

Artigo Original

UMA PAUSA PARA RESPIRAR: A PARTICIPAÇÃO DO PROFISSIONAL DE SAÚDE EM UM PROCESSO DE ARTETERAPIA

PAUSE FOR BREATHE: THE PARTICIPATION OF HEALTH PROFESSIONAL IN A PROCESS OF ART THERAPY

Oneide Regina Depret¹⁴

Circéa Amalia Ribeiro

Resumo: Trata-se de recorte da pesquisa realizada para obtenção do título de Mestre em Ciências pela UNIFESP (2015), orientada pela Dra. Circéa Amalia Ribeiro. Retrata o processo de Arteterapia vivenciado por oito profissionais da Saúde, atuantes no Ambulatório de uma instituição filantrópica da cidade de São Paulo, realizado no local de trabalho e durante o expediente, com o fim de proporcionar a autoexpressão, o alívio de tensões emocionais e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida. Foram realizadas seis oficinas quinzenais compostas por quatro momentos: narração de história, realização de expressiva correspondente, partilha de impressões e relações com aspectos de sua

¹⁴ É professora nos cursos de Pós-Graduação Lato sensu em Arteterapia; Arteterapia Aplicada: saúde, artes, educação e organizações; e de Mitologia Criativa, Contos de fadas e Psicologia Analítica, todos desenvolvidos na UNIP e coordenados pela prof. pós-doutora Patricia Pinna Bernardo; e em cursos de Pós-Graduação Lato sensu em Arte, Educação e Saúde, nos quais além de ministrar aulas em diferentes disciplinas, participa da supervisão de estágios em diferentes contextos, da orientação de pesquisa e elaboração de artigos científicos e monografias. Ministra cursos que integram a Arteterapia e a Mitologia e desenvolve pesquisas em Arteterapia aplicada à Saúde, utilizando mitos e contos de fadas. Atualmente trabalha em clínica particular, onde atende adolescentes e adultos em Psicoterapia individual e grupos vivenciais em Arteterapia, integrando a utilização de mitos e contos com recursos expressivos na busca de autoconhecimento e equilíbrio psíquico, nos contextos preventivo e terapêutico. Contato: Endereço: Rua do Manifesto, 1558, ap. 84 Ipiranga – São Paulo. Fone: 9 9827 8010. Email: oneidepret@gmail.com

vida e avaliação. Os relatos apontam que para o profissional de saúde, a experiência se revelou surpreendente e gratificante, proveitosa e relaxante, momento em que pode pensar em si e, ao mesmo tempo, olhar para os colegas, enfim, “uma pausa para respirar” no meio da sua rotina atribulada. Conclui-se que a Arteterapia é alternativa muito eficaz e viável para melhorar a condição e promover o bem-estar do profissional de saúde, constituindo-se numa forma preventiva de cuidado, interferindo positivamente tanto em seu equilíbrio emocional, como na qualidade dos seus relacionamentos, o que se traduz numa vida mais saudável em todos os sentidos.

Palavras-chave: Arteterapia; Profissional de saúde; Desgaste emocional; Relacionamento de equipe; Qualidade de vida.

Abstract: This paper is a clipping of a research conducted to obtain a Master's degree in Science, from the UNIFESP (2015), under the supervision of Dra. Circéa Amalia Ribeiro. It shows the Art Therapy process experienced by eight health professionals working in the outpatient clinic of a philanthropic institution in the city of São Paulo. It was held in the workplace and during working hours, in order to provide self-expression and relief of emotional tension, and consequently promote a better quality of life. Six workshops were held, fortnightly composed of four stages: storytelling, performing expressive activity, sharing impressions and relationships with aspects of each one's lives, and evaluation. The reports show that the health professionals experience proved surprising and rewarding, enjoyable and relaxing, a time they could think of themselves and at the same time, to observe their colleagues, in short, a “pause to breathe” in the middle of their busy daily routine. It led to the conclusion that the Art Therapy is a very effective and viable alternative to improve the psychological condition and promote the well-being of the health

professional, constituting a preventive care, interfering positively both in his emotional balance as in the quality of his relationships, which implies a healthier life in every way.

Keywords: Art Therapy, health professional; psychological stress, quality of life

Apresento aqui um recorte da pesquisa realizada para obtenção do título de Mestre em Ciências pela UNIFESP (2015). Retrata o processo de Arteterapia vivenciado por profissionais da Saúde, atuantes no Ambulatório de uma instituição filantrópica da cidade de São Paulo, realizado no local de trabalho e durante o expediente, com o fim de proporcionar a autoexpressão, o alívio de tensões emocionais e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida.

Em minha experiência como psicóloga clínica, sempre observei que profissionais da área da Saúde, como outros que lidam diariamente com a assistência e com o sofrimento humano, tendem muitas vezes a minimizar seus próprios problemas ou dar pouca atenção a eles, banalizando-os. É comum que esses profissionais se dediquem tanto ao auxílio de outros que não disponham de tempo para cuidar de si, não priorizem atividades sociais ou de lazer, enfim, não encontrem tempo para “respirar”. Além disso, por enfrentarem tantos obstáculos como a sobrecarga ou falta de condições adequadas de trabalho, por lidarem diariamente com situações críticas de várias ordens, acabam tendo sentimentos de angústia e impotência, potencializando quadros de ansiedade e estresse, que podem comprometer muito sua saúde e qualidade de vida.

Muitos estudos têm sido realizados com o objetivo de detectar e compreender o sofrimento psíquico do trabalhador da área de saúde. Há pesquisas que procuram identificar os sintomas de estresse, os possíveis fatores estressantes e causas de sofrimento do trabalhador (SOARES e CUNHA, 2007; MININEL, BAPTISTA, FELLI,

2011). Outras buscam compreender os mecanismos de enfrentamento de que o profissional se utiliza para lidar com as situações adversas e desafios pertinentes à sua realidade (BECK, LEOPARDI, 2002; PAGLIARI et al, 2008). Mas, independentemente do contexto pesquisado, os estudos são unânimes em apontar a necessidade de intervenções nessa área, tanto para garantir a qualidade do atendimento prestado quanto a própria saúde e qualidade de vida do profissional.

Todas estas considerações levaram-me a pensar se a Arteterapia poderia contribuir positivamente para a alteração deste panorama, nascendo assim a proposta de possibilitar ao profissional de Saúde a experiência de um processo grupal de intervenção em Arteterapia a fim de promover a autoexpressão, o autoconhecimento e alívio de tensões emocionais.

Participaram do projeto 17 pessoas, divididas em três grupos, mas, da pesquisa fizeram parte oito profissionais do Ambulatório, sendo duas enfermeiras, uma técnica de enfermagem, uma assistente social, duas recepcionistas, uma secretária executiva e um assistente contábil, com idades entre 23 e 63 anos e identificados neste estudo por nomes de ervas medicinais. O processo se constituiu de 6 encontros arteterapêuticos programados de acordo com o método proposto por Bernardo (2008), foram realizados quinzenalmente e serão detalhados adiante.

Cada oficina abordou um tema focado na realidade do profissional de saúde, tendo sido estruturada de modo que, após a narração de uma história, o participante era convidado a realizar uma atividade criativa relacionada ao tema, depois partilhava suas impressões com o grupo, comentando os trabalhos, o processo e que relações poderia fazer com algum aspecto da sua vida. Além disso, como fechamento da reunião, cada

pessoa retirava aleatoriamente uma carta do baralho que acompanha o livro *Palavra de Criança* e lia sua mensagem para o grupo.¹⁵

Num processo arteterapêutico, os encontros iniciais são destinados à criação de um espaço seguro de interação, que pressupõe a construção de vínculos entre os participantes, num clima de confiança (BERNARDO, 2008). Assim, o **primeiro encontro** teve como objetivos a apresentação dos integrantes e da proposta, e a criação do espaço interacional preservado.

Como sensibilização, narrei a história *Os dois que sonharam*¹⁶ (BORGES, 2011), que fala de um habitante do Cairo que um dia sonhou que encontraria um tesouro numa distante cidade da Pérsia. Empreendeu a viagem e ao chegar, confundido com um ladrão, foi levado à autoridade local. Ao saber do motivo da viagem, o cádi riu do viajante, contando-lhe que, por três vezes, sonhara que encontrava um tesouro no jardim de uma casa no Cairo, próximo a uma fonte, mas jamais faria tal tolice. Ofereceu uma moeda ao viajante que regressou feliz à cidade de origem. Lá chegando, escavou e encontrou o tesouro no próprio jardim: reconheceu a sua casa no sonho do cádi.

A proposta da atividade expressiva - *confecção de caixa decorada com figuras* (BERNARDO, 2008) - é que cada participante, inspirado pela história ouvida, procure e recorte figuras de revistas que representem o “seu tesouro”, ou seja, algo de que goste e a que atribua valor ou importância. Com elas, vai decorar uma caixa comum de papelão que servirá para acondicionar os trabalhos produzidos no decorrer do processo. Trata-se de um dos recursos expressivos adequados a este momento do processo grupal, por “facilitar a constituição do espaço arteterapêutico como um espaço acolhedor e o contato com o mundo interno” (p. 36).

¹⁵ São 45 mensagens que falam basicamente de sentimentos numa linguagem delicada e bem-humorada, com o propósito de, nas palavras da autora, “a despertar a criança interior adormecida” (GEBRIM, 2013).

¹⁶ Título atribuído à história retirada do capítulo *As mil e uma noites* do livro citado.



Figura 13 Caixa de Camomila

Mesmo quando já se conhecem, é interessante que os participantes do processo arteterapêutico se apresentem de forma diferente da habitual, mais pessoal, reforçando que este momento de interação do grupo tem uma qualidade especial, constituindo-se em espaço diferenciado de acolhimento e confiança, favorável para se expressarem livremente, o que nem sempre acontece no dia a dia corrido da instituição.

Foi o que aconteceu com **Camomila** que, sobre sua caixa, disse: *“Aqui, está representando a minha família. Eu e as minhas irmãs, porque a gente é tudo assim, grudadinhas. A gente não mora juntas, mora cada uma num lugar. Esta foto aqui representa um pouco de amizade. Eu gosto muito de estar em amigos, mas preciso ter momentos assim, sozinha, ficar refletindo. Adoro lugar que traz paz, assim, eu pus essa cabana, que achei bem bacana. Essa praia com a rede, que eu adoro. Adoro. Pus aqui figura de crianças, que eu adoro. Ficou bem representativa essa caixa.”* (sic)

O **segundo encontro** teve como objetivo vivenciar e valorizar o trabalho em equipe. Trata-se de tema especialmente relevante visto que as pesquisas citadas apontam a dificuldade de relacionamento entre profissionais como um dos fatores geradores de sofrimento psíquico para os trabalhadores da Saúde.

Escolhi para esta oficina um conto de origem africana *Os sete novos* (MEDEARIS, 2005), que relata o caso de sete irmãos que vivem brigando por qualquer

motivo. Quando o pai deles falece, deixa-lhes sete novelos de fio de seda e as instruções de que só poderiam receber sua herança se fossem capazes de, em apenas um dia, transformarem esse material em ouro. Trabalhando juntos, de forma cooperativa, os irmãos conseguiram realizar a proeza, ao confeccionarem um belo tecido colorido e vendê-lo a preço de ouro. No final, os irmãos ensinam sua arte aos habitantes da aldeia.

O recurso expressivo proposto, o “olho de Deus” ((BERNARDO, 2008) é uma atividade artesanal confeccionada por diversos povos ancestrais, na qual se entrelaçam fios de cores diversas ao redor de uma cruz formada por 2 palitos ou gravetos, originalmente com a intenção de representar a proteção da divindade e os desejos positivos de quem o produz.

Segundo Bernardo (2008), atividades expressivas que utilizam fios podem ser propostas quando o objetivo é “facilitar a criação de vínculos no início do processo arteterapêutico, assim como para trabalhar questões relativas a relacionamentos” (p. 27). A autora adaptou o “olho de Deus” como recurso arteterapêutico indicado também para ser confeccionado em grupo, assim, cada participante escolheu apenas uma cor e a utilizou para ser o centro da sua cruz de palitos; em seguida, ficando com o fio da cor escolhida, passou o “olho de Deus” que começou ao colega que estava à sua direita, recebendo a cruz feita pelo da esquerda, como num jogo de ‘escravos de Jó’. Dessa forma, cada qual trançou a sua cor nos trabalhos dos colegas, sucessivamente, até que cada participante recebesse o seu “olho de Deus” de volta, agora contendo as cores colocadas por todos os membros do grupo.

A associação deste conto com o “olho de Deus” realizado coletivamente teve o propósito de estimular a cooperação e trazer à tona a necessidade de valorização das

diferenças, atributos tão necessários para a promoção da convivência saudável e a qualidade do trabalho em equipe. (BERNARDO, 2008)

Quando se trabalha com criatividade, acontece frequentemente que as mensagens retiradas após a realização da atividade expressiva tenham relação com o trabalho realizado, com um tema importante ou com o momento emocional de quem a tirou (BERNARDO, 2010b), em um tipo de *'coincidência significativa'* ou *'sincronicidade'*. (JUNG, 2011). Especialmente nesta reunião aconteceu de a primeira mensagem retirada parecer, aos participantes, ser extremamente relacionada ao tema da reunião, dando margem para a continuidade da conversa, gerando o diálogo que registrei abaixo:

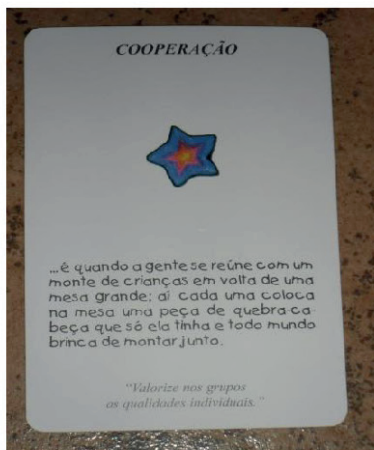


Figura 2 Carta do baralho "Palavra de Criança"



Figura 3 Olhos de Deus

- **Lavanda** (após retirar a carta **Cooperação**): *"Valorize no grupo as qualidades individuais". Quer dizer, cada um deu o seu tom pra poder chegar onde a gente queria. Eu achei bom. Uma terapia, né?*

- **Alecrim** (rapaz de 23 anos): *O resultado foi legal!*

- **Camomila**: *E você depende da outra pessoa.*

- **Lavanda**: *A gente tem que trabalhar em grupo pra valorizar o serviço. Se não tem uma equipe pra poder montar junto, como é que vai sair o trabalho? Então, a gente é uma equipe. A gente tem que se reunir e fazer com que o serviço saia perfeito.*

Participantes do outro grupo de Arteterapia, no início da reunião seguinte àquela em que realizaram a atividade coletivamente, ainda comentaram a respeito, trazendo as reflexões decorrentes dessa experiência:

- **Erva-doce:** *Foi o chamado o “olhinho de Deus”, que mesmo os que começaram não tão bem, foram ficando bonitos. Como é importante esse trabalho! Fiquei feliz de ter essa produção coletiva.*

- **Melissa:** *Deu pra ver o que é o trabalho em rede. Como funciona! E que se todo mundo se propor a compartilhar dá um resultado positivo.*

- **Hortelã:** *Para mim foi bom, porque eu me vi, pela primeira vez, aceitar alguém mexer numa coisa que eu comecei.*

Os participantes puderam transpor para o dia a dia do trabalho tanto o processo e o resultado da confecção das atividades, como a mensagem lida, comparando a própria atitude e a dos colegas durante a reunião com a maneira com que lidam com os desafios enfrentados no ambiente profissional, cada qual se expondo com tranquilidade e sendo ouvido com respeito.

O objetivo do **terceiro encontro** foi estimular a capacidade de enfrentamento de dificuldades. Muitas vezes, o profissional de Saúde se depara com situações adversas diante das quais se sente impotente, tais como, condições desfavoráveis do ambiente de trabalho, o sofrimento irreversível de um paciente ou o relacionamento difícil com a chefia ou membros da equipe.

A história denominada *A Montanha e a Pedra* (MCKEE, 1993) serviu de inspiração para a atividade proposta, a *pintura em pedras*, recurso adequado para “dissolver a rigidez do que já se consolidou em formas de comportamento e pontos de vista que se

tornaram limitados e que não mais correspondem e respondem eficazmente às necessidades do tempo atual...” (BERNARDO, 2010b, p.76-7).

Ela trata de um casal que mora no alto da única montanha da região e por isso recebe muitos visitantes atraídos pela beleza da paisagem. Acontece que existe uma grande pedra que encobre metade da vista da janela da cozinha, motivo para a esposa queixar-se tanto ao marido, que este, com muito esforço, consegue empurrar a pedra montanha abaixo. A partir daí, fatos inusitados acontecem. A pedra cobria um furo da montanha, que começou a se esvaziar tornando-se plana, depois um vale, até que em uma noite, ouviu-se um estrondo: a mesma pedra havia rolado novamente e se posicionado bem na frente da janela, encobrendo a visão totalmente. A montanha voltou a crescer, e logo a casa estava novamente no alto. O marido então teve a ideia de pintar uma paisagem na pedra, a partir daí, a mulher falava aos visitantes que aquela era a vista mais bela.

As pedras podem ser relacionadas, simbolicamente, segundo Bernardo (2010b) tanto com a sabedoria que advém das experiências da vida como “com as dificuldades que atravessam o nosso caminho, propondo questões que podem levar, através do trabalho sobre elas, a novas formas de lidar com a realidade” (p.77).

Muitas vezes não se pode evitar encontrar as “pedras” no caminho, mas sempre se pode buscar a maneira mais criativa e saudável de lidar com elas.



Figura 4 Pedras pintadas pelos participantes

A respeito da história e da atividade realizada, ao final da reunião, **Melissa** disse: *“Para mim, a pedra é uma sustentação, nem sempre é um obstáculo. Então, às vezes nós precisamos ter exatamente esse alicerce, que é feito de pedra. Essa estrutura difícil de ruir.”* (sic). No encontro seguinte, mostrando as suas reflexões a respeito das várias maneiras de encarar e lidar com as “pedras do caminho”, **Alecrim** comentou: *“Ah! Em relação à pedra, muitas vezes não tem como se livrar, assim, de uma vez por todas de todos os problemas. Então você tem que aprender a conviver. Quando dá pra resolver é a melhor coisa, mas tem vezes que não dá. Então, há maneiras de se conviver. A pedra continuou lá, né?”* (sic)

O **quarto encontro** teve como objetivo estimular a percepção de características positivas e potenciais dos participantes. Em nossa própria vida percebemos que, quando nos deparamos com situação na qual os comportamentos habituais e as soluções conhecidas não são capazes de resolver a questão, precisamos buscar novos caminhos. Se isso é verdadeiro para qualquer pessoa, mais ainda o é para o profissional de Saúde submetido cotidianamente a desgaste, estresse e sofrimento psíquico de várias ordens.

Seguindo a lógica do processo arteterapêutico, para que alguém consiga encontrar novas e criativas soluções para os desafios que se apresentam, faz-se necessário que novas possibilidades sejam “iluminadas”, que passe a reconhecer em si qualidades e potenciais necessários para mudança de postura e crescimento pessoal.

Apresentei a história intitulada *A menina da lanterna* (BERNARDO, 2010a), que fala de uma menina que andava alegremente até que o vento apagou sua lanterna. A partir daí, ela saiu à procura de alguém que pudesse ajudá-la a acender seu fogo. Depois de muito caminhar, percebendo que ninguém queria lhe ajudar; chorou. Neste momento, estrelas surgiram e lhe disseram para ir procurar o Sol, que poderia ajudá-la. Continuando seu caminho, encontrou uma fiandeira e um sapateiro, mas muito ocupados com seu trabalho, nenhum se dispôs a acompanhá-la. Finalmente chegou a uma montanha, e muito cansada, adormeceu. O Sol, que há muito tinha avistado a menina, ao cair a noite, aproximou-se e acendeu a lanterna. Ao acordar, vendo sua lanterna acesa, alegremente iniciou o caminho de volta, passando a iluminar e aquecer a todos que havia encontrado.

De maneira geral, estimular e desenvolver a criatividade por meio da Arteterapia favorece o reconhecimento de aspectos pessoais antes não observados e fortalece a percepção de habilidades necessárias para facilitar o enfrentamento dos desafios de maneira mais saudável. Porém, isso é especialmente verdadeiro quando se realizam atividades expressivas relacionadas ao elemento fogo, como a *confecção de mandalas a partir de velas derretidas*, pois elas iluminam o que existe de mais “precioso em nós”, sendo indicadas “para se trabalhar a autoconfiança e o reconhecimento de potenciais e talentos, além de ajudar a ter foco, e trabalhar o medo” (BERNARDO, 2008, p.103).

Para a realização desta atividade, primeiro se coloca em um potinho com água elementos que flutuam, como lantejoulas, glitter ou pétalas de flor; depois, vai-se

pingando a cera derretida de velas coloridas sobre a água, até toda a superfície ser preenchida. Interessante é o efeito inesperado, em geral uma agradável surpresa, ao término da atividade, como se poderá notar nas imagens colocadas a seguir, sendo a primeira, a face visível ao pingar as velas, e a segunda, a face com brilhos, a que surgiu ao se virar a mandala depois de pronta.



Figura 5 As duas faces da mesma mandala

No último encontro, comparando a mandala de velas com os demais trabalhos realizados, **Macela** comentou: *“E essa aqui - a mandala de vela - foi a que mais mexeu com o meu pensamento! Nas outras, eu sabia que ia dar em alguma coisa. Sabia o que ia dar, de alguma forma ia ocorrer, chegar em algum lugar.. Mas aqui eu não sabia, então, pra mim, foi uma surpresa muito grande. Me contrariou. [...] Não, não me incomodou, me surpreendeu! Jamais eu imaginei que o que eu achava que ia sair em cima, saiu embaixo!”* (sic)

O **quinto encontro**, com o tema *Resgatando a própria história*, teve o objetivo de identificar o processo de desenvolvimento pessoal. Encaminhando-se para o final do processo arteterapêutico é importante que se comece a propor um olhar a respeito do caminho percorrido pelos participantes, para que obtenham maior consciência dos ganhos advindos da experiência; assim, “as atividades propostas nos últimos encontros devem

favorecer uma crescente assimilação e síntese do que foi vivenciado” (BERNARDO, 2008, p.151).

A história de *Fátima, a fiandeira* (MACHADO, 2004), escolhida como sensibilização fala dessa filha de fiandeiros que aos 18 anos, acompanhando o pai em viagem de navio e sonhando encontrar “o bom moço, de família honrada e digno de se casar com ela”, foi a única sobrevivente de um naufrágio, indo parar numa praia distante. A partir daí, começam as suas aventuras e desventuras: por várias vezes algo acontece que faz com que perca tudo e se veja sozinha novamente. Porém, a cada recomeço, aprendeu uma nova habilidade além de fiar, como tecer e fabricar mastros de navio. Por fim, já muito revoltada com a própria sorte, chegou à China, onde ficou sabendo da profecia de que uma estrangeira um dia chegaria e faria a mais bela tenda para o imperador. Ofereceu-se para tentar, mas, não encontrando os materiais adequados, lembrou-se dos ofícios aprendidos e de todas as terras por onde passara e construiu uma belíssima tenda para o imperador, que muito agradecido, lhe prometeu o que quisesse. Fátima desejou apenas morar ali e recomeçar a vida. Algum tempo depois, conheceu “o bom moço de família honrada”, com quem se casou e teve filhos a quem sempre dizia que tudo o que lhe parecera desgraça quando aconteceu, contribuiu para sua felicidade final.

Segundo Bernardo (2008), entrar em contato com histórias favorece que se consiga ter um distanciamento da realidade atual e se obtenha um olhar mais amplo a respeito do caminho de vida percorrido, dando novo sentido ao que já foi vivido e enxergando novas saídas para os conflitos enfrentados. Simbolicamente, as histórias estão relacionadas aos fios e linhas, por isso, trabalhos com costura, tecelagem e fios, como a *confecção do panô* podem ser especialmente indicados para proporcionar essa visão ampla de si mesmo e das próprias experiências.

Os relatos transcritos a seguir ilustram como os participantes se identificaram especialmente com a protagonista da história narrada, comparando as atitudes e experiências vividas por ela com as suas próprias.



Figura 6 Um dos panôs produzidos

Erva-doce: *“Você sabe que de todas as histórias, a que mais mexeu comigo foi essa última? Eu penso nela, mexe muito comigo... E no meu trabalho eu tentei reproduzir a história; foi como se a Fátima estivesse muito dentro de mim. Sabe, eu sentia a Fátima dentro de mim.”* (sic)

Macela: *“... de todas as histórias, essa última história, acho até que você deixou de propósito para o final. Porque essa história é uma história de conquista, de vitória. Você passa por muitas coisas e você lutou, lutou e progrediu. Cai aqui, levanta, cai e você conseguiu levantar com dificuldade e tá aí o teu progresso. Eu já passei por muitas situações difíceis, mas eu não desisto nunca. Eu caio lá no fundo, mas eu sei que vou levantar. Existe sempre uma luz no fim do túnel, né?”* (sic)

Hortelã: *“A história, ela tem assim, um pouco a ver com a minha vida. Mas eu queria ter a coragem que ela teve, porque às vezes a gente acaba se limitando. Você vai*

até um certo limite, a gente fica com medo, não sei, de ir mais pra frente. Eu meio que me limito, não vou mais porque eu acho que não dá. E talvez, se eu persistisse, né?” (sic)

Sálvia: *“Eu achei que fosse uma coisa cansativa, a costura. Mas eu falei: eu preciso aceitar também. Mesmo que seja uma coisa cansativa eu tenho que participar. Ela (a personagem) persistiu. Não desistiu. Ah, eu sou muito persistente. Apesar de eu não saber costurar nada, eu fui fazendo. Eu sou uma pessoa que não desisto fácil, não. É, quando eu quero uma coisa eu luto. Se não conseguir de tudo, eu dou um tempo, sabe? Vai chegar a hora!” (sic)*

O **último encontro** deve ser destinado para a retomada e avaliação do caminho trilhado, em que as pessoas têm a oportunidade de olhar e comentar sobre todos os trabalhos realizados, refletindo sobre o que vivenciaram e aprenderam durante o processo arteterapêutico. Para que os participantes possam ter essa visão do conjunto e um novo olhar sobre o que produziram, utiliza-se a estratégia de os trabalhos ficarem em poder do coordenador, só sendo vistos novamente neste momento. (BERNARDO, 2008).

Assim ocorreu nos grupos estudados: quando os participantes entraram na sala para a última reunião, encontraram dispostas sobre a mesa as caixas que construíram na primeira oficina, com todos os seus trabalhos dentro delas. Cada pessoa pôde rever o que fez como se fosse algo conhecido, mas, ao mesmo tempo novo, lembrando a ocasião em que cada um dos trabalhos foi confeccionado e a história associada a ele. Puderam ter novo olhar, descobrindo elementos que não foram colocados intencionalmente e aspectos antes não percebidos, mas que ficaram claros depois do processo concluído. Naturalmente, os participantes começaram a comentar as lembranças e experiências, cada um observando os seus e os outros trabalhos, num momento de interação e troca muito rico!

“Os trabalhos realizados são um retrato desse processo, e a pessoa precisa conseguir se enxergar nesse retrato, reconhecendo sua nova face, transformada pela ampliação de seu autoconhecimento” (BERNARDO, 2008, p.152)

A seguir, transcrevo trechos das reflexões dos participantes que ilustram o que foi dito acima: a possibilidade de reconhecer novos aspectos em si e a ampliação do autoconhecimento a partir da observação dos trabalhos e vivência do processo arteterapêutico.

Alecrim: *“Ah, eu gostei. Cada um tem uma característica diferente, né? Então, o resultado surpreendeu e tem muita ligação com as histórias. Então, dá pra refletir legal. Eu refleti bastante sobre esse aqui (apontando o “olho de Deus”), que foi o trabalho em grupo, cada um fez um pouquinho, né? Eu acho que é meio assim mesmo, né? Trazendo pro ambiente profissional, o dia inteiro a gente depende de um parceiro, de um amigo, de um profissional seja qual for o setor, né? E acho que é super bacana quando você vê o resultado, né? Se dependesse de mim só não tinha saído assim.” (sic)*

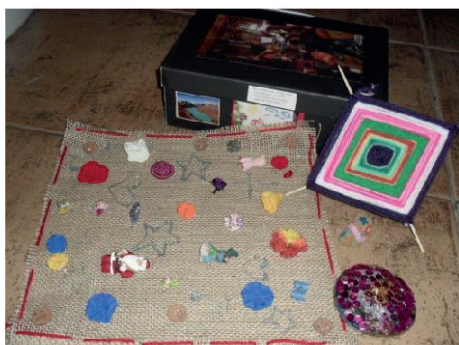


Figura 7 Trabalhos realizados por Camomila

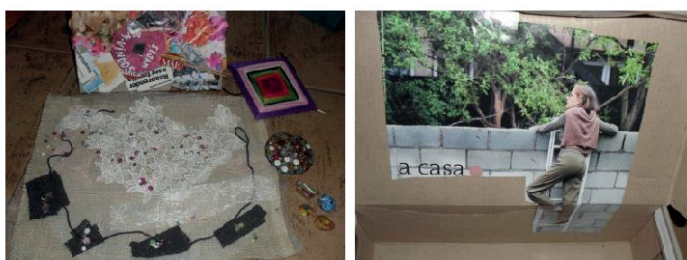


Figura 8 Trabalhos realizados por Erva-doce

Camomila: *“Gostei muito da caixa, porque, da gente falar da gente assim, o que é que é importante. É legal a gente parar para refletir, né? Então, através da caixa parece que a gente pode olhar um pouco da gente. O que é importante pra mim. Achei bem interessante a gente se olhar assim, refletir, dar valor ao que a gente tem, né? [...] Gostei*

da pedra também. A gente aprender a lapidar os nossos problemas, aprender com eles. Do “olho de Deus”, a união da gente, todo mundo tem uma participação, né? É um pouquinho de cada um que a gente leva com a gente. Ficou mais lindo ainda! Da velinha, que foi uma coisa diferente, a gente não sabia mesmo o que ia sair isso. Então, cada pinguinho, a paciência, saiu um trabalho bonitinho. E a baguncinha aqui, que parece que é um pouco de tudo, né? Que a nossa vida também às vezes é assim, um pouco misturado. Acho que é bem de reflexão da nossa vida esses trabalhos.” (sic)

Erva-doce: *“Eu acho que essa caixa continua tendo muito a ver comigo. Eu acho que era aquele momento, continua sendo o momento, mas uma imagem que está me chamando muito a atenção, diferentemente daquela vez, é a da escada, de parar, de olhar, do muro e de ver coisas mais concretas, de estar fazendo, eu acho que parece que isso, durante essas semanas, acabou fortalecendo de tal maneira que, por incrível que pareça, eu avancei muito nas questões de poder falar, de abrir mais, de estar colocando, verbalizando e deixar de ver as coisas acontecerem por detrás do muro, ficar passando. Parece que deu uma fortalecida. [...] parece que acabou tendo um movimento interno. [...] E essa figura desse leão! Eu estou começando a ver a leoa que eu realmente sou! Eu acho que eu tenho uma força, gente! Eu acho que estou me vendo agora! Eu acho que essas semanas, realmente, elas pra mim foram muito importantes. Eu acho que na questão mesmo de parar, de refletir, de parar um pouco, de pensar, não só fazer por fazer, mas trazer essas reflexões para o dia-a-dia!” (sic)*

Concluindo, tanto na reunião de fechamento do processo arteterapêutico, como nas entrevistas individuais realizadas e analisadas posteriormente, os funcionários do ambulatório ressaltaram a importância da sua realização, tanto para si mesmo quanto para toda a equipe.

Ele refere ter vivido momentos de descontração, em que pode desligar-se do trabalho e espairar, repondo suas energias, como nas palavras de **Alecrim**: *“E essa pausa, nas nossas reuniões, das atividades, fez com que a gente... pare, né? Porque é uma pausa (no trabalho) que você consegue repor as energias, né? A questão de dar um tempo pra si também, né? É muito bom você parar aquele tempo ali e fazer. Descansar um pouco, pensar um pouco em si, não somente nas metas, objetivos ou nas outras pessoas, né?”* (sic)

Além disso, a participação nas oficinas permitiu que pudesse falar e ouvir a respeito de questões pessoais, passando a compreender e relacionar-se melhor com os colegas. Como relata **Camomila**, *“Foi um momento de conhecer a outra pessoa, né? De estar em outro momento, porque não tinha tempo pra conhecer a outra pessoa. Então, foi bem legal conhecer melhor as outras pessoas que estavam fazendo com a gente.”* (sic)

Alecrim concorda com a importância da interação com os membros do grupo: *“porque você percebe que, quando você conversa e tudo mais, você chega a ideias novas, né? Percebe soluções para problemáticas do dia-a-dia, do trabalho, da vida pessoal. O diálogo, ele é muito importante, né? Porque a gente aprende muito com as pessoas. Todo mundo tem algo de bom pra oferecer.”* (sic)

Para o profissional de Saúde, participar do processo de Arteterapia se revelou uma experiência surpreendente e gratificante, proveitosa e relaxante, momento em que pode pensar em si e, ao mesmo tempo, olhar para os colegas, enfim, “uma pausa para respirar” no meio da sua rotina atribulada, como mostram os depoimentos a seguir:

Melissa: *“Deu uma relaxada. Eu achei muito importante porque assim, quando nós vínhamos participar das reuniões, eu acho que no final, dava aquela sensação de alívio.”*

Como se amenizasse. Senti isso em todas as colegas, todas! Você percebe que era geral. Esse trabalho dá mais tranquilidade, né?” (sic)

Alecrim: *“Ah, aprendi essa questão de ter de separar um tempo pra mim, ter que dar uma pausa também, né? Mudar um pouquinho a rotina, porque faz diferença, a questão da saúde. Então, uma hora a gente tem que parar, tem que descansar, porque senão você não aguenta, né? Não só o psicológico, mas o físico também.” (sic)*

Erva-doce resume o sentido da experiência: *“Eu nunca imaginei que trouxesse todos os benefícios que trouxe, tanto como profissional, tanto aqui, no Cruz de Malta como enfermeira, como pessoal. Eu não esperava! Eu não esperava que ia aparecer tanta coisa. Não esperava que iam sair coisas bonitas. Não esperava que o grupo estaria tão junto. É uma coisa, porque você está lidando com sentimentos o tempo todo. Eu não imaginava! Não imaginava que em tão pouco tempo, tão pouco, quanta coisa, quantas mudanças! E mudanças boas!”* E enfatiza a necessidade desta intervenção: *“Eu acho que para a enfermagem, não, eu acho que para todos, para todas as áreas que lidam com pessoas, que lidam com problemas, com doenças. Eu acho que é extremamente importante esse suporte.” (sic)*

Enfim, concluo meu relato com a certeza de que a Arteterapia é sim, uma alternativa muito eficaz e viável para melhorar a condição e promover o bem-estar do profissional de saúde, constituindo-se numa forma preventiva de cuidado, interferindo positivamente tanto em seu equilíbrio emocional, como na qualidade dos seus relacionamentos, o que se traduz numa vida mais saudável em todos os sentidos.

Data de recebimento: 26 de Outubro de 2015.

Data de aceite: 30 de Novembro de 2015.

Referências

- BECK, Carmem Lúcia Colomé; LEOPARDI, Maria Tereza. Da banalização do sofrimento à sua resignificação ética na organização do trabalho. **Rev. bras. enferm.**, Brasília , v. 55, n. 5, Oct. 2002. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672002000500021&lng=en&nrm=iso>. access on 25 Feb. 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672002000500021>
- BERNARDO, P. P. **A Prática da Arteterapia - Correlações entre temas e recursos. Vol. I: Temas centrais em Arteterapia.** São Paulo: Edição da Autora, 2008.
- BERNARDO, P. P. **A Prática da Arteterapia - Correlações entre temas e recursos. Vol. II: Mitologia Indígena e Arteterapia: a arte de trilhar a roda da vida.** São Paulo: Edição da Autora, 2009.
- BERNARDO, P. P. **A Prática da Arteterapia - Correlações entre temas e recursos. Vol. V: A alquimia nos contos e mitos e a Arteterapia: criatividade, transformação e individuação.** São Paulo: Edição da Autora, 2010a.
- BERNARDO, P. P. **A Prática da Arteterapia - Correlações entre temas e recursos. Vol. IV: Arteterapia e Mitologia Criativa: orquestrando limiares.** São Paulo: Edição da Autora, 2010b.
- BORGES, J. L. **Borges oral & Sete noites.** São Paulo: Companhia das Letras; 2011.
- GEBRIM, P. **Palavra de Criança – Coisas que você pode aprender com sua criança interior.** São Paulo: Pensamento, 2013.
- JUNG, C. G. **Sincronicidade.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.
- MACHADO, R. **O Violino cigano – e outros contos de mulheres sábias.** São Paulo: Companhia das Letras, 2004.
- MCKEE, D. **A Montanha e a Pedra.** São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- MEDEARIS, A. S. **Os sete contos – um conto de Kwanzaa.** São Paulo: Cosacnaif, 2005.
- MININEL V. A.; BAPTISTA P. C. P.; FELLI, V. E. A. **Cargas psíquicas e processos de desgaste em trabalhadores de enfermagem de hospitais universitários brasileiros.** Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. mar-abr 2011 [acesso em: 30/11/2011];19(2): [09 telas]. Disponível em: <http://www.scielo.br>.
- PAGLIARI J., COLLET N., OLIVEIRA B. R. G., VIERA C. S.. **Sofrimento psíquico da equipe de enfermagem na assistência à criança hospitalizada.** Revista Eletrônica de Enfermagem [Internet]. 2008;10(1):63-76. Available from: <http://www.fen.ufg.br/revista/v10/n1/v10n1a06.htm>
- SOARES, H. L. R.; CUNHA, C. E. C. **A síndrome do "burn-out": sofrimento psíquico nos profissionais de saúde.** **Rev. Dep. Psicol.,UFF**, Niterói , v. 19, n. 2, Dezembro 2007. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-



80232007000200021&lng=en&nrm=iso>.

acesso 23 Fev. 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-80232007000200021>.