

**A Arteterapia na promoção da
autoestima e do
autoconhecimento de mulheres**

Autora: M^a Cristina G. de Carvalho

A Arteterapia na promoção da autoestima e do autoconhecimento das mulheres

Maria Cristina Gomes de Carvalho¹
Eliana Moraes e Mariana Farcetta²

Resumo

Este artigo tem como objetivo compartilhar as experiências de um estágio clínico em Arteterapia em um grupo de servidores ativos, inativos e pensionistas do Núcleo de Assistência à Saúde do Funcionário (NASF), da Universidade Federal de São Paulo. Foram realizados vinte e oito encontros com um grupo de quatro pacientes. Ao longo dos encontros terapêuticos semanais, utilizou-se a Arteterapia como meio facilitador do processo e o potencial criativo no fazer artístico. O objetivo do estágio foi ajudar as pacientes a fortalecerem a sua autoimagem e autoestima.

Palavras-chave: *Arteterapia; Saúde mental; Qualidade de vida, Autoestima.*

INTRODUÇÃO

A autoestima refere-se à forma como as pessoas aceitam a si mesmas, valorizam o outro e projetam as suas expectativas nas respostas que são dadas a diferentes situações da vida (SCHULTHEISZ E APRILE, 2013). Por interferir em condições afetivas, sociais e psicológicas, a autoestima acaba sendo um importante indicador de saúde mental:

[A autoestima] corresponde ao somatório de valorações que o indivíduo atribui ao que sente e pensa, avaliando seu comportamento como positivo ou negativo a partir desse quadro de valores. A autoestima está relacionada ao quanto o sujeito está satisfeito ou insatisfeito em relação às situações vividas. (SCHULTHEISZ E APRILE, 2013, p. 37)

No caso das mulheres, a autoestima perpassa invariavelmente a questão de gênero. Em função da sociedade patriarcal, há uma pressão social para que as mulheres alcancem certos padrões, como o de beleza, e exerçam papéis sociais pré-determinados, o que gera um

¹ Formada em Artes Visuais pelo Centro Universitário Ítalo Brasileiro e aluna de pós-graduação em Arteterapia Sistêmica pelo Instituto Faces

² Professoras orientadoras

grande desgaste emocional e prejudica a autoestima e autoimagem, afirmam Bueno e Azevedo (2019).

A mulher na sociedade sofre com um grande enquadramento que exige uma pseudo perfeição sobre o seu ser. Com isso, o desgaste emocional para que se consiga chegar ao padrão estabelecido fere a autoestima da mulher, e o amor próprio é reprimido em busca do “ser mulher” ideal. (BUENO e AZEVEDO, 2019, p.1)

Esta pesquisa tem por objetivo ampliar a qualidade de vida de mulheres através do resgate e ampliação da autoestima. O público-alvo do trabalho foram pacientes do Núcleo de Assistência à Saúde do Funcionário (NASF), da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), que apresentaram queixas referentes à autoestima e à rotina sobrecarregada. O instrumento para se alcançar o propósito do estágio foi a Arteterapia, definida pela Associação Brasileira de Arteterapia¹ como um modo de trabalhar que se utiliza da linguagem artística como “base da comunicação cliente-profissional”.

A Arteterapia usa a atividade artística como instrumento de intervenção profissional para a promoção da saúde e a qualidade de vida, abrangendo hoje as mais diversas linguagens: plástica, sonora, literária, dramática e corporal, a partir de técnicas expressivas como desenho, pintura, modelagem, música, poesia, dramatização e dança. (REIS, 2014³)

A Arteterapia pode auxiliar pessoas com doenças, traumas e dificuldades na vida – realidades observadas no grupo do NASF.

Por meio da criação artística, o indivíduo amplia o conhecimento sobre si mesmo e aumenta sua autoestima, aprendendo a lidar melhor com o estresse, experiências traumáticas e tendo a chance de desenvolver soluções emocionais, físicas e cognitivas para usufruir o prazer de fazer arte. (TEIXEIRA, 2010, p. 41)

O apoio do arteterapeuta torna o paciente mais seguro, ajuda no processo de individuação e auxilia o indivíduo a exaltar emoções por vezes introvertidas. Por isso, o

³ <https://www.scielo.br/j/pcp/a/5vdgTHLvfkzynKFHnR84jqP/?lang=pt>

processo arteterapêutico é um meio facilitador do autoconhecimento, da ampliação do consciente e do inconsciente. Por se tratar de uma abordagem terapêutica, a Arteterapia tem uma especificidade: utiliza-se da Arte como uma ferramenta valiosa para melhorar a autoestima e o autoconhecimento do paciente e para fazer com que ele seja o protagonista e autor da própria história. A Arteterapia utiliza-se da expressão artística como um meio de reflexão e comunicação sobre as questões emocionais.

Por meio da Arteterapia (REIS, 2014), é possível dar formas às sensações, aos sentimentos e ao inconsciente, dialogando com as técnicas expressivas e do material artístico escolhido. Quando a expressão se concretiza, toma forma e se transforma.

A tríade paciente, terapeuta e material traz um diálogo em que o arteterapeuta vai se deslocando, no momento em que o paciente é o único responsável por essa dinâmica. Ao terapeuta, cabe o olhar atento para conduzir todo o processo. De acordo com Ohy (2013, p. 146), a experimentação de diversos materiais auxilia o desenvolvimento da sensorialidade, da sensibilidade e da percepção. Philippini (2015, p. 62) diz que as “experiências sinestésicas, reunindo em uma só atividade expressiva a estimulação múltipla e a ativação simultânea de vários canais sensoriais, podem ser muito benéficas para ativar o processo arteterapêutico”

A Arteterapia melhora e promove as capacidades motoras, desenvolve a autoestima e confiança, motiva a expressão dos sentimentos, diminui os níveis de estresse e ansiedade e melhora a concentração, atenção e memória.

O grupo arteterapêutico realizado no NASF adotou a modalidade grupal. De acordo com David Zimmerman (1997), a essência dos fenômenos grupais é a mesma que qualquer tipo de grupo, com fenômenos psíquicos de resistência, transferência, dentre outros sempre presentes. O que difere um grupo, segundo o autor, são as finalidades para que foram criados e compostos, ocasionando combinações de *setting*, referências teóricas, procedimentos técnicos empregados e as pessoas que participam.

Segundo Sei e Gonçalves (2010, p. 51), o grupo diferencia-se do agrupamento, em que se tem uma aglomeração, um conjunto de pessoas que compartilham o mesmo espaço. O fato de haver esse compartilhamento de espaço colabora para que o agrupamento se torne um grupo. “A passagem de um estado para o outro ocorre quando os ‘interesses comuns’ dos integrantes de um agrupamento se tornam ‘interesses em comum’ dos indivíduos do grupo”, dizem elas.

Esta pesquisa teve como objetivo promover o bem-estar integral do grupo, usando a Arteterapia como forma de reconhecimento de emoções e sentimentos.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada em dez meses (2022/2023) e faz parte da disciplina de estágio em Arteterapia Sistêmica do Instituto Faces em parceria com FACON. Ofereceu-se um grupo arteterapêutico para servidores ativos, inativos e pensionistas no Núcleo de Assistência à Saúde do Funcionário (NASF), da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Foram realizados vinte encontros com um grupo de quatro pacientes. Objetivou-se a melhora da qualidade de vida a partir da promoção do autoconhecimento e da ampliação (ou resgate) da autoestima, traçando um plano arteterapêutico que visa a saúde integral dos sujeitos atendidos nesta pesquisa.

A experiência criativa foi a principal ferramenta para que o grupo arteterapêutico pudesse entrar em contato com as suas dores, medos e angústias através da expressão, ressignificação e elaboração do processo criativo.

O grupo atendido tem a classificação homogênea, ou seja, são pessoas que compartilham de características em comum. Além de serem servidoras na Unifesp, as pacientes do grupo são todas mulheres, de 50 anos ou mais, e apresentam queixas relacionadas ao excesso de trabalho e falta de valorização dentro da universidade. Elas sofrem ainda com a baixa autoestima, cansaço excessivo e falta de motivação no trabalho.

Para coletar as informações sobre o perfil do grupo, foi utilizado um questionário individual, com perguntas sobre questões como a profissão das pacientes e quais objetivos elas almejam na vida pessoal e profissional, além de um somagrama, que consiste em uma projeção gráfica da anatomia emocional de cada um, ou seja, como a história pessoal se reflete no corpo.

O grupo foi fechado e teve prazo determinado para começar e terminar: ocorreu todas as quinta-feiras, na sede da Unifesp, das 14h às 16h, e durante vinte e oito semanas (entre maio de 2022 a março de 2023).

As atividades foram previamente estruturadas, colaborando para o melhor aproveitamento do tempo estabelecido e fazendo com que os resultados chegassem o mais próximo dos objetivos. O grupo começou com quatro participantes, atuantes nas áreas de:

- S., assistente social;
- J., psicóloga;

- L., enfermeira de Unidade de Terapia Intensiva (UTI);
- E I., que esteve até o segundo encontro.

Os fazeres artísticos trouxeram ao grupo a descoberta da capacidade inerente à criatividade. As etapas dos trabalhos possibilitam uma reflexão da essencialidade da Arte na vida do participante ou do grupo, uma vez que existe uma necessidade de expressar o que se sente.

A escuta terapêutica, sensível e ativa, permitiu entender as necessidades de cada paciente e também do grupo. Mas cabe ressaltar a importância de ficar atento ao silêncio reflexivo criativo, que se transforma e se faz presente de forma inconsciente na materialização da atividade artística proposta. A maioria das atividades desenvolvidas teve como referência as demandas e queixas apresentadas pelo grupo.

O objetivo dos processos artísticos foi fazer a conexão entre o mundo interno e o externo de cada paciente através da sua simbologia. Este é o caminho pelo qual cada participante encontrou a possibilidade de se expressar. Usando técnicas e materiais artísticos, as pacientes puderam ressignificar dificuldades de suas vidas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a apresentação dos resultados, foram selecionadas quatro sessões, de um processo de vinte e oito encontros, cujos efeitos foram considerados extremamente positivos em relação à qualidade de vida, autoestima e autoconhecimento.

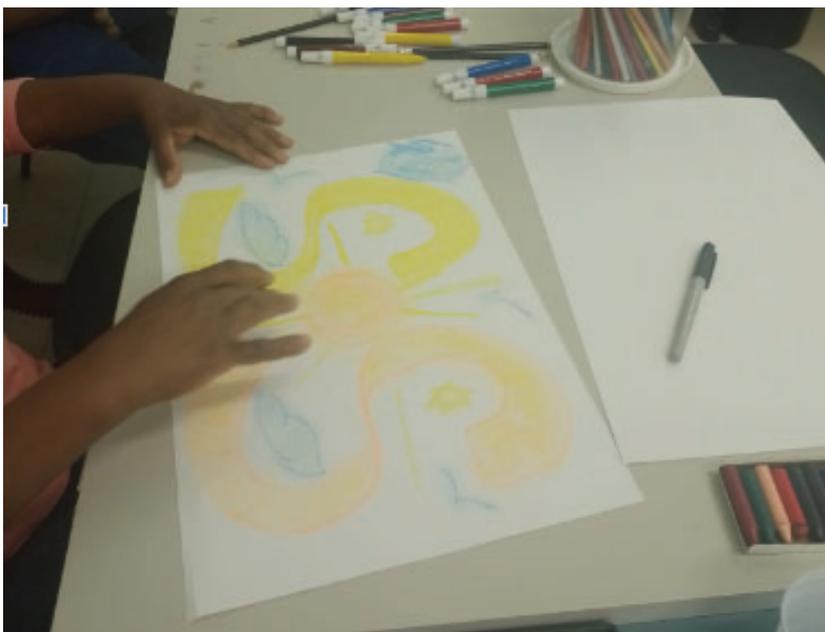
Na segunda sessão, denominada “Letra do nome”, os desenhos da paciente S. trouxeram uma predominância da figura do sol, do mar e das nuvens, símbolos que remetem ao seu sonho de se aposentar e morar na praia. Ao compartilhar como se sentiu na atividade com as demais pacientes, S. lembrou a origem humilde da família e contou que era a primeira a se formar no ensino superior. S. falou que “não tem sonho de menina ou adolescente”, mas sonho de “envelhecete”. Ao citar a alopecia, condição que leva à perda de cabelo, S. se utilizou da ironia: falou que era vantajoso porque, quando entra no ônibus, as pessoas dão lugar à ela, imaginando tratar-se de um câncer. Nos primeiros encontros, S. procurou não transparecer suas emoções, muitas vezes negando ou ridicularizando as suas fragilidades. Isso se refletia na própria relação mais distante com o grupo. Passados os encontros, S. começou a mostrar o seu lado doce e falar sobre o sofrimento que existe dentro dela, principalmente em relação ao fato de ser uma mulher preta, pobre e sem cabelo. Vale

ressaltar os ganhos da autoestima: ela passou a vir aos encontros com acessórios como brincos, chapéus, boinas, além de maquiagem. Ficou marcado o dia em que ela ouviu de uma colega que era uma pessoa “amorosa”. “Nunca achei que alguém fosse falar que eu tenho essa característica”. A fala se deu durante um exercício de sensibilização chamado “falando pelas costas”. Nele, as pacientes escreveram características positivas das outras e colaram nas costas de cada uma.

No livro “Pensando a Arteterapia”, Moraes (2018) explica que o ato criativo promove, em seu processo, um movimento corporal, psíquico e cognitivo – fato que se vê na trajetória da paciente S.. O ato criativo ainda proporciona, segundo a autora, constantes movimentos de transformação que contribuem para uma postura mais maleável e maior tolerância.

(O ato criativo) amplia o olhar viciado e reduzido quando apresenta novas possibilidades. Produz inquietude, desperta curiosidade e desafia o paciente. Estimula que ele exercite sua mente, esforce-se e busque soluções, fazendo com que amplie seu repertório. Ao ver-se capaz de criar e transformar seus conteúdos em cores, formas e imagens, o paciente acessa sua autoestima. Todo este processo produz prazer e estimula o paciente a resgatar seu desejo de vida. (MORAES, 2018, p. 93)

Figura 1 - Resultado do desenho de S. no segundo encontro



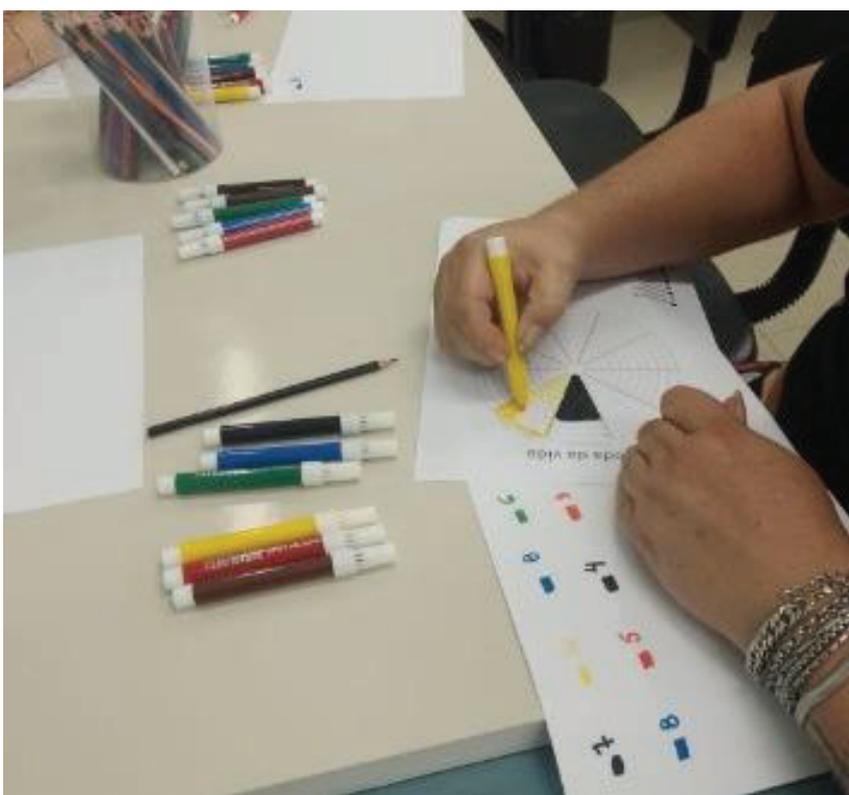
Já na terceira sessão, foi proposto que as participantes refletissem sobre as áreas

fundamentais da vida e dessem notas de acordo com o nível de satisfação em relação a cada tema, descobrindo as áreas que estão precisando de mais atenção, em um exercício de autoconhecimento.

“O exercício mexeu muito comigo, com o meu emocional. Fiquei reflexiva no decorrer dos dias, depois que terminamos a terapia. Me fez lembrar de coisas que eu já não lembrava mais. Funcionou como um despertar para mim. Vi que preciso me divertir, cuidar mais da minha saúde”, disse a paciente S.

A paciente L. percebeu o quanto ela deixou de lado algumas etapas como o lazer. Ela demonstrou muita surpresa com os resultados. Já a paciente J. , afirmou: “Quando equilibramos todas as áreas da vida, as coisas ficam mais claras. Se torna uma clareza mental para tomar decisões e aproveitar melhor as oportunidades”. Ela acha que fazer a roda da vida ajuda a se aproximar da sua felicidade.

Figura 2 - Roda da vida da paciente L. na terceira sessão



Durante a discussão em grupo, as participantes reconheceram o valor e os benefícios de ter a roda da vida equilibrada.

Sugeriu-se que esta atividade ficasse colada em um lugar visível para que cada uma possa revisité-la e, eventualmente, refazê-la. S. e L. disseram que grudaram a imagem da roda

vida na geladeira. J. disse que iria pregar no escritório, em cima de onde ela trabalha.

O ato criativo coloca o sujeito na condição de autor de sua obra, promovendo o responsabilizar-se por sua identidade, biografia, representação social e saúde como um todo. Seu exercício proporciona uma atitude responsável por si como protagonista de sua história, em contínuo autocuidado. (MORAES, 2018, p.96)

O encontro seis teve como intuito promover a reflexão sobre a importância da confiança na vida e sobre quem são as pessoas de sua confiança através de uma história. Foram feitos exercícios de respiração e inspiração, contextualizando no momento presente.

Após a contação da história, foram feitos os questionamentos de “Quem é o seu tesouro?”, “Onde está o seu tesouro?”, “Para quem você abre o seu coração?”. Após responder às perguntas, foi realizada uma pintura aguada com a mistura de água com a argila. E, como se fosse uma aquarela, as pacientes transferiram para o papel o sentimento que a história reverberou internamente. Com a argila, elas transformaram, de maneira simbólica, algo que representasse seu (s) tesouro (s). Depois, fizeram uma escrita criativa a partir de cinco palavras que estavam na história que fizeram sentido para elas.

L. teve muita dificuldade na hora de manusear a argila, que acessou muito o seu inconsciente: era como colocar a mão no problema. Apesar da resistência, ela acabou se convencendo de fazer a atividade proposta, mas, ao final, dizia que o seu desenho era o mais feio.

Figura 3 - Árvore de L. no encontro “coração do Baobá”



S. também apresentou resistência, mas acabou fazendo o exercício. Ela disse que “não abre o seu tesouro para qualquer pessoa e precisa ter um vínculo muito forte de confiança para se abrir”. J. foi a que menos resistência teve com o material. Afirmou que o tesouro era a família, a profissão e acrescentou que tem muitas relações de confiança. Sobre o material, disse: “A terra e a argila tem grande valor para mim, pois remete à vida.”

Figura 4 - Árvore de S. no encontro “coração do Baobá”



Figura 5 - Árvore de J. no encontro “coração do Baobá”



No último encontro, as pacientes, por meio de uma escrita criativa, contaram como estavam se sentindo após os vinte e oito encontros.

J. começou sua carta dizendo que estava mais habituada em acompanhar os outros do que a si mesma: “Foi muito melhor do que eu imaginava”, confessou ela sobre fazer parte do grupo Arteterapêutico. E ainda acrescentou: “Encontrei uma turma tão acolhedora, divertida e ao mesmo tempo séria e compenetrada, com uma terapeuta disponível e afetiva. Atividades muito interessantes e mobilizadoras. A cada encontro, muito acontecia: dentro e fora. Pois as

ressonâncias do que eu vivia no grupo ficaram reverberando pelos outros dias, até a semana seguinte. O movimento que me levou foi acolhido, estimulado, reconhecido e vivenciado. Isso fez com que se transformasse em uma amplitude muito maior. Minha vida melhorou, minha autoestima também. Fiquei mais corajosa, confiante, com maior capacidade de reconhecer minhas qualidades e também limitações. O que levo é saudade e muita gratidão por tudo o que vivi neste grupo. ‘Demais de bom’ que ficará na lembrança. Tenho uma palavra para expressar tudo o que representou para mim o que vivemos. Uma expressão, melhor dizendo, foi o ‘reconhecimento compartilhado’. Foi, é, e será para sempre”. J. leu a carta às demais participantes muito emocionada, chorando.

S. começou a carta dizendo que, “apesar da rebeldia em participar do grupo, a caminhada foi tranquila e serena”. Vale ressaltar que S., na primeira sessão, disse que estava participando “apenas por curiosidade”, mas que não garantia a sua participação. Ela nunca faltou. No texto, diz S. que: “Acrescentou muito, principalmente, a forma lúdica de enxergar e transformar as adversidades em potencialidades”. Finalizou dizendo que está aprendendo a “reavaliar-recomeçar-refletir-repensar-retomar as ações”.

L. comemorou o fato de ter feito novas amizades e aprendido a ouvir mais e observar. “A delicadeza da Cris é fora de série. Uma pessoa incrível. O sorriso da S. sempre alegre e com traços de afeto. A calma da J. sempre criativa. Aprendi muita coisa, mudei muito, foi bom. Obrigada a cada uma.”

CONCLUSÃO

Ao longo dos vinte e oito encontros, o grupo pôde se apropriar de seus potenciais criativos e se expressar de forma fluente e espontânea. As pacientes tomaram posse de suas potencialidades e ajudaram umas às outras por se encontrarem em condições similares.

As quatro mulheres do grupo, intuitivamente, sentiram-se fortalecidas para sair da vitimização e da apatia. Apropriaram-se de si, puderam se acolher de maneira gentil e carinhosa e compartilhar suas dores sem que se sentissem julgadas.

Em muitos momentos, as pacientes se deram as mãos, compartilharam momentos e celebraram a vida. Todo o processo arteterapêutico permitiu criar, neste grupo, um senso de pertencimento – ainda que cada uma mantendo a sua individualidade.

A terapia em grupo se mostrou muito enriquecedora. As pacientes reconheciam suas dores umas nas outras, o que tornou o acolhimento um processo natural e presente em todas as sessões.

A expressão simbólica contribuiu de forma visível para a autoestima e o autoconhecimento dessas mulheres, materializando o inconsciente e tornando-o perceptível por meio do processo arteterapêutico.

Vale ressaltar que o ganho de autoestima se mostrou de diferentes formas para cada uma delas. Muitas passaram a adotar novos hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos (S., por exemplo, começou aulas de hidroginástica). J. se encorajou a começar uma pós-graduação, inclusive em Arteterapia. L. ficou mais vaidosa: renovou o corte de cabelo, começou a usar acessórios como brincos, pulseiras e anéis.

A Arteterapia se mostrou bem-sucedida na missão de trazer à tona o inconsciente de uma forma leve e ao mesmo tempo reveladora. Lidar com questões emocionais por meio da atividade artística ajuda no processo de cura e autoconhecimento, trazendo uma melhora na qualidade de vida, física e mentalmente.

Guardo comigo a frase que uma das pacientes me disse ao fim de um encontro: “Existe um momento A.C (“antes cristina”) e D.C (“depois de cristina”)”, que na verdade deveria ser antes da Arteterapia e depois da Arteterapia, já que sou apenas uma mediadora.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUENO, L. S.; AZEVEDO, H. H. D. **Empoderamento feminino: trabalhando a autoestima na escola**. Revista Latino Americana de Estudos em Cultura e Sociedade. Vol. 05, Ed. Especial, 2019, artigo 1398. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/332886602_Empoderamento_feminino_trabalhando_a_autoestima_na_escola>.

MORAES, Eliana. **Pensando a Arteterapia**. 1. ed. São Paulo: Semente Editorial LDTA, 2018.

OHY, Juliana. **A doença de Alzheimer e Arteterapia: Benefícios terapêuticos trazidos pelo grupo e a experimentação de recursos plásticos**. In: Estudos em Arteterapia: A arte e a criatividade promovendo saúde. Ed. Wak, Rio de Janeiro, 2013.

PHILIPPINI, Angela. **Grupos em Arteterapia: Redes Criativas para Colorir Vidas**. 2. ed. Itatiba: LTDA, 2020.

PHILIPPINI, Angela. **Caminho da Arte: Construindo um envelhecimento ativo**. Ed Wak. Rio de Janeiro, RJ, 2015.

REIS, Alice Casanova. **Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo**. Psicologia: Ciência e Profissão, 2014.

SEI, Máira; GONÇALVES, Tatiana. **Arteterapia com grupos: Aspectos teóricos e práticos**. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

SCHULTHEISZ, Thais; APRILE, Maria. **Autoestima, conceitos correlatos e avaliação**. Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, 2013.

TEIXEIRA, Paula. **A Arte no processo do autoconhecimento e resgate da autoestima**. Rio de Janeiro, 2010.

ZIMERMAN, David. A importância dos grupos na saúde, cultura e diversidade. Vínculo [online]. 2007, vol.4, n.4 [citado 2023-03-26], pp. 1-16 . Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902007000100002&lng=pt&nr m=iso>.