

---

## Art therapy as a therapeutic device in mental health: an experience report

### Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental: um relato de experiência

Received: 05-03-2024 | Accepted: 08-04-2024 | Published: 12-04-2024

---

#### **Bianca Rodrigues Do Nascimento**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4505-4670>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: bianca.rnascimento@aluno.uepa.br

#### **Pollyanna Ribeiro Damasceno**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0668-9799>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: pollyannad21@gmail.com

#### **Teresa Victória Costa Da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8494-5236>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: teresavictoria01@outlook.com

#### **Lívia de Aguiar Valentim**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4255-8988>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail livia.valentim@uepa.br

#### **Edna Ferreira Coelho Galvão**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3524-9909>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: edna.galvao@uepa.br

#### **Nádia Vicência do Nascimento Martins**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8166-644X>

Universidade do Estado do Pará, Brasil

E-mail: nadia.martins@uepa.br

---

### ABSTRACT

This article is the result of the experiences of nursing, medicine and physical education students and tutors at the State University of Pará (UEPA), who participated in the Health Work Education Program (PET-Saúde) in Santarém. The objective of this experience report is to socialize the experiences of academics and tutors during the carrying out of educational actions within the scope of prevention and health promotion, with participants in the mental health program, in Primary Health Care, in the Uruará neighborhood, in the municipality from Santarém. This is a study with a qualitative approach, developed at UBS do Uruará, in the city of Santarém-PA. As a result, patients' adherence to the art therapy proposal, their engagement and motivation to be present at the Unit, in the days of activities, and the feeling of self-confidence and pride in the work carried out. The work developed over four months demonstrated the importance of associating art therapy in the conventional treatment of mental illnesses, constituting an effective strategy not only to ensure users' adherence to treatment, but also to help them discover themselves as capable people. and socially useful.

**Keywords:** PET-Health; Interprofessionality; mental health; Art therapy

---

## RESUMO

Esse artigo é fruto de vivências de acadêmicos e tutores dos de Enfermagem, Medicina e Educação Física da Universidade do Estado do Pará (UEPA), que participaram do Programa de Educação para o Trabalho em Saúde (PET-Saúde) em Santarém. O objetivo desse relato de experiência é socializar as vivências de acadêmicos e tutores durante a realização de ações educativas no âmbito da prevenção e promoção de saúde, com os participantes do programa de saúde mental, na Atenção Básica em Saúde, do bairro Uruará, no município de Santarém. Trata-se de um estudo de com abordagem qualitativa; desenvolvido na UBS do Uruará, no município de Santarém-PA. Como resultado percebeu-se a adesão dos pacientes a proposta da arteterapia, seu engajamento e motivação para se fazer presente na Unidade, nos dias de atividades, e o sentimento de autoconfiança e orgulho diante do trabalho realizado. O trabalho desenvolvido em quatro meses demonstrou a importância de associar a arteterapia no tratamento convencional de doenças mentais, constituindo-se em uma estratégia eficaz não só para garantir a adesão dos usuários ao tratamento, como também, ajuda-los a se descobrir como pessoas capazes e úteis socialmente.

**Palavras-chave:** PET-Saúde; Interprofissionalidade; saúde Sental; Arteterapia

---

## INTRODUÇÃO

No início da década de 1970 ocorreu o movimento da luta antimanicomial tendo como intuito o cuidado com a pessoa em situação de sofrimento mental, assim, resultando na Reforma Psiquiátrica, colaborando para o desenvolvimento de processos de democratização e a participação social. Dito isto, deu origem a Rede de Atenção Psicossocial, designada para pessoas com sofrimento psíquico, transtornos mentais, além das demandas consequentes de drogas.

Além disso, com a criação da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), se pode observar a contribuiu para na ampliação e articulação de pontos de atenção à saúde, com variados serviços, como, Consultórios de Rua, Serviços Hospitalares de Referência, Serviços Residenciais Terapêuticos (SRTs), progredindo nos diversos transtornos mentais e suas formas, como, a bipolaridade, esquizofrenia, depressão, ansiedade, deficiência intelectual, e outros, que necessitam de acesso eficaz ao cuidado, para que ocorra o tratamento e apoio individual e coletivo (SAMPAIO; JÚNIOR, 2021).

Na estrutura da RAPS percebe-se a divisão por diferentes componentes, um deles é a Atenção Básica de Saúde, tendo como ponto de atenção, a Unidade Básica de Saúde (UBS), e para a realização do cuidado da saúde mental na Atenção básica é necessário suporte com as equipes de Saúde da Família (SF), através do apoio por parte do Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), dessa maneira, melhorando a resolutividade,

promoção, proteção da saúde, a prevenção de agravos e a reabilitação (CARDOSO et al., 2018)

Nessa perspectiva, para se alcançar a saúde mental, conceituada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um estado de bem-estar no qual os indivíduos percebem as suas próprias habilidades, podendo lidar com as tensões normais da vida, trabalhando de forma produtiva e que possa contribuir para a sua comunidade. Para isso, carece de serviços de qualidade pela equipe multiprofissional, com cuidado integral, e práticas comunitárias no tratamento e reabilitação psicossocial, diante disso, os profissionais alcançam resultados pertinentes por meio de atividades desenvolvidas, como, oficina de pintura, oficinas de artesanato, e várias outras atividades que permitem a interação e o acolhimento do usuário (CORREIA et al., 2011).

Por conseguinte, a arteterapia é um recurso terapêutico complementar inserido em diferentes cenários ao decorrer dos anos, desempenhando função crucial para o melhor desenvolvimento das pessoas, uma vez que, a inserção das práticas terapêuticas contribuem na qualidade de vida coletiva e individual, possibilitando aos usuários utilizar a arte para manifestar suas experiências através dos instrumentos artísticos (JINGXUAN HU et al., 2021).

Atualmente a abordagem terapêutica é validada como ocupação profissional, e está incluída à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela portaria nº 849/2017, logo, evidencia a contribuição positiva para os usuários, alicerçada nos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), para auxiliar na prevenção, monitoramento e recuperação de doenças associadas à saúde mental (DEPRET et al., 2019).

Desse modo, os usuários do saúde mental em articulação com a UBS, passam a interagir com a comunidade. Entretanto, é notório a existência de complicações para o desenvolvimento de ações na promoção na Saúde mental, por isso, tem-se a necessidade de maiores investimentos tanto em recursos financeiros quanto através da educação permanente, e medidas em prol da construção e continuação da rede de atenção à saúde (BARROS et al., 2019).

Nesse contexto, o presente relato de experiência tem como objetivo socializar as vivências de acadêmicos e tutores durante a realização de ações educativas no âmbito da prevenção e promoção de saúde, com os participantes do programa de saúde mental, na Atenção Básica em Saúde, do bairro Uruará, no município de Santarém.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no município de Santarém-PA. O estudo foi realizado a partir das vivências na unidade de saúde de discentes dos cursos de Enfermagem, Medicina e Educação Física da Universidade do Estado do Pará (UEPA) que participam como bolsistas e voluntários do Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde (PET-Saúde), junto aos coordenadores, tutores, preceptores e colaboradores da ESF III.

Na UBS Uruará, são cadastradas três Equipes de Estratégia Saúde da Família (ESF), a Secretaria Municipal de Saúde de Santarém, definiu que o PET-SAÚDE desenvolvesse suas atividades na ESF III, juntamente aos preceptores enfermeiro e médico da equipe. Diante dos programas ofertados pela unidade, verificou-se a necessidade de atividades complementares direcionadas aos usuários do Programa de Saúde Mental da ESF III, pois encontrava-se sem atividades complementares desde a pandemia do covid-19.

Ao realizar a primeira visita ao programa, foi constatado que a ESF III, presta assistência em saúde a 47 usuários diagnosticados com uma variedade de patologias que interferem na saúde mental. Posteriormente foi elaborado um cronograma e planejamento das atividades a serem desenvolvidas por meio de oficinas utilizando a Arteterapia como dispositivo terapêutico.

Os encontros ocorreram de forma sistematizada para os usuários do Programa de Saúde Mental, na programação mensal para dispensação de medicamentos, os encontros são realizados nas dependências da UBS, no horário da manhã, com duração média de 1 a 2 horas, de acordo com o planejamento mensal da ESF III em parceria com o PET-saúde, as atividades foram iniciadas em agosto de 2022, com a realização até o momento de 5 oficinas.

Participaram das atividades em média 14 usuários do programa de saúde mental, onde 8 declaram-se do sexo feminino e 6 do sexo masculino, na faixa etária de 11 a 67 anos e média de idade 46 anos. As patologias mais prevalentes são transtornos ansiosos, transtorno fóbico ansioso, transtorno especificados do encéfalo, transtorno dissociativo, autismo, esquizofrenia e epilepsia.

A cada encontro são realizadas conversas entre os usuários, equipe do PET/Saúde acerca da arteterapia e seus benefícios, e posteriormente, são realizadas as atividades práticas, com oferta de materiais e instrumentos como: papel e caneta para registro de sentimentos e sensações; reutilização de materiais (fios) para confecção de mandalas;

pintura em tecido, destaca-se que as atividades são estimuladas para a adesão ao tratamento e monitoramento dos usuários no programa que vem melhorando a cada encontro.

A primeira atividade inicial com o grupo foi uma exposição do projeto PET-saúde, em seguida a apresentação sobre a arteterapia, após isso, a explicação sobre a oficina que participaram. Essa atividade teve dois momentos utilizando papel A4, lápis de cor, lápis e caneta. O primeiro momento foi pedido para que os usuários desenhassem no papel como eles se viam nos momentos que estavam ansiosos e escrever palavras ou frases que eles consideravam negativas, após isso tinham que compartilhar com o grupo, logo depois do momento de reflexão, tiveram que amassar o papel. No segundo momento foi solicitado que realizassem outro desenho deles mostrando seus aspectos positivos e escrevendo palavras ou frases positivas que eles desejavam.

A segunda atividade foi realizada a confecção de bicicleta com vaso de flor e porta-lápis, utilizou-se materiais recicláveis como: garrafa pet, CD's e papelão. Além de outros materiais necessários para a confecção como tesoura, lápis, EVA, papel cartão, cola, bastão de cola quente, copo descartável, palito de picolé e vaso de flor.

A terceira atividade contou com a confecção de mandala simples, primeiramente, foi demonstrado para todos os usuários o passo a passo da montagem, após isso, ficaram livres para escolher a cor do fio que utilizariam e cada um possuía uma pessoa para o auxiliar, os materiais utilizados foram fios de crochê de diversas cores, palito de churrasco e tesoura.

A quarta atividade foi voltada para pintura livre em tecido, foram instruídos a fazerem um ou mais desenho. Para essa oficina utilizou-se guardanapos, tintas de diversas cores, pincel, desenho impresso para cobrir no guardanapo caso se optasse.

A quinta atividade propôs pintura livre, colagem e criação de paisagem, assim ficando a critério do usuário qual técnica utilizar. Nessa oficina foi utilizado EVA, papel A4, desenhos, tintas de várias cores, tesoura, lápis, cola branca e pincel para a confecção da atividade.

Essa experiência é alicerçada em uma pesquisa maior intitulada “Tecnologias educativas em saúde para a promoção do autocuidado e estímulo à adesão aos tratamentos dentro dos programas da Atenção Básica à Saúde (ABS) em Santarém/PA” aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade do Estado do Pará (UEPA), sob Parecer nº 5.957.504.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

A primeira ação teve como objetivo, realizar a aproximação e estabelecer uma relação de confiança entre os acadêmicos e os usuários, uma vez que não havia uma linha de comunicação antes daquele momento. Com isso, através da dinâmica foi proposto uma apresentação individual dos estudantes e do público como forma de se conhecer melhor. Assim, com a troca de conversas proporcionou um ambiente menos formal e que avançou de forma agradável, apesar da hesitação de alguns em compartilhar os seus sentimentos, ficaram atentos e participaram conforme o que era proposto. Sendo assim, a forma com que foi realizada a interação tornou o ambiente mais confortável para os próximos encontros.

A abordagem da segunda ação visou um contato mais direto entre o público e os materiais. Conforme o prosseguimento, foi observado a dedicação e concentração do público na montagem e confecção, uma vez que exigia uma maior atenção aos detalhes, pois era necessário fazer um passo de cada vez para ter a obtenção do produto final, no caso a bicicleta reciclável e o porta lápis. Além disso, o intuito era mostrar aos usuários que a prática da arteterapia é algo viável que pode ser realizado com vários materiais que possuem em casa.

Nesta mesma ação, uma parte dos usuários mostraram-se interessados em realizar a replicação da montagem em casa, assim foram oferecidos alguns materiais para a confecção em casa, além da lista de materiais utilizados no dia.

A proposta da terceira ação era utilizar a técnica do mandala que exigiu muita concentração e coordenação do público, em razão de ser algo voltado para habilidade e paciência. Além disso, muitos demonstraram ter afinidade na produção, assim confeccionando mais de um mandala. Após ação, houve relatos dos usuários alegando que reproduziram a técnica do mandala em casa e ainda ensinaram os seus familiares a fazerem.

A quarta ação procurou utilizar a técnica da pintura que proporcionou um momento de expressão e escolhas de material para exemplificar sua arte. Além de revelarem empolgação com a nova modalidade de arteterapia. Assim, notou-se que a maioria dos indivíduos gostavam mais de realizar pinturas, e durante a oficina percebeu-se a concentração e a dedicação de cada um.

Na quinta proposta da ação, o objetivo maior era fazer com que o usuário se sentisse livre na escolha do material para assim elaborar uma das atividades sugeridas, na qual possui mais afinidade ou que agradasse, sendo assim, tendo uma autonomia na escolha.

A atividade foi realizada com êxito, mostrando as qualidades e a capacidade criativa de cada um dos indivíduos que são seres ímpares.

Diante dessas ações, sempre buscou realizá-las em grupo, pois proporciona a socialização, paciência e trabalha a atenção. Além de um momento relaxante, no qual a arteterapia pode oferecer aos indivíduos, e de acolhimento também para compartilhar sentimentos e vivências, uma vez que os discentes estavam a todo momento dispostos a conversar e ouvir caso os usuários precisassem.

## DISCUSSÃO

A arteterapia é uma abordagem terapêutica que combina processos criativos e expressivos com a psicologia, visando promover a saúde mental e emocional dos indivíduos. Diversos estudos têm explorado a eficácia da arteterapia em diferentes contextos e populações, demonstrando seus benefícios para o bem-estar psicológico.

A arteterapia pode reduzir significativamente os níveis de ansiedade e depressão em diferentes grupos, incluindo adultos, idosos, crianças e adolescentes. Através da expressão criativa e do processo de criação artística, a arteterapia proporciona uma forma de comunicação não verbal, permitindo aos indivíduos explorar e expressar suas emoções de maneiras não convencionais. (Dassa, A., & Harel, D., 2019)

Lin, Y. R., & Chu, H. (2018) examinou os efeitos da arteterapia em pacientes hospitalizados com transtornos mentais graves. Os resultados mostraram melhorias significativas nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, além de um aumento na autoestima e na autoexpressão dos participantes. A arteterapia foi considerada uma intervenção terapêutica eficaz para esses pacientes, ajudando-os a lidar com suas emoções e a desenvolver habilidades de enfrentamento.

Além disso, a arteterapia tem sido aplicada em populações específicas, como sobreviventes de trauma. Além disso, os efeitos da arteterapia em mulheres que sofreram violência doméstica, ajudando os participantes a processar sua experiência traumática, promovendo a expressão e a compreensão de suas emoções, além de fortalecer sua resiliência psicológica. (Van Lith, T et. al, 2015)

Nesse sentido, há vários efeitos positivos na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, no fortalecimento da autoestima e na promoção do processo de cura emocional. Através da expressão criativa, a arteterapia oferece uma forma não verbal e

simbólica de comunicação, permitindo que os indivíduos acessem e processem suas emoções de maneiras únicas.

É importante ressaltar que a arteterapia não substitui o tratamento convencional para problemas de saúde mental, mas pode ser uma intervenção complementar eficaz. Ao integrar abordagens terapêuticas criativas, como a arteterapia, nos programas de saúde mental, os profissionais de saúde podem fornecer uma gama mais abrangente de opções de tratamento, adaptando-se às necessidades individuais e promovendo a recuperação holística

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A arteterapia demonstra ser uma abordagem terapêutica eficaz na complementação dos tratamentos medicamentosos e terapêuticos no contexto da saúde mental. Através da expressão criativa, os indivíduos são incentivados a explorar e comunicar suas emoções e pensamentos de forma não verbal, permitindo uma compreensão mais profunda de si mesmos e de seus desafios emocionais. Além disso, a arteterapia promove a redução do estresse e ansiedade, fortalece a autoestima e auxilia na resolução de conflitos emocionais e traumas passados.

Embora seja importante reconhecer que a arteterapia não substitui os tratamentos convencionais, sua integração pode proporcionar uma abordagem holística e abrangente ao cuidado da saúde mental. A combinação da terapia medicamentosa, terapia verbal e arteterapia pode atender às necessidades individuais, considerando os aspectos biológicos, emocionais e criativos do paciente.

Através da integração da arte na jornada de cura, os indivíduos têm a oportunidade de se conectar com suas emoções, explorar sua criatividade e promover a autocura. A arteterapia, assim, desempenha um papel valioso no cuidado abrangente da saúde mental.

## REFERÊNCIAS

BARROS, Sônia, et al. Saúde mental na atenção primária: processo saúde-doença, segundo profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 2019, 72: 1609-1617.

CARDOSO, Jordana Santos et al. **Redes de atenção à saúde: Rede de Atenção Psicossocial RAPS**. 2018.

Correia, V. R., Barros, S., & Colvero, L. D. A. (2011). Saúde mental na atenção básica: prática da equipe de saúde da família. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 45, 1501-1506; 2011.

Depret, O. R., Maia, E. B. S., Borba, R. I. H. D., & Ribeiro, C. A. Saúde e bem-estar: a arteterapia para profissionais de saúde atuantes em cenários de cuidado ambulatorial. **Escola Anna Nery**, 24; 2019.

Dassa, A., & Harel, D. (2019). Art therapy for the relief of symptoms associated with anxiety, depression, and other psychiatric disorders in adults: A systematic review of data. **Frontiers in Psychology**, 10, 880.

Edwards, D. (2004). Art therapy and postmodernism: Creative healing through a prism. **Jessica Kingsley Publishers**.

HU, Jingxuan, et al. Arteterapia: um tratamento complementar para transtornos mentais. **Frontiers in Psychology**, 2021, 12: 686005.

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. **Art Therapy**, 33(2), 74-80.

Lin, Y. R., & Chu, H. (2018). **Effects of art therapy on patients with severe mental illness: A meta-analysis of randomized controlled trials**. *Journal of the American Art Therapy Association*, 35(2), 75-86.

Malchiodi, C. A. **Handbook of art therapy (2nd ed.)**. Guilford Press, 2012.

Malchiodi, C. A. Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 61, 7-15, 2019.

Organização Pan-Americana da Saúde. **Transtornos Mentais**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>>. Acesso em: [14/04/2023].

SAMPAIO, Mariá Lanzotti; BISPO JÚNIOR, José Patrício. Rede de Atenção Psicossocial: avaliação da estrutura e do processo de articulação do cuidado em saúde mental. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 3, p. e00042620, 2021.

Stuckey, H. L., & Nobel, J. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. **American Journal of Public Health**, 100(2), 254-263. 2010.

van Lith, T., Schofield, M. J., & Fenner, P. Survivors' experiences of art therapy and the art-making process: **A qualitative study.** *Journal of Traumatic Stress*, 28(1), 39-47; 2015.