



# GRUPO TERAPÊUTICO DE MANDALA CRIATIVA DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Eliana Andreazzi Tunes  
Maria Rosineide da Silva

---

Este trabalho surgiu da ideia de formar um grupo terapêutico em que fosse possível aplicar os recursos da Arteterapia Sistêmica utilizando, como elemento motivador, a mandala criativa. O objetivo foi estimular, nos participantes, suas potencialidades e a integração consigo, visando um melhor enfrentamento de questões associadas ao distanciamento social provocado pela pandemia do Covid-19. As inscrições ocorreram pela plataforma virtual e, posteriormente, foram selecionados vinte participantes por meio de sorteio. O grupo formado se reuniu em seis encontros. Foi aplicado um questionário inicial para conhecermos o perfil de cada integrante e um outro, final, para obtermos uma síntese dos encontros sob a visão de cada um deles. Cada encontro foi desenvolvido a partir de técnicas de aquecimento, seguido de uma conexão ativa, elaboração de uma mandala criativa e, no momento final, foi realizada a partilha, em que todos expressavam os conteúdos que para eles eram significativos. Apesar dos encontros ocorrerem de forma online, foi possível identificar um ambiente acolhedor e seguro, levando o grupo a demonstrar espontaneidade para compartilhar questões particulares e profundas surgidas no desenvolvimento das atividades.

**Palavras-chave:** *arteterapia; covid-19; grupo; mandala criativa; pandemia.*

---

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou o surto de Coronavírus, denominado SARS-COV-2 (COVID-19), como Pandemia em 11 de março de 2020. Após essa divulgação pela OMS, no Brasil foi registrada a primeira morte pelo agente infeccioso em 17 de março de 2020. A partir desse momento, uma série de medidas foram adotadas pelos órgãos nacionais de saúde, a fim de conter a disseminação do vírus. Entre as medidas de restrição social estava o bloqueio total.

Trabalhadores foram orientados a desenvolver suas atividades em casa, alguns municípios e estados encerraram-se em seus limites e divisas. Autoridades públicas locais chegaram a decretar bloqueio total (lockdown), com punições para estabelecimentos e indivíduos que não se adequassem às normativas. (AZEVEDO, 2020)

Os efeitos negativos que poderiam ser causados pelo impacto desse distanciamento social preocuparam a sociedade, principalmente no contexto dos prejuízos de ordem emocional relacionados à saúde mental devido à solidão, perdas por luto, insegurança, entre outros. De acordo com Capitanio (2015) “a sociabilidade permeia cada

um dos motivos fundamentais da existência humana”.

A arte tem um grande potencial curativo. Seu poder é imenso e é capaz de nos trazer fortes experiências transformadoras e demonstrar vários aspectos da mesma realidade simultaneamente. É uma facilitadora da criatividade e uma ponte para que conheçamos aspectos desconhecidos de nós mesmo, que precisam ser descortinados de forma que vivamos uma vida mais inteira. (PHILLIPINI *apud* DINIZ, 2018, p. 9)

Sob essa perspectiva, pensamos que seria necessário utilizar um recurso artístico que contribuísse com todo esse contexto, no sentido de tentar minimizar os efeitos emocionais advindos do isolamento social.

A experiência mostra que o trabalho com criatividade, dando forma, cor e expressão a sentimentos, propicia a atribuição de novos significados a situações vividas que não encontraram livre canal de expressão quando ocorreram e, portanto, reduz a distância entre conteúdos inconscientes e a consciência, promovendo a formação de personalidades mais integradas, de pessoas mais felizes. (ARCURI, 2004, p. 18)

Nesta pesquisa, a Arteterapia é utilizada a partir dos estudos e aplicações da mandala, segundo a abordagem Junguiana.

Entre os vários recursos que a Arteterapia nos oferece, buscamos um que contemplasse uma vibração de energia positiva, que de alguma forma proporcionasse aos participantes um estímulo mental, uma organização interna e, por fim, possibilitasse um equilíbrio das emoções. Segundo o médico psiquiatra Carl Gustav Jung (ano?), 2010 a Arteterapia possibilita ampliar a nossa consciência, trazendo para o paciente um tratamento da sua psique, promovendo, assim, um diálogo com os conteúdos internos e externos. De acordo com Jung (*apud* ARCURI, 2010, p. 22), “realmente é impossível fazer o tratamento da alma e da personalidade humana isolando umas partes do resto”.

Jung pedia para seus pacientes fazerem mandalas como uma forma de conexão ao seu inconsciente para, assim, poderem encontrar a solução de problemas ou dificuldades que estavam enfrentando. Jung adotou a palavra sânscrita mandala para descrever esses desenhos circulares que ele e seus pacientes faziam.

O motivo básico da mandala é a premonição de um centro da personalidade, uma espécie de ponto central dentro da psique com o qual tudo está relacionado, pelo qual tudo é organizado e que é em si mesmo uma fonte de energia. A energia do ponto central se manifesta na quase irresistível compulsão e ímpeto de tornar-se aquilo que de fato é, assim como todo organismo é levado a assumir a forma característica da natureza, não importam as circunstâncias. Esse centro não é sentido ou pensado como o ego, mas se assim se pode dizer, como o self. (JUNG, 1991, *apud* FINCHER, 2002, p. 14)

A mandala significa centro, circunferência ou círculo mágico. Jung experimentou pintar sua primeira mandala no ano de 1916. Porém, foi entre 1918 e 1919 que ele passou a esboçar um desenho de mandala todas as manhãs. Ao desenhá-las e pintá-las diariamente, se questionava sobre o significado das imagens, tentava entender para onde aquele processo iria levá-lo, chegando à conclusão de que a mandala era o centro.

Meus desenhos de mandalas eram criptogramas que me eram diariamente comunicados acerca do meu “Si Mesmo”. Eu podia ver com meu “Si Mesmo”, isto é, minha totalidade, estava em ação. É verdade que inicialmente só podia compreender tal processo intuitivamente; entretanto, os desenhos já me pareciam possuir o mais alto significado e eu os guardava como pérolas raras. Tinha o claro pressentimento de algo de central e, com o tempo, adquiri uma representação viva do Si Mesmo. (JUNG, 2019, p. 201)

A utilização da mandala na psicologia junguiana tem um forte papel quando se busca seu “EU” interior. Quando desenhamos mandalas, percebemos que a criação faz parte de um processo psíquico natural, no qual criamos um símbolo pessoal que revela quem somos num dado momento. (ARCURI, 2010)

O simples ato de desenhar dentro do círculo pode fazer-nos experimentar um sentimento de unidade. Podemos começar com cores, formas, tamanhos, direção e movimento etc., o que importa é que no desenho o contexto está entrelaçado com todos os seus componentes de uma forma altamente interligada. (ARCURI, 2010, p. 44)

A origem da mandala é registrada desde a pré-história, com o homem realizando seus registros por meio da arte rupestre na África, Europa e América do Norte. Esses desenhos circulares, em espiral, nos levam a refletir como nossos ancestrais viviam. Por exemplo: seguiam o Sol como se fosse um despertar para a consciência. Ao anoitecer, se recolhiam para dormir, e a consciência desaparecia na escuridão. (FINCHER, 1991)

Criar mandalas enriquece a vida, dá sentido a ela. Desenhar ou pintar dentro de um círculo de forma espontânea é criar um espaço de proteção e concentração de energia, ou seja, um espaço sagrado. (FINCHER, 1998, apud CHIESA, 2012, 27)

O círculo aparece em muitos rituais sagrados, como os realizados pelos Índios Navajos em seus momentos de busca pela cura; com as sacerdotisas do Vodou, ao invocar suas Deusas nos rituais de iniciação; ou com as mandalas tibetanas nos rituais de meditação; ou ainda, com as rosáceas e labirintos circulares das igrejas medievais no ocidente. O espaço delimitado do círculo passa de um espaço comum a um sagrado. (FINCHER, 1991)

Não surpreende que o círculo tenha feito parte também dos rituais que tentam induzir, canalizar, conter ou provocar as experiências do sagrado. Muitos rituais religiosos começam com o estabelecimento de um círculo sagrado. As sacerdotisas do Vodou, por exemplo, traçam um círculo no chão para invocar os deuses. Alguns índios americanos dão início ao trabalho sagrado com uma dança em círculo e com cânticos que suplicam a orientação do criador. (FINCHER, 2002, p. 22)

O uso do recurso da mandala em Arteterapia se apresenta no desenho que é feito. Esse desenho vem do inconsciente, ativando, assim, a energia psíquica que está ligada ao complexo, de alguma maneira. O simples ato de desenhar dentro do círculo traz, em si, um sentimento de unidade. Por meio da linguagem simbólica da mandala, podemos saber quem realmente somos, atraindo a cura, a autodescoberta e a evolução pessoal. (ARCURI, 2010)

O mandala não é um simples círculo e sim um círculo com muitos significados que permite um diálogo com o nosso ser e traz um sentido de transcendência em nossa vida. O mandala passa a se transformar em um pequeno templo interior que nos acolhe em momentos de caos, dando-nos a oportunidade de transformação. (MÖLLER, 2007, apud CHIESA, 2012, p. 25)

O conceito de grupo nos remete à História da humanidade em que mulheres de diferentes culturas e tradições se reuniam para trocar saberes, celebrar as fases e os ciclos da natureza, reverenciar a Deusa (a grande mãe), dar apoio umas às outras, compartilhar histórias, dores, alegrias, sabedoria e habilidades. Esse hábito, que é ancestral, permanece vivo até os dias de hoje. No senso comum, um grupo nada mais é que uma reunião de pessoas reunidas em um determinado tempo e espaço. Abordamos aqui o conceito de grupo pela perspectiva da professora pioneira em Psicologia Social brasileira, Silvia Lane. Segundo a autora, os integrantes de um grupo, ao mesmo tempo em que se reconhecem como tendo algo em comum, também se sentem únicos, o que contribui com a sua integração.

Cada indivíduo deve preencher determinado pré-requisito para poder fazer parte de um grupo [...] essas características pessoais são fortemente produzidas pelas relações grupais, pois são nelas que os indivíduos se identificam uns com os outros e se diferenciam, contribuindo na formação da individualidade e dos papéis sociais. Assim sendo, são os grupos que dirão o que será o reforçador ou não para o indivíduo, segundo sua participação em cada um deles. (SILVA, 2009 apud GUEDES, 2015, p.9).

O objetivo do trabalho foi minimizar os efeitos negativos que poderiam ser causados pelo impacto da pandemia, mais especificamente pelo distanciamento social, e contribuir para minimizar os prejuízos de ordem emocional relacionados à saúde mental devido à solidão, perdas por luto, insegurança, entre outros.

## 2 METODOLOGIA

Foram três meses de trabalho com o grupo, com encontros que aconteciam uma vez por semana, com duração de três horas. O grupo era formado por vinte participantes. Foi aplicado um formulário no início com o objetivo de conhecermos o perfil de cada participante (profissão, área de atuação, desafios enfrentados com relação ao isolamento social), e um questionário, ao final dos três meses, a fim de obter um feedback sobre a proposta.

As vivências foram compostas por: Relaxamento, Conexão ativa, Elaboração da Mandala Criativa e Compartilhamento. No compartilhamento, quem quisesse falava sobre como havia sido o processo, trazendo o que, em sua percepção, fora mais significativo. As atividades foram escolhidas a partir das experiências já vivenciadas pelas acadêmicas com outros grupos, e de acordo com o tema e a linguagem subjetiva dos materiais e das linguagens plásticas.

Nº do encontro	Linguagem plástica	Materiais expressivos e propriedades terapêuticas	Objetivo dos recursos
1	Colagem	Ordenadora, estruturadora, sintetizadora e ordenadora	O planejamento, o direcionamento, a integração, a organização e novas percepções
	Lápis de cor		
	Desenho		
	Pintura guache com		
	Colagem com material seco		
6	Giz pastel oleoso	Controle	Trabalhar o controle, a segurança, bem-estar

Fonte: Curso de difusão “Artes e Narrativas” (ECA-USP, 2020).

### 3 RESULTADOS

No início dos encontros, havia uma preocupação sobre a interação e aceitação do grupo com relação às dinâmicas online. Precisávamos desenvolver um espaço onde essas pessoas pudessem sentir-se seguras para compartilhar suas angústias, medos, dificuldades e alegrias. Isso ocorreu de forma muito tranquila e natural.

Conforme o desenvolvimento dos encontros, os participantes, aos poucos, foram desconstruindo crenças e bloqueios e, naturalmente, a criatividade foi sendo estimulada. Cada um foi entrando em contato com o seu universo interno e por meio das atividades artísticas, iam conseguindo expressar suas dores, medos, frustrações, solidões e alegrias. Os participantes foram vencendo alguns tabus e crenças como: “medo da folha em branco”, “não sei desenhar”, “por onde começo” e “não sou criativo”. A resistência inicial foi cedendo espaço para a espontaneidade. Esse contato com o universo interior trouxe questões internas que se revelavam pelas imagens. Apoiadas na linguagem subjetiva de cada material, fomos tecendo, a cada encontro, uma linha que favorecia abordar temas voltados para o que o grupo trouxesse questões ligadas ao processo de autoconhecimento, autoexpressão, desenvolvimento pessoal e desenvolvimento profissional.

Foi possível observar o grupo ganhando uma consciência sobre a necessidade de se reinventar, de buscar alternativas em meio à solidão, de se adequar ao trabalho remoto e de conseguir estratégias para lidar com ansiedades,

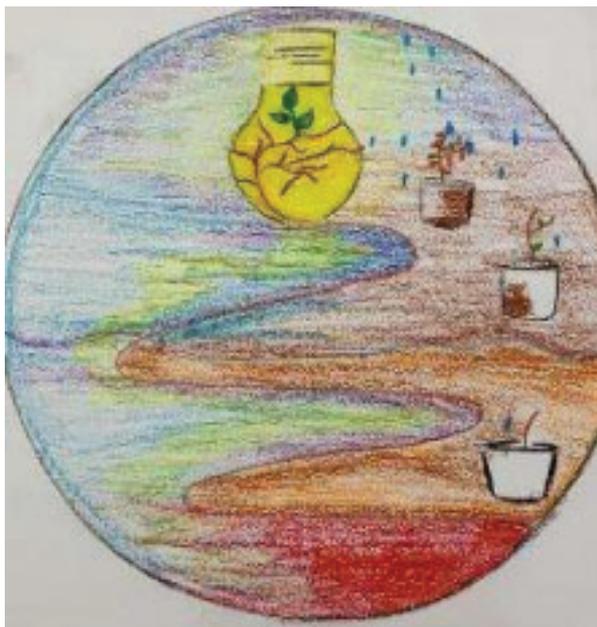
angústias, dores e perdas que a pandemia trouxe.

Em todos os encontros, abordamos temas como autoestima, esperança, relacionamentos, autoimagem, morte.

Com relação às técnicas utilizadas no curso, optamos pela colagem e pelo desenho. A colagem pelas características intrínsecas, por ser uma expressão facilitadora e de fácil manuseio. Já o desenho possibilitou para o grupo promover o controle, o sentimento de regressão para a fase infantil e o estímulo à criatividade. Os materiais expressivos contribuíram para expressar os conteúdos internos dos participantes. As conexões criativas utilizadas foram a visualização criativa, a poesia, os contos.

Segundo o participante N.J. "...cada encontro trazia reflexões diferentes, busquei forma de encontrar as respostas, olhando para mim, tentando refletir situações do cotidiano, levando as experiências para outro contexto. O processo com as mandalas foi maravilhoso, passei a ver novos significados no meu processo de evolução".

FIGURA 1 - MANDALA COM LÁPIS DE COR



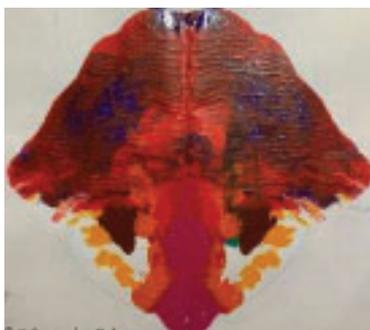
Fonte: Participante N.J. (2020)

FIGURA 2 - MANDALA COM PASTEL OLEOSO E COLAGEM



Fonte: Participante N.J. (2020)

FIGURA 3 - MANDALA COM TINTA GUACHE



Fonte: Participante N.J. (2020)

A Arteterapia, como um caminho de transformação, e a mandala, como recurso terapêutico, possibilitam ao indivíduo esse encontro consigo, o que Jung descreveu como sendo totalidade. As imagens advindas nada mais são do que a expressão desse inconsciente, questões que estavam adormecidas aguardando o momento de se revelarem. E nesse revelar é que o papel do Arteterapeuta tem sua importância, no sentido de orientar o indivíduo quanto ao acolhimento e compreensão das suas emoções, sentimentos e pensamentos. Muitas vezes, esse diálogo com o simbólico não acontece em um primeiro momento, é necessária a consciência do indivíduo quanto a respeitar o seu próprio processo, afinal, somos um ser singular.

O participante A.M. relata que “Todas as oficinas foram ricas pelo conteúdo, com relação aos aprendizados. A experiência de passar para o papel os meus sentimentos foi libertador”

FIGURA 4 - MANDALA COM LÁPIS DE COR



Fonte: Participante A.M. (2020)

FIGURA 5 - MANDALA COM TINTA GUACHE



Fonte: Participante A.M. (2020)

FIGURA 6 - MANDALA COM COLAGEM



Fonte: Participante A.M. (2020)

O recurso A possibilidade de criar uma mandala criativa de forma intuitiva, utilizando o desenho, a pintura e a colagem, atua na pessoa de maneira profunda,

proporcionando uma ordem interna, trazendo um equilíbrio, ao mesmo tempo que ajuda a relaxar. O Arteterapeuta tem à mão um recurso recurso que irá auxiliar o indivíduo a desenvolver a paciência, a manter o foco e a trazer uma maior clareza sobre determinadas sensações e sentimentos, tudo isso de uma forma prazerosa.

De acordo com o participante R.G., “Os encontros foram significativos, me levaram a experiências ricas de partilha e amor, trouxeram reflexões, com relação às minhas emoções, conflitos e expectativas de vida, principalmente com relação às mandalas, me levou diretamente ao meu interior e pude conversar com os desenhos”.

FIGURA 7 - MANDALA COM TINTA GUACHE E COLAGEM



Fonte: Participante R.G. (2020)

FIGURA 8 - MANDALA COM PASTEL OLEOSO



Fonte: Participante R.G. (2020)

Os compartilhamentos reafirmaram o olhar cuidadoso que deve ter o

profissional Arteterapeuta em possibilitar a criação de um espaço onde a pessoa se sinta segura e protegida, onde possa explorar, sem nenhum constrangimento, julgamento ou crítica, o seu inconsciente imaginário, os seus medos e seus complexos.

O participante E.C. afirma que “As oficinas me trouxeram muitas reflexões, fui ao fundo da minha alma, chorei, repensei conceitos... me possibilitou uma mudança de olhar. Em alguns momentos, com as propostas, revivi momentos da minha infância e vieram imagens que eu desconhecia”.

FIGURA 9 - MANDALA PINTURA COM LÁPIS DE COR



Fonte: Participante E.C. (2020)

FIGURA 10 - MANDALA COLAGEM



Fonte: Participante E.C. (2020)

O grupo demonstrou, no decorrer do processo, uma certa preocupação com os demais colegas e uma consciência quanto ao autocuidado. A dimensão de troca de grupo entre os participantes ao longo dos encontros passou a ganhar a dimensão de escuta. A satisfação era percebida ao compartilharem seus desafios, suas inseguranças, suas alegrias, esperanças e novas percepções em relação ao momento atual de vida.

De acordo com Liebmann (2000, p. 23), “muito do aprendizado social é feito em grupos; portanto, o trabalho grupal fornece um contexto pertinente para a práticas desse aprendizado” e “os integrantes de um grupo podem aprender com o feedback dos outros.”

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao iniciarmos com o planejamento dos encontros, fomos nos deparando com diversos desafios: não tínhamos referências bibliográficas sobre propostas com grupos no online, havia a questão da qualidade do serviço de internet dos participantes, a dúvida sobre qual plataforma digital utilizar, uma possível resistência por parte dos participantes em se expor com um grupo que nunca haviam tido um contato e ainda assim, virtual, escassez de materiais devido ao isolamento social, se a dinâmica aconteceria na mesma interação e envolvimento do presencial. Diante desse cenário, realizamos um questionário e encaminhamos para todos os participantes por e-mail. Após a devolutiva, enviamos a proposta com a programação. A expectativa era, sem dúvida, muito grande, devido a todos os desafios já citados. Desde o primeiro encontro, fomos surpreendidas pelo fato de não haver resistência por parte dos participantes em compartilhar sobre assuntos pessoais. Conforme fomos avançando nos encontros, era notória a confiança e espontaneidade, alguns ~~se colocavam~~ eram se apresentaram um pouco mais tímidos e outros mais espontâneos, mas a interação fluiu, eles demonstravam interesse, havia uma escuta respeitosa. Com relação às técnicas, optamos pela colagem e pelo desenho. A colagem, pelas características intrínsecas, por ser uma expressão facilitadora e de fácil manuseio. Já o desenho possibilitou, para o grupo, promover o controle, o sentimento de regressão com a fase infantil e estímulo à criatividade. Os materiais expressivos contribuíram com o expressar dos conteúdos internos dos participantes. As conexões criativas utilizadas foram a visualização criativa, a poesia e os contos. Após a segunda mandala, já demonstravam mais leveza na hora de passar para o papel a consigna da atividade. À medida que avançávamos, ficava mais evidente que a mandala possibilitava a ampliação do olhar dos participantes e o seu encontro com as suas integridades. Com relação à incerteza que apresentavam devido à insegurança relacionada à pandemia, foi possível observar o grupo como sendo um espaço de apoio onde todos compartilhavam, no fazer das mandalas, suas inseguranças, medos, emoções, anseios, ao mesmo tempo que saíam mais fortalecidos e reflexivos.

No final do trabalho, foi solicitado que fizessem uma síntese de como se encontravam no início dos encontros e de como estavam saindo deles.

As conquistas dos participantes no grupo terapêutico foram diversas e

significativas, e causaram um impacto positivo na autoestima, no autoconhecimento e em questões advindas do isolamento social. Por meio das respostas dos questionários (inicial e final), verificamos mudanças de comportamento como: reinvenção profissional, consciência do autocuidado e um despertar para novas habilidades. Os participantes chegaram à conclusão que, independentemente do isolamento social que havia acometido a todos, era possível interagir para além das telas. Poderiam criar com diversos materiais e o mais importante, acreditar que havia um universo interno rico de inúmeras possibilidades.

Concluimos que a nossa proposta com o grupo teve resultados positivos, serviu de apoio, escuta e interação no cenário de isolamento social. A mandala criativa possibilita uma ampliação do olhar da pessoa e, a partir dessa experiência, um encontro com a sua integridade. Portanto, é um recurso terapêutico que oferece a possibilidade desse transformar único e singular, que Jung denominou de processo de individuação. Nesse processo, o ser não só se apropria de sua autonomia e liberdade como também tem a possibilidade de transformar uma questão que já não faz mais sentido manter na sombra. Por meio da materialização na mandala, cada participante foi levado a expressar seus conteúdos internos, o que possibilitou, a cada um, uma melhor compreensão de si, contribuindo, assim, com o seu processo de autodescoberta.

A Arteterapia, no cenário pandêmico, utilizando a mandala criativa num contexto da saúde mental, cumpriu seu papel de modalidade terapêutica e, mais ainda, passou a cumprir com uma função social.

## REFERÊNCIAS

- ARCURI, I. G.; DIBO, M. Arteterapia e mandalas, uma abordagem junguiana, 1.ed. São Paulo: Vetor Editora Psicopedagogia, 2010. p. 22 e 44.
- AZEVEDO, L. O. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. Disponível em: [http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-49742020000400025](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400025). Acesso em: 14 abr. 2021.
- BALASEKARAN, G. et al. Mental Health among Adults during the COVID-19 Pandemic Lockdown: A Cross-Sectional Multi-Country Comparison, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/5/2686/htm>. Acesso em: 17 abr. 2021.
- CAPITANIO, J. P.; HAWKLEY L. C. Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: a lifespan approach, 2015. Disponível em: <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.2014.0114>. Acesso em: 11. mai. 2021.
- CHIESA, R. F. Mandalas: construindo caminhos: um processo arteterapêutico, 1.ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012. p. 25.

FINCHER, S. F. O Autoconhecimento Através das Mandalas, 1.ed. São Paulo: Pensamento, 2002. p. 14, 16 e 22.

FIORAVANTI, C. Mandalas: Como Usar a Energia dos Desenhos Sagrados, 2.ed. São Paulo: Pensamento, 2017. p. 7.

GUEDES, M. do C.; SILVA, R. J. da. A evolução do conceito de grupo em Silvia Lane, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/viewFile/27795/19624>. Acesso em: 11 mai. 2021.

JUNG, C. G. Memórias, sonhos e reflexões, 33.ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2019. p. 201.

JUNG, C. G. O homem e seus símbolos, 2.ed. Rio de Janeiro: HarperCollins, 2016. p. 323.

LIEBMANN, M. Exercícios de arte para grupos: um manual de temas, jogos e exercícios, 5.ed. São Paulo: Summus Editorial, 2000. p. 23.

MARTINS, D. de C. e S. Arte-terapia e as potencialidades simbólicas e criativas dos mediadores artísticos, 2012. Disponível em: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10008/2/ULFBA\\_TES665.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10008/2/ULFBA_TES665.pdf). Acesso em 10 out. 2020.

NEIVA, L. Ansiedade e depressão na pandemia, 2021. Disponível em: [https://gamarevista.uol.com.br/semana/estamos-deprimidos/ansiedade-e-depressao-na-pandemia/?utm\\_source=uol.com.br](https://gamarevista.uol.com.br/semana/estamos-deprimidos/ansiedade-e-depressao-na-pandemia/?utm_source=uol.com.br). Acesso em: 17 abr. 2021.

PAÍN, S. Fundamentos da arteterapia, 1.ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2009. p. 12 e 13. PHILIPPINI, A. Linguagens, materiais expressivos em arteterapia: uso, indicações e propriedades, 2.ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2018. p. 9, 27, 45 e 57.

SILVA, H. G. N.; SANTOS, L. E. S. dos.; OLIVEIRA, A. K. S. de. Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades, 2020. Disponível em: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/06/1097482/4-efeitos-da-pandemia-do-novo-coronavirus-na-saude-mental-de-i\\_fNxf8zd.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/06/1097482/4-efeitos-da-pandemia-do-novo-coronavirus-na-saude-mental-de-i_fNxf8zd.pdf). Acesso em: 14 abr. 2021.

ZIMERMAN, D. A importância dos grupos na saúde, cultura e diversidade, 2007. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-24902007000100002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902007000100002). Acesso em: 11 mai. 2021.