



O FLORESCE DA ARTETERAPIA NO CONTEXTO DA FIBROMIALGIA

Thaina Zanluqui²⁵

Resumo

O objetivo da pesquisa se ambienta na observação e mapeamento dos efeitos e benefícios da prática da Arteterapia em um grupo de mulheres previamente diagnosticadas com Fibromialgia, no tocante à dor crônica que foram acometidas em virtude da referida doença. A prática clínica foi realizada por meio de oficinas criativas, com a finalidade de ofertar às participantes a possibilidade de aumentar o autoconhecimento, incentivar e promover o autocuidado, além de visar melhora na qualidade de vida. Foram organizados 20 encontros semanais com um grupo de sete (7) mulheres diagnosticadas com Fibromialgia, nos quais foram propostas oficinas criativas com materiais diversos. Os encontros foram realizados de forma remota, por meio da plataforma on-line 'Zoom', devido ao isolamento social e restrições impostas em razão da Pandemia COVID-19. Os nomes de todas as participantes foram trocados por nomes fictícios.

Palavras Chaves: Arteterapia. Dor. Fibromialgia. Psicologia Analítica. Cores.

INTRODUÇÃO

No contexto das dores crônicas, a popular e enigmática Fibromialgia (doravante SF), CID-79.7, merece destaque.

Na atualidade, a SF é uma das mais frequentes condições clínicas reumatológicas, acometendo até 2,5% da população brasileira, predominantemente mulheres com idade entre 35 e 44 anos. O diagnóstico da síndrome em questão é realizado por meio do julgamento clínico de cada médico, o qual varia de acordo com a experiência de cada profissional, uma vez que inexistente exame de imagem característico, marcador clínico ou laboratorial objetivo (HEYMANN et al., 2017).

A etiologia da SF permanece desconhecida (OLIVEIRA e ALMEIDA, 2018), porém, esta pode ser definida como uma síndrome clínica dolorosa, na qual os pacientes por ela acometidos apresentam dor difusa musculoesquelética associada a outros sintomas. Grande parte dos fibromiálgicos relata sentir rigidez muscular, fadiga e anormalidades do sono,

²⁵ e-mail

sendo certo que é possível que a referida síndrome seja acompanhada de cefaleia tensional, ansiedade, depressão, deficiência de memória, desatenção, tonturas, parestesias, dentre outros sintomas que não apresentam relação com o aparelho locomotor (HELFENSTEIN et al., 2012).

O tratamento da SF propõe a redução do sofrimento dos fibromiálgicos, melhora de suas funcionalidades e, possivelmente, da qualidade de vida destes. Há a possibilidade de utilização de fármacos, além de outros tratamentos como acupuntura, intervenções psicoterápicas, programas de atividades físicas, ozonioterapia, entre outros (OLIVEIRA e ALMEIDA, 2018).

Devido ao desconhecimento da etiologia e cura incerta da SF, os pacientes podem ser acometidos por sentimentos de desamparo e vulnerabilidade, ressaltando-se a elevada prevalência de transtornos psicológicos, em especial da depressão (BERBER et al., 2005).

Neste cenário, levantou-se a hipótese de acrescer a Arteterapia ao rol de tratamentos possíveis da SF, visto que *“as linguagens expressivas guardam em si um potencial curativo, transformador (...)”* (PHILIPPINI, 2018, p. 137). Deste modo, foi desenvolvido o presente projeto de prática clínica com a finalidade de incentivar o autocuidado, autoconhecimento e tentar promover a melhora da qualidade de vida das pessoas envolvidas no estudo.

Sobre a Arteterapia, considera-se que não há um modo de trabalho único, ou mesmo uma só definição do método, tendo em vista que alguns terapeutas enfatizam o processo de produção de arte, considerando-o curador, enquanto outros focam na relação terapêutica e comunicação por meio da produção de imagens. Assim, os métodos aplicados dependerão da abordagem teórica dos terapeutas, bem como dos clientes e grupos com os quais se está trabalhando (CASE e DALLEY, 2014).

No caso do processo terapêutico do grupo em questão, optou-se por escolher algumas oficinas direcionadas à percepção corporal, tendo em vista o contexto da dor difusa que as acomete em razão da SF. Contudo, majoritariamente, foi utilizada a abordagem junguiana para condução das oficinas criativas, com o foco em possíveis *insights* relacionados ao mundo interno de cada participante, permitindo ampliação do seu autoconhecimento, pois como pontuado por Aniela Jaffé:

(...) o artista não é, como parece, tão livre na sua criação como acredita ser. Se sua obra for realizada de maneira mais ou menos inconsciente, ela será controlada por leis da natureza que, no plano mais profundo, correspondem às leis da psique, e vice-versa. (JUNG apud JAFFÉ et al. (2019), p. 358)

No mais, foi explorada a percepção única das cores, sua associação com sentimentos, bem como se mostram representativas na arte, pois como afirma Eva Heller: “*Não existe cor destituída de significado*” (2020, p. 18).

Por fim, é de grande relevância o fato de a prática clínica ter sido realizada em grupo, uma vez que esta prática permite que os sujeitos se utilizem dos relacionamentos criados para seu próprio desenvolvimento pessoal, mudança e crescimento (BECHELI e SANTOS, 2005).

No entanto, importante realçar que os encontros foram realizados de forma virtual, por meio de plataforma digital, em razão do contexto histórico no qual o mundo esteve inserido durante o período da realização da prática clínica – agosto de 2020 a fevereiro de 2021, isto é, da quarentena decretada em razão da disseminação do vírus COVID-19, caracterizada como pandemia pelo diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, em março de 2020 (ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE - OPAS, 2020) e cujo cenário permaneceu até a finalização do presente artigo – março de 2021.

MÉTODO

A proposta da realização da presente prática clínica foi divulgada em redes sociais e após recebimento das inscrições de mulheres interessadas – que entraram em contato tanto em razão da divulgação, como também por indicações – foram realizadas entrevistas iniciais individuais por ligação de vídeo.

Considerando as disponibilidades de horários das interessadas, foi decidido um dia para a realização dos encontros semanais. As mulheres com disponibilidade no horário acertado e dentro do perfil de diagnóstico prévio de Fibromialgia foram admitidas ao grupo.

Assim, ele foi formado, inicialmente, por oito (8) mulheres com idades entre vinte e oito (28) e cinquenta e sete (57) anos. Contudo, após uma desistência, o grupo permaneceu com sete (7) participantes do início ao fim do processo. Ademais, considerando a necessidade de que os encontros fossem realizados por meio de plataforma virtual em razão das restrições advindas do combate ao COVID-19, foram aceitas mulheres de várias cidades do Brasil.

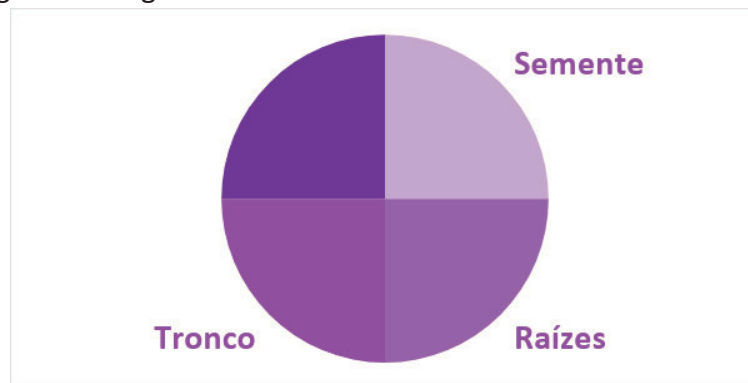
Antes do início dos encontros, foi enviada uma lista de materiais às participantes, contendo itens como: lápis de cor, giz de cera, tinta guache, folhas sulfite etc. As mulheres

tiveram, então, a opção de comprar os materiais ou solicitá-los que fossem enviados para suas casas pelas Arteterapeutas condutoras da prática clínica.

Os encontros tiveram início no mês de agosto de 2020 e foram finalizados no mês de fevereiro de 2021, tendo sido realizados o total de vinte (20) encontros. Foram aceitas eventuais faltas das participantes.

Os vinte (20) encontros foram visualizados e planejados como um ciclo denominado: “*O Florescer da Arteterapia no contexto da Fibromialgia*”. Este ciclo é composto por quatro fases distintas, de cinco (5) encontros cada, sendo estas: (a) Fase Semente; (b) Fase Raízes; (c) Fase Tronco, e (d) Fase Folhas, Flores e Frutos.

Figura 1: Imagem demonstrativa da divisão das sessões terapêuticas.



Fonte: criado pelas autoras, 2020.

Em cada encontro foi realizada uma oficina criativa com utilização de materiais e técnicas diversas que, por sua vez, estavam em consonância com os objetivos de cada fase, visto que muitas vezes “*é mais produtivo empregar uma diversidade de modalidades expressivas*”, já que “*cada modalidade com seus caminhos peculiares de criação oferecerá caminhos de transformação específicos*” (PHILIPPINI, 2018, p. 16).

a) *Fase Semente*: o foco desta fase consistiu em apresentar a Arteterapia às participantes, incentivando a construção do vínculo do grupo em um *setting* terapêutico virtual acolhedor e sem julgamentos. Buscou-se também oferecer um primeiro contato e/ou restabelecimento de contato com materiais de arte de forma delicada, estimulando o desenvolvimento do olhar das participantes para a subjetividade das artes e apoiando a criação e livre expressão nas artes sem julgamentos estéticos. Foram acolhidas as inseguranças das participantes no tocante ao processo terapêutico, bem como foram sanadas eventuais dúvidas.

Nas cinco primeiras oficinas foram utilizadas técnicas de percepção corporal, relaxamento, técnicas expressivas com contos de fadas, músicas, imaginação ativa e mandala.

b) *Fase Raízes*: objetivou-se fortalecer o vínculo do grupo, bem como apresentar e introduzir contato com novos e diferentes materiais de arte. Para tanto, foram propostas oficinas criativas que remeteram as participantes à infância, ao poder de transformação e autoconhecimento.

Nas oficinas foram trabalhados: contos de fadas, imaginação ativa, percepção corporal, técnica expressiva com sucatas e expressão plástica com argila.

c) *Fase Tronco*: teve como escopo a exploração do vínculo do grupo como forma de apoio e suporte para as mulheres, além do aprofundamento no campo do autoconhecimento e visualização do presente e futuro com um olhar mais positivo.

Para tanto, foram propostas oficinas criativas envolvendo imaginação ativa, colagem, músicas e movimento.

d) *Fase Folhas, Frutos e Flores*: buscamos prepará-las para o encerramento do processo terapêutico por meio da exploração dos temas: “ciclos”, “fim” e “reinício”. Foram propostas oficinas criativas com o tema dos ciclos da vida, com a revisitação da caminhada terapêutica ao longo dos 20 encontros e incentivo para que continuassem a buscar e focar no autocuidado.

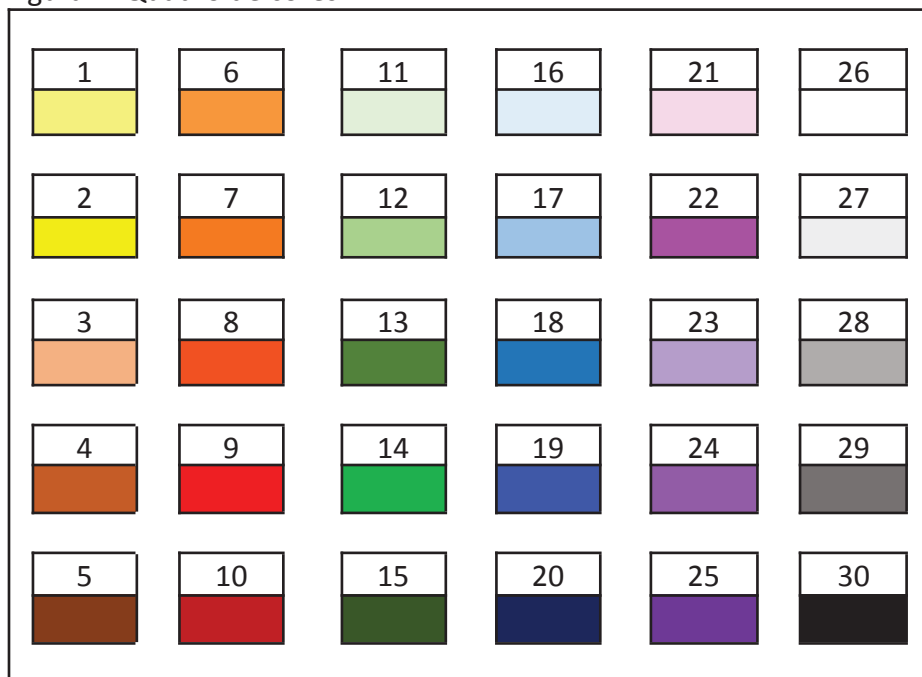
Utilizou-se técnicas de percepção corporal, origami, técnicas expressivas por meio de desenho ou pintura, bem como foi realizada uma roda de conversas.

Por fim, mas não menos importante, optou-se pela criação de uma metodologia simples que consistiu na realização semanal das três perguntas:

- 1) *Se a sua semana anterior pudesse ser definida em uma palavra, qual palavra seria?*
- 2) *Se você pudesse atribuir um valor de 0 a 10 para a semana anterior, qual valor seria?*
- 3) *Se pudesse escolher uma cor para sua semana passada, qual cor seria?*

Para auxiliar na resposta das perguntas em relação às cores, foi criado um quadro com 30 delas, numeradas.²⁶ Não houve preciosismo quanto aos tons mostrados, seja porque era sabido que cada computador ou celular os apresentariam de uma forma diferente, seja porque foram realizadas pequenas alterações na formatação do quadro ao longo dos encontros.

Figura 2: Quadro de cores.



Fonte: criado pelas autoras, 2020.

Após cada encontro, as respostas eram organizadas em uma tabela, que foram mostradas algumas vezes para as participantes ao longo do processo terapêutico.

A proposta da metodologia objetivou incentivar as participantes a refletirem sobre suas semanas e, possivelmente, sobre suas jornadas durante o processo terapêutico. O ato de atribuir uma cor para a semana tentou, outrossim, que as mulheres trouxessem para os seus cotidianos um olhar diferenciado, mais subjetivo e artístico, de forma que as cores passassem a fazer parte do modo como enxergariam suas semanas e experiências.

(...) cada cor produz um efeito específico sobre o homem ao revelar sua essência tanto para o olho como para o espírito. Conclui-se daí que as cores podem ser utilizadas para certos fins sensíveis, morais e estéticos. (GOETHE, 1993, p. 154)

DISCUSSÃO E RESULTADOS

²⁶ Inspirado em um estudo de associação de cores e sentimentos, não publicado do Prof. Raul Boledi.

O impacto que a SF tem na vida das mulheres participantes do grupo se mostrou presente desde o primeiro encontro. Inicialmente, na Fase Semente, foi proposta uma apresentação individual diferenciada. Pediu-se às integrantes do grupo que desenhassem algo que as representasse de alguma forma, que gostassem e/ ou que desejassem compartilhar com as colegas. Foi estabelecido que seria um desenho ou representação rápida, de modo que foi concedido o tempo de 10/15 minutos para a confecção da arte.

Aberto o espaço para compartilhamento e apresentações, as falas das mulheres trouxeram conteúdos que suplantavam os itens que normalmente são trazidos em apresentações, tais como idade, profissão, estado civil.

Flávia (os nomes de todas as participantes foram trocados por nomes fictícios) fez dois desenhos na mesma folha, no primeiro explicou ser uma semente escondida na terra e em pedrinhas, o qual contou significar ser o modo como se sentia antes de receber o diagnóstico de SF, e no segundo desenho, uma espécie de árvore com raízes e galhos para cima, que disse ser o modo como se sente após descobrir a fibromialgia, uma vez que agora tem coragem para seguir em frente. Ela compartilhou com o grupo que gostaria de ir para vida, quebrar a rigidez.

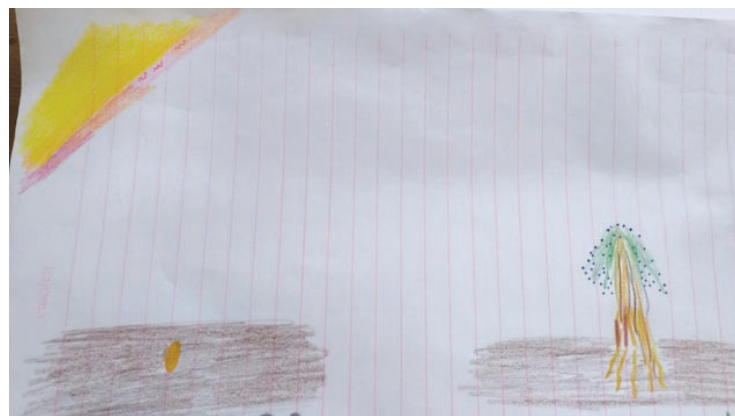


Figura 3: Foto do desenho de Flávia para sua apresentação pessoal no primeiro encontro do grupo.

No mesmo encontro, foi realizada uma oficina de percepção corporal, na qual as mulheres foram convidadas a se sentar de forma confortável, respirar profundamente e focar em todas as partes do corpo, sentindo como cada parte do corpo estava: se havia alguma dor, se estava tudo bem e se imaginavam que alguma parte de seus corpos apresentava alguma cor diferente. Terminada a condução, foi solicitado que desenhassem o contorno de seus corpos e que o preenchessem da forma como o haviam visualizado.



Figura 4: Foto do desenho de Brigitte na oficina de autopercepção.

Brigitte compartilhou com o grupo, que colocou cores diferentes nos locais em que sente dores, porém, apesar das dores, vê uma expansão das cores claras (que também se encontram representadas no desenho). Disse que foi uma forma de demonstrar que consegue expandir e que não desiste, apesar da dor. Os pontos de dor foram pintados de vermelho e laranja, e sentiu que seu lado esquerdo é mais comprometido que o direito, sendo que as cores mudavam em sua visualização.

Este exercício de autopercepção objetivou que as mulheres prestassem atenção a seus corpos, de modo que não pensassem apenas na dor em geral, mas percebessem como cada parte dele estava no dia e o vissem de outra forma, por meio de cores. “Assim o trabalho de consciência corporal em Arteterapia está a serviço da fluidez, da flexibilidade, do relaxamento, da serenidade, do centramento, das atitudes essenciais para o mergulho na própria profundidade psíquica” (PHILIPPINI, 2018, p. 132).

Intentou-se, desta forma, iniciar um ‘diálogo artístico’ com a dor, que pudesse prosseguir e se aprofundar durante os próximos dezenove encontros.

E, de fato, o tema da dor e demais sintomas da SF surgiram por inúmeras vezes, nas mais diversas oficinas. Ao que parece, quando se convive com a dor do modo que estas mulheres o fazem, não há como dissociá-la de suas existências.

Neste contexto, no décimo segundo encontro, na Fase Tronco, antes do início da oficina, três participantes começaram uma conversa que acabou se estendendo por alguns minutos. Vivian, neste dia, contou que seu sonho era não sentir nenhuma dor por um dia inteiro e desabafou dizendo que as dores que estava sentindo a estavam deprimindo,

deixando-a com vontade de dormir, de ficar deitada e sem ânimo. Brigitte também compartilhou que sente dores todos os dias. Esta foi uma de tantas falas que exemplificam a profundidade do impacto da SF na vida das participantes.

Por diversas vezes, as mulheres compartilhavam que não estavam se sentindo bem no dia dos atendimentos e recebiam o acolhimento das colegas. Percebeu-se, desse modo, que o grupo estabeleceu um forte vínculo, o que, também, aparentemente, incentivou as mulheres a comparecerem aos encontros.

O compartilhamento de experiências em grupo teve nuances importantes no trabalho realizado. A princípio, trouxe às participantes o senso coletivo e de entendimento que muitas vezes lhes faltam no cotidiano, pois como suas falas demonstraram, há o receio de “reclamar muito”, o medo do julgamento alheio, o “isolamento” trazido pelas dores que, muitas vezes, seguem incompreendidas pelos colegas, chefes ou mesmo familiares. Neste contexto, o grupo serviu tanto como um “espelho”, no qual as mulheres passaram a enxergar muitas de suas dores e dificuldades umas nas outras, como um porto seguro onde não deve haver o medo do julgamento, e sim, a busca do acolhimento. Neste sentido:

O grupo constitui lugar privilegiado da troca de experiências. Os participantes auxiliam-se mutuamente na compreensão do sofrimento e em sua superação. O processo grupal permite o envolvimento dos participantes por meio de um elo que se estabelece nas interações, no espaço intersubjetivo. A condição de implicação mútua na esfera do *entre* é o que possibilita a transformação pessoal e mobiliza a mudança social. Ao criar laços de solidariedade entre os participantes, o grupo constitui uma comunidade que se relaciona a partir das lentes da cultura pelas quais as pessoas enxergam o mundo. (CAVALCANTE *Apud* LEMOS E CAVALCANTE, 2009, p. 235)

Usualmente, o momento de maior troca entre as participantes ocorria durante o compartilhamento feito após as oficinas. Em todos os encontros, depois das mulheres terem confeccionado suas artes plásticas ou experienciado as oficinas musicais ou de movimento, era aberto um espaço para que, quem desejasse, mostrasse seu trabalho e compartilhasse suas reflexões, pensamentos, *insights* a respeito do que havia se passado.

Nesta caminhada de descobertas e movimentos que as mulheres faziam em torno da simbologia e percepção das artes que produziam, viu-se a importância da comunicação verbal no grupo, mas também com as Arteterapeutas, uma vez que “a interação verbal entre Arteterapeuta e cliente, nesta etapa do processo, poderá acontecer, facilitando a contextualização do campo simbólico no cotidiano daquele indivíduo” (PHILIPPINI, 2018, p. 7).

Na questão do vínculo com as terapeutas, guardadas as devidas proporções e diferenças entre a psicologia e Arteterapia, Jung ensina que:

Nenhum artifício evitará que o tratamento seja o produto de uma interação entre o paciente e o médico, como seres inteiros. (...) O encontro de duas personalidades é como a mistura de duas substâncias químicas diferentes: no caso de se dar uma reação, ambas se transformam. (JUNG, 2019, p. 85)

Em cada oficina, as mulheres compartilhavam sobre suas artes de forma diferente. Havia oficinas que traziam muitas reflexões para umas, emoções para outras, como no décimo primeiro encontro – Fase Tronco, em que foi realizada a oficina denominada “Tronco Mágico”, na qual, após um relaxamento, foi conduzida uma imaginação ativa em que se pediu que imaginassem uma árvore especial, com um tronco incomum, pois ele era constituído de cores, imagens e palavras que respondiam às seguintes perguntas: (a) O que me nutre e fortalece?; (b) O que eu gosto de fazer?; e, (c) o que me faz bem?

Depois, as mulheres foram instruídas a usarem o material que quisessem para reproduzir a árvore e o que viram naquele tronco especial.

Margarida compartilhou que, quando fechou os olhos, viu uma árvore bem grande. Disse que se esqueceu na hora das perguntas feitas, mas contou que sentiu emoção e se viu brincando. Contou que a árvore dela é muito forte e que havia um coração no tronco, pois para ela tudo começa do coração. Escreveu as palavras: saúde, família, cura, amor, entre outras. E fez uma reflexão no sentido de que sentiu um pouco de peso porque havia tudo aquilo em sua árvore, mas não os conseguia em sua vida. No entanto, logo sentiu uma leveza, porque entendeu que tem e consegue tudo aquilo que escreveu, “*mesmo agora não conseguindo*”.

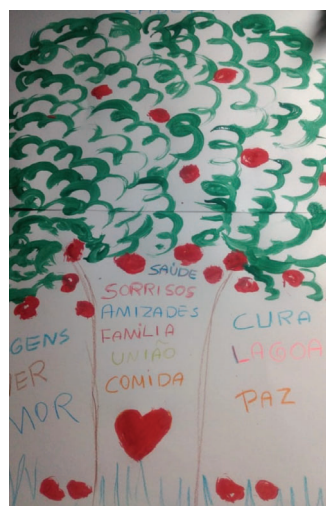


Figura 5: Foto do desenho de Margarida na Oficina “Tronco Mágico”

No entanto, a caminhada terapêutica não é sempre calma e sorrisos. No processo de autoconhecimento, as pessoas podem se deparar com conteúdos conscientes ou inconscientes difíceis de lidar, sendo certo que em algumas oficinas criativas, as participantes se depararam com alguns desconfortos e indiferença.

Na oficina do décimo terceiro encontro – Fase Tronco, por exemplo, no qual foi feito um exercício de auto percepção por meio de toques sutis e usadas algumas músicas para movimentação, Alexa contou que sentiu tristeza ao ouvir uma das músicas instrumentais. Do mesmo modo, no mesmo dia, Margarida contou que sentiu profunda tristeza ao tocar sua pele, pois não gosta de se tocar, não gosta de tocar os pontos que sente dor e não sente que está conseguindo carregar o seu corpo, o qual sente pesado.

Assim, seguiu-se observando e conversando com o grupo para que, além do planejamento e elaboração do projeto em um ciclo de quatro fases, conforme exposto na metodologia, fossem consideradas as falas, reações e interações que as participantes tinham com cada material e com os tipos de oficinas para a elaboração das propostas semanais. Como ensina Angela Philippini:

(...) algumas linguagens e materiais estarão a serviço do desbloqueio, liberação de conteúdos inconscientes e fluência do processo criativo. Outras estarão favorecendo mais a comunicação e a configuração das informações objetivas, enquanto outras permitem a saída do plano fugidio das ideias, sensações e emoções, para o campo concreto da densidade, peso, volume e texturas. Combinar estas estratégias e complementá-las com outras, advindas de outras áreas da criação, além das Artes Plásticas, é atividade complexa, que é auxiliada por observação intuitiva, mas é também exercício teórico e técnico, resultando do estudo e do conhecimento da natureza harmonizadora e organizadora do fazer artístico, e de suas propriedades terapêuticas específicas inerentes a cada materialidade e à cada linguagem plástica” (PHILIPPINI, 2018, p. 18)

No caso, o grupo de mulheres, não obstante a existência da SF como grande denominador comum, era um grupo heterogêneo, com participantes de idades variadas, profissões e interesses diferentes e, é claro, modos diferentes de pensar e viver. Neste cenário, havia aquelas que já se encontravam ou havia experienciado processos terapêuticos ou de autoconhecimento dos mais variados, e outras que estavam iniciando suas jornadas no autoconhecimento.

Ademais, os relatos traziam comentários de participantes que adoravam vivências de imaginação ativa e outras que não conseguiam se concentrar nelas. Havia as que amavam pintar e outras que apresentam resistência à pintura ou desenho. Vivian comumente fazia

algum comentário depreciativo de seus desenhos, enfatizando como não sabia desenhar. E, apesar dos esforços e reiteraões por parte das Arteterapeutas de que a estética não tem importância na Arteterapia, vez ou outra, alguma das participantes fazia um comentário neste sentido.

Partindo destas observações, sempre que possível e considerando que o objetivo da oficina criativa não fosse afetado pelo uso de materiais diversos, passou-se a ampliar o leque de materiais e técnicas que poderiam ser utilizados.

Desse modo, o diálogo com a dor, estabelecido no primeiro encontro, continuou durante todo o percurso do grupo. Nas mais diversas oficinas, a dor aparecia quase que como uma participante extra, convidada também a compartilhar suas reflexões e sentimentos com o grupo.

E, neste contexto, a arte se mostrou uma aliada inigualável, pois a representação da dor, por meio de propostas alternativas de expressão, é capaz “de revelar a riqueza contida nos pacientes que conseguem conviver com a dor colocando no espaço artístico suas necessidades, desejos, perdas e traumas em uma outra dimensão, desta vez o da arte” (FRANCISQUETTI, 2002, p. 32).

Isto é, a arte permite que a pessoa simbolize e expresse seu inconsciente nas artes. “Com a sua propensão de criar símbolos, o homem transforma inconscientemente objetos ou formas em símbolos (conferindo-lhes assim enorme importância psicológica) e lhes dá expressão, tanto na religião quanto nas artes visuais.” (JUNG, 2019, p. 312)

No último encontro – Fase Folhas, Frutos e Flores, as mulheres trouxeram pontos relevantes nos quais a Arteterapia as auxiliou. Mariana contou que pode explorar e desenvolver seu lado criativo de forma espontânea, livre, sem estar vinculada a nada, apenas mostrando o que ela é em uma perspectiva mais ampla.

Já Flávia compartilhou que a Arteterapia “*mexeu muito em sua criança interior*”, algo que já estava trabalhando com sua psicanalista. Sentiu, assim, que a Arteterapia ajudou sua criança interior a entender muitas coisas. Brigitte, por sua vez, expressou que sempre faz muitas coisas e que não lhe sobra tempo para fazer coisas para si, de modo que as sessões foram importantes para sua evolução. Disse que ficava ansiosa nos dias do atendimento para saber se ia conseguir participar, porque sabia que era um momento seu, no qual ela poderia se observar, melhorar e ver o que ela poderia fazer para refletir sobre si mesma. Ela contou que olhava para ela, dentro dela e que foi uma experiência deliciosa.

Estes depoimentos foram a confirmação de que a Arteterapia se mostrou de grande relevância na vida das participantes do grupo e que, apesar de nem se entreter a ideia de cura ou melhora exponencial das dores, a Arteterapia pareceu contribuir muito positivamente na vida das mulheres com SF, no autoconhecimento e no incentivo do autocuidado.

Neste cenário, no qual visualizamos a arte como bálsamo e auxílio na superação da dor, impossível não fazer referência a ilustre pintora mexicana Magdalena Carmen Frida Kahlo Calderón, que, aos seis anos de idade, teve poliomielite aguda (SIQUEIRA-BATISTA et al., 2014) e, aos dezoito, sofreu um grave acidente quando o ônibus em que estava se chocou com um bonde. Na ocasião, um pedaço de ferro perfurou as suas costas e rompeu sua coluna vertebral em três lugares, além de fraturas na clavícula, costelas, pélvis e perna direita. Ainda, seu útero foi comprometido, impedindo-a de levar uma gravidez a termo (LUZ, 2012).

As belas e marcantes obras da famosa pintora retratam, de maneira inigualável, sua vida e seu sofrimento externo e interno. Como contou em carta para Julian Levy, seu interesse pelas artes teve início em um momento de sofrimento, após o acidente:

Eu nunca pensei em pintura até 1926, quando fiquei de cama por causa de um acidente automobilístico. Eu estava morrendo de tédio na cama, com um colete de gesso (tive uma fratura na coluna e diversas outras partes do corpo), então decidi fazer alguma coisa. Roubei do meu pai algumas tintas a óleo, e a minha mãe encomendou para mim um cavalete especial porque não conseguia ficar sentada, e comecei a pintar (FRIDA KAHLO apud HERRERA, 2011, pg. 85)

E, ao que disse, a arte também a auxiliou em demasia: “Minha pintura leva consigo a mensagem da dor. [...] A pintura completou minha vida. Perdi três filhos. [...]. As pinturas substituíram tudo isso.” (HERRERA apud SCOTTO, 2015, pg. 17)

Por outro lado, a metodologia empregada para um monitoramento subjetivo das semanas das mulheres se mostrou mais relevante do que inicialmente projetado.

Fátima explicou que adorou o fato de ter as três perguntas, pois elas a fizeram refletir mais sobre a semana. Contou que pensar em como havia sido seu dia já era comum para ela, mas que pensar como foi sua semana, era algo que nunca tinha percebido e avaliado, ainda mais em forma de palavra e cor. Ela disse que ao relatar para uma amiga, que lhe perguntou como era Arteterapia, sobre as três perguntas semanais, percebeu o quanto era significativa esta atividade, mesmo sendo algo tão simples. Relatou que continuará fazendo esta avaliação da sua semana com as perguntas.

Margarida também informou gostar da metodologia, pois com as três perguntas semanais conseguia perceber sua semana e fazer coisas para deixá-la melhor. Brigitte relatou que ver a tabela de cores, que semanalmente era apresentada, foi muito importante, porque era o momento que tinha de pensar nela mesma e refletir sobre sua semana e se autoanalisar. Vivian expôs que se sentia importante, pois alguém estava perguntando a ela “como foi seu dia”. Então se sentia cuidada. Disse, ainda, que “foi bem legal” porque precisou parar para pensar em sua vida e que está em busca de aprender, de buscar coisas novas e de se acalmar.

Desta feita, a metodologia das perguntas, parece ter tido um efeito positivo nas participantes trazendo, deste modo, uma ‘pitada’ de arte para o cotidiano ao propor transformar as principais experiências e sentimentos vividos em uma semana, em uma cor.

No último dia dos atendimentos, foi mostrado um quadro individual de cada participante com as palavras, números e cores escolhidos nos 20 encontros. Pediu-se, então, que fizessem uma arte plástica que remetesse ao processo Arteterapêutico pelo qual passaram e que apenas utilizassem as cores que escolheram nos 20 encontros. Algumas repetiram as cores por diversos dias, outras faltaram em algumas sessões, de modo que o número de cores de cada uma variou.

O compartilhamento sobre as artes feitas deu espaço a muitas reflexões das participantes.

Vivian achou que as cores que escolheu durante os encontros eram vibrantes e intensas como sua vida. Desenhou uma mandala para simbolizar a busca e a cura, já que é o que quem tem fibromialgia procura. Afirmou ter esperança de que o dia seguinte será melhor, de modo que lilás de sua mandala simboliza esperança e transformação.

Figura 6: Foto da Arte Plástica produzida por Vivian.



Mariana relatou que desenhou como se estivesse colocando pinceladas de momentos no papel e eles todos se mesclavam como se estivessem abraçando o resto, de modo que sua atividade era como uma sinfonia. Disse que o processo foi muito prazeroso de uma forma geral, e que achava que o grande ganho foi a permissão de poder se expressar artisticamente, subjetivamente e instintivamente.



Figura 7: Foto da Arte Plástica produzida por Mariana.

Margarida também fez uma mandala e explicou que o centro era cinza para simbolizar sua tristeza no início das sessões. Mas, relatou que sentiu que com as cores e as atividades foi melhorando e ficando mais alegre. Disse que o amarelo é esperança e que viu, nas cores, uma alegria. Contou que quando se sentia triste e com vontade de chorar, as via e pensava: “Calma que vai passar”, de modo que quer que elas façam parte de sua vida, pois trazem alegria, força e a ajudam a mudar sempre. Falou que não tinha o costume de pintar, mas que agora voltou a colorir um caderno de pintura e que isso lhe traz paz e alegria.

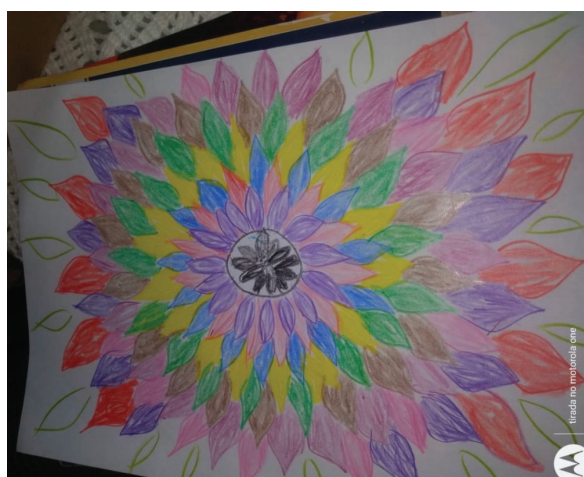


Figura 8: Foto da Arte Plástica produzida por Margarida.

Cabe ainda apontar brevemente que a realização dos encontros por meio virtual, em virtude da Pandemia Covid-19, apresentou pontos positivos e negativos.

Do ponto de vista negativo, houve dificuldades técnicas para o início do atendimento. Algumas das integrantes do grupo não possuíam familiaridade com a plataforma digital utilizada, o que resultou em atrasos para o início das atividades. Em outras circunstâncias, problemas de conexão acabaram por impedir ou dificultar a participação de algumas mulheres nos encontros. Ademais, algumas das participantes comentaram que sentiam falta do contato presencial e se mostravam desejosas de se conhecerem pessoalmente. Já em relação ao lado positivo, foi possível juntar mulheres de várias regiões do Brasil, o que não ocorreria se os encontros fossem presenciais. No mais, houve o conforto de estar em casa e não precisar se deslocar para os atendimentos.

CONCLUSÃO

Os comentários das participantes em relação à prática clínica não deixam dúvidas de que a Arteterapia certamente pode ser mais uma aliada no tratamento da SF, no sentido de que apresentou bons efeitos terapêuticos que permitiram um mergulho interior no campo do autoconhecimento, aumento da expressividade, amplitude da criatividade, paciência e consciência corporal.

Contudo, é preciso ressaltar que não houve qualquer indicativo de efetiva melhora física nas mulheres. A Arteterapia, muitas vezes, se apresentou como uma forma de distração e esquecimento das dores por um certo período. Contudo, o ciclo das dores generalizadas não cessou durante o estudo. Ao que parece, os efeitos da Arteterapia se dão no campo da tentativa de compreensão e superação do sofrimento causado pela SF e não de forma objetiva nas dores físicas. Desta feita, acreditamos que são importantes e necessários novos estudos acerca da relação dos efeitos da Arteterapia nas dores físicas.

Referências bibliográficas

BECHELLI, Luiz Paulo de C.; SANTOS, Manoel Antônio dos. O paciente na psicoterapia de grupo. Rev. Latino-Am. Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 13, n. 1, p. 118-125, Feb. 2005. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692005000100019&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 05 de Out. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692005000100019>.

BERBER, Joana de Souza Santos; KUPEK, Emil; BERBER, Saulo Caíres. Prevalência de depressão e sua relação com a qualidade de vida em pacientes com síndrome da fibromialgia. Rev. Bras. Reumatol., São Paulo, v. 45, n. 2, p. 47-54, Abril de 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042005000200002&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 de setembro de 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S0482-50042005000200002>.

BESSET, Vera Lopes et al. **Rev. Mal-Estar Subj.**, Fortaleza, v. 10, n. 4, p. 1245-1270, dez. 2010. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482010000400009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 17 de agosto de 2020.

CASE, Caroline e DALLEY, Tessa. *The Handbook of Art Therapy*. Routledge Taylor and Francis Group. 3 ed. Reino Unido, 2014.

Cavalcante Jr FS. Círculos de letramentos: uma prática de terapia cultural. **Revista de Psicologia UFC** 1999; 17/18:14-22. APUD Apud LEMOS, Patrícia Mendes; CAVALCANTE JUNIOR, Francisco Silva. Psicologia de orientação positiva: uma proposta de intervenção no trabalho com grupos em saúde mental. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 233-242, Feb. 2009. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232009000100029&lng=en&nrm=iso. Acesso em 01 de março de Mar. 2021. **Citação confusa**. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232009000100029>.

FRANCISQUETTI, Ana Alice. *Arte-Reabilitação: Representação Gráfica da Dor*. Revista Arteterapia: Reflexões. 2002

GOETHE, J.W. *Doutrina das Cores*. Editora nova Alexandria. São Paulo, 1993.

HELFENSTEIN JUNIOR, Milton; GOLDENFUM, Marco Aurélio; SIENA, César Augusto Fávoro. Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. *Rev. Assoc. Med. Bras.*, São Paulo, v. 58, n. 3, p. 358-365, June 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302012000300018&lng=en&nrm=iso. Acesso em 20 de setembro de Set. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42302012000300018>.

HEYMANN, Roberto E. et al. Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. *Rev. Bras. Reumatol.*, São Paulo, v. 57, supl. 2, p. s467-s476, 2017. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042017000800006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 17 de agosto de ago. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2017.07.002>.

HERRERA, Hayden. *FRIDA: a biografia*. 1 ed. Editora Globo. São Paulo, 2011.

HERRERA, H. *FRIDA. Une Biographie de Frida Kahlo*. Paris, Flammarion, 2013. *Apud* SCOTTO, Delphine. Frida Kahlo: la creación frente a un destino trágico. *International Journal on Subjectivity, Politics and the Arts* Revista Internacional sobre Subjetividad, Política y Arte Vol. 13, (1), abril 2017, 13-19. Disponível em: http://www.aesthethika.org/IMG/pdf/13-19_scotto_frida_kahlo.pdf. Acesso em 03 de março de 2021.

JAFFÉ, Aniela *in* JUNG, Carl. G. [et al.]; [concepção e organização Carl G. Jung], tradução de Maria Lúcia Pinho. "O Homem e seus Símbolos". 3 ed. Especial. Editora Harper Collins. Rio de Janeiro, 2019.

JUNG, Carl Gustav. *A prática da psicoterapia: contribuições ao problema da psicoterapia e à psicologia da transferência*. 16 ed. Editora Vozes. Petrópolis, 2019.

JUNG, Carl. G. [et al.]; [concepção e organização Carl G. Jung], tradução de Maria Lúcia Pinho. "O Homem e seus Símbolos". 3 ed. Especial. Editora Harper Collins. Rio de Janeiro, 2019.

LANE STM, Raffaelli R, Naffah A, Rahal LA, Sivieri LH, Almeida SA, Fregni G, Zuegheib J, Luz W. Uma análise dialética do processo grupal. *Cadernos de Psicologia PUC* 1981; 11:79-98.

Apud LEMOS, Patrícia Mendes; CAVALCANTE JUNIOR, Francisco Silva. Psicologia de orientação positiva: uma proposta de intervenção no trabalho com grupos em saúde mental. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 233-242, Feb. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232009000100029&lng=en&nrm=i so. Acesso em 01 de março de 2021.

LUZ, Ana Maria de Oliveira da. A dor e a criação: Magdalena. Carmen. Frieda. Kahlo. Y Calderón. Cad. Psicanál. - CPRJ, Rio de Janeiro, v. 34, n. 27, p. 25-42, jul./dez. 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-62952012000200002. Acesso em 03 de março de 2021.

OLIVEIRA JUNIOR, José Oswaldo de; ALMEIDA, Mauro Brito de. O tratamento atual da fibromialgia. BrJP, São Paulo, v. 1, n. 3, p. 255-262, July 2018. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2595-31922018000300255&lng=en&nrm=i so. Acesso em 20 de setembro de Set. 2020. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180049>.

OPAS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. “OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia”. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812. Acesso em: 28 de fevereiro de 2021.

PAÏN, Sara e JARREAU, Gladys. Teoria e Técnica da Arte-terapia – a compreensão do sujeito. Editora Artmed, 1994.

PHILIPPINI, Angela. “Linguagens e Materiais Expressivos em Arteterapia: uso, indicações e propriedades”. Editora WAK. 2 ed. Rio de Janeiro, 2018.

SIQUEIRA-BATISTA, Rodrigo et al. Arte e dor em Frida Kahlo. Rev. dor, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 139-144, June 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-00132014000200139&lng=en&nrm=i so. Acesso em: 03 de março de Mar. 2021. <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20140018>.