Universidade de Passo Fundo
Instituto de Humanidades, Ciências, Educação e Criatividade
Curso de Especialização em Arteterapia

ARTETERAPIA NA MATURIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Vanessa Busato Portella
Orientadora: Profª Daniela Roberta Dal Forno Ferenci

Passo Fundo, RS
2024

Resumo

O presente artigo é um relato de experiência cujo objetivo central foi fazer uma relação sobre como a Arteterapia pode trazer maior qualidade de vida às mulheres na maturidade, possibilitando a melhora da autoestima, a redução do estresse e a promoção da saúde mental e emocional, através do autoconhecimento e de estímulos à criatividade, à busca de memórias e à interação social, além da conexão consigo mesmas e com outras pessoas. O público-alvo foram 14 mulheres na faixa etária entre 57 e 83 anos, participantes de um grupo de terceira idade da cidade de Passo Fundo/RS. As atividades foram desenvolvidas por meio da realização do Estágio Profissional para o Curso de Especialização em Arteterapia da Universidade de Passo Fundo.

Palavras-Chave: Arteterapia; Maturidade; Qualidade de Vida; Mulheres; Autoconhecimento.

Abstract

The present article shows an experiential report whose central objective was to examine how Art Therapy may enhance the quality of life of elderly women by improving self-esteem, reducing stress, and promoting mental and emotional well-being through self-awareness, creativity stimulation, memory retrieval, social interaction, and connections with themselves and others. The target audience comprised fourteen women aged between 57 and 83, participants in a senior citizens' group from Passo Fundo, RS, Brazil. The activities occurred as part of the Professional Internship for the Art Therapy Specialization Program at the University of Passo Fundo.

Keywords: Art therapy; Maturity; Quality of life; Women; Self-awareness.

Introdução

"A função da arte não é a de passar por portas abertas,
mas a de abrir portas fechadas."
(Ernst Fischer)

A Arteterapia vem sendo utilizada em diversos contextos, inclusive com pessoas no ciclo de vida da maturidade, em atendimentos em grupo ou individuais, a domicílio, em consultórios, instituições e hospitais.

A sociedade habituou-se com o isolamento do idoso, desvalorizando-o como indivíduo, gerando, assim, a baixa autoestima a ponto de muitas vezes este não se reconhecer, podendo até mesmo confundir sua identidade. Este quadro pode levar facilmente à depressão, tornando sua vida sem sentido.

Entende-se que essas questões são apropriadas para a área da Arteterapia, tendo em vista que, diante de uma realidade social onde as minorias são cada vez menos notadas e ouvidas, a possibilidade de encontros arteterapêuticos pode oferecer um espaço de acolhimento e escuta para essas pessoas.

Assim sendo, a proposta deste artigo foi fazer uma relação sobre como a Arteterapia pode trazer maior qualidade de vida às mulheres na maturidade, possibilitando a melhora da autoestima, a redução do estresse e a promoção da saúde mental e emocional, através do autoconhecimento e de estímulos à criatividade, à busca de memórias e à interação social, além da conexão consigo mesmas e com outras pessoas.

Para a construção deste artigo foi utilizado o método de relato de experiência, elaborado a partir de vivências registradas em relatório acerca das atividades desenvolvidas no estágio do Curso de Especialização em Arteterapia da Universidade de Passo Fundo, realizado pela proponente deste trabalho, sob orientação de docente Arteterapeuta do curso.

As atividades desenvolvidas ocorreram por meio de encontros de Arteterapia, realizados com 14 mulheres de maturidade ativa da cidade de Passo Fundo, na faixa etária entre 57 e 83 anos, divididas em quatro grupos. O estágio aconteceu na sala multiuso do SESC Passo Fundo, no decorrer de oito encontros com cada grupo, com periodicidade semanal, nos turnos da manhã e da tarde, com duração entre duas horas e trinta minutos a três horas, entre os meses de agosto e novembro de 2024. Após cada encontro foram feitos registros detalhados das observações, no relatório de estágio.

A Arteterapia

"A arte é necessária para que o homem se torne capaz de conhecer e mudar o mundo. Mas a arte também é necessária em virtude da magia que lhe é inerente."
(Ernst Fischer)

Nas palavras de Coutinho (2015, p.11), Arteterapia, em uma definição bem simples, seria a terapia por meio da arte. Da produção de imagens que, alheias a julgamentos estéticos, funcionarão como mapas simbólicos rumo aos conteúdos inconscientes. A grande função da terapia é a possibilidade de autoconhecimento. Não o raso, que se abriga no ego, mas o profundo, que pode ser doído em seus primeiros passos, mas oferece o pote de ouro no final.

Com um trabalho acolhedor, concentrando-se nos diferentes elementos de expressão artística, pode-se trabalhar emoções, encontrar novas maneiras de olhar para experiências difíceis, rever o passado e projetar um futuro melhor.

As artes, em geral, podem alcançar emoções profundas, mudar a maneira como uma pessoa se sente em relação ao mundo e a si mesmo. É por isso que a arte pode facilitar uma mudança rápida, provocar compreensões profundas e uma abordagem criativa da vida. A transformação está relacionada com levar o corpo a um estado de equilíbrio natural e as artes conseguem esse equilíbrio simbolicamente. (BROWN, 2000, p. XIII).

Por meio das artes, pode-se reformular e rearranjar experiências passadas, para que tenham um impacto positivo no presente (e consequentemente no futuro). Pode-se pegar algo ruim e torná-lo algo positivo. Tudo depende da perspectiva que se vê. (BROWN, 2000, p. XVI).

Na Arteterapia há o encontro de linguagens artísticas diversificadas, porém seu enfoque volta-se para o processo expressivo-criativo produzido. O paciente é instrumentalizado por materiais expressivos diversos e adequados a comunicar seus símbolos da energia psíquica (sentimentos, emoções, sonhos, desejos, afetos, fantasias, conflitos) para o meio exterior, possibilitando revelações, reconhecimentos, resgates, reconstrução e transformação. (VALLADARES, 2009, p. 13-15).

O espaço arteterapêutico é um espaço gerador de possibilidades de criatividade e expressividade, em que se combinam experiências psíquicas. Além disso, o Arteterapeuta é, em vários sentidos, o administrador do terreno em que acontecem as atividades grupais, assim, é necessário providenciar o espaço adequado, escolher as atividades pertinentes ao grupo atendido e providenciar materiais mais estimuladores para cada contexto observado. (PHILIPPINI, 2011, p. 18).

O caminho criativo em Arteterapia tem o propósito de concretizar, dar forma e materialidade ao que é intangível, difuso, desconhecido ou reprimido. Sonhos, conflitos, desejos, afetos, energia psíquica que é bloqueada e precisa liberar-se e fluir, ganhar concretude e poder plasmar e configurar símbolos, que, assim, cumprem sua função de comunicar, estruturar, transformar e transcender. (PHILIPPINI, 2004, p. 65).

O processo de Arteterapia geralmente é dividido em três etapas: relaxamento (sensibilização), criação (processo de construção) e reflexão (entendimento da criação e do simbolismo).

O relaxamento ou sensibilização tem como objetivo obter harmonia, equilíbrio, bem estar físico e mental, favorecendo a criatividade e o desbloqueio emocional. Podendo usar qualquer técnica, o objetivo é preparar para iniciar o processo de construção.

Durante o processo de criação, o Arteterapeuta trabalha o desenvolvimento da construção e o indivíduo faz suas próprias interpretações, cria afirmações e encontra seus próprios significados e importâncias. O que rege é o "aqui e o agora", e o que está surgindo naquele momento é o que será trabalhado. O Arteterapeuta pode também auxiliar o indivíduo a entender e a lidar com algumas de suas dificuldades e ajudar no curso de sua própria vida.

Finaliza-se a sessão de Arteterapia com a reflexão, que tem como objetivo fundamental a análise do que foi construído, observando que o resultado é a sensibilidade e a percepção, podendo proporcionar a transformação do indivíduo para alcançar o bem-estar. (FINIMUNDI, 2008, p. 27-28).

O papel do Arteterapeuta é o de estimular a atividade artística e, por meio desta e/ou juntamente com outras linguagens, auxiliar o paciente a enxergar e compreender seus próprios processos. (CARVALHO, 1995 *apud* SOARES; ROTOLO; EIDT; ARAÚJO, 2009).

Na Arteterapia não há compromisso com a técnica artística, mas sim com o processo de desenvolvimento interno das pessoas. Isso se observa através das cores usadas, dos traçados e das imagens produzidas, enfim, do seu fazer místico. (CIOMAI, 1999 *apud* FINIMUNDI, 2008, p. 28)

O entardecer da vida

"Porque se chamavam homens
Também se chamavam sonhos
E sonhos não envelhecem..."
(Lô Borges)

Envelhecer é o destino de todos nós e o que a humanidade, por mais progressos que tenha feito, não conseguiu ainda evitar. Estar velho é outra coisa. Este conceito se refere ao sentido pejorativo da velhice, enquanto significa uma série de manias, achaques, confusões, ensimesmamentos que podem afetar as pessoas, independentemente de sua idade cronológica. Assim, existem jovens velhos e velhos jovens. (SALGADO, 1996 *apud* CORREA, 2009, p.84).

Historicamente a velhice não era desconhecida, mas rara. No ano 1000 a.C. a expectativa de vida era 18 anos; em 50 a.C. subiu para 25. Nos Estados Unidos, em 1900, chega aos 45 e em 1965 alcança os 70 anos. Hoje, pensamos em uma pessoa com 70 anos como ainda novo. (FABIETTI, 2004, p. 147).

Um ser humano não viveria até os 70 ou 80 anos de idade se essa longevidade não tivesse sentido para a espécie. O entardecer da vida deve possuir um significado especial e não pode ser considerado um mero apêndice lamentável do amanhecer da existência. (JUNG *apud* COUTINHO, 2015, p. 73).

Envelhecer traz mudanças biológicas bastante acentuadas, que tendem ao declínio. Além disso, quanto mais velhos nos tornamos, maior é o número de perdas (inclusive de pessoas queridas) com as quais temos que conviver. (COUTINHO, 2015, p. 74).

Há questões existenciais no envelhecimento, pois ele "modifica a relação do indivíduo com o tempo e, portanto, sua relação com o mundo e sua própria história". (BEAUVOIR *apud* COUTINHO, 2015, p. 74).

Com o passar dos anos e com as experiências vividas, a pessoa vai se moldando, modificando seu comportamento, suas emoções e seu corpo físico. Por isso, muitas vezes a terceira idade vem acompanhada de angústias e frustrações, por conta de um desconforto frequentemente mais existencial do que físico diante desta nova etapa da vida. (PUFFAL; WOSIACK; BECKER JUNIOR, 2009, p. 137).

Apenas uma parcela diminuta da população idosa vive a velhice em condições favoráveis. Para a grande maioria, essa é uma etapa da vida cercada por impedimentos e constrangimentos das mais diversas ordens. São poucas as pessoas que encontram, nessa fase,

condições satisfatórias de existência, tanto em termos econômicos, quanto em termos relacionais, existenciais e de saúde. (FABIETTI, 2004, p. 148).

Porém, desse cenário emerge um grupo etário que se caracteriza por outras materialidades sobre o envelhecimento, não mais visto como uma fase de doenças ou do ócio, mas de produtividade, realizações e juventude. “Com a idade envelhecemos, com a terceira idade rejuvenescemos”. As associações da terceira idade que derivaram desse movimento, hoje presentes na maior parte das cidades, constituem um grande meio propagador dessa imagem, veiculada principalmente nas atividades oferecidas, como: seminários, debates e cursos que demonstram a necessidade de ter um envelhecimento bem informado e conscientizado; as excursões, um meio de promover maior presença do idoso nas cidades e no turismo e também de realização pessoal; as olimpíadas, gincanas, atividades físicas reforçam que é preciso ter uma velhice saudável, higiênica e forte. (CORREA, 2009, p. 52).

Dessa perspectiva produz-se a necessidade de ter uma velhice bem-informada, jovem, ativa, confiante, feliz. Não é à toa que uma das denominações para essa nova velhice tenha sido “feliz idade”. De fato, os rumos do envelhecimento galgaram outras paisagens, remodelando os contornos do envelhecimento. (CORREA, 2009, p. 85). A velhice não poderia ser compreendida senão em sua totalidade; ela não é somente um fato biológico, mas também um fato cultural. (BEAUVOIR, 2024).

Método

O presente artigo constitui-se de um relato de experiência, elaborado a partir de vivências registradas em relatório acerca das atividades desenvolvidas no estágio do Curso de Especialização em Arteterapia da Universidade de Passo Fundo. As atividades desenvolvidas ocorreram por meio de encontros de Arteterapia, realizados na sala multiuso do SESC Passo Fundo. No total, foram realizados oito encontros com cada grupo, com periodicidade semanal, nos turnos da manhã e da tarde, com duração entre duas horas e trinta minutos a três horas, aproximadamente, entre os meses de agosto e novembro de 2024. Após cada encontro foram feitos os registros detalhados das observações feitas, no relatório de estágio.

Participantes

Participaram dos encontros de Arteterapia, 14 mulheres de um grupo de maturidade ativa do SESC Passo Fundo, onde foi realizado o estágio para o Curso de Especialização em Arteterapia, na faixa etária entre 57 e 83 anos. As participantes estavam divididas em quatro grupos e receberam codinomes de flores para que suas verdadeiras identidades fossem preservadas. Algumas particularidades sobre as participantes:

Grupo 1:

- Girassol – 67 anos, cunhada de Tulipa, tem baixa visão;
- Magnólia – 72 anos, cuida do esposo que tem câncer de próstata;
- Rosa – 68 anos, apaixonada por seu netinho;
- Tulipa – 69 anos, cunhada de Girassol, sofre de crises de asma, curou-se de um câncer de mama e faz um tratamento de saúde com injeções mensais caríssimas.

Grupo 2:

- Hortênsia – 83 anos, tem uma doença degenerativa que afeta sua fala e mobilidade, por isso anda com auxílio de uma bengala;
- Lírio – 61 anos, cuidadora de Hortênsia;
- Margarida – 75 anos, irmã de Camélia, tem Alzheimer, gosta de sua casa cheia de gente;
- Camélia – 70 anos, bisavó, irmã e cuidadora de Margarida.

Grupo 3:

- Begônia – 69 anos, tem problemas de relacionamento com o filho;

- Dália – 71 anos, esteve muito doente no ano passado;
- Jasmim – 61 anos, muito ativa em grupos intelectuais e atividades culturais.

Grupo 4:

- Orquídea – 76 anos, tem problema de baixa autoestima;
- Petúnia – 57 anos, nasceu com apenas um braço;
- Violeta – 75 anos, mora sozinha desde que sua mãe faleceu, na mesma casa em que moravam juntas e se sente julgada por isso.

Procedimentos, desenvolvimento das atividades e relato de experiência: transformação que faz os olhos brilharem

O relato de experiência é uma ferramenta da pesquisa descritiva que apresenta uma reflexão sobre uma ação ou um conjunto de ações que abordam uma situação vivenciada no âmbito profissional de interesse da comunidade científica. Trata-se de um olhar qualitativo, que aborda a problemática desenhada a partir de métodos descritivos e observacionais. (CAVALCANTE; LIMA, 2012, p. 96).

Este artigo consiste em um relato de experiência que descreve aspectos vivenciados na oportunidade de um estágio profissional para o Curso de Especialização em Arteterapia da Universidade de Passo Fundo, onde foram acompanhados os grupos supra citados, realizando anotações em um relatório.

Das oito atividades realizadas nos encontros do estágio, três foram observadas e descritas nesse relato de experiência. Todos os encontros seguiram uma estrutura básica composta por: sensibilização, desenvolvimento e reflexão.

A temática desses três encontros é a mesma, autoconhecimento, que segundo Pereira (2024), refere-se ao processo contínuo e profundo de compreensão de si, que envolve a consciência e a exploração dos próprios pensamentos, sentimentos, valores, habilidades, limitações e motivações, reconhecendo e interpretando as próprias características, tanto visíveis quanto ocultas. Este é um processo de autocuidado, que fortalece a autenticidade pessoal e facilita escolhas mais alinhadas com objetivos e valores, promovendo um desenvolvimento pessoal e interpessoal mais consciente e direcionado.

As vivências foram planejadas a partir de anotações e exercícios realizados nas aulas presenciais e online da Especialização, buscando aplicar na prática a teoria aprendida. As disciplinas de Fundamentos da Arteterapia, Arteterapia e Ciclo Vital, Ateliê Terapêutico de

Teatro e Expressão Corporal e Ateliê de Linguagens Artísticas e Criatividade foram fundamentais na compreensão e no atendimento do público-alvo.

Foram usados materiais expressivos, como: folhas A3 e A4, lápis, lápis de cor, canetas hidrocor, apontador, borracha, canetas giz de cera, fotos em preto e branco, materiais de artesanato, caixa e espelho.

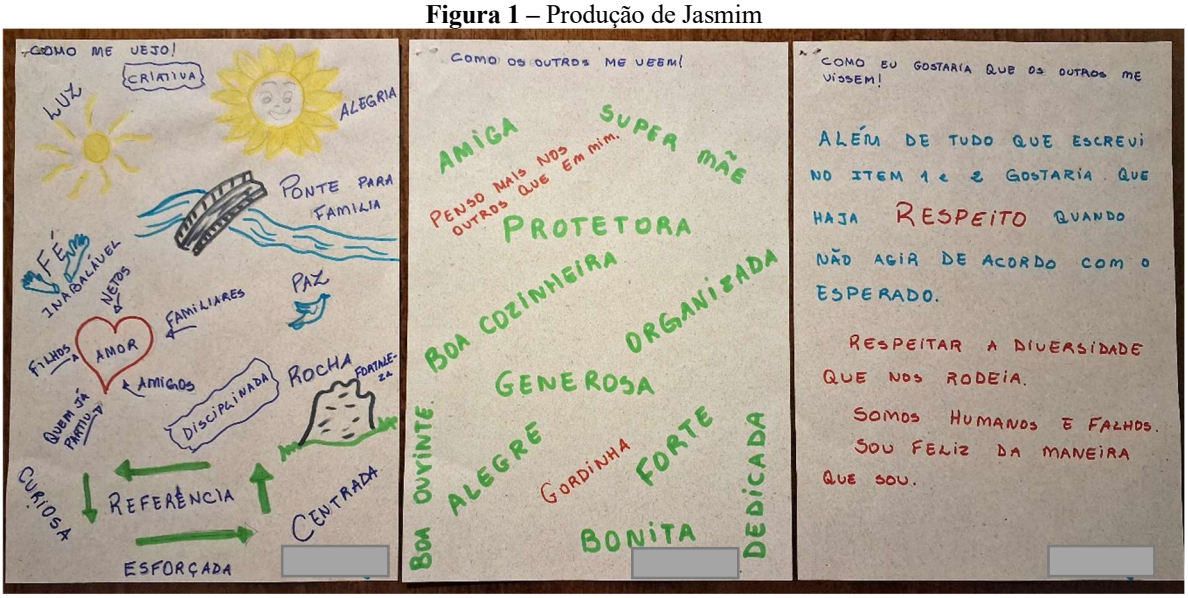
Primeira atividade: Conhecendo a Arteterapia

A primeira atividade descrita teve como objetivos familiarizar-se com a Arteterapia e refletir sobre o EU. Esta foi realizada no primeiro encontro, onde, sentadas com as cadeiras em círculo, iniciou-se conversando um pouco sobre Arteterapia (o que é e como seriam os encontros). Em seguida, perguntou-se: "O que você trouxe para o encontro de hoje?". As tímidas respostas variaram entre "expectativa, abertura, compromisso, nervosismo, meu corpo".

Logo após, foi entregue uma folha para cada participante e pedido que a preenchessem com desenhos, palavras, símbolos ou escritas que representassem "*como eu me vejo*". Finalizado, receberam outra folha e fizeram o mesmo que anteriormente, mas representando "*como os outros me vêem*". Em uma terceira folha, solicitou-se que repetissem a atividade, agora representando "*como eu gostaria que os outros me vissem*".

No final, cada participante falou sobre seus desenhos e escritas, dando espaço para muitas reflexões e questionamentos sobre como acham difícil falar delas mesmas e sobre questões que se sobrepõem ao que realmente são. Falaram sobre serem primeiro mãe, esposa, filha, profissional, para depois pensarem que antes disso tudo são mulheres. E nessas muitas "camadas de si mesmas" acabam se perdendo e esquecendo quem são verdadeiramente. A riqueza das conversas foi enorme e trazendo tudo isso para a consciência, puderam se apossar da possibilidade de se olharem mais.

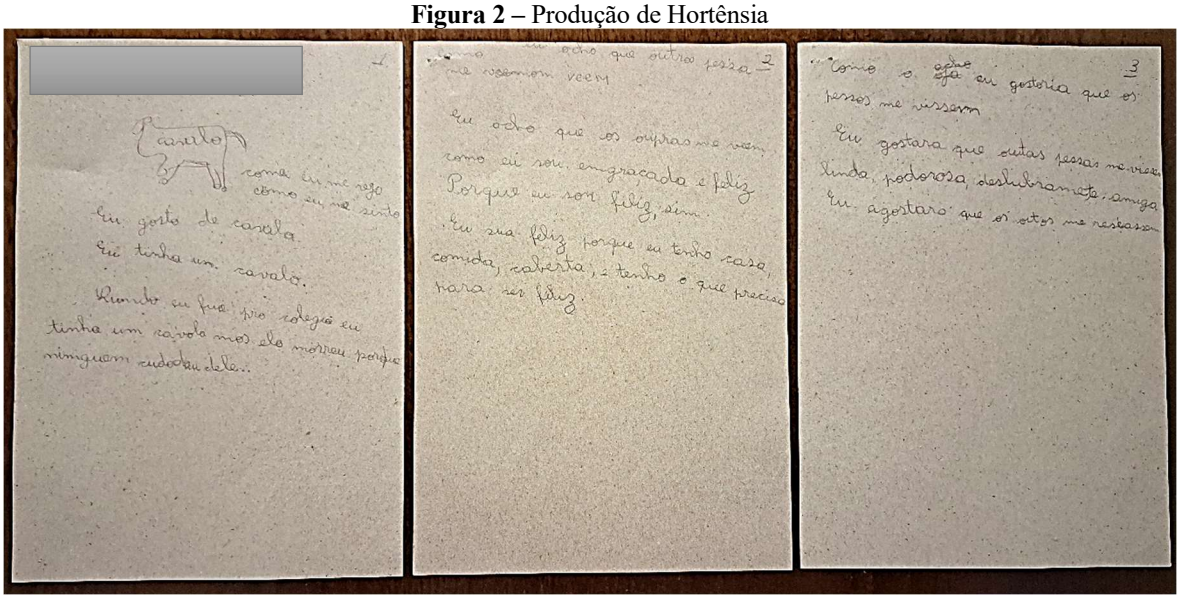
Figura 1 – Produção de Jasmim



Fonte: registro feito pela autora do artigo

Hortênsia, que tem 83 anos, trouxe uma memória de infância, de quando teve um cavalo e este morreu porque, segundo ela, não souberam cuidar. Hortênsia sofre de uma doença degenerativa que afeta sua mobilidade e fala. Ela anda com auxílio de uma bengala e sua fala é muito lenta, indo de encontro à agilidade mental, que felizmente não está comprometida. Ela quis falar na hora da reflexão e acreditou-se que as outras participantes não teriam paciência para esperar ela concluir sua fala. Porém, houve escuta atenta de todas e incentivo para que Hortênsia não desistisse de contar sua história.

Figura 2 – Produção de Hortênsia



Fonte: registro feito pela autora do artigo

A Arteterapia é uma estimulação da expressão, do desenvolvimento da criatividade favorecendo o autoconhecimento, a percepção, o aumento da autoestima, a liberação de emoções, o entendimento do problema e a transformação pessoal. O objetivo final da Arteterapia nunca será o belo e sim a sensibilidade, a percepção. (FINIMUNDI, 2008, p. 28).

Encerrou-se esse primeiro contato com a pergunta: "O que você está levando desse encontro?". E como respostas, recebeu-se "alegria, conhecimento, sabedoria, aprendizado, leveza". Jasmim emocionou a proponente dizendo "certeza de que estou no lugar certo". E Orquídea relatou que "algo me disse que eu deveria estar aqui e agora sei que deveria mesmo".

Segunda atividade: Quem sou eu?

Na segunda atividade descrita, o objetivo foi fazer com que as participantes refletissem sobre quem elas são. Este foi o sétimo encontro, o qual começamos ouvindo a música "Salve Todas", de Antonia Medeiros.

Um salve pras mulheres narigudas,
Pras magras, pras barrigudas,
Pras rainhas da nossa nação.
Eu amo as depiladas e as peludas,
As carecas, cabeludas,
Meu grito é pela união.
Um cheiro pras devotas, pras miúdas,
Pras hereges, pras peitudas,
Todas moram aqui: no meu coração.
Eu canto pras solteiras, pras casadas,
Pras virgens, pras taradas,
Pra vocês é que compus essa canção.
Mulheres, mulheres.
De tantas formas, tantas cores, tantas peles.
Divinas, amadas.
Quero acordar num mundo em que seremos todas
Respeitadas.
Reverencio as artistas, produtoras, e, claro, compositoras,
Delas nasce a minha inspiração.
Também, das mães e das donas de casa.
Liberdade é ter asa pra voar em qualquer direção.
Joyces, Anas, Zélias e Teresas,
Saibam que as suas grandezas inspiraram minha geração.
Cristinas, Julianas e Marias,
Creiam, pois as suas filhas
Com certeza lhes orgulharão.
Mulheres, mulheres.
De tantas formas, tantas cores, tantas peles.

Divinas, amadas.
Quero acordar num mundo em que seremos todas
Respeitadas.
(...)
Quero acordar num mundo em que seremos todas,
Todas, todas
Pretas, brancas,
Crespas, loiras,
Cis ou trans
Nossas irmãs,
Amarelas, todas elas
Respeitadas.
Respeitadas.

Após ouvir a música, solicitou-se que as participantes falassem em apenas uma palavra como/quem elas são – "*Eu sou...*". As respostas variaram entre: batalhadora, vencedora, forte, vitoriosa, guerreira.

Foi entregue para cada participante uma folha A4 com uma grande impressão digital impressa e solicitado que elas escrevessem sobre elas mesmas nas linhas dessa impressão, guiadas por questionamentos como:

- Do que mais gosto em mim?
- O que é liberdade para mim?
- O que me deixa feliz?
- O que não pode faltar quando me arrumo?
- Um presente que gostaria de ganhar
- Uma comida / Uma bebida
- Meus cabelos e olhos
- Família / Amor / Trabalho
- O que amo fazer?
- Qual é o meu passatempo preferido?
- Arte / Esporte / Time
- Prefiro noite ou dia?
- Uma flor / roupa / lugar / viagem
- Quais minhas qualidades?

Não houve nenhum tipo de interferência nem leitura dessa parte da escrita. Depois, cada uma virou sua folha, escreveu seu nome e passou para a pessoa que estava do seu lado esquerdo. Foi orientado que a participante ao lado escrevesse algo sobre a "dona" da folha. E assim, sucessivamente, até que todas escrevessem algo sobre todas as participantes e as folhas voltassem

para suas “donas”. Foi dado um tempo para que cada uma lesse os escritos sobre si.

De acordo com Guttmann (2004, p. 257), “quando escrevemos, expressamos o que somos ou o que imaginamos ser em uma linguagem que tenta alcançar a necessidade de nos comunicarmos com os outros e com nós mesmos”. Quando se fala em escrita na Arteterapia, não há a preocupação com o rigor literário, com as normas gramaticais, mas sim, de levar o indivíduo a conseguir se expressar, trazer à tona os conteúdos do inconsciente.

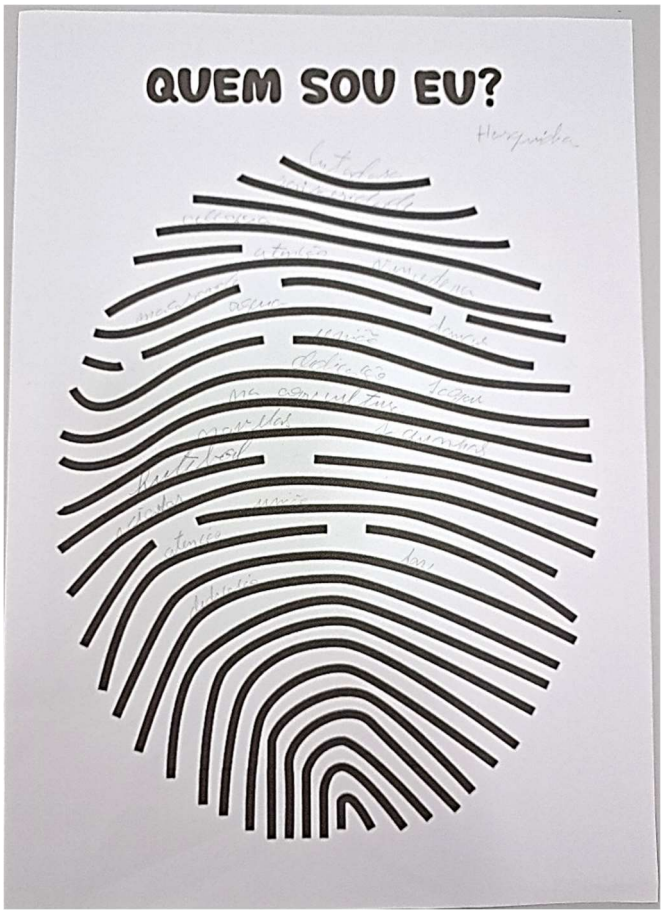
Geralmente, os atendidos se surpreendem com o próprio desenvolvimento da escrita, pois percebem que no início do processo arteterapêutico tinham dificuldade em se expressar, concatenar as ideias e, quando menos esperam, a escrita vai fluindo e, como consequência dessa facilidade de expressão, sentem-se mais animados para continuar na Arteterapia e no seu processo de conhecer a si mesmo. (MATTIOLO, 2022).

A conversa girou sobre serem seres únicos e não existir ninguém igual, assim como as impressões digitais também são únicas. Que por mais que existam características semelhantes, nunca serão iguais a outra pessoa. Por isso, cada linha escrita na digital as diferencia umas das outras. Que apesar das diferenças, todas devem ser respeitadas, como diz a música. Falou-se também sobre como é escrever sobre/para as outras.

As participantes relataram que agora, depois de vários encontros, já conseguem falar sobre si com mais facilidade. Em relação às outras, precisaram pensar um pouco mais, pois se conhecem pouco. As que se conhecem há mais tempo, conseguiram identificar de quem eram as escritas em relação a elas. E todas ficaram muito felizes e emocionadas com o que leram sobre si, sobre como são vistas pelas outras.

Orquídea, depois de ler o que escreveram sobre ela, encheu os olhos de lágrimas e disse: “Eu sempre me achei um nada, que não era nada para ninguém, que nem era vista. Estou muito feliz em saber que as pessoas me veem sim, e me enxergam de um jeito tão bonito!”

Figura 3 – Produção de Orquídea



Fonte: registro feito pela autora do artigo

Terceira atividade: Pessoa Especial

A terceira atividade descrita foi realizada no oitavo e último encontro, com o objetivo de fazer com que as participantes olhassem para si com amor e entendessem o quanto são especiais. Ao que se iniciou com a pergunta: “O que você trouxe para o nosso último encontro?”. A maioria das participantes disse que trouxe ansiedade e tristeza, porque vai terminar e expectativa que no ano que vem tenha mais encontros.

Depois disso, ouviu-se a música “A começar em mim”, de Pedro Valença, interpretada por Vocal Livre.

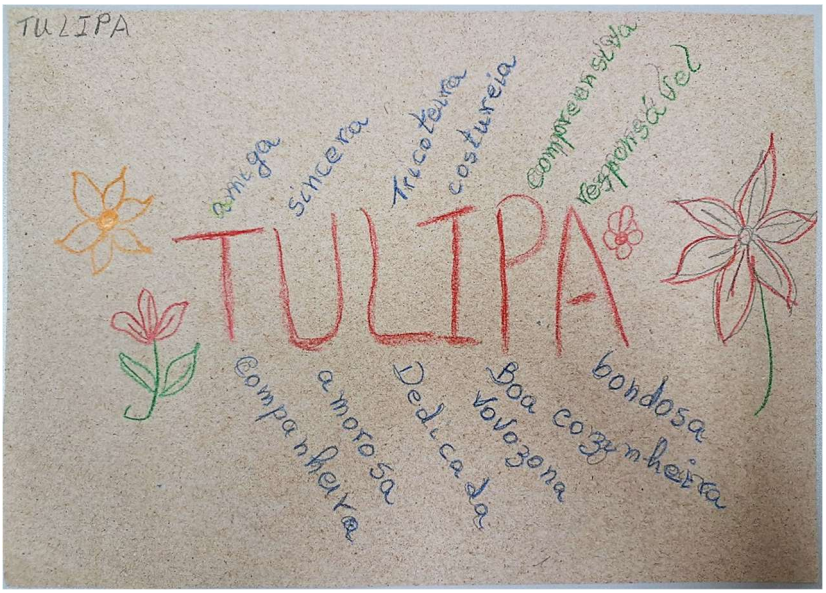
Cedo me acordo, a oração
É o coração que tá apertado
Para ver um mundo diferente
Da notícia repetida da televisão
Eu me pergunto onde é que foi

Alguém me explica
Por favor, onde é que foi
Que nós desaprendemos a viver em união
Quero ver mudar, mas se eu aqui só esperar
Eu sou um deles, sou só um deles
Minha oração, só é real transformação
Se começar em mim
Haja mais amor, a começar em mim
Amor que eu tanto quero ver
A começar em mim
A começar em mim
Quem me perceber
Que antes possa me reconhecer
Me descrever em teu amor
E se tivesse mais perdão
Se no lugar de apontarem tantos erros
Fossem estendidos mais abraços
Mais olhares de aceitação
Se não mais tanto tempo em vão
Se nosso bem mais precioso
Não faltasse quando pra ouvir
Pra entender o meu irmão
Posso até sonhar
Mas se eu aqui só esperar
Eu sou um deles, sou só um deles
Minha oração só é real transformação
Se começar em mim
(...)
Mais amor, em mim.

Em uma folha A4, foi solicitado que as participantes escrevessem seus nomes no centro, grandes, e ao redor dos nomes 10 qualidades suas. Depois disso, foi entregue a elas uma folha A3 com suas fotos em preto e branco coladas no centro. Pediu-se então que lessem as qualidades escritas na folha menor, escolhessem materiais de artesanato e enfeitassem suas fotos de forma que transparecesse suas qualidades, que "se produzissem".

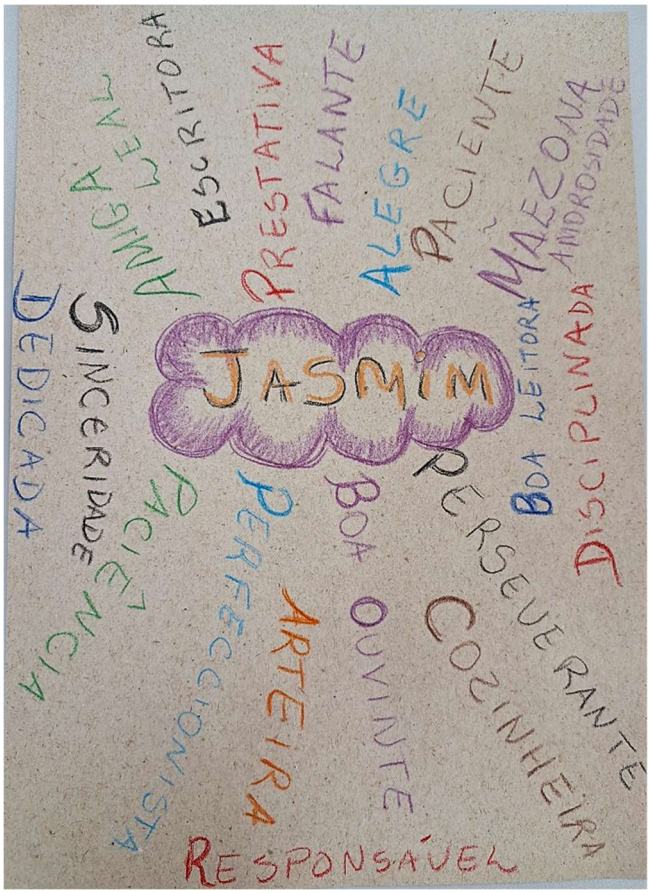
Amor-próprio é o apreço nutrido por si mesmo. É a aceitação das qualidades, defeitos, conquistas, fracassos, escolhas e experiências de vida em sua plenitude. Quem se ama compreende que é imperfeito e pode errar, além de estar disposto a melhorar sem interferência do orgulho. O amor-próprio é o pilar da autoestima, autoconfiança e autoconhecimento, quando nos amamos, cuidamos não apenas da nossa saúde mental, mas também da física e da emocional. (PIMENTA, 2020).

Figura 4 – Produção de Tulipa



Fonte: registro feito pela autora do artigo

Figura 5 – Produção de Jasmim



Fonte: registro feito pela autora do artigo

Terminadas as atividades, todas mostraram suas fotos e falaram sobre suas composições. Elas relataram maior facilidade em achar suas qualidades agora do que nos primeiros encontros. Se surpreenderam ao ver suas fotos em preto e branco, pois se acharam tão lindas (todas enviaram as fotos coloridas). Apenas Tulipa não gostou da foto. Foi solicitado que enviassem fotos de que gostassem, que se achassem bonitas, mas ela disse que não havia entendido isso.

Figura 6 – Produção de Rosa

Fonte: registro feito pela autora do artigo

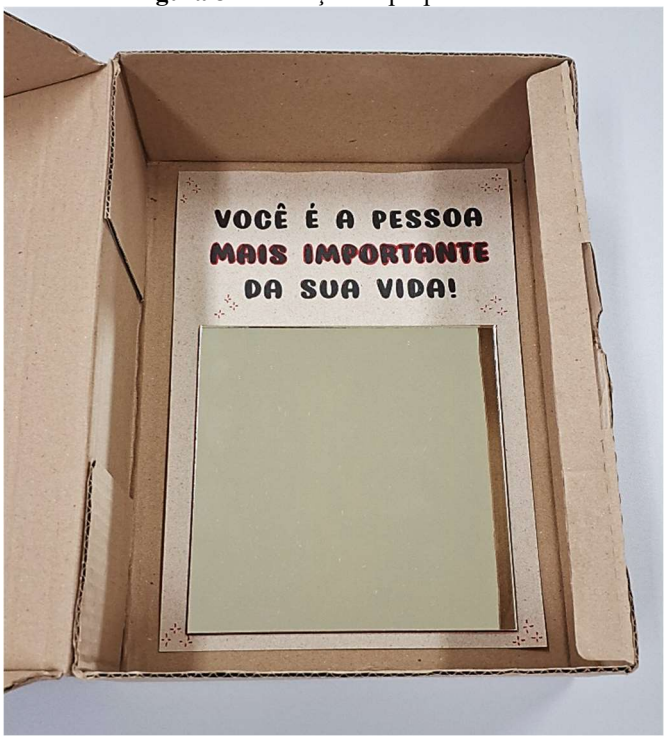
Figura 7 – Produção de Lírio

Fonte: registro feito pela autora do artigo

As participantes se divertiram produzindo suas fotos. Aproveitaram para usar cores que não costumam usar no dia-a-dia, maquiagens que jamais usariam. Algumas disseram que vão fazer quadros e colocar próximo do quadro de visualizações (uma das atividades realizadas durante o estágio).

Então solicitou-se que uma por vez fosse até a frente da sala e abrisse a caixa que estava lá, em silêncio e sem contar para as outras o que viu. Nessa caixa elas veriam algo muito especial para suas vidas. Dentro da caixa havia um espelho e o “algo” muito especial eram elas mesmas. Quando viram suas imagens refletidas, com a mensagem “Você é a pessoa mais importante da sua vida!”, as participantes sorriram, se emocionaram e ficaram pensativas.

Figura 8 – Produção da própria autora



Fonte: registro feito pela autora do artigo

Colocou-se a música “Tipo Borboleta”, de Phil e solicitou-se atenção à letra:

Me diz se você já sentiu
Que estava perdido sem saber seu lugar
Querendo ser um livro em branco e recomeçar
Me diz se você já sentiu
Que estava sozinho
Sem ninguém para amar
Querendo encontrar alguém ou se encontrar, pensando
Qual é a pílula que eu tenho que tomar pra ficar bem?
Qual é a oração que eu tenho que fazer pra tudo acontecer?
Quando os planetas vão se alinhar pra tudo se encaixar?
Não sei o tempo que você vai esperar nesse casulo, mas sei
Que você vai voar!
E ficar tipo borboleta e transformar
A cor desse planeta e brilhar
Sem vergonha de ser feliz, viver como sempre quis
Vendo a beleza de ser aprendiz, vem!
Sem vergonha de ser assim, fazer o que tá afim, até o fim!
Me diz se você lembra de quem é
Alguém que sempre soube o que é ter fé
Me diz se você lembra da sua luz
Que o mundo te forçou a esconder
Mas sempre esteve dentro de você
E agora chega a hora de voltar a sorrir e sonhar
Pra ficar tipo borboleta e transformar

A cor desse planeta e brilhar
Sem vergonha de ser feliz, viver como sempre quis
Vendo a beleza de ser aprendiz, vem!
Sem vergonha de ser assim, fazer o que tá afim, até o fim!
Confia no processo
Dá a mão pro Universo
Escuta o coração
Segue a sua intuição
Se entrega pro amor
E sente a vibração
Confia nesse verso
É tudo que eu te peço
Aceite a duração
Não bote tanta pressão
Abrace a sua dor
Viver é emoção
E eu sei que a escuridão desse casulo assusta mas
Melhor ter medo do escuro
A ter medo da nossa própria luz.

A atividade foi encerrada com a pergunta: “O que você leva desse período de encontros de Arteterapia?”. Tulipa achou tudo ótimo para se conhecer e conhecer um pouco das outras. Margarida leva paciência, e a sabedoria de que não adianta se alterar por qualquer coisa e que é importante ser paciente com os outros. Jasmim, Rosa e Hortênsia levam autoconhecimento, aspectos que nunca pensaram delas mesmas e pararam para refletir. Lírio leva a felicidade do encontro com essas mulheres. Todas levam a certeza de que precisam primeiro pensar em si, cuidar de si, para estarem bem para apoiar os outros. Violeta leu sobre Arteterapia ser aprovada e oferecida pelo SUS e achou muito necessário, pois sentiu a diferença que esses encontros fizeram na vida dela.

Depois, em pé, em círculo e de mãos dadas, realizou-se uma atividade oriunda das aulas de Ateliê de Teatro e Expressão Corporal: “Meu coração está no seu coração! E os nossos corações estão na roda!”. Rosa chorou de emoção!

Considerações Finais

Desde o primeiro encontro ficou muito claro que todas as participantes estavam abertas a realizar o que fosse proposto, mesmo sem saber exatamente como seria. E no decorrer do tempo, essa abertura deu espaço para que todas se olhassem e descobrissem quem realmente são.

As mudanças ficaram visíveis no brilho dos olhos e na fala, cada vez mais livre. Se expressar através da arte traz certa resistência, pelo medo de errar ou fazer feio, pela preocupação do que os outros vão pensar, mas aos poucos todas entenderam que a estética não valia de nada e sim, seus sentimentos e emoções. No decorrer dos encontros, as participantes foram se sentindo cada vez mais seguras e confiantes para falar sobre suas emoções e aguardavam ansiosas por essas oportunidades.

Acredita-se que as mulheres se propõem mais a participar de atividades relacionadas ao autoconhecimento, pois infelizmente o pensamento de que homens não precisam "dessas coisas" ainda é bastante forte. E isso ficou claro pelo fato de que nenhum homem se interessou em participar.

Outro ponto a se considerar fortemente é a inclusão. Trabalhar com uma pessoa com Alzheimer e uma pessoa com doença degenerativa trouxe reflexões sobre resiliência e empatia, o quanto é importante se colocar no lugar do outro para ver tudo por outra perspectiva, e também, o quanto é essencial ter paciência para lidar com as adversidades.

Na última atividade com os grupos semanais, quando elas abriram a caixa e viram-se no espelho com a frase "*Você é a pessoa mais importante da sua vida*!", a emoção brotou. O brilho nos olhos de cada uma das participantes trouxe a certeza de que os objetivos deste estudo foram cumpridos: a conexão consigo e com outras pessoas influenciou na melhora da saúde emocional e da autoestima a cada uma.

É provável que tenha sido plantada a semente do autoconhecimento e Arteterapia é isso! E funciona! E pode melhorar a vida das pessoas! Não há limites ou contraindicações, qualquer pessoa, sadia ou enferma, pode se beneficiar.

Referências

BEAUVOIR, Simone de. **A Velhice**. Tradução: Maria Helena Franco Martins. 5. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2024.

BORGES, Lô. **Clube da Esquina nº 2**. [1970]. Disponível em: https://www.letras.mus.br/lo-borges/47023/. Acesso em: 01 dez. 2024.

BROWN, Daniel. **Arte Terapia: fundamentos**. Tradução: Karina S. F. de Mendonça. São Paulo: Vitória Régia, 2000. 110 p.

CAVALCANTE, Bruna Luana de Lima; LIMA, Uirassú Tupinambá Silva de. Relato de experiência de uma estudante de Enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas. **Journal of Nursing and Health**, Pelotas, v. 2, n. 1, p. 94-103, jan./jun. 2012.

CORREA, Mariele Rodrigues. **Cartografias do envelhecimento na contemporaneidade: velhice e terceira idade**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009.

COUTINHO, Vanessa. **Arteterapia com idosos: ensaios e relatos**. Rio de Janeiro: Wak Ed., 2015. 104 p.

FABIETTI, Deolinda M. C. F.. O corpo envelhecido e a arteterapia. *In:* ARCURI, Irene *et al.* (org.). **Arteterapia de corpo e alma**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004. Cap. 6, p. 147-176. – (Coleção Arteterapia)

FINIMUNDI, Maria Regina Loch. **Arteterapia: educação e saúde**. Caxias do Sul, 2008. 87 p.

GUTTMANN, Mônica. A Criação literária na arteterapia (nas páginas das histórias e da poesia). *In*: CIORNAI, Selma (org.). **Percursos em Arteterapia**. São Paulo: Summus, 2004.

MATTIOLO, Fátima. Arteterapia e Escrita Criativa. **Instituto Freedom**. Disponível em: https://institutofreedom.com.br/blog/arteterapia-e-escrita-criativa/. Acesso em: 08 dez. 2024.

MEDEIROS, Antonia. **Salve Todas**. [2022]. Disponível em: https://www.letras.mus.br/antonia-medeiros/salve-todas/. Acesso em: 01 dez. 2024.

PEREIRA, Karine Bonfim. Autoconhecimento: o que é, importância e como desenvolver. **Conexa**. Disponível em: https://www.conexasaude.com.br/blog/autoconhecimento/. Acesso em: 08 dez. 2024.

PHILIPPINI, Angela. **Para entender a Arteterapia: cartografias da coragem**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2004. 90 p.

PHILIPPINI, Angela. **Grupos em Arteterapia: redes criativas para colorir vidas**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2011. 164 p.

PHILL. **Tipo Borboleta**. [2019]. Disponível em: https://www.letras.mus.br/phil/tipo-borboleta/. Acesso em: 01 dez. 2024.

PIMENTA, Tatiana. Amor-próprio: busca-lo é um desafio, mas é necessário. **Vittude**. Disponível em: https://www.vittude.com/blog/buscar-amor-proprio-desafio-necessario/. Acesso em: 08 dez. 2024.

PUFFAL, Diana Celina; WOSIACK, Raquel M. R.; BECKER JUNIOR, Benno. Arteterapia: favorecendo a autopercepção na terceira idade. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 6, n. 1, p.136-145, jan./abr. 2009.

SOARES, Dulce Helena Penna; ROTOLO, Fernanda Chede; EIDT, Helena Berton; ARAÚJO, Maria Clara. O uso de mandalas na orientação profissional. *In:* ORMEZZANO, Graciela *et al.* (org.). **Questões de Arteterapia**. Passo Fundo: Ed. Universidade de Passo Fundo, 2009. Cap. 4, p. 49-67.

VALENÇA, Pedro. **A começar em mim**. [2017]. Disponível em: https://www.letras.mus.br/vocal-livre/a-comecar-em-mim/. Acesso em: 01 dez. 2024.

VALLADARES, Ana Cláudia Afonso. Possibilidades de avaliação em arteterapia: o que se deve buscar, o que se deve olhar? *In:* ORMEZZANO, Graciela (org.). **Questões de arteterapia**. 3. ed. Passo Fundo: Ed. Universidade de Passo Fundo, 2009. Cap. 1, p. 13-31.

Disponível em: https://www.ubaat.com.br/#arteterapia. Acesso em: 29 nov. 2024.