos, acreditando na terapia ocupacional como um meio não agressivo. Conforme Nise:

Desde 1946, quando retornei o trabalho no Centro Psiquiátrico de Engenho de Dentro, não aceitei os tratamentos vigentes na terapêutica psiquiátrica. Segui outro caminho, o da terapêutica ocupacional, considerado na época (e ainda hoje) um método subalterno, destinado apenas a “distrair” ou contribuir para a economia hospitalar. Mas a terapia ocupacional tinha para mim outro sentido. (SILVEIRA, 1992, p. 16). (Grifos da autora).

Diante da necessidade de experienciar um novo método terapêutico no tratamento dos pacientes com problemas mentais, Nise iniciou suas atividades no Centro Psiquiátrico de Engenho de Dentro, no Rio de Janeiro, modificando a condição hospitalar e criando um ateliê para desenvolver oficinas, utilizando-se das linguagens da arte como recurso terapêutico. Deste modo, após pesquisar e desenvolver os conhecimentos da terapia ocupacional por meio das oficinas junto aos pacientes, os resultados foram aparecendo de forma positiva. Conforme Nise, “Os sintomas encontraram oportunidades para se exprimir livremente; o túbulo emocional tomou forma, despotencializando-se”. (SILVEIRA, 1992, p. 16).

Diante do exposto, ressalta-se que, a partir das experiências desenvolvidas nas oficinas, as descobertas apareciam para afirmar que a terapia ocupacional ultrapassava o limite do lazer e da distração. Nise da Silveira (1981, p. 14) ressalta: “O ateliê de pintura me fez compreender que a principal função das atividades na terapia ocupacional seria criar oportunidades para que as imagens do inconsciente e seus concomitantes motores encontrassem formas de expressão”.

Nesta perspectiva, compreende-se que, por meio da terapia ocupacional, foi possível reconhecer que não dá para tratar um problema de saúde mental sem envolver o ser humano em sua totalidade. Deste modo, os pacientes expressavam suas emoções e imagens do seu inconsciente através de desenhos, pinturas, modelagem, entre outras linguagens da arte. Após o desenvolver dessas ações, Nise analisava as obras e enviava cartas a Jung, solicitando ajuda para melhor estudar e compreender o significado dos desenhos e pinturas que apareciam durante as oficinas, e, com apoio de Jung, reconhecia os sintomas que determinados transtornos mentais, como a esquizofrenia, causava nos pacientes, podendo, assim, melhor diagnosticar e tratar a doença.

Tendo em vista o grande número de obras que eram produzidas pelos pacientes, “Em 20 de Maio de 1952, foi inaugurado o Museu de Imagens do Inconsciente, cujas raízes estavam nos ateliês de pintura e de modelagem de uma modesta seção de terapia ocupacional.” (SILVEIRA, 1981, p. 16), possibilitando, assim, a divulgação das experiências realizadas com os pacientes, a fim de apresentar os resultados e contribuir, posteriormente, com demais estudos científicos.

Sendo assim, com o passar do tempo, o uso da arte como recurso terapêutico foi se aprimorando e, inspirada nos trabalhos de Nise da Silveira, a Arteterapia surge nesta perspectiva de utilizar-se da arte como recurso terapêutico em prol da melhora de pacientes com algum transtorno mental. Deste modo, apresentamos a definição de Arteterapia a partir das considerações de Sara Paín e Gladys Jarreau, (1996, p. 09):

Ainda que a noção de “arte-terapia” geralmente inclua qualquer tratamento psicoterapêutico que utiliza como mediação a expressão artística (dança, teatro, música, etc.), limitamo-nos, aqui, ao que diz respeito à representação plástica: pintura, desenho, gravura, modelagem, máscaras, marionetes... Estas atividades têm em comum a objetivação da representação visual do domínio figurativo a partir da transformação da matéria. Visto ser essa uma área recente, que data do pós-guerra, é preciso tomar a palavra “arte” no sentido que ela adquiriu na segunda metade do século, onde não é mais o ofício da recriação da Beleza ideal, como também não está a serviço da religião ou da exaltação da natureza. (Grifos das autoras).

Neste contexto, compreende-se arte como possibilidade de integração do ser, bem como quando possibilita o ser humano a olhar para dentro de si mesmo e expressar aspectos de sua interioridade por meio das atividades arteterapêuticas. Sobre esse aspecto, Arcuri (2004, p. 19) menciona que “O uso da arte como terapia implica reconhecimento da importância do processo criativo como uma forma de reconciliar conflitos emocionais, bem como facilitar a autopercepção e o desenvolvimento pessoal.” Quanto às contribuições da Arteterapia nas diversas áreas de sua atuação, ressalta-se que:

A Arteterapia vem auxiliando muitos profissionais da saúde e da educação nas tarefas de compreensão e elaboração de alguns dos conteúdos emocionais que, presentes em todas as etapas da vida, ganham contornos singulares na velhice. Em que pense suas diversas linhas e correntes, o que tipifica a Arteterapia é o fato de ela oferecer subsídios para que os sujeitos desenvolvam, durante o processo, um olhar que permita a adoção de novas posturas e a ressignificação da vida, dedicando-se à construção de uma existência mais gratificante. (FABIETTI, 2004, p.15)

Entretanto, para usar a arte como recurso terapêutico junto a determinado local de atenção psicossocial, é necessário que o profissional apresente formação específica, neste caso em arteterapia, pois, conforme Sara Paín e Gladys Jarreau (1996, p. 21):

O lugar do terapeuta, uma vez dada a consigna, é acompanhar o processo do paciente, ser testemunha de sua aventura, ajudá-lo a superar os obstáculos encontrados, considerando-os, ao mesmo tempo, de um ponto de vista subjetivo e objetivo. Para isso, é preciso que haja normas para, por um lado, observar os sujeitos que estão realizando uma atividade crítica e, por outro, decidir a oportunidade e o conteúdo das intervenções.

Sendo assim, para melhor compreender o processo, é necessário que o arteterapeuta sinta-se parte do processo e seja um colaborador no desenvolver das experiências por meio da linguagem da arte, respeitando o momento de cada paciente.

Neste viés, acredita-se que a arteterapia estimula o processo intuitivo e criativo e possibilita o desvelar do autoconhecimento, pois estabelece uma ponte entre o interior e o exterior do ser humano, permitindo, assim, resgatar a dimensão integral do ser, pois, “[...] age

a serviço das leis da necessidade interior, que são também as leis do chamado à espiritualidade. Assim como o corpo tem necessidade de trabalho, de fortalecimento muscular, a alma necessita ser fortalecida, e a arte é capaz de fortalecê-la.” (ARCURI, 2004, p. 30).

Assim, compreende-se que o ser humano tem necessidade de se expressar, e a arte permite esse diálogo e expressão por meio das suas linguagens. Conforme Fabietti (2004, p. 17), “Do existencialismo, a arteterapia assimilou a noção de que o homem é um ser de responsabilidade; um ser em permanente mutação. Enfim, um ser de relação. Nessa perspectiva, é possível ser novo a cada dia, ser responsável na construção de seu projeto existencial”.

Diante do exposto, percebemos a arteterapia como um caminho ao fortalecimento da espiritualidade e desenvolvimento integral do ser humano, seja este um ser à mercê de tratamento específico em detrimento de algum transtorno mental, ou demais pessoas que acreditam na Arteterapia como recurso de autoformação.

2.1.1 Artes visuais: caminhos das atividades artísticas como processo arteterapêutico

A partir dos registros artísticos deixados pelo ser humano nas paredes das cavernas, em obras artísticas, podemos conhecer a trajetória histórica da humanidade, e esta vem sendo reconhecida gradualmente pelos grupos sociais. De acordo com Buoro (2008, p. 19), “Uma das primeiras referências da existência humana na Terra aparece nas imagens desenhadas nas cavernas, que hoje chamamos de imagens artísticas. Neste sentido, pode-se dizer que a Arte está presente no mundo desde que o homem é homem.”

Sendo assim, ressalta-se que a arte está presente desde o princípio da história da humanidade. Por meio das linguagens da arte o ser humano registra sua história, comunica-se com seu mundo e, nas relações com a própria natureza, desenvolve, por meio do pensamento abstrato, capacidades essenciais para sua sobrevivência coletiva.

Fischer (1987, p. 47) ressalta que “A arte não era uma produção individual e sim coletiva [...] o coletivo significava a vida e o conteúdo da vida.” A arte sempre esteve presente na vida cotidiana do ser humano, possibilitando, assim, a expressão cultural e emocional, por meio dos diversos registros e formas artísticas materializadas ao longo da história da vida humana.

De forma dialogada, Read (1991) desenvolve sua reflexão, por meio da arte, para com a filosofia, a fim de ressaltar sua concepção teórica sobre a arte. Pelas suas considerações

percebe-se que, em detrimento de novas manifestações artísticas, o método de pensamento da filosofia racionalista se contradiz diante das manifestações artísticas que despontavam. Sendo assim, surgiu uma nova ciência, a ciência da arte, e sobre essa ciência Read (1991, p. 14) ressalta que:

[...], a ciência da arte. É uma ciência que admite evidência de muitos campos até aí não associados à filosofia da beleza – evidência da história e antropologia, da religião e psicologia, da morfologia e filosofia – de todo campo que lida com o espírito do homem e os modos de sua expressão.

Conforme o autor, a arte é uma ciência que permite ao ser humano conhecer-se, tendo em vista que a mesma socializa por diversos campos, evidenciando, assim, que o ser humano se constitui a partir das relações que estabelece com o meio em que vive, pois, segundo Capri e Sartori (2005, p. 154), “A criatividade é inerente ao homem, o qual é criativo desde o início de sua existência. A própria sobrevivência exige a criação de formas para expressar e comunicar necessidades, medos e desejos”.

Deste modo, uma das funções da arte é despertar sentimentos estéticos e mantê-los vivos. Nesta perspectiva, podemos utilizar-nos das artes visuais como recurso terapêutico nas suas diversas linguagens, pois “As artes visuais se manifestam por meio do olhar ou de atividades táteis: desenho, pintura, escultura, gravura, cerâmica, fotografia, cinema, vídeo e outras tecnologias” (ORMEZZANO, 2009, p. 31).

Utilizando-se das linguagens da arte, o ser humano estabelece uma relação consigo mesmo e, na medida em que vai experienciando, vai se construindo pelo viés da experiência estética. Deste modo, a definição de estética está relacionada aqui para com as sensações, percepções e sentidos, que são reações corpóreas percebidas através das relações que estabelecemos com o meio. De acordo com Hermann (2005, p. 34), “A estética associa-se, desde seu surgimento, com a totalidade da vida sensível, de como o mundo atinge nossas sensações”. Neste viés a estética vem a ser a possibilidade de conhecer mediante as sensações e sentidos.

Diante disto, a estética está vinculada à filosofia e à arte, e tem por objetivo desenvolver a educação estética da pessoa. Trabalha com os sentidos de forma abrangente, o que possibilita a compreensão da educação como um todo, em que pensamento, sentimento, intuição, sentidos, razão e emoção estão interligados. A estética não está ligada à noção de beleza ou ideal de beleza imposto pelos padrões sociais, mas sim formação integral do ser humano, pois entende que o ser humano é um ser de relação em sua totalidade.

Sendo assim, compreende-se que a experiência estética é o que nos toca, é um processo de fruição. Quando estamos diante de uma obra de arte ou quando desenhamos espontaneamente experienciamos esse processo de forma integral.

Nesta perspectiva, Schiller descreve, na Carta VIII, que “A educação do sentimento, portanto, é a necessidade mais urgente de nosso tempo, não somente por ser um meio de tornar ativamente favorável à vida o conhecimento aperfeiçoado, mas por despertar ela mesma o aperfeiçoamento do saber”. (SCHILLER, 1991, p. 62).

Portanto, o que Schiller propõe é uma educação da natureza sensível do ser humano, e está na arte a possibilidade de superar as fragmentações da modernidade e do egoísmo, numa perspectiva de vislumbrar um caminho para o autoconhecimento, e com isso a formação integral do ser humano. Assim, compreende-se que é necessário alimentar-se não apenas fisicamente, mas também espiritualmente, para reorganizar-se espiritualmente, a fim de poder desfrutar da vida de maneira mais tranquila e saudável. Portanto, relacionar-se com a arte de modo a experienciar nossa capacidade criativa e expressar nossos sentimentos é uma necessidade contemporânea, pois:

Infelizmente fomos conduzidos, ao longo de nossa formação, a crescer segundo padrões e critérios que, socialmente estabelecidos, levam-nos a perder, desde muito cedo, a sede de criar. Vamos lentamente nos afastando de nossa criatividade, de nossa sensibilidade. Conforme crescemos, vamos querendo cada vez mais a aceitação e a aprovação do outro, como se essa aprovação fosse a condição primeira para uma vida melhor, saudável e criativa. (FABIETTI, 2004, p.16)

Sendo assim, essa carência criativa vai afastando os seres humanos do lado poético da vida e, conseqüentemente, da contemplação da beleza que há em si mesmo e ao seu entorno, pois o que antes era considerado belo hoje passa despercebido, na medida em que o ser humano coloca à prova a importância da sua existência, ou seja, encontra-se diante de uma crise existencial, sem reconhecer-se como ser humano de relação e sem saber o porquê da sua existência.

Diante do exposto, surge a necessidade de repensar o modo de vida contemporâneo e buscar, por meio da arte, experiências estéticas que possam evidenciar o verdadeiro sentido da vida. E as atividades artísticas promovem a autoformação, à medida que possibilitam a experiência profunda de si, de quem a realiza, na relação consigo, com o outro e com o mundo. Nesta perspectiva, “[...] a relação entre arte e Arteterapia dá possibilidades de melhorar o processo criativo do ser humano no sentido de torná-lo mais confiante em si e no outro, bem como na busca de concretização de seus objetivos de vida pessoal e profissional”.

(CAPRI E SARTORI, 2005, p. 154). Assim, ressalta-se que são várias as possibilidades que o ser humano tem diante de si para expressão sua capacidade criativa. Percebemos isso também a partir do pensamento de Andrade (2000, p. 33), quando ressalta que:

A arte é um caminho novo, único ao exteriorizar a interpretação síntese da experiência pessoal. Esta expressão é fruto das atividades conscientes e inconsciente da apreensão do mundo objetivo enquanto elaboração desse impacto no mundo interno do indivíduo. O ato de criar e o produto da criação tornam-se o porta-voz da tentativa de resolução do choque entre o que se apresenta ao indivíduo advindo da realidade objetiva e a maneira deste compreendê-la.

Então, há necessidade de se criar mecanismos que possibilitem ao ser humano entrar em contato com a sua essência e estabelecer diálogos com seus referenciais internos e externos. Conforme Capri e Satori (2005, p. 155), “O ato criativo fortalece o ser humano a ter coragem e seguir em frente para superar a sensação de impotência, permitindo a fruição de ideias de modo original, tornando reais as virtudes e os valores, como forma de contribuir com o meio onde vivemos”.

Sendo assim, percebe-se a importância da arte como processo terapêutico à medida que contribui com a ressignificação física e emocional do ser humano, pois, conforme Gallina e Ormezzano (2011, p. 55), “A Arteterapia atua nos mecanismos psíquicos, que, ao serem acionados, se revelam, facilitando a organização interna e a socialização”. Socialização esta que evidencia, por meio da arte, os aspectos que, por vezes, encontram-se aprisionados num mundo escuro e sombrio, desconectados do ser, mas que necessitam ser expressados. Contudo, Capri e Sartori (2005, p. 155) afirmam que:

A arte constitui instrumento básico para a promoção do desenvolvimento do pensamento criador. Na Arteterapia, a arte se coloca como possibilidade para chegar à criação; através dela, o ser humano pode liberar as angústias, arriscando-se e improvisando, buscando novas alternativas para a solução de seus problemas.

Assim, evidencia-se a arte como possibilidade significativa de relacionar o ser humano consigo mesmo e com o mundo que está ao seu entorno, numa perspectiva de aproximar-se de seu interior e de seu exterior, organizando, assim, os cômodos mais visitados em momentos de contemplação e exteriorização de sentimentos. Desta forma, ressalta-se que a arte, associada à terapia, é portadora de possibilidades formativas, na medida em que possibilita momentos de expressão de sentimentos e emoções conscientes e inconscientes, sem preocupação com a forma estética das representações artísticas, mas evidenciando os benefícios que esse processo oferece ao ser humano.

2.1.2 O fazer artístico por meio de mandalas terapêuticas

Conforme Fioravanti (2007, p. 7), “Uma mandala representa uma célula, um disco solar ou lunar, um espaço que lembra um povo primitivo ao redor de uma fogueira, um ovo, uma fruta.” Com base nas palavras da autora, compreende-se que as mandalas estão em nosso meio, e desde os primórdios da evolução humana se tem registros destas, mesmo que representadas em cavernas pelo homem primitivo ao registrar sua realidade cultural por meio da linguagem dos desenhos das mandalas. Também é possível encontrar mandalas na própria natureza, as quais são fortemente representadas pela forma circular em diversos elementos naturais.

Conforme Reichowa (2005, p. 143), “As culturas que viviam ou que ainda vivem em contato com a natureza baseiam sua visão de mundo nos ritmos das estações de ano, das fases da lua e na alternância entre dia e noite, os quais são ritmos circulares.”.

Diante do exposto, ressalta-se que a presença das mandalas no nosso dia a dia se dá por vários fatores, tanto na natureza quando nas representações circulares registradas pelo homem no decorrer do seu percurso histórico, bem como pela continuação de suas ações com base nos significado de suas crenças e costumes.

Segundo Reichowa (2005, p. 144), “Inspirando-se na natureza, as civilizações passaram a construir seus templos com formato circular. Os zigurates são estruturas feitas pelo homem há mais de cinco mil anos na Mesopotâmia.”.

Desde modo, podemos compreender que os povos indígenas, assim como os povos da Mesopotâmia, viviam conscientemente ligados com os ritmos da natureza, fazendo analogia para com sua vida por meio da forma circular que se estruturavam suas moradas.

Soares et al. (2005, p. 65) relata que:

As mandalas são imagens circulares utilizadas há milênios por povos orientais para expressar, por meio de um desenho, a experiência humana de contato com a energia psíquica e divina. Desenhos utilizando o círculo, a espiral e outras formas semelhantes são encontrados em grande quantidade desde o princípio da evolução humana em desenhos nas cavernas pré-históricas.

Segundo Fioravanti (2007, p. 9), “Quanto à origem, as mandalas costumam ser classificadas em orientais e ocidentais.” Percebemos que ocorre uma diferença entre a significação das mandalas para os povos do oriente e do ocidente. No oriente, a criação das mandalas está voltada ao cunho religioso e de rituais, que visam enaltecer as energias das

divindades e suas crenças estabelecidas. Já no ocidente as mandalas são utilizadas para fins terapêuticos, de cunho holístico e transcendental.

Conforme Fioravanti (2007, p. 9):

No Oriente, a criação das mandalas atende quase sempre a motivações religiosas e elas fazem parte de um ritual que visa movimentar as energias das divindades. Essas são chamadas de “yantras” e muitas vezes são traçadas no chão, com pós coloridos e outros elementos, como flores e incensos. No ocidente, as mandalas são criadas para uso arquitetônico e decorativo, servem mais para enfeitar, e poucos têm noção de sua importância vibracional, muito embora alguns de seus criadores saibam muito bem o que estão fazendo.

Partindo desse pressuposto, convém ressaltar também o significado da palavra mandala enquanto instrumento terapêutico e religioso, que possui outras possibilidades de aplicação. Desta forma, Soares et al. (2005, p. 66) define que:

“Mandala” é uma palavra sânscrita¹ que significa centro, circunferência ou círculo mágico, símbolo que fala da totalidade, e da inteireza; reflete não apenas o relacionamento do homem com o mundo, mas os seus aspectos internos em relação ao outro. Pode ser utilizada como instrumento terapêutico ou religioso, de acordo com o contexto, a cultura e o objetivo. A mandala é um mapa que orienta; é o retrato da psique² no momento em que foi realizada; atua como um espelho, registrando o indivíduo em diferentes estados de ser, experimentando, sentimentos estranhos e familiares; funciona como um objeto de reflexão e elaboração.

Conforme os escritos das autoras, podemos compreender que a mandala, além de ser algo muito sagrado, tanto pela presença no âmbito religioso como pela forma circular, que é sua principal característica e simboliza a totalidade, no ocidente é também um recurso terapêutico que, de acordo com estudos, vem sendo utilizado em muitas pesquisas como possibilidade de técnica para um diagnóstico pessoal. Sendo assim, por meio da elaboração de uma mandala, o ser humano pode compreender a sua interioridade, aquilo que está também na sua subjetividade. Segundo as autoras, a mandala é um mapa que orienta, é o retrato da alma.

Fioravanti (2007, p. 8) ressalta que “[...] uma mandala pode alterar as vibrações daquilo que suas emanções atingem. E isso é uma realidade. Quando fizemos contato visual com uma mandala nossa energia se altera, e essa modificação é sempre muito positiva.” Essa percepção se faz ao observarmos uma mandala. Segundo a autora, o campo de força de uma mandala é muito positivo, capaz de estimular e equilibrar vários níveis emocionais do ser humano.

¹ Língua cultural clássica indiana, que significa “círculo”.

² A mente; o espírito; a alma.

Conforme Fincher (1991, p. 35):

[...] quando fazemos uma mandala, criamos o nosso próprio espaço sagrado, um lugar de proteção, um foco para a concentração de nossas energias. Ao expressar nossos conflitos interiores na forma simbólica da mandala, projetamo-los para fora de nós mesmos. O simples fato de desenhar dentro do círculo pode levar a experimentarmos um sentido de unidade. A mandala nos ajuda a recorrer a reservatórios inconscientes de força que possibilitem uma reorientação para o mundo exterior.

Com base nas afirmações, ressalta-se que o momento de criação de uma mandala é muito importante. Deve ser um momento de concentração das energias, que se dá como um espaço sagrado para meditação do mundo interior para com o mundo exterior do ser humano. Diante desta perspectiva, Derdyk (2004, p. 89) enfatiza que o movimento circular:

[...] possui um significado simbólico de integração, de unidade, de continuidade cíclica. Na história da civilização humana, o círculo comparece em várias áreas do conhecimento, seja por seu significado religioso, cósmico, psíquico ou científico: na Biologia, na Química, na Alquimia, na Matemática, na Astronomia, na Astrologia. Aliás, o círculo, bem como a espiral, estão presentes em configurações do universo: no desenho das galáxias, no movimento do Sol, no movimento de rotação da Terra, nas digitais, nos redemoinhos, nos furacões, nas conchas, nos caracóis, nas células.

Dentre estas considerações, após observar as formas mandálicas em nosso meio, ressalta-se, também, a presença dessas nos primeiros traços infantis. Quando a criança desenvolve suas garatujas, ela desenvolve seus primeiros traços, que vão se aperfeiçoando até a composição das primeiras formas. Dentre elas desenvolvem-se, então, os círculos. “Nos rabiscos intermináveis, aos poucos, os gestos vão naturalmente se arredondando. Surgem espirais e caracóis que nascem de dentro para fora, de fora para dentro. Há ensaios de toda ordem até o aparecimento do primeiro círculo.” (DERDYK, 2004, p. 88).

Neste viés, Derdyk (2004, p. 91) ressalta, ainda, que:

As formas circulares amadurecem, se desenvolvem, associam-se entre si, relacionam-se com outros elementos gráficos, até que surgem as mandalas, desenhos circulares de formas geométricas concêntricas. São figuras que revelam uma grande elaboração construtiva, possuindo significado religioso para as civilizações orientais: são representações do uno, do universo. As mandalas estão impregnadas de um significado simbólico e psíquico, mas não necessariamente religioso.

Percebe-se que as formas circulares aparecem nos desenhos infantis como resultado dos movimentos circulares contínuos que a criança desenvolve por meio da linguagem visual

e que, a partir do círculo, ela vai estruturando e descobrindo as demais formas. “Dos círculos nascem tensões internas e externas, direções convergentes e divergentes: são as radiais, os sóis, variações do desenho formal do círculo.” (DERDYK, 2004, p. 91).

2.2 O VIVER CONTEMPORÂNEO EM TEMPOS DE CRISE

Muitas são as indagações que perpetuam em nossa mente, pois, como diz a frase, são as perguntas que movem o mundo, e não as respostas. Embora não encontremos respostas para muitas das perguntas que elaboramos ao observar o nosso meio, encontramos nessas uma motivação maior para continuar nossa trajetória, nosso projeto de vida buscando respostas, sentido e compressão das ações que realizamos no nosso dia a dia na esperança de ter um mundo mais humano e melhor.

Partindo desse pressuposto, acreditamos que o ser humano tem a constante tarefa de conviver, com suas peculiaridades e diferenças, com os demais seres que compartilham o espaço chamado Terra. Conforme Maturana (2005), sem aceitação de si mesmo e aceitação do outro como legítimo outro não há fenômeno social. Vivenciamos hoje muitos problemas e divergências, e a causa maior é que algumas pessoas, ao invés de utilizar o conhecimento para o bem comum, fazem dele uma ferramenta para manipular os demais seres, a fim de se sobressair e se beneficiar, tendo o lucro como princípio maior.

A solidariedade e a ajuda mútua vêm perdendo seu espaço para o individualismo e para o materialismo. O mesmo vem ocorrendo com as relações sólidas e duradouras, bem como com os valores, que estão se perdendo. Parece que as pessoas não estão convivendo como seres humanos, e sim como máquinas de produção. A Mãe Terra está sendo envenenada, e nós estamos nos envenenando, porque consumimos veneno ao invés de alimentos naturais e saudáveis. A tecnologia vem, contudo, prometendo inúmeras vantagens e exigindo atualizações constantemente. Diante disto, nossa indagação é: Onde vamos parar? Como será o amanhã? Será que haverá sol? E as futuras gerações, irão sobreviver, quando vierem os efeitos desse nosso modelo de viver a vida?

Partindo dessas indagações, iremos refletir e contextualizar essas inquietações a partir de embasamento teórico abordado por alguns autores que versam sobre a temática em questão. Nesse sentido, ressaltamos as considerações de Bauman (2007, p. 30), que nos afirma que há um novo individualismo e um enfraquecimento dos vínculos humanos na pós-modernidade. Ele diz que “Os vínculos humanos são confortavelmente frouxos, mas, por isso

mesmo, terrivelmente precários, e é tão difícil praticar a solidariedade quanto compreender seus benefícios, e mais ainda suas virtudes morais.”.

Bauman (2007) argumenta sobre as rápidas mudanças na vida social, cultural e econômica na pós-modernidade, que têm como causa a crise existencial, em que ações de solidariedade, valores éticos e morais, que deveriam ser vivenciados nas ações cotidianas, estão se fragmentando, se diluindo, enfraquecendo, assim, os laços afetivos, o que vem ocasionando um mal estar humano e muitas vezes as crises de identidade.

Deste modo, Bauman (2007) afirma que líquido-moderna “[...] é uma sociedade em que as condições sob as quais agem seus membros mudam num tempo mais curto do que aquele necessário para a consolidação, em hábitos e rotinas, das formas de agir.” (BAUMAN, 2009, p. 7). De acordo com Bauman (2009), a sociedade contemporânea está em constante estado de mutação cultural e tecnológica. É momento de incertezas, em que o novo é líquido, o amor é líquido e a modernidade é líquida, em que o ser humano vem encontrando dificuldades para estabelecer relações sólidas e duradouras.

Essas consequências estão refletidas no contexto social, pois as pessoas fazem parte desse meio de incertezas, de liquidez, do descartável e do efêmero. Aqueles mais fragilizados acabam se integrando às gerações do individualismo e do egocentrismo, em que atitudes de desrespeito acabam sendo presenciadas constantemente na sociedade, enquanto outros, ainda, acabam adoecendo, pois não conseguem ter equilíbrio emocional para suportar tantas exigências.

Percebe-se, assim, a carência da sensibilidade e humanização entre as pessoas. “Estamos, portanto, descuidando-se de nosso corpo e de sua educação, na acepção mais ampla de estesia, deixando de lado o desenvolvimento da sensibilidade mais básica de que somos dotados: aquela proveniente de nossos sentidos – o tato, o paladar, o olfato, a visão e a audição.” (DUARTE JR. 2010, p. 26).

Duarte Jr. (2010) faz referência à crise dos sentidos na contemporaneidade. Conforme o autor, em meio a tantas mudanças que vêm ocorrendo, os sentidos ficam anestesiados, pois, devido a essa rotina corriqueira e agitada, dificilmente o ser humano se posiciona frente ao outro, a fim de ouvir, para, então, poder ajudar ou compartilhar momentos recíprocos de conversações. Nesse sentido, as práticas de solidariedade estão se fragilizando, se perdendo, e as poucas que ainda acontecem, são motivos de notícias, pois são um diferencial, em meio a uma sociedade que não “para”, para ouvir, nem ver, nem sentir, muito menos para degustar.

Duarte Jr. (2001, p. 82) ressalta, ainda, que:

A cidade, este lugar primordialmente sensorial e emotivo, está agora em franco processo de destruição; o que equivale a se dizer que todos nós estamos nos deteriorando com ela. Não mais passeios ao pôr do sol, não mais um vagar descompromissado com os sentidos tocados pelas cores, pelos sons e odores do lugar, não mais um sentimento da cidade como uma extensão amável de nosso corpo. Em troca, o caos e a brutalidade, o medo e a violência, a sujeira e a fealdade.

Conforme o autor, os momentos de contemplação da natureza, como também os passeios ao ar livre, acabam ficando em segundo plano, pois o ser humano contemporâneo diz não mais haver tempo para esses momentos. O que antes era um momento de percepção em meio às formas, cores e odores perceptivos ao entorno da própria natureza, agora o são acompanhados pela sujeira e assombrados pelo medo e pela violência, dificultando os momentos de lazer, os quais acabam se efetivando num passear de insegurança.

Nesta perspectiva de acelerado processo de mudanças, percebemos também a marcante influência do consumismo. Segundo Baumam (2008, p. 71), “A “sociedade de consumidores”, em outras palavras representa o tipo de sociedade que promove, encoraja ou reforça a escolha de um estilo de vida e uma estratégia existencial consumista, e rejeita todas as opções culturais alternativas”. Diante do exposto, percebe-se que essa forma camuflada que o consumismo propõe consegue induzir as pessoas ao consumo de produtos, a fim de acompanhar cada vez mais as novidades tecnológicas, gerando uma cultura de consumidores e individualistas, em que tudo passa a ser constantemente efêmero, pois já não consegue mais controlar seus impulsos, inclusive o consumismo.

A sociedade dita “da informação” pode até crer que o mais importante são as mídias, as opiniões estatisticamente obtidas por pesquisa de opinião. No fundo, porém, o que conta é a partilha cotidiana e segmentada de emoções e de pequenos acontecimentos. Ver-se, tocar-se, conversar, compartilhar momentos de comunidade presencial ou virtual. (MEIRA e PILLOTTO, 2010, p.91).

Desse modo, percebe-se que a tecnologia vem oferecendo ao ser humano um potencial de comunicação e de múltiplas opções. Entretanto, toda essa tecnologia, que melhorou os aspectos sociais, não conseguiu desenvolver um bem-estar físico e psicossocial, muito menos devolver a ética e a moralidade às pessoas, pois essas ações ocorrem no contato uns com os outros. Diante desses fatos, Duarte Jr. (2010, p. 27) ressalta que:

Nossas conversas informais foram sendo, no agito ritmo da vida contemporânea, substituídas por diálogos profissionais e distantes, muitas vezes mediados por impessoais sistemas eletrônicos de comunicação e as próprias famílias têm pouquíssimo tempo para reuniões em que a audição e a fala entre todos se estenda e propicie uma prazerosa troca de informações e sensibilidades.

Desta forma, os escassos momentos de conversa entre as pessoas estão se fragilizando. Há carência dos momentos de diálogo, das rodas de conversas, dos encontros em família e grupos de amigos. Estas vivências e conversações estão sendo substituídas gradativamente pela mediação dos recursos eletrônicos.

Nesta perspectiva, Duarte Jr. (2010, p. 27) ressalta, ainda, que “A casa foi tornada uma “máquina de morar”, um espaço constantemente diminuído que não abriga sonhos e afetos, exercendo tão só uma função prática”. De acordo com o autor, percebe-se que as moradas deixaram de ser lares acolhedores e afetuosos espaços para se viver, tornando-se, agora, apenas construções para abrigar uma família nos momentos em que se reúnem.

Baumam (2007, p. 74) afirma que, “uma vez que a competição substitui a solidariedade, os indivíduos se veem abandonados aos seus próprios recursos – lamentavelmente escassos e evidentemente inadequados”. Sendo assim, os vínculos afetivos e coletivos acabam sendo substituídos pelo contexto do sistema capitalista, que prioriza o individualismo, a produtividade e a competição.

Ressalta-se, também, que, “Nos dias que correm, o comer deixou de ser uma atividade sensível que congrega amigos e parentes em torno de uma mesa para a troca de sentidos e paladares, assemelhando-se mais à parada num posto para o reabastecimento de combustível dos veículos.” (DUARTE JR. 2010, p. 28). Conforme o autor, a alimentação deixou de ser um momento sagrado, em que as pessoas se reuniam para compartilhar e saborear os alimentos. Agora, “A comida artificial substitui a natural com sabores, cores e aromas intensificados industrialmente.” (DUARTE JR, 2002, p. 69). Fragmentou-se o princípio de uma alimentação saudável e saborosa.

Contudo, ressalta-se que, para compreender a dimensão coletiva e afetiva nas relações, proposta por uma educação psicossocial que se fundamenta no viés da afetividade e coletividade, é preciso, antes, compreender o ser humano em seu todo, este que vivencia na contemporaneidade um anestesiamiento dos sentidos, momentos de incertezas, de competições, de liquidez, como menciona Bauman (2009), sendo que estas dimensões interferem cada vez mais no processo integral de formação humana.

2.2.1 Transtorno mental: depressão

Diante da situação em que se encontra a condição humana na sociedade contemporânea, é possível perceber os reflexos desse contexto de crise que vivenciamos. Deste modo, um dos reflexos dessa realidade são os problemas de saúde, neste caso os de

cunho psicológico e emocional, sendo a depressão uma das doenças que vêm afetando muitas pessoas, ou, como ouvimos nos noticiários, “depressão, a doença do século”. Deste modo, a Organização Mundial de Saúde apresenta uma definição à doença:

A OMS (2009) define depressão como um “transtorno mental” comum, na medida em que afeta 121 milhões de pessoas em todo o mundo. Contudo, até mesmo por conta de levantamentos e apresentações estatísticas como essas, o problema das depressões na contemporaneidade chama a atenção principalmente por conta da dimensão dos delineamentos e das formas, por vezes caricaturais, que tal problemática assume na atualidade. (TAVARES, 2010, p.67)

Pode-se compreender, conforme definição acima, que a depressão é um transtorno mental, e que realmente afeta milhões de pessoas. Os sintomas e consequências dessa doença são visíveis na atualidade. Deste modo, podemos nos perguntar: Quais seriam as causas de tamanha problemática, de tantas pessoas que sofrem com essa doença?

Frente a essa indagação, se faz necessário buscar apoio teórico, para melhor compreender esse processo. Sendo assim, Tavares (2010, p. 68) afirma que, “Se nos deparamos com uma sociedade cada vez mais “depressiva”, isto se deve, sem dúvida, a uma pluralidade de fatores bem característicos que determinam e perpetuam a depressão como uma das grandes modalidades de “mal-estar” na contemporaneidade.”.

Assim, ressalta-se que, por ser uma doença que atinge um grande número de pessoas, a depressão também pode estar associada ao ideal de saúde na contemporaneidade. Ou seja, se o contexto como um todo vivencia uma crise pragmática, em que as referências que orientam a vida em sociedade estão fragilizadas em detrimento de um sistema cada vez mais acelerado e efêmero, certamente o ideal de saúde também está em decadência. Conforme Tavares:

Em nossa atualidade, cujos ideais socioculturais delineiam as categorias de valoração sobre o mundo de uma forma geral, qualquer atitude que não corresponda às expectativas espetaculares está sujeita a ser considerada como patológica. Assim, a incidência cada vez maior de diagnósticos de depressão revela a intolerância frente aos modos de subjetivação opostos aos ideais contemporâneos – não pode haver tempo para a introspecção e a reflexão. (TAVARES, 2010, p. 75).

Com isso, percebemos as causas dessa complexa situação que contribui para com as doenças de cunho emocional, pois as pessoas não estão tendo tempo para cuidar de si, e com isso estão cada vez mais distantes de si mesmas; “[...] expressando pouca abertura ao diálogo e possibilidade de saber-de-si, evidencia, para nós, um indivíduo identificado com o rótulo da “depressão” e que obtém, evidentemente, determinado gozo e satisfações secundárias por meio de seu “mal-estar”.” (TAVARES, 2010, p. 74-75).

Sendo assim, compreende-se que “A depressão, do mesmo modo que a angústia, a ansiedade, o medo, o pânico, as fobias, as paixões enquanto pathos de uma forma geral, o sentimento de “mal-estar” por vezes inefável, enfim, indica em última instância que algo no sujeito clama por uma possibilidade de elaboração subjetiva e compreensão interna”. (TAVARES, 2010, p.76). Esses indicativos estão presentes nas expressões das pessoas que possuem o diagnóstico de depressão, pois se apresentam como um ser adoecido, com medo, sem ânimo e sem forças para enxergar as coisas maravilhosas que acontecem diariamente, como, por exemplo, um novo amanhecer, e com isso acabam se afastando cada vez mais de si mesmas e de tudo que há ao seu entorno. Nessa perspectiva, Tavares (2010, p. 68) destaca que:

[...] Freud nos conduz por meio da comparação entre os fenômenos análogos do luto e da melancolia, nos chamando atenção para características aparentemente comuns a ambas, como, por exemplo: desânimo profundo, cessação de interesse pelo mundo externo, perda da capacidade de amar, inibição de toda e qualquer atividade, diminuição dos sentimentos de autoestima etc.

Diante do exposto, compreende-se que a depressão é resultante de vários aspectos, bem como situações que foram vivenciadas no passado, tendo relação direta com experiências de perda, dor e decepção, e também de situações ligadas ao presente e futuro, bem como questões relacionadas a um alto nível de ansiedade. Com isso, as pessoas acabam se afastando das relações de convivência, seja no âmbito familiar ou no trabalho, cabendo a elas ser acolhidas pelo atendimento de saúde mental. Nessa mesma perspectiva, Arcuri (2004, p. 27) afirma que:

Na atualidade, o homem fala da perda da alma, buscando uma integração por intermédio da Arteterapia, em que poderia desenvolver uma expansão da consciência, isto é, ter uma atitude de escuta total de si mesmo, colocando o mental de lado para tornar-se um grande receptor, encontrando o amor e a auto-aceitação, como uma mensagem hindu que diz “transformar o veneno em néctar”.

Assim, é necessário buscar caminhos para reverter ou aspectos de escuridão que se fazem presentes na vida das pessoas que sofrem com algum transtorno mental, pois precisam de amparo para poder se libertar desse mal e poder transformar a escuridão numa luz de esperança.

2.2.2 CAPS – Centro de Atenção Psicossocial

Diante do grande número de pessoas que possuem diagnóstico de algum transtorno mental, foi necessário repensar e implementar a reforma psiquiátrica no Brasil, com o intuito de buscar novas alternativas para acolher e possibilitar um tratamento adequado às pessoas diagnosticadas com este problema. Sendo assim, surgem os CAPS - Centros de Atenção Psicossocial, que oferecem atendimento especializado. Segundo o Ministério da Saúde, um CAPS é:

[...] um serviço de saúde aberto e comunitário do Sistema Único de Saúde (SUS). Ele é um lugar de referência e tratamento para pessoas que sofrem com transtornos mentais, psicoses, neuroses graves e demais quadros, cuja severidade ou persistência justifiquem sua permanência num dispositivo de cuidado intensivo, comunitário, personalizado e promotor de vida [...], realizando acompanhamento clínico e a reinserção social dos usuários pelo acesso ao trabalho, lazer, exercício dos direitos civis e fortalecimento dos laços familiares e comunitários. É um serviço de atendimento de saúde mental criado para ser substitutivo às internações em hospitais psiquiátricos. (BRASIL, 2004, p. 13).

Tendo em vista a realidade do município de São Miguel do Oeste – SC, ressaltamos que, atualmente, o município oferece atendimento gratuito a pacientes com transtornos mentais, dependência de álcool e dependentes químicos por meio do CAPS. O CAPS tem como principal missão e filosofia oferecer atendimento à população de sua área de abrangência, realizando o acompanhamento clínico e a reinserção social dos usuários pelo acesso ao trabalho, lazer, exercício dos direitos civis e fortalecimento dos laços familiares e comunitários.

Com base nos dados que compõem o Projeto Equipe Técnica de Saúde Mental do CAPS de São Miguel do Oeste - SC, desde o ano de 2009, vários motivos são apresentados para justificar o aumento discrepante dessas doenças, tais como: insatisfação no trabalho, crises familiares, desemprego, globalização, falta de comunicação entre seres humanos, vida intensamente atribulada, falta de tempo para o lazer entre outros. Esses motivos são as causas que geram a depressão, neuroses, psicoses e esquizofrenias, e o aumento constante do uso do álcool e outras drogas.

Outro índice preocupante que o documento apresenta é o grande número de pessoas que sucumbem fisicamente às suas próprias emoções, o que gera aumento progressivo de encaminhamentos a consultas psiquiátricas, psicológicas e internamentos hospitalares que, embora não sejam em virtude do alto grau das reincidências, aumentam esses tipos de moléstias em nossa sociedade.

3 ENCONTROS ARTETERAPÊUTICOS: CIRCULANDO CAMINHOS PARA APROXIMAR-SE DE SI MESMO

“Nós não vemos o que vemos, nós vemos o que somos. Só veem as belezas do mundo, aqueles que têm belezas dentro de si”.

(Rubem Alves)

Neste momento, apresentamos o estudo que parte do processo arteterapêutico realizado por meio do estágio profissional, no qual trazemos na íntegra as atividades artísticas realizadas com as participantes, entrelaçadas com reflexões, com o intuito de materializar e compreender o sentido da arte enquanto processo terapêutico. Após a realização dos encontros, e a partir dos dados coletados, procedemos a reflexão e a análise dos dados do processo de estágio de intervenção arteterapêutico.

PRIMEIRO ENCONTRO: *Colorindo-se por meio de mandalas terapêuticas*

Para iniciar o desenvolvimento dos trabalhos, fizemos a apresentação da proposta de estágio de intervenção, que seria desenvolvida durante dez encontros arteterapêuticos. Firmamos um acordo ético com as participantes em relação aos diálogos a serem estabelecidos, esclarecendo que estes caberiam somente a nós no decorrer dos encontros. Depois, houve a sensibilização por meio de uma atividade de relaxamento. Na sala, com som de um mantra do Nepal, todas em pé, de mãos dadas, em forma de círculo, vivenciamos uma atividade de relaxamento com uma pequena bola de isopor, com texturas e de diversas cores. Aquela bola representava a diversidade humana, pois somos seres únicos, cada um com suas características e peculiaridades. Possuímos cores, odores, texturas, gostos, personalidades diferentes uns dos outros. O objetivo da dinâmica foi proporcionar um momento de interação entre as participantes, pois, ao estabelecer o contato com o outro, energias seriam transmitidas.

A dinâmica inicial foi desenvolvida utilizando uma bola, que era passada de uma para outra participante, sendo que, ao entregar a bola, cada uma deveria fazer uma pergunta à colega. As perguntas que surgiram entre as participantes no momento da dinâmica foram as seguintes: Qual é sua cor preferida? Qual é sua flor preferida? Você é feliz? Você está feliz hoje? O que você espera para o grupo? O que você quer para sua vida?

Dando continuidade ao encontro, as participantes sentaram em volta de uma mesa com a forma circular. Entregamos a cada participante uma mandala impressa em folha A-3, e pedimos para que a colorissem, utilizando lápis de cor. Concluído o trabalho, as participantes foram convidadas a compartilhar os sentimentos despertados durante o processo de pintura das mandalas.

Na sequência, propusemos o desenvolvimento da dinâmica **Esse papel não é um papel**, utilizando um pedaço de papel colorido. Essa atividade teve por objetivo desenvolver a capacidade de transformação do sujeito, ou seja, se temos um problema, como transformá-lo em solução? Pedimos, então, que cada uma explorasse aquela folha, tentando identificar a textura, espessura, cheiro, entre outros aspectos, e transformasse aquela folha em algum objeto ou sentimento, e oferecesse à colega que estava ao lado.

Para finalizar o encontro, sugerimos uma atividade de enceramento. Entregamos um pequeno cartão em formato circular com um laço e pequenas flores para cada participante, e pedimos que pensassem em alguém muito especial e escrevessem no cartão algo que gostariam de desejar a essa pessoa. Quando todas as participantes já haviam concluído, convidamos para se posicionarem em círculo no centro da sala e pedimos que entregassem o cartão a uma das colegas. Desta forma cada participante escolheu alguém e ofereceu o seu cartão e um abraço como presente. Ao término do encontro, propusemos uma roda de conversa, e assim cada participante socializou a mensagem escrita no cartão recebido da colega.

SEGUNDO ENCONTRO: *Tecendo momentos de autoconhecimento*

Nesse encontro, ao acolher as participantes, entregamos a cada uma um pequeno ramalhete de flores coloridas com aroma de alecrim, para conduzirmos inicialmente a atividade de sensibilização. Sentadas em círculo, convidamos as participantes a sentirem o perfume, as cores e as texturas das flores. Fomos conduzindo o processo de sensibilização comentando que as flores representam a vida, e que a vida é algo muito sagrado para todos nós, e por isso precisamos cultivar as coisas boas para tornar nossa vida mais leve e harmoniosa.

Na sequência, propusemos às participantes o desenvolvimento de uma atividade por meio da composição de fragmentos visuais e escritos representando a seguinte indagação: **Como estou me sentindo neste momento da vida?** Deste modo, as participantes utilizaram revistas disponíveis para pesquisar palavras e/ou imagens que vinham ao encontro daquilo

que cada uma estava sentindo. Sendo assim, as participantes compuseram, sobre uma cartolina, aspectos que identificavam seu estado emocional naquele momento. A atividade foi desenvolvida em silêncio pelas participantes, enquanto, por meio de um CD, ouviam sons da natureza.

Após finalizar a atividade, convidamos as participantes a socializarem as expressões que foram evidenciadas por meio das imagens, frases e palavras. Depois desse momento de reflexão, pedimos que pegassem as flores que receberam no início do encontro, fechassem os olhos, e sentissem o cheiro das flores novamente, instigando, assim, os sentidos. Dando continuidade, comentamos que iríamos desenvolver mais uma atividade, e que seria importante estarem bem tranquilas para poder sentir, já que esta iria instigar o tato. Então entregamos um pacote verde, com um laço, e dentro havia uma chave, mas a proposta era permitir que cada participante tocasse no pacote e imaginasse o que haveria dentro dele.

Após esse procedimento, entregamos uma folha A4 a cada participante, a fim de que desenhasse aquilo que haviam imaginado ter dentro do pacote. Na sequência, após cada participante desenhar, possibilitamos um momento de socialização dos desenhos, a fim de compartilhar as diferentes expressões que surgiram. Então revelamos o que havia dentro do pacote verde, e questionamos: O que vocês querem abrir com essa chave? As respostas dessa indagação foram materializadas por meio da linguagem do desenho.

Dando continuidade, convidamos as participantes a se posicionarem no centro da sala para vivenciarem outra atividade. Comentamos que a atividade teria como objetivo principal estimular a confiança, que seria desenvolvida em duplas e que, para desenvolver essa atividade, seria necessário absoluto silêncio.

Antes de iniciar convidamos metade das participantes, as que seriam conduzidas, a fecharem os olhos, e as outras, as cuidadoras, deveriam massagear a colega que estava a sua frente, iniciando pelo pescoço, braços, mãos, dedos, coluna e cintura, a fim de deixar a pessoa conduzida bem tranquila. Ao iniciar a dinâmica, recomendamos às participantes que seriam conduzidas a se imaginarem em um lugar muito lindo, onde gostariam de estar naquele momento. Cada dupla deveria se locomover pela sala seguindo estas normas:

Dedo do guia nas costas, o cego andaria para frente;

Dedo do guia no peito, o cego daria ré;

Dedo do guia no ombro (direito ou esquerdo), o cego viraria (à direita ou à esquerda);

Quando o condutor tirasse o dedo, o cego pararia.

Quando o condutor apertasse o lóbulo da orelha, o cego “buzinaria”.

Procedimento: Todos os cegos participantes deveriam se locomover no espaço ao mesmo tempo, conduzidos pelos seus guias, que teriam o compromisso de “cuidar” para que não houvesse “choques” entre os cegos, ou que estes não esbarrassem em paredes e objetos.

Para finalizar, realizamos uma roda de conversa sobre a atividade desenvolvida. E por último convidamos as participantes a pegarem a flor que receberam no início do encontro e, ao observarem as flores, que naquele momento representavam a vida, sugerimos que pensassem em algo que gostariam de oferecer a todas naquele momento como forma de despedida.

TERCEIRO ENCONTRO: *Redescobrimos caminhos para encontrar a beleza da vida*

Preparamos o ambiente, pois para este encontro havia sido proposta a elaboração de mandalas com elementos da natureza, e também uma atividade com nanquim e demais tintas. A fim de harmonizar o ambiente, selecionamos algumas músicas de relaxamento e sensibilização, que foram colocadas em baixo som.

Para iniciar, fizemos coletivamente a leitura do texto “Sobre o ouvir”, de Rubem Alves. Após, convidamos as participantes a pensarem nas palavras e ensinamentos que o texto nos propunha. Dando continuidade, entregamos a cada uma um pacotinho de tecido contendo uma pedra, e pedimos que tocassem nele, tentando perceber o que havia dentro. Após esse momento as participantes abriram o pacotinho e retiraram a pedra. Fomos conduzindo, então, o processo de reflexão sobre as pedras que circulam nosso caminho. Cada participante foi convidada a comentar: Que pedra eu tenho no meu caminho? O que eu preciso fazer para transformar essa pedra em algo bom para a minha vida?

Após o diálogo, propusemos que cada participante pensasse nas pedras que encontram diariamente no caminho, como o medo, o estresse, a ansiedade, a fim de poder transformar essas pedras, que geram esse mal estar, em aspectos positivos, que possam ser contemplados como aspectos da beleza da natureza e da vida. Após essa reflexão cada participante colou a pedra no centro da base circular de papelão, e iniciou o processo de elaboração de sua mandala, a partir da pedra, utilizando os demais elementos naturais que foram disponibilizados. Concluído o trabalho, convidamos as participantes a darem um nome à sua mandala, e posteriormente apresentar e comentar sobre ela.

Na sequência, propusemos às participantes o desenvolvimento de uma atividade utilizando o nanquim sobre a folha A-4 em branco. Aplicamos em cada folha uma gota de

nanquim e pedimos para que soprassem a tinta na folha, direcionando para os diversos lados. Posteriormente cada participante utilizou tintas e procedeu a continuidade de um desenho.

Após o processo de elaboração e transformação dos desenhos, convidamos as participantes a comentarem sobre o trabalho realizado, bem como expressarem o porquê do desenho e das cores que usou para colorir o desenho. Ressaltamos que o objetivo da proposta era evidenciar a transformação de um ponto preto na folha em um desenho colorido. Assim também é na vida. Quando enfrentamos uma dificuldade, ou temos algo que nos é escuro e anula o nosso brilho interior, é necessário transformação e superação.

Para finalizar o encontro, convidamos as participantes a se posicionarem no centro da sala para fazer exercícios de relaxamento, massagem no rosto e, ao final, uma dança circular intitulada “Dança da vida”. Deste modo, encerramos o encontro emanando energias positivas de forma recíproca. As participantes relataram que estavam se sentindo “mais leves, mais tranquilas, e que aquela coisa ruim havia passado”. Então fomos nos despedindo com um abraço e convidando para o próximo encontro.

QUARTO ENCONTRO: *Momento de reconhecimento interior*

Acolhemos as participantes, cumprimentando-as com um abraço, e convidamos para que sentassem junto à mesa em forma circular. Para iniciar o encontro, propusemos a leitura e reflexão de um texto intitulado “A ilha dos sentimentos”, de Rubem Alves.

A seguir, sugerimos o desenvolvimento de uma atividade de ressignificação do ser em processo de construção, a qual tinha por objetivo conduzir as participantes a pensar sobre sua condição de vida, bem como sua essência enquanto sujeito em processo de construção. Sendo assim, disponibilizamos 04 folhas A-4 e materiais para desenho e pintura para cada uma. Cada participante respondeu, por meio de 04 desenhos, às seguintes indagações: Quem sou eu? De onde eu vim? Para onde eu vou? Que obstáculos aparecem em meu caminho e o que eu preciso fazer para vencer os obstáculos? Todas desenvolveram a atividade em silêncio e, após concluírem, proporcionamos um momento de socialização.

Dando continuidade ao encontro, propusemos a realização de mandalas terapêuticas por meio de materiais alternativos, neste caso CDs e tintas verniz vitral. O objetivo dessa atividade foi transformar um CD em uma mandala, sendo esta a representação de paz e tranquilidade na vida de cada participante. Inicialmente explicamos como seria o desenvolvimento da atividade, bem como as etapas do processo de confecção. 1º momento: desenhar a mandala no CD com a cola tridimensional; 2º momento: pintar as pétalas da

mandala com tinta verniz vitral, podendo cada participante escolher as cores; 3º momento: elaboração do cordão com as missangas ; 4º momento: furar o CD com um parafuso quente e amarrar o cordão com as missangas e com fita mimosa. Para concluir, convidamos as participantes a comentarem sobre a elaboração da mandala e apresentarem ao grupo o nome a ela atribuído.

Para finalizar o encontro, convidamos as participantes para se posicionarem em pé, no centro da sala, e pedimos para falarem sobre algo que gostariam de compartilhar com os demais, algo referente às vivências desenvolvidas durante o encontro. Deste modo, as participantes expressaram sentimentos de tranquilidade, leveza e bem estar.

QUINTO ENCONTRO: *Lapidando as marcas do coração*

Para iniciar o encontro, convidamos as participantes a sentarem nas cadeiras ao redor da mesa, de modo que se sentissem bem confortáveis. Num primeiro momento, as participantes fecharam os olhos para um breve momento de meditação, induzidas por um exercício de respiração e ao som de uma mensagem de meditação narrada através de um CD.

Na sequência, propusemos o desenvolvimento de uma atividade por meio da linguagem do desenho, a qual permitiu que as participantes pensassem na própria vida numa perspectiva de observar-se com depressão e imaginar-se sem a doença. Essa proposta teve por objetivo analisar e compreender como elas percebem a doença (depressão) em sua vida. Deste modo, cada participante dobrou a folha A-4 ao meio, dividindo-a em duas partes. De um lado da folha elaboraram um desenho representando a vida com depressão, e no outro lado da folha a vida sem depressão. Desenvolveram essa atividade em absoluto silêncio. Após a materialização das expressões por meio do desenho, pedimos que comentassem sobre o que haviam desenhado, e as expressões que surgiram foram sentimentos de tristeza, dor, medo, baixa autoestima, desânimo. A esperança de ter uma vida feliz era como imaginavam a vida sem depressão.

Dando continuidade, desenvolvemos a atividade intitulada **As texturas que marcam histórias**. Essa atividade teve por objetivo pensar em sua família e materializar, por meio de uma árvore. Primeiramente cada participante foi convidada a desenhar uma árvore. Ressaltamos que essa árvore deveria ter raízes, tronco, galhos, folhas, flores e frutos, e cada participante poderia escrever o nome de até 10 familiares nas diversas partes que compunham a árvore desenhada. Cada uma, então, desenhou a árvore da família em uma folha A-4 utilizando os materiais disponíveis para pintura.

Concluído o trabalho, pedimos que transcrevessem a árvore que desenharam para uma matriz de isopor. Após o processo de gravação da árvore na matriz conduzimos o processo da entintagem e impressão. Para isso convidamos as participantes a dobrarem ao meio, em forma de cartão, as 04 folhas A-4 que receberam. Na sequência, escolheram duas cores, rosa e verde, para colorir a matriz. Sendo assim, com o auxílio de um rolinho, iniciaram o processo de entintagem e, posteriormente, efetuaram o processo de impressão da matriz no cartão.

Para finalizar o encontro, convidamos as participantes a escreverem algo que gostariam de desejar para alguém muito especial da sua família e, após fazer sua dedicatória, poderiam entregar o cartão à pessoa homenageada.

Para encerrar o encontro, cada participante ofereceu uma palavra e um abraço ao colega como forma de companheirismo e união no grupo, e fomos nos despedindo.

SEXTO ENCONTRO: *Circulando o desapego*

As participantes foram convidadas a sentar-se em forma circular e, como atividade de sensibilização, propusemos a leitura e a reflexão do texto “O grande Valor da vida”, de Silvana Duboc. O presente texto versa sobre a valorização da vida como prova de maior riqueza da humanidade.

Na sequência, sugerimos a elaboração individual de um Self Book. Para tanto entregamos uma folha A-3 a cada participante e disponibilizamos revistas e demais materiais que seriam utilizados durante o processo. Então convidamos as participantes a dobrarem ao meio a folha que receberam, formando, assim, um livro. Na parte interna do livro, cada participante colou imagens respondendo a estas questões: Como eu me vejo? Qual é a minha essência? Na parte externa do livro colaram imagens e palavras respondendo: Como as pessoas me veem? Ao término da composição do Self Book, convidamos as participantes a socializarem.

Dando continuidade, convidamos as participantes para iniciarem a segunda atividade, que seria desenvolvida por meio de mandalas de areia, a fim de evidenciar o desapego, a capacidade de nos desfazermos das coisas que não precisamos, pois a areia é um elemento que facilmente se vai com o sopro do vento. Diante da proposta, disponibilizamos sobre a mesa os materiais necessários para a realização dessa atividade. Num primeiro momento entregamos um prato de papel a cada participante, depois uma pérola, que representaria a vida como maior preciosidade, e posteriormente cada participante pode compor sua mandalas com as areias coloridas disponíveis.

Durante o desenvolvimento dessa atividade as participantes deveriam pensar em algo que **precisavam se desapegar e algo que precisavam fortalecer**. Após o processo de elaboração das mandalas de areia, reservamos um momento para a socialização das expressões que surgiram e dos aspectos que foram evidenciados durante o processo. Sendo assim, cada participante falou sobre o desapego e o apego necessário.

Dando continuidade, convidamos as participantes para o desenvolvimento da terceira proposta, a qual seguia a mesma perspectiva da segunda, objetivando, assim, a elaboração de um colar com missangas coloridas. Entregamos para cada uma um pedaço de fio encerado e posicionamos, ao centro da mesa, diversas opções de missangas. Pedimos, então, que pensassem em 15 palavras positivas e ações que gostariam de realizar no decorrer da sua vida. Posteriormente cada participante escolheu até 15 miçangas e confeccionou seu colar.

Ao término do processo, convidamos as participantes para ficarem em pé, e se unirem em forma de círculo e, assim, proporcionamos um momento de reflexão sobre a atividade vivenciada. Então pedimos para que cada uma atribuísse um nome ao colar que elaborou, e depois oferecesse o colar, juntamente com a palavra que o representava, ao colega que estava ao lado, exercitando, assim, a capacidade de doação. Após esse momento conduzimos o enceramento do encontro.

SÉTIMO ENCONTRO: *De ponto em ponto a linha circula seu caminho*

Para a realização da primeira atividade, convidamos as participantes a sentarem de forma confortável, e iniciamos um exercício de respiração. Com os olhos fechados, foram enchendo os pulmões de ar e soltando lentamente. Esse exercício foi repetido por 5 vezes.

Na sequência, convidamos as participantes para desenvolver a segunda atividade, tendo como objetivo a elaboração de uma mandala sonora. Para isso entregamos a cada participante uma base circular de papel duplex, na cor branca, e disponibilizamos pincéis e tinta guache de diversas cores. Convidamos as participantes a ouvirem a música “Desejo”, da compositora e cantora Flávia Wenceslau, e elaborar uma mandala utilizando as tintas coloridas disponíveis. Após essa vivência as participantes foram convidadas a compartilhar as expressões que surgiram durante o processo, como também apresentar a mandala que elaboraram. Ao pintar mandalas entramos em contato com nosso mundo interior e possibilitamos a expressão dos sentimentos.

Dando continuidade, utilizando a argila, propusemos a elaboração da Árvore da família. Colocamos sobre a mesa os materiais necessários para o desenvolvimento dessa

atividade: a argila (dois pedaços para cada participante), as sementes, um recipiente com água, jornais e demais materiais que seriam utilizados. Pedimos que cada uma pegasse um dos pedaços de argila e pensasse em algo que aconteceu consigo durante a semana e que gerou um mal estar. Pedimos, então, que batessem o pedaço de argila até ficar maleável para modelagem. Feito isso, convidamos as participantes a pegarem o segundo pedaço de argila e pensarem em algo que não estava bem no país, e bater o barro até ficar maleável para modelagem. Após bater bem cada pedaço da argila, pedimos que juntassem os dois pedaços e os amassassem, batendo novamente, e então elaborassem uma árvore com aquela argila. Na sequência convidamos as participantes a utilizarem as sementes disponíveis para compor a árvore, sendo as sementes a representação das pessoas importantes na vida delas.

Ao final da atividade, colocamos uma cartolina branca sobre uma mesa e escrevemos nela os meses do ano, e sugerimos às participantes que posicionassem sua árvore sobre o mês correspondente ao mês do seu nascimento. Após esse procedimento, acendemos uma vela no centro da mesa para iluminar todas as pessoas que foram representadas por meio da árvore da família. Para finalizar, convidamos as participantes para comentarem sobre o processo vivenciado.

A próxima atividade desenvolvida, também com argila, intitulada **Diálogo com o barro**, teve a finalidade de despertar as sensações e sentimentos que seriam instigados por meio do contato com o barro. Sendo assim, efetuamos a entrega de um pedaço de argila para cada participante, e posicionamos a música Pais e Filhos, da Legião Urbana, convidando as participantes para ouvirem e, ao mesmo tempo, estabelecer o contato com o barro, modelando as expressões instigadas por meio dessa proposta. Durante o processo de modelagem as participantes permaneceram em silêncio, e após desenvolvemos um momento de socialização.

Para finalizar o encontro disponibilizamos algumas folhas de árvores coloridas no centro da mesa, e sugerimos que cada participante retirasse do recipiente uma folha. Então pedimos para comentarem sobre algo que gostariam de levar para si diante das vivências desenvolvidas naquele dia. Após esse momento efetuamos o enceramento da vivência.

OITAVO ENCONTRO: *Estabelecendo contato consigo mesmo: Amuleto especial*

Para iniciar o encontro, desenvolvemos uma atividade de reflexão por meio da leitura do texto “A vida é aquilo que nós a tornamos”. Na sequência, convidamos as participantes a sentarem de forma bem confortável, e pedimos que fechassem os olhos e estendessem a mão direita aberta sobre a mesa. Colocamos em pacotinhos de tecido diversas variedades de chás e

condimentos, e entregamos um pacotinho com uma variedade a cada participante. Então pedimos que conduzissem aquele pacotinho até o nariz, para que pudessem sentir e apreciar o cheiro. Então convidamos as participantes para abrirem os olhos e olhar o que havia dentro do pacote. Depois disso comentaram sobre os sentimentos e lembranças desencadeados durante a vivência.

Após iniciamos a realização da segunda atividade, a confecção de um amuleto especial. Para desenvolver essa atividade foram necessários alguns materiais: tecidos com estampas coloridas, fitas coloridas, miçangas diversas, linha, agulha de costura, tesoura, fibra, papel e caneta.

Explicamos às participantes os procedimentos necessários para a elaboração do amuleto, passo a passo, e fomos conduzindo o processo respeitando o tempo de cada uma. As participantes escolheram o formato de coração e tecidos na cor verde com flores pequenas estampadas para elaborar seus amuletos. Depois escolheram uma fita mimosa colorida, de aproximadamente 60 cm. Após definir o formato, a cor do tecido e a cor da fita, cada participante iniciou a elaboração do seu amuleto. Após concluírem os procedimentos de costura e personalização do amuleto, convidamos as participantes a pensarem e escreverem sete palavras motivadoras, que lhes dão força, e pedimos para que as introduzissem no amuleto, e então preenchessem com estopa o restante, e costurassem o espaço que estava aberto.

Todas socializaram o que sentiram durante a realização do amuleto, bem como o porquê da escolha do formato do coração e o que este representou para cada participante. Posteriormente desenvolvemos uma reflexão sobre o processo vivenciado e o enceramento do encontro.

NONO ENCONTRO: *Semeando a vida*

Para iniciar o encontro efetuamos a leitura e a reflexão de um texto intitulado “Pense nisso”, de Augusto Cury. Então iniciamos as atividades planejadas para esse encontro. A primeira atividade foi **Labirintos da memória**. Por meio dessa proposta pretendíamos instigar as participantes a pensar e falar sobre sua infância. Para facilitar esse processo, escrevemos várias palavras em pedaços de folhas de papel e colocamos dentro de um recipiente: Beleza, Partilha, Família, Brincadeiras, Afeto, Felicidade, Amizade. Estas palavras serviriam de referência para que as participantes falassem sobre a infância. Cada participante

retirou uma palavra e, a partir desta, comentou sobre as lembranças que a infância lhe proporcionava naquele momento.

Posteriormente convidamos as participantes a desenvolverem a segunda atividade, intitulada **Olhos que me veem**. Para essa atividade colocamos dentro de uma caixinha um espelho. Então convidamos uma participante para pegar a caixa, abrir e, após observação e contemplação da imagem que estaria no interior da caixa, deveria passar a caixa para a colega. Essa atividade possibilitou a expressão dos sentimentos das participantes que, ao abrirem a caixa e observarem a imagem de seu rosto, demonstravam seus sentimentos internos.

Dando continuidade ao encontro, propusemos às participantes o desenvolvimento de uma mandala utilizando argila e demais elementos oriundos da natureza. Primeiro liberaram suas emoções internas por meio do processo de bater e amassar o barro. Na sequência, foram modelando o barro até formar uma base circular. Disponibilizamos sementes coletadas na natureza, que foram utilizadas na composição da mandala. Ao final, possibilitamos um momento para diálogo e reflexão do processo da modelagem, e perguntamos às participantes: Como foi para você mexer no barro? O que a mandala que você elaborou representa para você?

Por fim colocamos sobre cada mandala algumas gotas aromáticas de essência de alecrim, a fim de possibilitar a harmonização do ambiente da casa das participantes. Posteriormente conduzimos o encerramento do encontro com a música Comece, de Jorge Trevisol.

DÉCIMO ENCONTRO: *Circulando vivências, desejos, e a esperança de uma vida melhor*

Para o último encontro organizamos o espaço em forma circular, a fim de acolher as participantes e desenvolver as vivências propostas para o encerramento dos encontros. Convidamos as participantes para sentarem ao redor da mesa e iniciamos um diálogo sobre os caminhos percorridos no decorrer de cada encontro, bem como os temas abordados e o desenvolvimento das atividades arteterapêuticas. Após conversar com as participantes sobre as vivências realizadas, enfatizamos o formato circular, representado em vários encontros, relembrando, assim, o significado da mandala como símbolo de totalidade e inteireza, que permite o diálogo entre os mundos interno e externo do ser humano.

Pedimos, então, que desenhassem uma mandala, e posteriormente colorissem, de acordo com sua preferência. Explicamos que essa mandala seria a representação das emoções e sentimentos internos de cada participante, e que por isso seria algo muito sagrado e especial.

Ao concluírem o desenho e pintura das mandalas, convidamos para falarem sobre o desenvolvimento dessa proposta, partindo da seguinte pergunta: O que a mandala que você elaborou representa para você?

Na sequência, propusemos uma atividade intitulada **Dialogando consigo mesmo**, que tinha por objetivo possibilitar que as participantes desenvolvessem uma reflexão sobre elas mesmas, sobre momentos marcantes da vida, que poderiam ser momentos bons ou momentos de maior dificuldade. Deste modo, entregamos a cada participante uma folha com alguns inícios de frases, os quais deveriam ser completados, de acordo com o que estavam sentindo naquele momento, dialogando consigo mesmas: Eu sou, Eu quero, Eu me esforço, Eu mereço, Eu faço.

Após concluírem a atividade, convidamos as participantes para comentarem sobre o que haviam escrito. Assim, elas fizeram a leitura das respostas.

Em seguida posicionamos sobre a mesa um pano de estopa na cor verde e algumas variedades de sementes e outros elementos da natureza. Convidamos as participantes a confeccionarem uma mandala coletiva com os materiais disponíveis, sendo que era necessário desenvolver coletivamente e pensar nas coisas boas que aprenderam no decorrer dos encontros arteterapêuticos, a fim de que fossem representados na mandala.

Após concluírem a mandala, convidamos as participantes para falar sobre a experiência realizada e sobre os ensinamentos que levariam consigo dos encontros.

Para finalizar o processo de reflexão, entregamos uma folha de papel a cada participante e pedimos para que respondessem às seguintes indagações:

O que eu aprendi e descobri em mim durante os encontros na companhia dos colegas?
E o que eu aprendi e descobri comigo mesma?

A fim de proporcionar um momento de partilha e instigar uma reflexão em prol da vida saudável, preparamos uma confraternização simbólica para o encerramento do encontro. Posicionamos sobre a mesa um TNT na cor verde, colocamos sobre ele uma térmica de chá, copos, bolachas, mel, e as lembrancinhas que foram entregues às participantes no final do encontro.

Deste modo, após organizar o ambiente, explicamos que iríamos vivenciar um momento diferente neste último encontro. Primeiramente disponibilizamos, por meio do notebook, a música “Cio da Terra”, de Milton Nascimento, e, ao ouvir a música, foi possível alimentar nossa alma. Na sequência, explicamos que essa confraternização seria diferente das confraternizações que estávamos acostumadas a vivenciar, pois nesta confraternização cada participante deveria preparar uma bolacha com mel, que no momento representava o pão, e

oferecer a uma colega, juntamente com palavras especiais, para que as palavras pronunciadas pudessem ser doces como o mel, a fim de poder adoçar a vida, e o chá seria saboreado, possibilitando, assim, sentir o sabor das frutas naturais, lembrando também a doçura da cana, da qual falava a letra da música.

Deste modo, ao som da música, cada participante preparou o alimento para oferecer à colega. O alimento para a alma foi a música, e o alimento sagrado, pão e mel, para o corpo. E assim se fez.

Para finalizar o encontro convidamos as participantes a ficarem em pé e se aproximar, ficando uma ao lado da outra, em formato circular, para, então, desenvolvermos a última atividade, intitulada “Meu coração está no seu coração, e o nosso coração está na roda”. Iniciamos a atividade colocando a mão direita unida com a esquerda da participante, na altura do coração desta, dizendo o nome do participante: “Margarida, o meu coração está no seu coração.”. Posteriormente efetuamos a entrega de uma lembrancinha em formato de mandala confeccionada com EVA a cada participante, como forma de agradecimento pela presença nos encontros Arteterapêuticos e pela troca de saberes compartilhados no decorrer de cada encontro.

3.1 REFLEXÕES E ANÁLISE DOS DADOS

Neste item apresentaremos as reflexões que foram sendo tecidas no decorrer do processo de intervenção por meio dos encontros arteterapêuticos. Esse processo foi muito importante para o desenvolvimento desse estudo, pois foi o momento de analisar o processo como um todo, observando os aspectos que foram pontuados em forma de objetivos e as expressões que surgiram durante o desenvolvimento dessa intervenção, evidenciando, assim, os resultados dessa proposta.

Durante o processo de intervenção, por meio dos encontros arteterapêuticos, as observações foram registradas em diário de campo. Neste processo relatamos detalhadamente todos os momentos que se evidenciaram no decorrer de cada encontro, considerando os depoimentos verbais e escritos de cada participante, como também as imagens coletadas, os registros artísticos de cunho terapêutico e demais observações realizadas.

Após esse processo analisamos os aspectos que surgiram e evidenciamos as essências significativas de cada encontro e, a partir dessas essências, elencamos categorias de análise por meio de temáticas que evidenciaram a aproximação das expressões obtidas. Para compor a análise e reflexão dos dados, utilizamos referenciais bibliográficos de autores que

possibilitaram, assim, uma melhor compreensão acerca da temática enfatizada nesse estudo. Deste modo, elencamos três categorias de análise, as quais evidenciam as seguintes percepções vivenciadas no decorrer dos encontros:

- a) Aproximando-se de si mesmo, uma visita ao eu interior.
- b) As marcas da depressão: lapidando as pedras do caminho.
- c) Redescobrimo-se como ser especial na aceitação de si mesmo e no reconhecimento do outro como legítimo ser humano.

Essas categorias foram elaboradas a partir das semelhantes expressões que surgiram no decorrer dos encontros. Ressaltamos a importância da técnica da mandala utilizada na maioria dos encontros, sendo um meio facilitador do processo de introspecção e expressão do mundo interno das participantes. Desta forma foi possível evidenciar a ação da arte como recurso terapêutico no decorrer dos encontros, compreendendo, assim, que as expressões que surgiram estavam diretamente ligadas ao estado físico, mental e espiritual em que as participantes se encontravam em determinados momentos.

Para tanto, na categoria *Aproximando-se de si mesmo, uma visita ao eu interior*, as expressões artísticas possibilitaram ver como as participantes estavam se sentindo, bem como a imagem que cada uma tinha da sua própria vida, numa perspectiva de olhar para dentro de si e expressar-se por meio da linguagem da arte as emoções e sentimentos aflorados.

Na segunda categoria, *As marcas da depressão: lapidando as pedras do caminho*, foram propostas atividades que evidenciaram o depoimento e expressões das dificuldades de cada participante que convive com a doença da depressão. Nesta ocasião foi possível se inteirar e conhecer como as participantes percebem a depressão na sua vida e quais os caminhos e obstáculos que a própria doença ocasiona na vida delas frente os desafios de superação da doença em busca de uma melhor qualidade de vida. As expressões que surgiram retratam dor, apego, sentimentos de medo, ansiedade e baixa autoestima.

E por último apresentamos a terceira categoria, *Redescobrimo-se como ser especial na aceitação de si mesmo e no reconhecimento do outro como legítimo ser humano*, a qual propõe um diálogo sobre o processo de intervenção arteterapêutico com os benefícios que este processo proporcionou às participantes no decorrer dos encontros, contribuindo com a valorização do ser humano e o reconhecimento da beleza da vida, tendo em vista os desafios enfrentados pelas pacientes com diagnóstico de depressão.

3.1.1 Aproximando-se de si mesmo, uma visita ao eu interior

Nesta categoria trazemos as reflexões desenvolvidas a partir das vivências arteterapêuticas que evidenciaram a materialização das expressões internas das participantes. Diante do exposto, ao iniciar a proposta de intervenção, propusemos às participantes o desenvolvimento da primeira atividade, a qual foi materializada através da pintura de mandalas. Conforme as autoras Soares et al. (2005, p. 65), “As mandalas são imagens circulares utilizadas há milênios por povos orientais para expressar, por meio de um desenho, a experiência humana de contato com a energia psíquica e divina”. Deste modo, o objetivo da proposta foi possibilitar momentos de introspecção das participantes para consigo mesmas, e, através do processo de pintura das mandalas, expressar, “descarregar” suas emoções internas.

Diante da proposta, as participantes desenvolveram a atividade em silêncio, e foram colorindo sua mandala com as cores que mais gostavam. Após concluir o processo de pintura, propusemos uma roda de conversa para que, espontaneamente, cada participante apresentasse sua mandala e comentasse sobre a experiência realizada. Apresentamos a fotografia da mandala da participante Gérbera (2014), e na sequência seu relato.

Fotografia 01: Mandala Liberdade



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

O nome da minha mandala é Liberdade. Primeiramente lembrei-me do meu tempo de escola, quando criança, fazia trabalhos em grupo, [...] Estou tão submissa que não resisti e caí, portanto o nome da minha mandala é Liberdade, pois eu busco essa liberdade para sair dessa condição, pois meu marido é muito ciumento, ele é caminhoneiro, e quando está longe de mim fica me testando, desconfiando da minha palavra, e tudo o que eu quero fazer eu preciso pedir autorização pra ele. Isso me sufoca, me deixa mal. (GÉRBERA, 2014).

Ao relatar sua experiência, a participante Gérbera (2014) se emocionou. Conforme, Soares et al. (2004, p. 45), “Ao expressar nossos conflitos interiores na forma simbólica da mandala, projetamo-los para fora de nós mesmos”. Desta forma, a experiência de colorir a mandala possibilitou a participante Gérbera (2014) a expressão de sentimentos retraídos internamente.

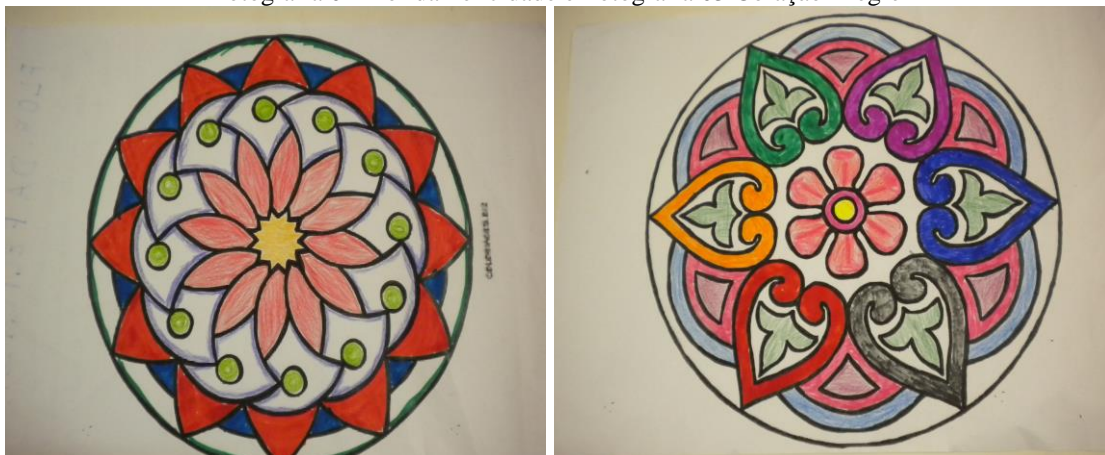
Após o comentário de Gérbera, ressaltamos de que cada pessoa possui suas dificuldades a serem superadas e muitas vezes as pessoas que convivem conosco diariamente têm dificuldade para reconhecer que precisamos de ajuda. Neste momento Gérbera (2014) ressaltou:

Eu sei que eu preciso de ajuda, por isso que eu estou aqui, pois aqui no CAPS eu posso conversar, desabafar minhas angústias e meu sofrimento, mas eu sei que eu faria tudo de novo, me casaria novamente com o [...], pois o maior presente da minha vida é o meu filho. Então por ele eu aguento essa situação de submissão, pois meu marido, aos olhos de muitas pessoas, é o cara mais gentil que há, mas comigo ele não age assim [...].

Diante do relato da participante Gérbera (2014), comentamos que esse momento é para expor os sentimentos que estão aprisionados dentro de nós e que, por vezes, não conseguimos expor. Isso faz com que nos sintamos mais leves. Desta forma, “A arte associada à Arteterapia coloca-se como uma maneira do indivíduo se sentir à vontade para expressar livre e espontaneamente sua criação”. (CAPRI E SARTORI, 2005, p.166).

Na sequência, a fotografia da mandala da participante Azaleia e da participante Margarida:

Fotografia 02 Flor da Felicidade e Fotografia 03 Coração Alegre



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Ao relatar sobre o processo de pintura da mandala, a participante Azaleia (2014) comentou: “O nome da minha mandala é Flor da Felicidade, pois lembrei do meu tempo de criança em que eu era muito feliz. Depois cresci e parece que nunca mais senti aquela felicidade.”. Mediante o relato da Azaleia (2014), foi possível perceber que a ideia de felicidade estava relacionada à infância e que, com o passar do tempo, a felicidade almejada não estava mais ao seu alcance. Visto aí o efeito da depressão na vida da participante.

Na sequência, Margarida (2014) estabeleceu seu relato acerca da vivência: “O nome da minha mandala é Coração Alegre. Quando estava pintando eu lembrei do meu neto. Ele me alegra, pois eu sinto muito medo dentro de mim.”. Nesta ocasião, a vivência resgatou lembranças de alguém muito especial na vida da participante, mas também lembrou o medo interior, que a deixa sem coragem no seu dia a dia, sendo este o seu maior desafio.

Na sequência, as fotografias das mandalas da participante Girassol e da participante Camélia.

Fotografia 04 Abre Caminho



Fotografia 05 Amélia



Fonte: Acervo fotográfico, autora 2015.

Girassol (2014): “O nome da minha mandala é Abre Caminho, pois estou precisando abrir novos caminhos para a minha vida e estou sentindo que irei conseguir.”.

Camélia (2014): “O nome da minha mandala é Amélia. E eu me senti muito calma enquanto pintava e também lembrei do tempo de escola.”. Mediante o depoimento das participantes é possível perceber que o processo da pintura da mandala ocorreu de forma terapêutica para as participantes, pois, de acordo com Ormezzano (2005, p. 87), “As mandalas expressam, na sua forma e na essência do ato de refletir, de voltar-se para dentro, para o centro, a postura necessária para entrar em contato com a dimensão espiritual”.

Na sequência, apresentamos a fotografia da mandala da participante Petúnia, e após o seu relato:

Fotografia 06 Estrela da Esperança



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Petúnia: “O nome da minha mandala é Estrela da Esperança, e quando estava pintando eu lembrei da minha mãe que já faleceu.”

Após ouvir a apresentação das mandalas e os sentimentos e lembranças que foram despertados, comentamos que cada participante apresentou um nome e uma mandala diferente da outra, algumas com cores mais fortes, outras mais suaves, e assim é a nossa vida, um círculo em que tudo está conectado, com cores que despertam alegria e cores que sinalizam tristeza, mas que fazem parte da jornada da vida para que possamos nos fortalecer e superar os desafios que surgem no decorrer dessa caminhada.

Seguindo nossa proposta, propusemos o desenvolvimento da atividade Self Book, por meio da composição de fragmentos visuais e escritos representando a seguinte indagação: **Como eu me vejo? Qual é a minha essência? Como as pessoas me veem?** A vivência proposta teve como objetivo a elaboração de um livro individual de cada participante, sendo que, na parte interna do livro, cada participante colou imagens, a fim de responder às perguntas: Como eu me vejo? Qual é a minha essência? Na parte externa do livro, foram coladas imagens que responderam à seguinte indagação: Como as pessoas me veem? Conforme CAPRI e SARTORI, (2005, p.164),

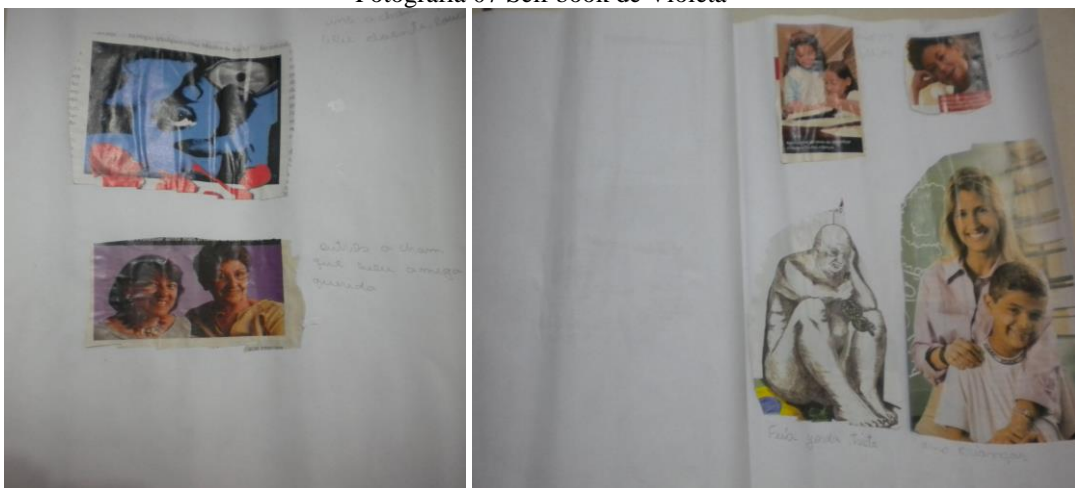
A colagem como recurso terapêutico possibilita escolher entre diversos materiais, palavras ou imagens as que mais atraem e se adaptam às vivências, que permitam a expressão de afirmações sobre si, liberando a imaginação através da manifestação emocional. Assim, “muita coisa é revelada através da seleção das figuras”.

Durante o desenvolvimento dessa atividade, as participantes pesquisaram imagens nas revistas disponíveis, recortaram e colaram no seu self book. No decorrer do processo alguns comentários foram evidenciados, como os da participante Violeta (2014), que disse: “Profe, que imagem eu coloco para representar *eu louca*? Porque a minha vizinha diz que só louco é que participa dos encontros no CAPS.”. Diante do comentário, falamos sobre as diferentes interpretações que ocorrem por parte das pessoas que desconhecem o CAPS e sobre os benefícios que esse espaço disponibiliza às pessoas que precisam de amparo psicológico para se recuperar de transtornos mentais, como consta no parecer do Ministério da Saúde:

Os CAPS são instituições destinadas a acolher os pacientes com transtornos mentais, estimular sua integração social e familiar, apoiá-los em suas iniciativas de busca da autonomia, oferecer-lhes atendimento médico e psicológico. Sua característica principal é buscar integrá-los a um ambiente social e cultural concreto, designado como seu “território”, o espaço da cidade onde se desenvolve a vida cotidiana de usuários e familiares. Os CAPS constituem a principal estratégia do processo de reforma psiquiátrica (BRASIL, 2004, p.09).

Após o desenvolvimento da atividade proposta, convidamos as participantes a socializarem seus selfs books, possibilitando, assim, momentos de reflexão sobre as percepções que surgiram por meio dessa proposta. Apresentamos na sequência o Self book de Violeta e seu relato.

Fotografia 07 Self book de Violeta



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Por fora eu coleí duas imagens de como as pessoas me veem. Uma é que uns me acham louca e doente, e outros acham que sou amiga e querida. Aí dentro do livro eu coleí quatro imagens: uma que representa o amor que tenho pelos meus filhos, outra que sou eu, pensativa e preocupada, a outra que adoro crianças, e outra que sou feia, gorda e triste. (VIOLETA, 2014).

Mediante relato da participante Violeta, é possível perceber sua baixa autoestima e o sentimento de tristeza proveniente da depressão. Sendo assim, no intuito de contribuir com o processo de melhora das participantes, desenvolvemos uma reflexão a partir das expressões que surgiram. Ressaltamos a necessidade de olhar para dentro de nós mesmos e perceber aquilo que precisamos melhorar, mas também saber apreciar as qualidades que possuímos para, então, nos fortalecermos e acreditarmos que podemos melhorar nossa condição espiritual e ter uma vida mais tranquila e equilibrada diante dos desafios da vida.

Seguindo nossa proposta, entregamos a cada participante um pequeno buquê de flores perfumadas com essência de alecrim. Recomendamos às participantes para que fechassem os olhos e sentissem o perfume das flores, como também a textura que estava ao entorno daquele pequeno buquê.

Fotografia 08 Instigando os sentidos



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Na sequência comentamos sobre os nossos sentidos que, diante do modo de vida corriqueiro e agitado, por vezes estão anestesiados e não conseguem identificar o cheiro das flores, sentir o sabor dos alimentos, ouvir o canto de um pássaro e apreciar as texturas que estão ao nosso entorno. Deste modo, após instigar o olfato, propusemos uma atividade para instigar o tato. Nesta perspectiva, “O tato se compraz com a descoberta de formas e texturas, num complemento da visão, estabelecendo, de certo modo, uma relação “amorosa” com o objeto.” (DUARTE Jr, 2001. p.101). Entregamos às participantes um pacote verde com um laço e propusemos que tocassem no pacote e sentissem ou imaginassem o que havia dentro dele.

Fotografia 09 Instigando os sentidos



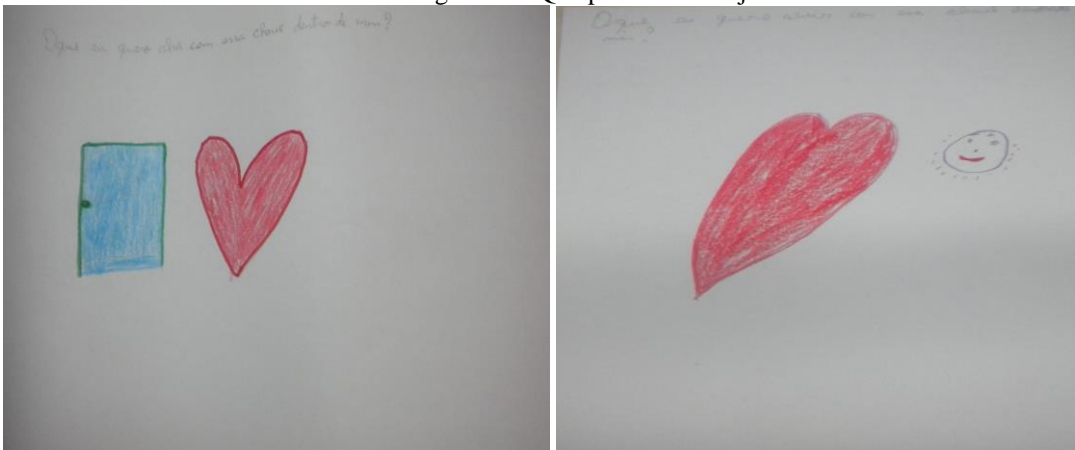
Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Então entregamos uma folha A4 a cada participante e pedimos que desenhassem aquilo que haviam imaginado ter dentro do pacote. Na sequência, possibilitamos um momento para que falassem sobre o que haviam desenhado. As participantes Camélia, Petúnia e Violeta desenharam uma chave, cada uma do seu modo, e a participante Margarida desenhou um quadrado, e ressaltou: “Eu pensei que fosse um lenço que havia dentro do pacote.”.

Abrimos o pacote e mostramos que se tratava de uma chave. Posicionamos a chave no centro da mesa e entregamos uma folha A-4 a cada participante e pedimos que escrevessem a seguinte pergunta na folha: **Que portas eu desejo abrir com essa chave?** Ressaltamos que cada participante deveria desenhar aquilo que gostaria de abrir com a chave exposta na mesa.

Após, possibilitamos momentos de socialização. A participante Camélia (2014) materializou sua intenção por meio do desenho e relatou: “Eu desejo abrir uma porta para entrar coisas boas e o coração para ser mais feliz.”.

Fotografia 10 Que portas eu desejo abrir?



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Margarida (2014): “Eu quero abrir o coração e a mente”.

Petúnia (2014): “Eu gostaria de poder abrir mais o meu coração para demonstrar mais os meus sentimentos de agonia, tristeza, afeição, medos, culpa, vontade de chorar e de poder ver as pessoas que já faleceram, principalmente a minha mãe.”.

Violeta (2014): “Eu gostaria de abrir meu coração para ser mais feliz. Abrir a cabeça para não pensar tantas coisas que me fazem mal, para poder pensar positivo. Abrir os olhos para poder ver tudo o que é bom e não ver tanta desigualdade, sofrimento, tristeza e morte.”.

Mediante o relato das participantes, foi possível perceber que o processo do fazer artístico possibilitou a oportunidade de transformação interior, pois demonstraram o desejo de uma vida melhor. Para Fabietti (2004, p. 15), “A arteterapia de fato oferece subsídios para que os sujeitos desenvolvam durante o processo um olhar que permita a adoção de novas posturas e a ressignificação da vida, dedicando-se a construção de uma existência mais gratificante”.

Sendo assim, acredita-se que o processo arteterapêutico é significativo na medida em que possibilita o processo do autoconhecimento, visto aí a necessidade de possibilitar às participantes o contato com a arte como um recurso terapêutico e facilitador no processo de recuperação no tratamento da depressão.

3.1.2 Depressão - lapidando as marcas da depressão: expressando a dor, o medo, o apego e demais pedras no caminho

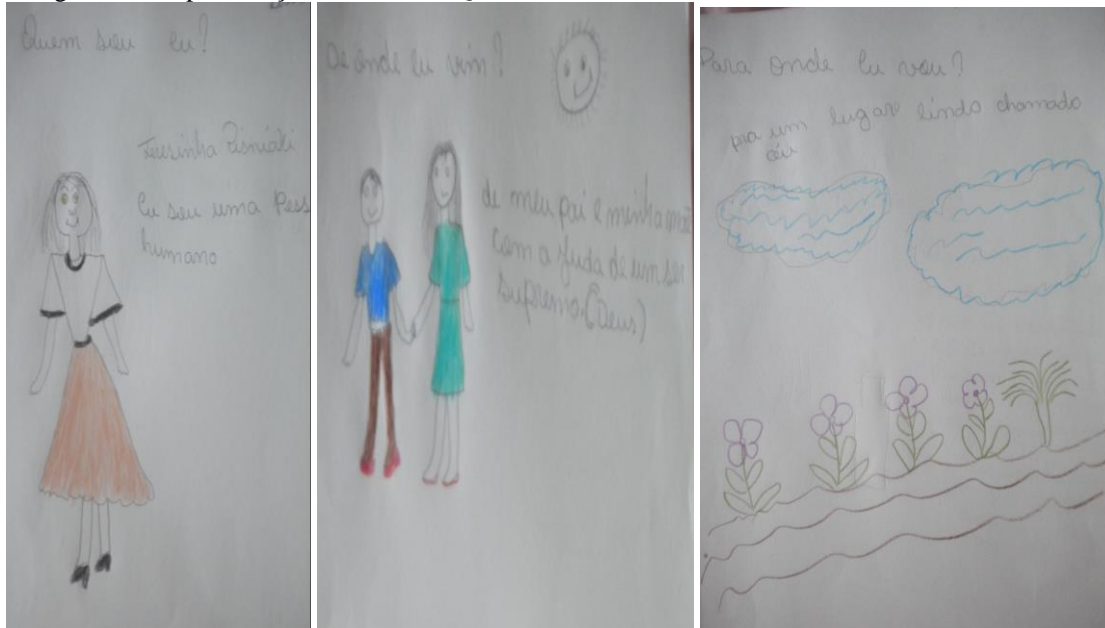
Nesta categoria, apresentamos as narrativas que surgiram por meio das vivências desenvolvidas no decorrer dos encontros que evidenciaram as marcas da depressão na vida das participantes. Sendo assim, com o intuito de possibilitar momentos da liberação da dor e sofrimento, convidamos as participantes a desenvolverem uma atividade por meio da materialização da linguagem do desenho e também por meio da escrita.

Entregamos a cada participante quatro folhas A4, e explicamos que elas deveriam utilizar cada folha para responder, por meio da linguagem do desenho, as seguintes perguntas: Quem sou eu? De onde eu vim? Para onde eu vou? Que obstáculos aparecem em meu caminho e o que eu preciso fazer para superar?

Na sequência, explicamos que a atividade teria por objetivo a expressão de si mesmas por meio da linguagem do desenho, pois, segundo Ormezzano, 2009, p.32, “Desenhar não é simplesmente copiar a natureza. Desenhar implica conhecer e apropriar-se do mundo. Desenhar significa expressar este conhecimento, mas também expressar sentimentos e emoções implicados com o mundo exterior e interior”.

Solicitamos às participantes para, durante o desenvolver da atividade, pensarem em si mesmas e em suas vidas, para poderem responder às indagações por meio da linguagem do desenho de forma significativa e peculiar. Após a conclusão da atividade, pedimos que fizessem a socialização das expressões, como podemos observar nas imagens e narrativas de algumas participantes.

Fotografia 11 Representações de Violeta. Quem sou eu? De onde eu vim? Para onde eu vou?

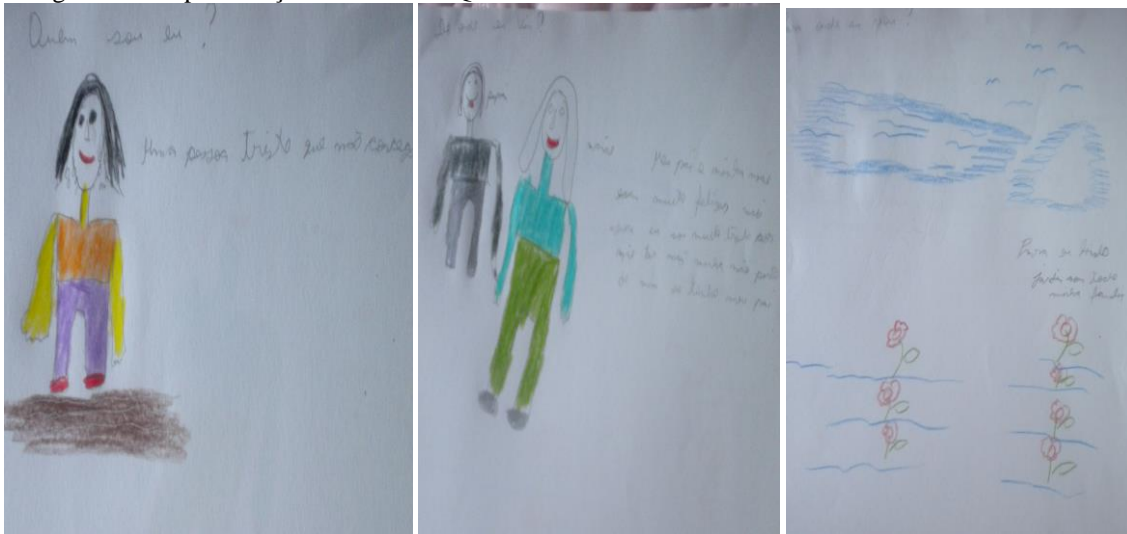


Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Que obstáculos aparecem em meu caminho e o que eu preciso fazer para vencer os obstáculos? “Medo, tristeza e dor. Para vencer, tentar ficar sempre perto de Deus, ter fé, só Ele pode nos guiar para um caminho de luz aonde não haverá dor, tristeza nem medo. Deus na minha vida é ar que respiro, nada sou sem Ele, só Ele pode me trazer alegria”. (Violeta, 2014).

Mediante as expressões que surgiram, é possível perceber a interferência da depressão na vida das participantes. Pelo relato da participante Violeta é possível compreender que a mesma enfrenta alguns desafios como o medo, a tristeza e a dor, mas percebe-se também que ela tem muita fé em Deus e acredita que, por meio da fé, é possível fortalece-se espiritualmente. Conforme Andrade (2000, p. 59), “Quando um doente mental consegue dar forma às emoções por intermédio de imagens, representar e simbolizar suas visões de mundo, está objetivando, está descarregando fortes conteúdos emocionais e reestruturando o caos interno de sua mente”. Nessa mesma perspectiva, apresentamos, também, o relato da participante Camélia.

Fotografia 12 Representações de Petúnia. Quem sou eu? De onde eu vim? Para onde eu vou?



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Que obstáculos aparecem em meu caminho e o que eu preciso fazer para vencer os obstáculos? “Os obstáculos que aparecem em meu caminho são: tristeza, raiva, agonia, solidão, ansiedade, mau humor, medo e dor. Preciso ser feliz, pensar mais em mim, ficar perto das pessoas que eu amo”. (Petúnia, 2014). A partir das narrativas visuais e verbais da participante Petúnia, é possível perceber a fragilidade, o medo, o sentimento de solidão e demais dificuldades que aprisionam sua alma.

A partir dessa atividade, propusemos o desenvolvimento de uma segunda proposta de reflexão e materialização por meio da linguagem do desenho, a qual permitiu que as participantes pensassem na própria vida numa perspectiva de observar-se com depressão e sem a doença. Ou seja, essa proposta objetivou analisar e compreender como os participantes percebem a doença (depressão) em sua vida.

Deste modo, efetuamos a entrega de uma folha A-4 para cada participante e disponibilizamos diversos materiais para desenho sobre a mesa. Sugerimos que cada participante dobrasse a folha A-4 ao meio, dividindo-a, de modo que, em um lado da folha, as participantes elaborassem um desenho representando a vida com depressão, e no outro lado da folha a vida sem depressão.

Fotografia 13 Momento da elaboração dos desenhos



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

As participantes desenvolveram essa atividade em absoluto silêncio. Pedimos, então, que comentassem sobre o que haviam desenhado. Na sequência, podemos observar as expressões que surgiram e que retratam o sentido da depressão em suas vidas.

Fotografia 14 Desenho de Camélia e Margarida.

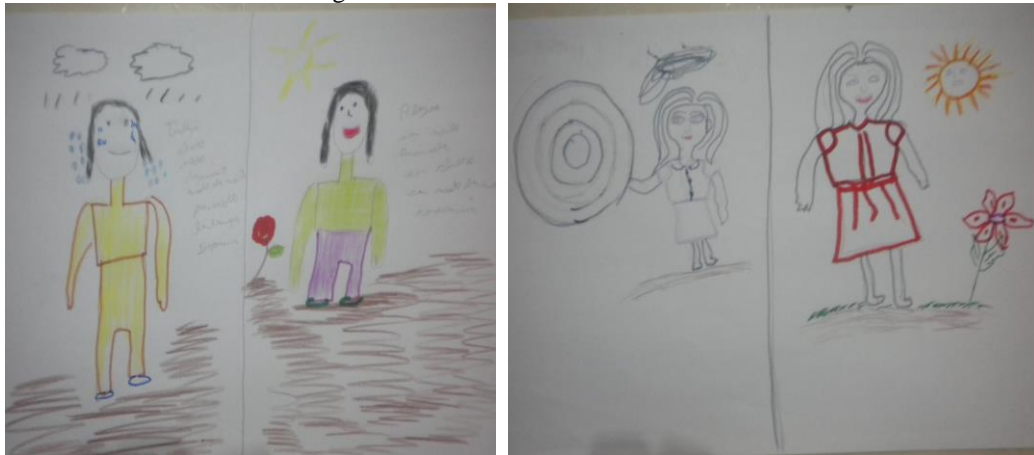


Fonte: Acervo particular, autora 2015

Camélia (2014): “Eu me desenei com depressão sem cor, triste e desesperada. Tudo é preto, o sol, as nuvens. E a vida sem depressão eu desenei uma pessoa feliz ao lado de flores e do sol que me ilumina”.

Margarida (2014): “Eu fiz uma pessoa com depressão sem cor, quase invisível, e outra sem depressão alegre, bem arrumada, ao lado das flores em um jardim”.

Fotografia 15 Desenho de Petúnia e Azaleia.



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Petúnia (2014): “No primeiro lado da folha eu desenhei uma pessoa triste, chorando com medo da morte e desanimada, que não consegue esquecer algumas lembranças do passado”.

Azaleia (2014): “Primeiro desenhei a vida com depressão, uma vida escura, sem graça, e depois eu fiz a vida sem depressão, que é colorida e feliz”.

Girassol (2014): “Eu me desenhei com depressão sozinha e sem cor, e depois desenhei a vida sem depressão, quando eu estou acompanhada por alguém que me faz feliz”.

Após socialização dos relatos, desenvolvemos uma reflexão sobre a proposta realizada. As expressões que surgiram foram de sentimentos de tristeza, dor, medo, baixa autoestima, sentimento de desânimo. Frente à esperança de ter uma vida feliz era como imaginavam a vida sem depressão. Sendo assim, Maturana e Yáñez (2009, p. 224) esclarecem: [...] as dores humanas são dores da alma, e as dores da alma são dores que surgem do desamar que se vive ao não ser visto, ao não ser escutado, ao ser negado diretamente num espaço relacional no qual a pessoa espera ser vista, ser escutada e/ou ter presença desde a legitimidade da própria existência.

Tendo em vista os malefícios da depressão na vida das participantes, propusemos o desenvolvimento de uma atividade de reflexão e fortalecimento interior. Convidamos as participantes a fecharem os olhos, enquanto fazíamos a leitura do texto “Sobre o Ouvir”, de Rubem Alves. Após leitura do texto entregamos a cada participante um pacotinho de tecido e pedimos para que tocassem nele e percebessem o que havia dentro dele. Após esse momento as participantes abriram o pacotinho e retiraram de dentro uma pedra.

Fotografia 16 Estabelecendo contato com a pedra



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Na sequência, fomos conduzindo o processo de reflexão sobre as pedras que surgem em nosso caminho. Durante esse momento cada participante foi convidada a comentar sobre as pedras que encontram em seus caminhos. Todas permaneceram em silêncio, observando e tocando a pedra que retiraram do pacote, como se estivessem conversando com ela. Indagamos: Que pedra eu tenho no meu caminho? O que eu preciso fazer para transformar essa pedra em algo bom para minha vida? Momentos depois a participante Margarida (2014) relatou: “As pedras que estão no meu caminho se chamam medo”.

Na sequência a participante Camélia (2014) comentou: “A minha pedra é o stress, pois eu me estresso com tudo o que acontece. Minha filha disse que eu sou muito nervosa”. Momento depois a participante Petúnia relatou: “A minha pedra é a ansiedade, eu não tenho muita paciência”. E a participante Violeta (2014) comentou: “A minha pedra é um vazio que sinto dentro de mim, eu não sei explicar o que é. Mas gosto muito de ajudar as pessoas. Sou muito sentimental, e quando alguém me magoa isso fica dentro de mim me prejudicando e eu não consigo recuperar. Eu até perdoei, mas dentro de mim ainda fica mágoa”.

Após o diálogo sobre as dificuldades e pedras que existem no caminho das participantes, propusemos que cada uma pensasse em algo positivo, pensasse na pedra como algo que precisamos lutar para sair desse medo, desse estresse, dessa ansiedade, a fim de poder transformar o que gera o mal estar na vida de cada participante em aspectos positivos, que possam ser contemplados como aspectos da beleza da natureza e da vida.

O mais criativo e importante desafio moderno está em aprendermos outras maneiras de relação com a natureza. Esse imperativo tem, no mínimo, dois aspectos: primeiro, aprender a relacionar-se de formas diversas, no intuito de proteger a saúde humana e do planeta, e, segundo, no interesse da nossa alma, lembrar que nós somos a natureza, porque, quando a esquecemos, esquecemos de nós. A missão não se limita

à preservação do ambiente natural, mas a aprender que fazemos parte dele. (ORMEZZANO, 2009, p.134)

Sendo assim, disponibilizamos os materiais necessários para que as participantes pudessem elaborar suas mandalas. Então, cada participante colou a pedra no centro da base circular de papelão e iniciou o processo de elaboração de sua mandala a partir da pedra, utilizando os demais elementos naturais que foram disponibilizados.

Fotografia 17 Elaboração de mandalas



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Fotografia 18 Momento do fazer artístico



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Após concluir a mandala, convidamos as participantes a nomearem a mandala que elaboraram e, posteriormente, relatarem o que sentiram durante a sua composição.

Fotografia 19 Mandala da Margarida e Mandala da Petúnia



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Margarida (2014): “O nome da minha mandala é Flor Sortida. Foi muito bom fazer a mandala. Passou o tempo, fiquei calma. Voltei ao tempo de criança”.

Petúnia (2014): “O nome da mandala que eu fiz é Esperança. Achei um pouco difícil fazer essa atividade, mas me ajudou a acalmar minha ansiedade, tristeza e sentimento de culpa. Enquanto fazia a mandala pensei que minha chefe também podia mudar, ser mais feliz, mais compreensiva”.

Fotografia 20 Mandala da Camélia e Mandala da Violeta



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Camélia (2014): “Dei o nome de Felicidade para essa mandala, pois eu me tranquilizei um pouco, não veio pensamentos ruins, fiquei feliz enquanto estava colando as sementes, esqueci das coisas ruins”.

Violeta (2014): “O nome da mandala é Vida. Foi bom colar as sementes, mas eu não sei, aquela ansiedade continua, eu tento diminuir, mas não consigo. Não sei explicar o que senti, é muito confuso, tudo em mim é confuso”.

Após as expressões de cada participante ressaltamos que o processo de elaboração de uma mandala com sementes se torna terapêutico, pois possibilita o contato com os elementos da natureza e vai tranquilizando nossas emoções internas e externas. Ressaltamos também que, devido o modo de vida acelerado que vivenciamos diariamente, nós acabamos perdendo a capacidade de observação e contemplação das árvores, das flores, enfim, de tudo o que é natural, e isso acaba distanciando a relação íntima do ser humano com a natureza, uma vez que na infância nós sentíamos essa relação mais aguçada.

Nessa perspectiva, Ormezzano (2009, p.132) afirma que “[...] O modelo industrial tende, cada vez mais, a descentrar os focos do poder da produção de bens e serviços para a simulação da realidade, controlando as massas por meio da imagem. As imagens digitais desnaturalizam os objetos, e perdemos, desse modo, o elo com a natureza”. Sendo assim, é preciso se permitir dispor de momentos para pensar em si, e se dar esse tempo para contemplação da natureza, reconhecendo que nós também somos natureza.

3.1.3 Redescobrimo-se como ser especial na aceitação de si mesmo e do outro como legítimo ser humano

Nesta categoria, reunimos as manifestações das participantes sobre as possibilidades de melhora obtidas por meio da influência da Arteterapia no decorrer dos encontros, pois, de acordo com CAPRI e SARTORI (2005, p. 169), “Através da arte, especialmente das artes visuais, podemos chegar à liberdade de expressão e ao desenvolvimento da criatividade – ao autoconhecimento”.

Dando seguimento à proposta arteterapêutica, convidamos as participantes para, com os olhos fechados, efetuarem um exercício de introspecção por meio da respiração. Sendo assim, ao inspirar o ar, pedimos para que mentalizassem a entrada de oxigênio em todos os órgãos, inculcando, assim, a entrada de energias positivas, como a paz, o amor, a confiança em si mesmas e demais sentimentos que lhe proporcionassem felicidade. Na sequência, pedimos para que expelissem o ar, eliminando com ele os sentimentos negativos, como a dor, o medo, a tristeza, a angústia, a ansiedade, a baixa autoestima e demais sentimentos que quisessem remover do coração.

Após o momento de introspecção, as participantes sentiram-se mais leves e motivadas. Então partimos para o desenvolvimento de uma vivência artística, por meio da pintura de uma mandala sonora. Para isso, entregamos a cada participante uma base circular de papel duplex na cor branca, e disponibilizamos pincéis e tintas de diversas cores para elaboração da

mandala sonora. Ao iniciar a proposta disponibilizamos, por meio de recurso visual e sonoro, a canção “Desejo”, da compositora e cantora Flávia Wenceslau, e pedimos para que ouvissem durante a elaboração da sua mandala.

Após desenvolver essa vivência, as participantes foram convidadas a compartilhar as expressões que surgiram durante o processo, como também apresentar a mandala que elaboraram, atribuindo um significado mediante as expressões que foram desencadeadas durante a vivência.

Fotografia 21 Momento da pintura e elaboração das mandalas e Mandala da Violeta



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Violeta (2014): “Eu me senti tranquila enquanto fazia a mandala, e essa mandala representa a esperança de um mundo melhor, com amor ao próximo, igualdade, paz, saúde, e sem sofrimento”.

Fotografia 22 Mandala da Azaleia e Mandala da Camélia



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Azaleia (2014): “Eu me senti bem enquanto estava mexendo com a tinta, e a mandala representa o arco-íris da vida”.

Camélia (2014): “Eu me senti em paz, e a mandala representa a paz no coração”.

Fotografia 23 Mandala da Petúnia e Mandala da Margarida



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Petúnia (2014): “A mandala representa a paz”.

Margarida (2014): “Eu fiquei alegre enquanto pintava a mandala com tintas, e a mandala representa a felicidade”.

Após ouvir as considerações das participantes, desenvolvemos uma reflexão sobre a proposta vivenciada, enfatizando a importância do processo de expressão dos sentimentos por meio da pintura de mandalas. Enfatizamos que, ao pintar mandalas, entramos em contato com nosso mundo interior, e possibilitamos a expressão dos sentimentos durante esse processo, por isso a mandala se torna terapêutica e nos tranquiliza. Conforme Andrade,(2000, p. 35),

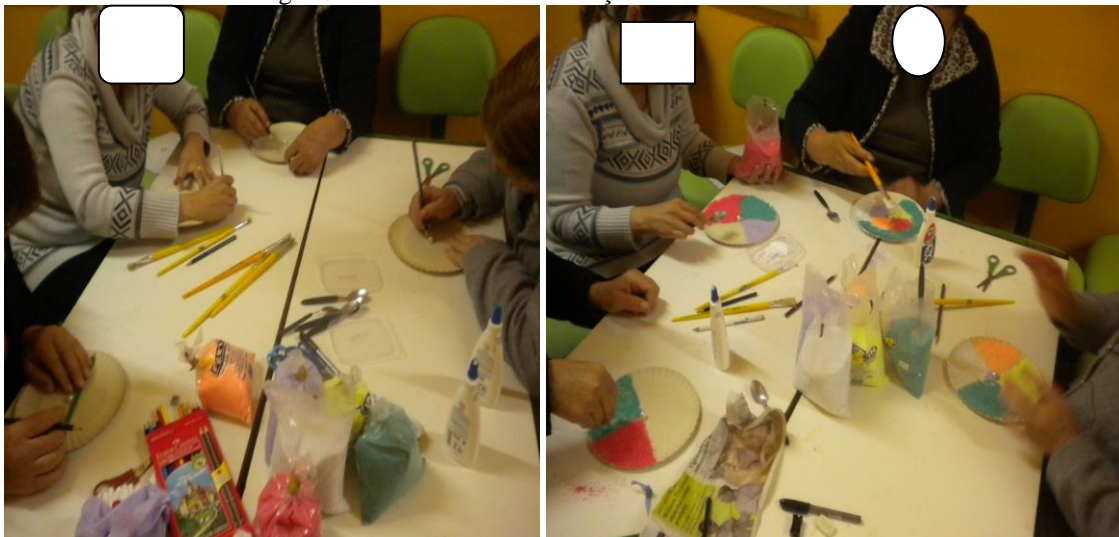
Ao utilizar-se de práticas artísticas como a pintura, a modelagem e muitas outras tendo funções terapêuticas, postula-se a capacidade da vida psíquica organizar-se a partir delas e naturalmente deixa-se de lado os aspectos estéticos e formais de julgamento da expressão enquanto “Arte Maior” ou não. O que importa de fato é propiciar aos indivíduos uma forma de dinamizar sua condição inata de organizar suas percepções, sentimentos e sensações, ou seja os conteúdos internos de sua vida psíquica vertidos em imagens e símbolos.

A partir das expressões que foram surgindo, foi possível perceber nas participantes a liberação dos sentimentos aflorados por meio do processo arteterapêutico. Nessa mesma perspectiva, em outro momento, instigamos as participantes a desenvolverem mandalas com areias coloridas, a fim de evidenciarem, por meio da reflexão e do processo terapêutico, o

desapego, pois a areia representa a capacidade de nos desfazermos das coisas que não precisamos mais.

Diante da proposta, disponibilizamos a cada participante um prato de papel e uma pérola como representação da vida, sendo esta a maior preciosidade que temos. Na sequência, conduzimos o processo por meio da reflexão sobre os nossos apegos. Convidamos as participantes a pensarem em todas as coisas materiais que consideravam desnecessárias para suas vidas e que precisavam se desapegar. Da mesma forma sugerimos que pensassem também em algo que precisavam fortalecer internamente, e com isso refletir sobre seus próprios apegos durante a materialização das mandalas de areia.

Fotografia 24 Momento da elaboração de mandalas com areia.



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Após o processo de elaboração das mandalas possibilitamos momentos para socializações das expressões que surgiram durante o processo.

Petúnia (2014): “Eu preciso me desapegar do passado, da angústia, não pensar tanto nos bens materiais e me desapegar da depressão que eu tenho. E preciso fortalecer a fé, a união, a família, as amigas e a vida”.

Margarida (2014): “Eu preciso me desapegar dos bens materiais e fortalecer o contato com meus filhos, meus amigos, minha família e minha limpeza”.

Girassol (2014): “Eu preciso me desapegar das coisas ruins, como coisas velhas que atrapalham a minha vida e meu modo de viver. Preciso fortalecer a saúde, alegria, amigos bons e harmonia entre a família”.

Violeta (2014): “Eu preciso me desapegar das manias de limpeza e dos sentimentos ruins como a angústia e o medo, e fortalecer a minha família, amigos, saúde, trabalho, as pessoas que realmente nos ajudam e gostam de nós”.

Após ouvir as considerações de cada participante, efetuamos uma reflexão sobre o processo vivenciado. Ressaltamos que a mandala de areia representa o desapego das coisas ruins, e aquilo que precisava ser fortalecido estaria representado pela pérola no centro da mandala, como símbolo da vida e das virtudes que precisam ser fortalecidas para que no coração não tenha espaço para o apego das coisas materiais e sentimentos negativos.

Diante da vivência realizada, as participantes puderam materializar o desapego e refletir sobre as virtudes que precisam ser fortalecidas internamente. Sendo assim, percebe-se a importância da arte como elemento terapêutico no processo de recuperação da alma, pois, “Se o ser humano está preso da incompletude, concebida pelos modelos sociais industriais, as oficinas de educação estética podem auxiliar a mudar essa percepção, surgindo relações simbiossinérgicas baseadas na solidariedade e na cooperação mútua”. (Ormezzano, 2009, p115). Deste modo, evidencia-se a importância da arte como forma de reestruturação espiritual, pois permite a aproximação interior por meio da materialização dos sentimentos.

Nessa mesma perspectiva convidamos as participantes para o desenvolvimento de mais uma vivência arteterapêutica. Primeiramente conduzimos um processo de introspecção, com o intuito de instigar os sentidos. Com os olhos fechados, cada participante deveria abrir sua mão direita e a posicionarem sobre a mesa. Então colocamos um pacotinho de tecido sobre a mão de cada participante e pedimos para que o conduzissem até o nariz, para sentirem e apreciarem o cheiro que havia no pacote. Poderiam abrir, depois disso, os olhos, e olhar o que havia dentro do pacote. Ao abrir o pacotinho as participantes perceberam que havia variedades de chás e condimentos dentro dele. Na sequência, pedimos para que relatassem os sentimentos desencadeados durante a vivência e se, no momento em que sentiram o cheiro dos chás, se estes lhes remeteram a alguma lembrança.

Margarida (2014): “Eu senti o cheiro do cravo e lembrei do sagu, do mate-doce, das bolachas e das cucas”.

Petúnia (2014): “Eu senti o cheiro da canela e me fez lembrar muito que a minha mãe colocava no mate-doce, nos doces de frutas e nos bolos”.

Camélia (2014): “Eu senti o cheiro de cravo. Aí lembrei das sobremesas que minha mãe fazia e colocava cravo e ficava muito bom. Mas ao ver o que tinha no pacote percebi que era uma nos-moscada”.

Azaleia (2014): “Eu senti o cheirinho da hortelã e lembrei de quando eu era criança e minha mãe fazia chazinho para mim, e também lembrei do mate-doce que ela fazia para nós”.

Através do relato das participantes, foi possível perceber que as memórias da infância foram despertadas de forma prazerosa por meio da vivência. Efetuamos, então, uma reflexão sobre o modo de viver na contemporaneidade, em que tudo acontece de forma rápida e efêmera e, diante de tantas apreensões, sejam estas sociais ou midiáticas, acabamos nos afastando dos mesmos e de sentir, perceber e saborear verdadeiramente o cheiro, o gosto dos alimentos que consumimos diariamente, o que acaba se tornando algo mecânico e corriqueiro. Com isso, nossos sentidos vão perdendo sua capacidade de percepção, e nós não percebemos que estamos perdendo esse contato precioso que temos com tudo aquilo que nos cerca.

Nessa perspectiva, propusemos, ao finalizar o processo arteterapêutico, a elaboração coletiva de uma mandala com elementos oriundos da natureza, pois, conforme CAPRI e SARTORI (2005, p. 171), “A representação plástica pode auxiliar na busca do equilíbrio através da composição com diferentes materiais, visto que a união de elementos com características diversas possibilita a ampliação da percepção através dos sentidos”.

Deste modo, posicionamos sobre a mesa um pano de estopa na cor verde, com formato circular, e algumas variedades de sementes e outros elementos da natureza. Na sequência, convidamos as participantes para que elaborassem uma mandala coletiva com os materiais disponíveis, sendo que era necessário desenvolver coletivamente a mandala e pensar nas coisas boas que aprenderam no decorrer dos encontros de Arteterapia.

Fotografia 25 Elaboração coletiva da Mandala com elementos da natureza



Fonte: Acervo particular, autora 2015.

Durante o desenvolvimento da mandala, as participantes fizeram a escolha das sementes e demais elementos. Aos poucos o círculo recebia novas cores e formas por meio da participação coletiva.

O exercício do autoconhecimento permite aos sujeitos a conscientização sobre a sua história de vida, facilitando seu convívio social, tornando-o mais feliz e mais humano. As pessoas só encontram o equilíbrio quando estabelecem uma boa relação com o próximo. Portanto, saber viver em grupo está relacionado ao funcionamento criativo, que, na maioria das vezes, surge de um movimento saudável. (CAPRI e SARTORI, 2005, p. 170)

Após concluir a mandala, convidamos as participantes para falar sobre a experiência realizada e sobre os ensinamentos que levariam consigo dos encontros.

Margarida (2014): “Irei levar comigo a paz, as alegrias, os momentos de motivação e tudo que aprendi para tentar superar o medo das coisas ruins”.

Camélia (2014): “Eu vou levar aquilo que aprendi, que temos que respeitar os outros, ter amigos e fazer o bem para receber o bem”.

Para instigar as participantes, efetuamos a seguinte pergunta:

O que eu aprendi, descobri em mim durante os encontros na companhia com os colegas? E o que eu aprendi, descobri consigo mesmo?

Margarida (2014): “Aprendi a ser mais tranquila e que precisamos sempre respeitar os outros. E descobri que posso ser feliz”.

Camélia (2014): “Que eu posso ficar tranquila e bem, e que eu posso ter uma vida melhor”.

Portanto, através das experiências vivenciadas durante o convívio com as participantes, foi possível perceber que as atividades artísticas com teor terapêutico propiciaram momentos de reflexão, introspecção e materialização dos sentimentos. Sendo assim, constatamos que a arte é um excelente recurso terapêutico, pois nos possibilita a experiência do autoconhecimento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Refletir sobre o processo vivenciado é sempre muito prazeroso, pois é momento de reviver todo o processo realizado. Deste modo, a temática “Atividades artísticas com teor terapêutico e suas contribuições na atenção básica” foi uma escolha muito significativa, pois tínhamos o desejo de compreender mais detalhadamente a influência da Arteterapia na vida de pacientes com diagnóstico de depressão.

Sendo assim, para suprir nossas indagações, foram necessárias leituras e orientações acerca da temática abordada. À medida que íamos efetuando novas leituras, fomos extraindo referências sobre a importância da Arteterapia, e também sobre as questões que influenciam o mal estar contemporâneo, como as doenças de transtorno mentais. No entanto, foi por meio do contato com as participantes que pudemos sentir e melhor compreender os malefícios que a depressão ocasiona na vida do ser humano, pois a fragilidade da alma só pode ser compreendida quando ocorre a aproximação total e verdadeira com o próximo, mediante o olhar nos olhos, o ouvir atentamente e a experiência de colocar-se no lugar do outro.

Diante do exposto, ressaltamos que, durante o desenvolvimento do processo de intervenção, foi possível aprender de forma recíproca, e perceber o tamanho da responsabilidade que era conduzir o processo arteterapêutico, pois, à medida que as participantes iam materializando suas emoções enfraquecidas, era possível perceber o quanto elas precisavam de amparo e ajuda, pois os relatos que surgiam eram de fraqueza espiritual e emocional, o que fragilizava e tornava sem sentido as suas vidas.

Dúvidas e dificuldades fizeram parte dessa caminhada, mas, aos poucos, fomos nos aprimorando e compreendendo que o processo Arteterapêutico precisa agir por si só em determinados momentos, e que a arte permite que esse processo se torne terapêutico.

Quanto aos objetivos elencados, acreditamos que foram em parte alcançados, pois o processo de reinserção social de pacientes com transtorno mental é algo que precisa ser fortalecido diariamente em prol do fortalecimento dos laços familiares e do convívio social. No entanto, acreditamos que as atividades propostas durante os dez encontros possibilitaram momentos de diálogo, reflexão e materialização de sentimentos e emoções e, com isso a contribuição ao processo de melhora das participantes.

Essa experiência com toda certeza foi muito válida e significativa, pois as atividades artísticas com teor terapêutico possibilitaram a liberação de sentimentos negativos, como a angústia, a dor, o sofrimento, e demais tensões do viver fragilizado das participantes,

permitindo, assim, uma abertura para a paz, o amor, a tranquilidade e o bem estar, conforme relatos evidenciados no decorrer dos encontros.

Acreditamos na importância da arte para o desenvolvimento de ações mais humanas e saudáveis, pois “O mundo pode não ser mais um campo de morte, poluição e lucro desenfreado, mas de vida, saúde e solidariedade. Está na hora do resgate de valores para inventar um novo modo de viver”. (Ormezzano, 2009, p.122).

Portanto, por meio do processo de intervenção arteterapêutico, foi possível compreender a arteterapia como um caminho para o fortalecimento da espiritualidade e para o desenvolvimento integral do ser humano, seja este um ser à mercê de tratamento específico em detrimento de algum transtorno mental, ou demais pessoas que acreditam na Arteterapia como um caminho para o autoconhecimento. Sendo assim, compreende-se a importância da arte como processo terapêutico, na medida em que contribui com a ressignificação física e emocional do ser humano.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Liomar Quinto de. **Terapias Expressivas: Arte-Terapia, Arte-Educação e Terapia-Artística.** São Paulo: Vector, 2000.

ARCURI, Irene. **Arteterapia de corpo e alma.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004. 389 p.

BAUMAN, Zygmunt. **Tempos líquidos.** Rio de Janeiro: Zahar, 2007. 119 p.

_____. **Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadoria.** Rio de Janeiro: Zahar, 2008. 199 p.

_____. **Vida líquida.** 2. ed. rev. Rio de Janeiro: Zahar, 2009. 210 p.

BUORO, Anamélia Bueno. **O olhar em construção: uma experiência de ensino e aprendizagem da arte na escola.** 8. ed. São Paulo: Cortez, 2008. 160 p.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Saúde mental no SUS: os centros de atenção psicossocial / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas.** – Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

CAPRI, Júlia Ivana e SARTORI, Jerônimo. **Arte e Arteterapia: uma relação com o desenvolvimento da criatividade.** In: ORMEZZANO, Graciela. (Org). **Questões de Arteterapia.** Passo Fundo: UPF, 2. ed. 2005. 284p.

DERDYK, Edith. **Formas de pensar o desenho: desenvolvimento do grafismo infantil.** 3. ed. São Paulo: Scipione, 2004. 239 p.

DUARTE JR., João-Francisco. **O sentido dos sentidos: a educação (do) sensível.** Curitiba: Criar, 2001. 225p.

_____. **A montanha e o videogame: escritos sobre educação.** Campinas, SP: Papyrus, 2010, - Coleção Ágere. 160 p.

_____. **Itinerário de uma crise: a modernidade.** Curitiba: UFPR, 2002. 120p.

FABIETTI, Deolinda M. C. F. **Arteterapia e Envelhecimento.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

FINCHER, Suzanne F. **O autoconhecimento através das mandalas: a escolha das técnicas e cores mais adequadas para a criação de uma mandala pessoal.** São Paulo: Pensamento, 1991.

FIORAVANTI, Celina. **Mandalas: como utilizar a energia dos desenhos sagrados.** São Paulo: Pensamento, 2007.

FISCHER, Ernest. **A necessidade da arte.** 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.

FRANCO, Maria Amélia Santoro. **Pedagogia da pesquisa-ação.** Educação e Pesquisa, São Paulo, V. 31, n.3, p. 483 – 502, set./dez. 2005.

HERMANN, Nadja. **Ética e estética: uma relação quase esquecida**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2005.

MATURANA, Humberto R. **Emoções e linguagem na educação e na política**. Belo Horizonte: UFMG, 2005. 98 p.

_____, YÁNÊZ, Dávila Ximena. *Habitar humano em seis ensaios de biologia-cultural*; Tradução de Edson Araújo Cabral. São Paulo: Palas Athena, 2009.

MEIRA, Marly Ribeiro e PILLOTTO, Silvia Sell Duarte. **Arte, Afeto e Educação. A sensibilidade na ação pedagógica**. Porto Alegre: Mediação, 2010. 144p.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. RJ: Petrópolis, 29ª Ed. Vozes, 2010.

ORMEZZANO, Graciela. *Imaginário e educação: entre o homo symbolicum e o homo estheticus* 2001. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2001.

_____. *Educação Estética, Imaginário e Arteterapia*, Rio de Janeiro: Wak Ed., 2009. 176p.

_____. Sobre a imagem visual e o imaginário. In: ORMEZZANO, Graciela (Org.). **Questões de Arteterapia**. 2 ed.- Passo Fundo: Ed. Universidade de Passo Fundo, 2005.

ORMEZZANO, Graciela e GALLINA, Franciele Silvestre. Adolescentes perdidos na fronteira entre a sombra e a luz. In ORMEZZANO, Graciela (Org.). *Educar com arteterapia: propostas e desafios*. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2011. 244p.

PAÍN, Sara; JARREAU, Gladys. *Técnica de arte-terapia: a compreensão do sujeito*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996. Vi, 264p.

PROJETO DE IMPLANTAÇÃO DO CENTRO DE ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL DE SÃO MIGUEL DO OESTE/SC. São Miguel do Oeste: Equipe Técnica de Saúde Mental, jul. 2008.

READ, Herbert. **A arte de agora agora: uma introdução à teoria da pintura e escultura modernas**. 2. ed. São Paulo: Perspectiva, 1991. 177 p.

REICHOWA, Jeferson. Mandala: arte e terapia. In: ORMEZZANO, Graciela (Org.). **Questões de arteterapia**. 2 Ed. UPF. Passo Fundo, 2005, cap.11, p.153-174.

SCHILLER, Fredrich. **Cartas sobre a educação estética da humanidade**. Introdução e notas de Anatol Rosenfeld. São Paulo: EPU, 1991.

SILVEIRA, Nise. **O mundo das imagens**. São Paulo: Ática, 1992.

_____. **Imagens do inconsciente**. Brasília: Alhambra, 1981.

SOARES, Dulce Helena Penna et al; O uso de mandalas na Orientação Profissional. In: ORMEZZANO, Graciela (Org.). **Questões de Arteterapia**. 2 ed.- Passo Fundo: Ed. Universidade de Passo Fundo, 2005.

TAVARES, Leandro Anselmo Todesqui. A depressão como "mal-estar" contemporâneo: **medicalização e (ex)-sistência do sujeito depressivo [online]**. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010. 371 p. ISBN 978-85-7983-113-3. Available from SciELO Books<<http://books.scielo.org>>.