

## **Arteterapia no resgate do feminino: subtraindo a dor da alma das mulheres que convivem com o Lúpus e outras Doenças Autoimunes**

### **Women living with lupus and other autoimmune and rheumatic diseases**

Elenice Santos<sup>2</sup>

Maria Angela Gaspari<sup>3</sup>

#### **RESUMO**

Mulheres que convivem com o Lúpus e outras doenças autoimunes e reumáticas sofrem no corpo e na alma os efeitos dessas patologias. Buscamos, através da Arteterapia, expressão plástica livre, facilitar o resgate e a emergência do feminino ora aniquilado, elevando a autoestima e restabelecendo a confiança em si mesmas e no meio. Acompanhamos um grupo formado por 8 mulheres adultas que convivem com Lúpus e outras doenças autoimunes e reumáticas. Os atendimentos foram em grupo, durante nove meses, de março a dezembro de 2013, com sessões semanais de 3 horas de duração, totalizando 35 práticas, realizados na Associação Brasileira Superando o Lúpus - ABSP e o Grupo de Pacientes Artríticos de São Paulo - GRUPASP, que funcionam em conjunto e atendem pacientes lupídicos e artríticos. O método para análise dos resultados foi o qualitativo descritivo. No caminho percorrido pelas pacientes surgiu uma questão fundamental comum a todas: a precariedade da vivência da sexualidade.

**Palavras-chave:** Arteterapia. Lúpus Eritematoso Sistêmico. Doenças Autoimunes

#### **ABSTRACT**

Women living with lupus and other autoimmune and rheumatic diseases suffer in body and soul the aggressive consequences of these pathologies. We seek through art therapy and its plastic expressions, redeem and transform Female now annihilated, raising self-esteem and restoring self-confidence to socialize. We observed a group of 8 adult women living with lupus and other autoimmune and rheumatic diseases. The victims were in a group, for nine months, from March to December 2013, with weekly sessions of 3 hours long, totaling 35 practices, conducted at Associação Brasileira

---

<sup>2</sup> AATESP 445/0418, Formada em Gestão de Marketing/UAM; Artes Plásticas / EPA; Pós graduação em Arteterapia/Famosp; Atuação com Arteterapia NCI (Núcleo de Convivência do Idoso) Pura Alegria, NCI Vitória e ASSJO (Associação dos Amigos do Jd. Olinda), Mulheres em vulnerabilidade social. Contato: [elenice@elenicesantos.com.br](mailto:elenice@elenicesantos.com.br); tel. (11) 9477960792.

<sup>3</sup> AATESP 138-0410, Fonoaudióloga/Unifesp, créditos para Ms. junto à Boston University, USA, Arteterapeuta pelo Alquimy Art. Docente no curso de Especialização Lato Sensu em Arteterapia na FAMOSP por cinco anos. Faz atendimento em Atelier Arteterapêutico. Email: [angelagaspari@hotmail.com](mailto:angelagaspari@hotmail.com), tel. 968907894.

Superando o Lúpus - ABSP e o Grupo de Pacientes Artríticos de São Paulo – GRUPASP, that work together and support lupus and arthritic patients. The method of data analysis was descriptive qualitative. In the path taken by patients, a common issue emerged : the precarious experiences of sexuality.

Keywords: Art therapy. Systemic lupus erythematosus. Autoimmune diseases.

## INTRODUÇÃO

*"Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana" - Carl Gustav Jung (1875-1961)*

No desenvolvimento e exercício de meu trabalho como professora de artes e artesanato, inicialmente direcionado a mulheres adultas e mulheres em situação de vulnerabilidade social, percebi o quanto o fazer artístico tocava na alma dessas pessoas e o quanto elas se transformavam com o passar do tempo.

O conhecimento sobre técnicas e materiais de arte e artesanato criaram em mim a ilusão de que estava apta a realizar minha tarefa, mas no decorrer do processo tive uma surpresa: faltava algo que pudesse ajudar-me a [compreendê-las](#), assim como suas trajetórias de vida.

Na continuidade dos trabalhos, notava que mesmo quando fazia uso somente de técnicas artesanais, algo se movimentava no íntimo das mulheres.

Quando uma de minhas alunas, que convive com o Lúpus há alguns anos, comentou o quanto as aulas de arte e artesanato a ajudavam a sentir-se melhor apesar da doença, sofri um impacto estimulante que me levou a estudar Arteterapia.

A Arteterapia, método terapêutico cujo objetivo central é a atualização do potencial criativo, transformou meu olhar para essas mulheres na busca de seu universo íntimo particular, revelando a alma de cada ser humano.

Urrutigaray (2008) coloca que,

através do exercício da arte, entendida como um conjunto de ações coordenadas, sistematizadas e integradas entre si para a execução de alguma tarefa, sempre buscando o aperfeiçoamento, o indivíduo tem a possibilidade de perceber que, ao pôr em jogo processos de criação, abre futuros em termos estratégicos, devido ao próprio treino “técnico” exercido pela busca do aprimorar-se. O reencontro com sua dimensão virtual, suas possibilidades, ilusões, dota o indivíduo do poder de transformar o real e factual em novas virtualidades, criando novas possibilidades, expectativas e interesses ainda não atualizados, abrindo-lhe novos horizontes. (p.28)

A autora complementa, apontando que tais transformações implicam uma mudança do inconsciente. (Urrutigaray, 2008). Pode-se dizer que uma imagem concretizada traz à luz conteúdos inconscientes, desde experiências negativas que foram jogadas para o inconsciente até mesmo potenciais pessoais nunca conhecidos, de tal forma que os significados atribuídos pelo criador às imagens produzidas, provocam a passagem desses conteúdos para o consciente, tornando-os conhecidos, facilitando o autoconhecimento e consequente desenvolvimento da autoestima. A pessoa pode então, assumir controle sobre seu modo de ser, sua vida e suas escolhas, sempre considerando os limites das relações com o outro.

Ainda, de acordo com Leite (1994),

à vivência da criatividade, traz para a pessoa a emoção de um profundo encontro consigo mesmo como entidade única e com uma forma singular de pensar e sentir a vida e o mundo. Simultaneamente, essa vivência desperta a capacidade de se comunicar e interagir com as outras pessoas, com a natureza e com a vida. Portanto, podemos afirmar que atualizar o potencial criativo traz reflexos nos níveis intrapessoal, interpessoal, ecológico e espiritual. (p. 2008)

Com isso em mente, direcionei meu estágio para o trabalho com mulheres portadoras de Doenças Autoimunes, passando a estudar essas doenças, descobrindo que do ponto de vista da pesquisa médica existe discordância: são elas desencadeadas por fatores emocionais como stress, traumas, ou apenas alterações do funcionamento do organismo?

Ao procurar entender as doenças autoimunes como o Lúpus e a população que com elas convive, me deparei com uma questão: como poderia a própria pessoa entender que além de vítima, ela é também autora do mecanismo de agressão do seu próprio organismo, considerando-se a existência de fatores emocionais no desencadeamento de tais doenças (Ranuzzi, 2010).

Ranuzzi constatou ainda, que pela grande incidência na população, as doenças autoimunes promovem nos serviços médicos hospitalares, públicos e privados, impactos relevantes em virtude da grande procura por atendimento médico sendo uma das doenças que provocam maior índice de afastamento do trabalho, comparado ao câncer e doenças cardíacas (2010).

As mulheres portadoras de doenças autoimunes chegaram ao espaço arteterapêutico reclamando de dores, com dificuldade para andar, sentar e levantar, precisando de apoio para as pernas. Tinham dificuldade para movimentar os dedos e as mãos.

A maioria não conseguia desenhar ou escrever por muito tempo, pois os dedos adormeciam. Observou-se que se vestiam sem vaidade, não usavam acessórios, maquiagem, pareciam não ter brilho. Mostravam-se emocionalmente deprimidas com a doença e os limites que esta lhes impunha, impedindo-as de viver plenamente.

Pareciam não ter vontade própria, vivendo na inércia. O clima frio as afetava profundamente.

Foi possível perceber que essas mulheres enfrentavam grande sofrimento ao serem afetadas na sua produtividade pelas limitações que a doença impunha, somada a perda do convívio social, por conta das marcas da doença reveladas no corpo, o que resultava em baixa autoestima.

Nesse momento algumas perguntas foram feitas:

Como as doenças autoimunes influenciam na autoestima dessas mulheres?

Seria a Arteterapia um método de trabalho eficaz no resgate da autoestima dessas mulheres?

Quais seriam os efeitos mais amplos, caso acontecessem?

A aplicação da Arteterapia com as pessoas que convivem com o Lúpus e doenças autoimunes permitiu conhecer mais profundamente como a doença afetava sua qualidade de vida e nos guiou na busca de caminhos de uma possível transformação em direção à superação de suas limitações.

## **METODOLOGIA**

O objetivo inicial era formarmos um grupo para a prática arteterapêutica com mulheres que convivem com o Lúpus. Entretanto, houve interesse de mulheres com outras doenças autoimunes e reumáticas, talvez pelo local onde seria realizado o estágio: a Associação Brasileira Superando o Lúpus - ABSL e o Grupo de Pacientes

Artríticos de São Paulo - GRUPASP, que funcionam em conjunto e atendem pacientes lúpidicos e artríticos.

O período de atendimento teve a duração de nove meses, março a dezembro de 2013, com sessões semanais de 3 horas de duração, totalizando 35 encontros, quando foram aplicadas as Oficinas Criativas de Cristina Dias Allessandrini.

O grupo era formado por 8 mulheres adultas que conviviam com diferentes patologias:

M1 - 38 anos, solteira, Gestora Hospitalar, diagnosticada há 29 anos, Lúpus Eritematoso Sistêmico/LES, Nefrite Lúpidica, Artrose;

M2 - 44 anos, solteira, balconista/aposentada, diagnosticada há 21 anos, Lúpus Eritematoso Sistêmico/LES, Fenômeno de Raynaud (doenças secundárias do Lúpus);

M3 - 51 anos, casada, 2 filhos, vendedora/auxílio-doença, diagnosticada há 3 anos Lúpus Eritematoso Sistêmico/LES;

M4 - 51 anos, casada, 2 filhos, bancária/auxílio-doença, diagnosticada há 2 anos, Lúpus Eritematoso Sistêmico/LES;

M5 - 61 anos, solteira, do lar/aposentada, diagnosticada há 20 anos, Lúpus Cutâneo, Síndrome de Raynaud, Osteonecrose (atingi os vasos sanguíneos dos ossos), Artrose, Albina (foi abandonada em uma caixa ao nascer);

M6 - 62 anos, solteira, do lar/aposentada, diagnosticada há 15 anos, Artrite Reumatoide;

M7 - 68 anos, separada, 3 filhos, do lar, diagnosticada há 12 anos, Fibromialgia, Artrose;

M8 - 86 anos, viúva, 3 filhos, do lar/aposentada, diagnosticada há 39 anos, Artrose;

O método para análise dos resultados foi o qualitativo descritivo. Foram considerados para a análise, tanto as observações realizadas pela arteterapeuta durante o processo de criação, quanto o desempenho presencial dos participantes em cada oficina.

## **AS PATOLOGIAS**

### **Doenças Reumáticas / DR**

Para o Ministério da Saúde, as DR são

Popularmente conhecidas como reumatismo, são prevalentes e representam o conjunto de diferentes doenças que acometem o aparelho locomotor, ou seja, ossos, articulações (“juntas”), cartilagens, músculos, tendões e ligamentos. Além disso, algumas doenças reumáticas podem comprometer outras partes e funções do corpo humano, como rins, coração, pulmões, olhos, intestino e até a pele. Existe mais de uma centena de doenças reumáticas. As mais comuns são osteoartrite, também conhecida como artrose, fibromialgia, osteoporose, gota, tendinites e bursites, febre reumática, artrite reumatoide e outras patologias que acometem a coluna vertebral.

As doenças reumáticas não ocorrem só em idosos. Qualquer pessoa (crianças, jovens e adultos) pode ser acometida de algum tipo de doença reumática. Elas não dependem de cor, sexo ou idade e podem ser causadas ou agravadas por fatores genéticos, traumatismos, obesidade, sedentarismo, estresse, ansiedade, depressão e alterações climáticas. Esse grupo de doenças não é transmissível, não é contagioso e normalmente é acompanhado de dor. (SMS, acesso 15/02/2018)

### **Doenças autoimunes**

Para Benseller et al,

doenças autoimunes são aquelas que ocorrem quando a ação do sistema imunológico se volta contra os componentes do próprio indivíduo. Neste caso ocorre ativação de células de defesa que atacam e destroem órgãos alvos. O sistema de defesa do organismo (sistema imunológico) deixa de reconhecer estruturas próprias como tal, e em vez de combater apenas agentes estranhos, como vírus, bactérias ou células tumorais, passa a atacar células ou tecidos saudáveis do organismo. (BENSELLER ET AL., 2007 apud RANUZZI, 2010, p.11)

Entre as Doenças Autoimunes situa-se o LUPUS ERITEMATOSO SISTÊMICO, doença apresentada por muitas das mulheres que frequentaram o grupo de trabalho arteterapêutico.

Para Ranuzzi (2010, p.16)

O Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) é uma doença inflamatória crônica que causa principalmente lesões na pele, dor e inchaço nas articulações, mas pode também causar inflamação em diversos outros órgãos como os rins, membranas que recobrem o pulmão (pleuras), vasos sanguíneos, sistema nervoso e alterações nas células sanguíneas. Pode acometer indivíduos de qualquer idade, mas afeta mais frequentemente mulheres jovens. Caracteriza-se pela presença de alterações imunológicas, com anticorpos dirigidos contra os constituintes da própria célula. Existem três tipos de Lúpus: O cutâneo, também chamado discoide, em que o paciente apresenta apenas lesões de pele; o sistêmico, em que pode haver comprometimento de outros órgãos além da pele e sistema renal; e o Lúpus induzido por drogas que ocorre como consequência do uso de drogas ou medicamento.

Para a Sociedade Brasileira de Reumatologia:

O lúpus pode ocorrer em pessoas de qualquer idade, raça e sexo, porém as mulheres são muito mais acometidas. Ocorre principalmente entre 20 e 45 anos, sendo um pouco mais frequente em pessoas mestiças e nos afro-descendentes. No Brasil, não dispomos de números exatos, mas as estimativas indicam que existam cerca de 65.000 pessoas com lúpus, sendo a maioria mulheres. Acredita-se assim que uma a cada 1.700 mulheres no Brasil tenha a doença. Desta forma, em uma cidade como o Rio de Janeiro teríamos cerca de 4.000 pessoas com lúpus e em São Paulo aproximadamente 6.000. Por essa razão, para os reumatologistas, o lúpus é uma doença razoavelmente comum no seu dia a dia.

Embora a causa do LES não seja conhecida, sabe-se que fatores genéticos, hormonais e ambientais participam de seu desenvolvimento. Portanto, pessoas que nascem com susceptibilidade genética para desenvolver a doença, em algum momento, após uma interação com fatores ambientais (irradiação solar, infecções virais ou por outros micro-organismos), passam a apresentar alterações imunológicas.

## **O PASSO A PASSO DO TRABALHO**

Observamos logo no primeiro encontro, que o grupo tinha algo em comum: era formado por mulheres que convivem com a DOR como ameaça do EU: dores físicas, dores no olhar, dores na alma, dores ao falarem de sua doença e de sua vida limitada.

Com base em estudos da área da Arteterapia, os materiais e técnicas expressivas eram cuidadosamente escolhidos e adaptados, levando-se em conta as dificuldades motoras que se alteravam com a mudança do clima. No início de cada oficina, eram feitos relaxamento e respiração, meditação, exercícios para a conscientização corporal, entre outros.

Para Philippini (2009, p.130)

(...) exercícios de relaxamento e consciência corporal são fundamentais ao bom andamento das atividades no processo arteterapêutico. Clientes chegam estressados, acelerados, dispersos, com a musculatura contraída e, às vezes, desconfortáveis por dores diversas. Desacelerar, relaxar, concentrar é a "palavra de ordem.

## **O JOGO DO RABISCO**

Iniciamos a prática arteterapêutica com o jogo do rabisco, objetivando criar vínculo entre as participantes, para que se sentissem tranquilas e seguras. Foram formadas duplas por escolha das próprias participantes.

Riscar é um ato simples e a atividade transcorreu sem maiores questionamentos. A alegria entre essas mulheres, ao poderem conversar por meio de traços, sem precisar utilizar palavras, revelou um crescente e contagiante prazer.

Segundo Philippini (1998, p.6) "as primeiras experimentações plásticas devem oferecer facilidade operacional, para que não sejam agravadas as já naturais defesas e resistências apresentadas no início de qualquer processo terapêutico."

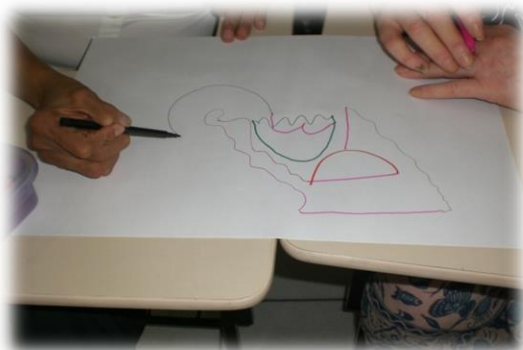


Fig. 1 - Jogo do Rabisco



Fig. 2 - Jogo do Rabisco

Durante a atividade ficou claramente expressa a preocupação com o outro, o que podemos observar na fala compartilhada no final do trabalho:

M1 - "Foi gostoso, me senti criança (risos).... até peguei o telefone da minha colega e vamos combinar sair."

M3 - "No começo fiquei nervosa, mas M1 me deixou calma e diz que vai me dar umas dicas do Lúpus".

## **CONFECÇÃO DE ESFERAS**

Em outro momento trabalhamos a técnica de Confecção de Esferas, com o objetivo de conscientização das mãos.

Em virtude do comprometimento nas articulações, que podem atingir as mãos e os punhos das pessoas que tem Lúpus (NEDAI, 2014), nesta proposta trabalhamos

a sensibilização com materiais delicados de diferentes texturas: jornal, tecidos diversos, algodão, papel crepom, laminado, celofane, lãs e barbantes.

Orientamos para rasgarem e amassarem os jornais para a confecção de uma esfera, observando-se e permitindo-se deixar fluir sentimentos e sensações durante a atividade. A cada instante emergiam sensações e emoções diferenciadas.



Fig. 5 - Instalação M5



Fig. 6 - Instalação M3

M5 - "Foi zen fazer a atividade. Odeio psicóloga e terapia, mas aqui tudo é legal". "Fico bem só, mas sinto falta de abraço".

M3 - "O cercado é uma redoma: meu lar. A maior é o chefe da casa que sou eu. Sou o centro. Estou no comando de tudo. Decido tudo. Me incomoda ser centralizadora. As menores são meus filhos e marido".

As emoções manifestadas durante a atividade podem ser observadas nas expressões plásticas de M5 que ao rasgar o jornal, manifestou sua raiva e a esfera ficou no formato "tubular". Logo em seguida, a partir de fios de lã e barbantes, construiu uma outra esfera com formato perfeito.

De acordo com Araújo e Santos (2010):

Atividades de amassar, modelando diferentes tipos de papel, assim como o ato de rasgar e depois criar com os papéis picados, são técnicas catárticas, que favorecem a expressão do mundo interno da pessoa e auxiliam na liberação da agressividade, na expressão de imagens, emoções, memórias e potencialidades. (p. 213)

Com os fios podemos construir a trama das nossas vidas, organizando o mundo dentro e fora de nós. (p. 221)

## DESENHO CEGO

Esta oficina teve o objetivo de trabalhar o imaginário, a criatividade. Como sensibilização, as participantes foram convidadas a fazerem um passeio pela primeira infância, quando rabiscavam o sofá ou as paredes de suas casas.



Fig. 7 - Desenho Cego M2



Fig. 8 - Desenho Cego M6

Conforme sugestão de Oaklander, (1980, p.52), foi solicitado que analisassem seus rabiscos, procurando figuras formadas pelo emaranhado das linhas e curvas, atribuindo a elas significados pessoais

Em seguida, cada uma analisou o trabalho das outras, procurando outras figuras além das já identificadas pelas autoras. No final, cada trabalho foi apresentado à própria autora para que esta avaliasse as interferências e se colocassem verbalmente.

M2 - "Me sinto como uma criança feliz, por não precisar de ajuda para me deitar e me levantar".

Coloca Philippini (2008, p.90) que "resgatar a criança é resgatar o núcleo de saúde do indivíduo."

Para M6 - "A bola se transforma em alegria. Ela é alegre e sempre traz alegria. Eu gostaria de ser assim: correr livre, não ter tantas mágoas. Algumas ou quase todas, sou eu quem crio e aí paro de correr, sem ter obstáculo à minha frente. A bola só para quando tem obstáculo. A bola corre, saltita, alegre as pessoas. Como eu vou começar a fazer hoje, agora".

Para M3 - "Nunca na minha vida tive momentos como este que me fizesse sentir gente."

Para M7 - "... o tempo passou, as pessoas caminham em outras direções... eu quero me encontrar e viver feliz."

Durante essa atividade foram observados alguns pontos importantes: a alegria de encontrar sua liberdade, ou a tristeza pela falta de liberdade, imposta por suas limitações físicas e/ou emocionais.

Algumas participantes tiveram dificuldades para aceitar a interferência do outro sobre seu trabalho, comentando que sabem que é importante o olhar do outro, mas que é difícil e precisa ser trabalhado.

### TOTEM DO NOME

Com o objetivo de trabalhar o autoconhecimento, essa oficina incluiu a técnica de recorte com tesoura, o que para a maioria do grupo se apresentou difícil, por estarmos no inverno, quando a dor se agrava. No entanto, foram capazes de encontrar um novo caminho para superar a dificuldade: usar as mãos para o recorte, controlando os movimentos e, portanto, a dor.

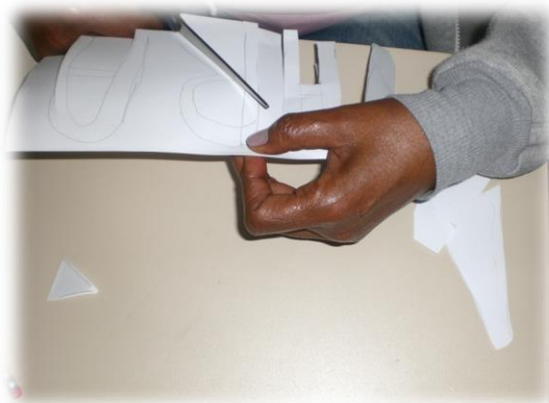


Fig. 9 - Totem do Nome M6



Fig. 10 - Totem do Nome M7

M6 - "O que estou olhando sou eu mesma. Tenho perda de memória recente e esqueço quem eu sou."

M7 - "Foi gostoso fazer esta atividade que envolveu o nome, tintas, pinceis, que me deixou um pouco menos preocupada em fazer e pintar a 1ª letra do meu nome".

Essa atividade foi especialmente introduzida no trabalho arteterapêutico com o objetivo de auxiliar uma das pacientes a aceitar o "Y" em seu nome cuja rejeição teve origem na escola, na fase de alfabetização, quando era punida física e verbalmente ao escrever seu nome com "I".

### **CONTO - O VASO QUEBRADO<sup>4</sup>**

O objetivo desta atividade, foi o de propiciar o contato com o caminho já percorrido pelas mulheres no grupo, para que percebessem a possibilidade de resgatá-lo, sob um novo olhar, *res-significando* experiências passadas, através da construção de mandalas.

Na utilização do recurso dos contos, concordamos com Philipini (2009, p.118) quando comenta que "a trama e os personagens dos contos, pela estruturação arquetípica que *apresentam*, oferecem a possibilidade de movimentar, transformar e harmonizar a energia psíquica de quem ouve".

A proposta era criar mandalas, sendo uma com os momentos mais marcantes já vividos, e outra com uma nova história que "reescreveria" a já vivida,

---

<sup>4</sup> CONTO. O vaso quebrado. Disponível: <https://www.gotasdepaz.com.br/vaso-quebrado>

transformando-a. Diversos sentimentos afloraram: tristezas, choros silenciosos, angústias, dúvidas sobre o futuro e esperanças também.



Fig. 11 - O Vaso Quebrado M4



Fig. 12 - O Vaso Quebrado M1

Para M4 - "Retiro a doença, desemprego e a poltrona e colocaria, luz, vida, harmonia familiar, sempre unida em busca de algo superior".

Para M1 - "Retiro os 29 anos de altos e baixos da doença e suas consequências como a dor, o medo da perda e colocaria tudo o que há de bom neste mundo maravilhoso: o céu azul, a natureza, os pássaros e ser livre para voar, cultivar amizades".

Para Jung (*apud* Araújo e Santos, 2010, p.355) desenhar, pintar mandalas faz parte do processo de individuação, ou seja, ir ao encontro de si mesmo. Ele revelou:

O fato de que imagens desse tipo tenham sob certas circunstâncias um considerável efeito terapêutico em seus autores é empiricamente provado e também prontamente compreensível, visto que em geral elas representam

tentativas muito audaciosas de ver e juntar opostos aparentemente irreconciliáveis e de superar rupturas aparentemente irremediáveis. Mesmo uma simples tentativa nesse sentido costuma produzir um efeito benéfico.

## ÁRVORE DAS QUALIDADES

Esta oficina constituiu-se na construção da “árvore pessoal”, com recorte e colagem dentro de um círculo, que teve como objetivo a transformação da percepção de si mesma. A partir do reconectar-se com qualidades desconhecidas, potencialidades adormecidas, tiveram a oportunidade de divisar novos caminhos para a vida, apesar da doença e consequentes dificuldades.



Fig. 13 - Arvore da Qualidade M6

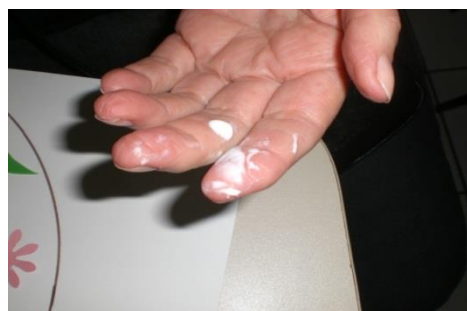


Fig. 14 - Arvore da Qualidade

Finalizamos com a escrita criativa que de acordo com Philippini (2009, p.111) "é um recurso que permite a pessoa compreender a si mesma e promove um silencioso diálogo entre a obra e seu executor". As participantes gostaram muito, divertiram-se e sentiram-se como crianças.

M6 escreve - "Difícil de falar ou de escrever as minhas qualidades, muito embora sei que tenho muitas. A música é linda, me faz voltar no tempo e lembranças de bons momentos. É a vitória que está chegando e vai entrar em minha vida como um furacão, porque agora eu estou mais forte... agradeço muito por ter encontrado

este grupo que me fez acreditar que eu sou capaz de sorrir de verdade e com certeza vou sorrir ainda muito (...)"

## **COLCHA DE RETALHOS**

Considerando que imagens da criança emergiram em algumas atividades, achamos importante fazer um resgate da história de vida destas mulheres. Utilizamos o conto "Sherazade e as 1001 Noites", como enredo para a construção da Colcha de Retalhos. Para cada fase, Eu Criança, Eu Adolescente e Eu Mulher, foram confeccionados panos.

Araújo e Santos (2010) cita sobre a colcha de retalho

É um trabalho relevante em termos psicológicos, operando a partir de elementos que são reunidos para formar um todo; esse recurso focaliza a construção e estimula a criatividade e o poder de transformação interna (...) ajuda a elevar a autoestima pela possibilidade de, ao se remendar retalhos em um trabalho, se poder perceber a capacidade de se realizar algo com as próprias mãos e assim eliminar crenças antigas limitantes, substituindo-as por uma autoestima positiva. (p. 227)

### **Eu Criança**

Como preparação para as atividades, utilizamos músicas infantis e a sala decorada com bexigas e doces antigos.

M5 não conseguiu se concentrar na atividade. Retirou-se da sala e chorou compulsivamente. Trouxe as tristezas vividas de sua infância em orfanatos, casas de famílias que a adotaram para fazer serviços domésticos, os maus tratos vividos, as rejeições por ser albina.

No encontro seguinte, iniciamos a atividade com brincadeiras infantis. Observamos que o grupo intuitivamente se dirigia a M5, inserindo-a nas brincadeiras. Ela ficou muito feliz e à vontade, participando com alegria e recitando versinhos.

M5, ao brincar de roda, de passa anel e de outras tantas brincadeiras infantis, sendo acolhida profundamente pelas companheiras, pôde entrar em contato com vivências positivas de sua infância. Foram essas as vivências ~estampadas~ por ela em seu panô.



Fig. 15 - Eu Criança M5

Em suas escritas criativas, declaram:

M5 - "Eu não gosto muito da minha infância e também da minha vida. Claro que aconteceram também coisas boas. Infelizmente as coisas ruins me marcaram muito [...] passei tantas humilhações por ser albina que eu tinha raiva de ter nascido. Quando eu via alguma pessoa albina eu tinha raiva dela [...] não tem como esquecer, pois, é mais forte do que eu".

M6 - "Gostei muito de brincar de roda [...] recordar isso foi muito bom".

M8 - "Como é bom lembrar os tempos de crianças [...] as brincadeiras numa noite de meia lua e estrela."

M2 - " Gostava de deitar na rede com meu pai. Eu era paparicada e dengosa. Minha mãe me deu pra minha tia [...] penso que eu achei ruim. Não gostei".

M4 - "De menina eu só tinha aquilo. Eu era danada. Ficava na rua com os meninos. Brincava de bola. Meu negócio era a rua".

M3 - "Como era bom nadar no rio só de "calçola". A vida era simples, piso de chão batido, mas era muito feliz".

Vale ressaltar que a catarse vivenciada por M5 no primeiro contato com o "Eu criança" foi importante para que ela liberasse as memórias de experiências negativas para depois entrar em contato com experiências positivas.

O termo catarse é também utilizado para designar o estado de libertação psíquica que o ser humano vivencia quando consegue superar algum trauma como medo, opressão ou outra perturbação psíquica. (BASTOS, 2014)

## **EU ADOLESCENTE**

A Adolescência é um momento marcado por transformações: psicológicas, biológicas, existenciais e sociais. É a transição entre a infância e a idade adulta. Outro fator bem marcante é o aflorar da sexualidade. Para algumas das participantes, o diagnóstico da doença ocorrido nesta fase marcou suas vidas para sempre.

Ao confeccionarem seus panos, imprimiram seus namoricos, a fase escolar, a descoberta do sexo.



Fig. 16 - Eu Adolescente M6

M3 relata: "Namorei muito. Era muito danada. Namorava atrás da árvore, atrás da igreja..."

Para M6: "De repente tudo mudou. Chegou a adolescência [...] A calça comprida, a blusa com decote, foi muito duro para "mim" usar". "Eu tinha vergonha".

Para M5 - "Quando tinha as festas juninas, eu estava sempre doente, mas mesmo assim gostava desta época [...] Amei bastante todos que conhecia e todos os meus namorados [...] fui muito feliz".

Ao trocarem as diferentes experiências vividas durante a adolescência, o tema namorico/sexualidade fez emergir questões sobre a vivência da sexualidade durante suas vidas. A conversa sobre o tema foi longa. Novas perspectivas para a vida sexual foram aventadas.

Surge então um novo aspecto de suas vidas a ser trabalhado no grupo.

De acordo com ALMEIDA et al 2015:

A sexualidade, parte integrante da vida humana e da qualidade de vida, é uma das responsáveis pelo bem-estar individual. Não se refere apenas ao ato sexual em si, mas a todo o espectro que vai desde a autoimagem e a valorização do "eu" até a relação com o outro. A disfunção sexual pode acarretar frustração, dor e diminuição dos intercursos sexuais. Embora se saiba que doenças crônicas podem influenciar a qualidade da vida sexual, a

disfunção sexual ainda é pouco diagnosticada, o que se deve a dois motivos: tanto os pacientes deixam de relatar a queixa por vergonha ou frustração quanto os médicos pouco questionam seus pacientes a esse respeito. (rev.bras.reumatol 2015;55(5):459)

Em nosso grupo de Arteterapia, havia mulheres sem nenhuma experiência da atividade sexual, as virgens; com casamentos desfeitos e sem atividade sexual ativa; as casadas, sendo que uma delas sem ter atividade sexual e 3 solteiras sem atividade sexual na época deste trabalho.

O vínculo e a confiança entre as participantes foram evidenciados ao conversarem abertamente sobre as necessidades que todas tinham de ter um companheiro e como o sexo fazia falta.

Com essa nova compreensão, foi dada continuidade as oficinas, agora, com o “Eu Mulher”, mulheres do grupo privadas de sua sensualidade, de sua sexualidade, de sua espontaneidade, cômicas de suas necessidades na área da sexualidade, mas descrentes da possibilidade de vivenciá-la.

## **EU MULHER**



Fig. 17 - Eu Mulher

Com o objetivo de permitir um contato profundo com a MULHER, foi feita uma sensibilização de dança livre com véus, porque:

O corpo se lembra, os ossos se lembram, as articulações se lembram. Até mesmo o dedo mínimo se lembra. A memória se aloja em imagens e sensações nas próprias células. Como uma esponja cheia de água, em qualquer lugar que a carne seja pressionada, torcida ou mesmo tocada com leveza, pode jorrar dali uma recordação (ESTÈS,1994, p.251).

Neste momento foi trabalhada a mulher escondida em cada uma, denominada por elas mesmas "as poderosas". Mulheres esquecidas de sua essência, talvez como consequência da doença. Esses corpos que, mesmo momentaneamente alterados, poderiam dar voz às dores da alma.

Para minha surpresa, no encontro seguinte, elas chegaram diferentes: maquiadas e usando acessórios. A senhora M6, pela primeira vez, comprou um vestido tomara-que-caia estampado, de sua escolha, e desfilou para as amigas dizendo: "Isso é só o começo". Não eram aquelas mesmas mulheres do primeiro encontro.

Ficou evidente que ao se descobrirem e se abrirem para o novo, indo além das aparências e da dor, a autoestima delas foi ampliada durante o trajeto pela Arteterapia, conforme se pode ver em suas colocações:

M2 - "Eu dançando me senti toda poderosa, sensual, uma mulher alegre [...] Eu melhorei bastante. Antes eu não gostava muito de me arrumar, mas agora eu gosto muito de me arrumar, vestir uma roupa e me sentir bem, passar um batom, colocar uns brincos [...] eu não me arrumava e só usava roupas de velha. Agora, eu me visto melhor, me sentindo toda poderosa [...] me transformei numa mulher sexy e interessante. Eu gosto de mim".

M7 - "Percebi que era uma lagarta que quando saiu do casulo transformou-se em borboleta e correu [...] voou batendo asas para conhecer e vivenciar as coisas boas do mundo. Percebi que me valorizando cada vez mais me saiu o que nunca quis: fazer vingança, pois já me senti vingada crescendo a cada dia. Transformei meus valores, mudei meu foco e hoje consigo dormir bem. Só quero finalizar tudo que começo, não parando mais na metade, sendo uma coisa de cada vez. Com esse grupo senti paz e ajuda para caminhar".

M5 - "Acho que eu de ontem melhorei em alguma coisa. Estou aprendendo a ouvir as pessoas antes de julgar, pensando mais nos meus impulsos antes de agir, prestando mais atenção no que faço com as pessoas [...] Hoje em dia gosto mais da minha pessoa. No passado não me preocupava [...] agora me cuido [...] sei que têm muitas pessoas que acreditam em mim e isto é muito bom. Gostei muito de fazer Arteterapia. Me fez muito bem. Neste grupo aprendi muita coisa boa que vou levar comigo. Hoje em dia consigo resolver as coisas com mais facilidade e entendimento. Para que isso aconteça você primeiro tem que gostar de si mesmo. Eu gosto tanto de minha pessoa que chega até doer. A pessoa mais bacana deste mundo é 1º eu, 2º eu, 3º eu".

Os panôs, fase "Eu Mulher", ficaram assim:



Fig. 18 - Eu Mulher M3



Fig. 19 - Eu Mulher M5



Fig. 20 - Eu Mulher M7

Ao compartilharem seus panôs, surpreenderam com falas espontâneas, reconhecendo o novo recomeço

M5 - Os corações representam as pessoas à sua volta. A árvore representa as pessoas do grupo que fizeram a vida dela frutificar.

M7 – Fez um acabamento em seu panô. Está livre como borboleta e não tem vergonha do seu corpo. Já comprou um biquíni para ir à praia. O espaço em branco é a sua nova história que está começando a germinar como a grama.

Concordamos com Araújo e Santos (2010) quando diz que o patchwork

... também ajuda no direcionamento pessoal, na tomada de decisões e descoberta de novos rumos e redimensionamento da vida. Contribui na ordenação psíquica e ajuda a elevar a autoestima pela possibilidade de, ao se

remendar retalhos em um trabalho, se pode perceber a capacidade de realizar-se algo com as próprias mãos e assim eliminar crenças antigas limitantes, substituindo-as por uma autoestima positiva. (p.227)

Como fechamento da Oficina, o grupo decidiu montar um quadro com os panôs, para presentear a ABL/GRUPASP, em agradecimento à implantação do trabalho arteterapêutico.



Fig. 21 - Montagem do quadro



Fig. 22 - Quadro - Entregue à ABSL no último encontro.

A essa altura do trabalho, as mulheres se sentiam livres, donas de si e de suas ações, sendo capazes de direcionar suas próprias vidas com segurança e com a autoestima elevada.

Era preciso agora ajudá-las a se aproximar ainda mais de si mesmas de forma a reforçar na consciência as transformações já efetuadas. Para tanto foi idealizado o “Dia da Beleza”.

## **O DIA DA BELEZA DAS PODEROSAS**

A todo o momento mesmo sem perceber, fazemos julgamentos sobre várias questões, sobre o que enxergamos, sejam objetos, pessoas, até mesmo paisagens. Critérios de julgamento de beleza são construções sociais que variam no tempo. No caso de uma portadora de doença crônica, sua representação é influenciada pela doença, principalmente quando se trata do Lúpus, que além de atingir o físico, atinge também o psicológico por modificar a “beleza” da pessoa frente à sociedade e perante ela mesma” (RANUZZI, 2010, p.59).

O “Dia da Beleza” foi idealizado para registrar as transformações ocorridas externamente, bem como internamente, e trazer à consciência a Mulher Feminina, a Mulher Poderosa, que pode se apresentar de forma atraente e que tem meios e direito de ter vida sexual, apesar da doença.

As participantes passaram por transformações em seu visual: cabelo, maquiagem, design de sobrancelhas e vestuário, para uma sessão de fotos profissionais e montagem de um book personalizado.

Mais uma vez, se evidenciaram as transformações e superações ocorridas durante o processo arteterapêutico, quando L verbaliza: "Como o mundo dá voltas!" A seguir relatou o seguinte: um dia descendo a rua próxima de casa, com muita

dificuldade e dores, mal conseguindo andar, uma vizinha perguntou se estava desfilando, com o que ela concordou e a vizinha respondeu "só se for uma modelo de botijão". "Aquelas palavras me machucaram muito". Neste momento ela se emocionou e disse "Quem diria que 10 anos depois eu estaria aqui me sentindo e sendo tratada como uma verdadeira modelo".

As roupas foram escolhidas pelas próprias participantes evidenciando formas particulares, individuais de como gostariam de se apresentar ao mundo.

Ao serem fotografadas, já a caráter, divertiam-se com gargalhadas e risos incontroláveis, não sabendo se eram pelas poses "sexy" e soltas que deveriam fazer ou pela dinâmica de troca de peças de vestimentas entre elas, momento em que nada era de alguém e tudo era de todas, pois já estavam utilizando roupas e acessórios umas das outras, auxiliando-se nas produções, seguras em se despir diante das outras, livres de preconceitos e julgamentos.

M5 verbalizou, enquanto procurava uma nova troca de roupas, "Estou me sentindo a "Gisele na Fashion Week," provocando gargalhadas gerais. O grupo se sentiu muito à vontade frente aos fotógrafos seguindo as orientações sem timidez, inclusive opinando sobre o melhor ângulo e poses sensuais.

A sexualidade pode ser imaginada como um bálsamo para o espírito, sendo, portanto, sagrada. Quando o riso sexual é medicinal, ele é riso sagrado. E aquilo que provoca o riso é medicinal, é também sagrado. Quando o ajuda sem prejudicar, quando ele alivia, reorganiza, põe em ordem, reafirma a força e o poder, esse é o riso que gera a saúde. Quando o riso deixa as pessoas alegres por estarem vivas, felizes por estarem aqui, com maior consciência do amor, elevadas pelo Eros, quando ele desfaz sua tristeza e as isola da raiva, ele é sagrado. (ESTÊS, 1994, p. 429)

Fechando a vivência com a beleza, foi feito o book para que cada uma levasse as imagens desse dia; registros das transformações pessoais e ancorados no coração para serem resgatados nos momentos de necessidade.

### MULHERES PODEROSAS ... MULHERES TRANSFORMADAS





Fig. 23 - As poderosas 2013

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisarmos o envolvimento do grupo de mulheres portadoras de doenças autoimunes e reumáticas durante 35 semanas com o trabalho arteterapêutico e com suas expressões plásticas e escritas criativas, pudemos perceber o desenvolvimento da autoconfiança, da autoestima, da sensibilidade e da sensualidade, o que possibilitou o contato com a dimensão do feminino e da sexualidade.

Não rotular certo ou errado, feio ou bonito possibilitou a entrega de todas elas de forma tranquila e espontânea durante todas as atividades. A partir de determinado momento, no decorrer das oficinas, suas limitações não interferiam mais na execução das expressões plásticas e na escolha do material. Sentiam-se livres para compartilhar e trocar experiências.

O vínculo entre as mulheres do grupo, e entre o grupo e a arteterapeuta ficou evidente quando assuntos de foro íntimo e nunca antes revelados, eram expostos de forma natural, sem constrangimento e sem medo de julgamento.

De acordo com os resultados observados, o trabalho com a expressão plástica e outras modalidades de artes, propiciou o desenvolvimento de uma maior consciência das participantes do grupo em relação ao lugar que podem ocupar no mundo, mediante a autoconscientização de potencialidades que "estavam adormecidas " durante a trajetória de suas vidas conduzidas pela doença.

A prática do trabalho com essas mulheres portadoras de doenças autoimunes e reumáticas, ouvi-las, entender e aceitar suas dificuldades, foi fundamental para minha transformação e crescimento pessoal.

Ao finalizar este trabalho sinto ser necessário reportar-me à colocação de Carl Gustav Jung citada no início do texto, uma vez que percebo ter ido além da técnica e da teoria ao estar ali, diante dessas mulheres apenas como pessoa, com minha alma aberta as suas colocações que traduziam o tempo todo suas necessidades, anseios, tristezas e esperança de uma vida melhor apesar da doença. Acatando seus dizeres, pudemos trilhar juntas o caminho da transformação, delas e a minha que pode entender profundamente o papel da arteterapeuta.

Data de recebimento: 07.04.2018

Data de aceite 1º. parecerista: 21.05.2018

Data de aceite 2º. parecerista: 03.06.2018

## Referências Bibliográficas

ARAÚJO, Márcia M. de; SANTOS, Reica B. dos - Arteterapia transpessoal - Recife: Comunigraf, 2010

ASSOCIAÇÃO ARTETERAPIA DO RIO DE JANEIRO. Entrevista com Angela Philippini concedida a Lígia Diniz e a Denise Nagem. Estudos em Arteterapia: diferentes olhares sobre a arte. Cadernos da AARJ. Rio de Janeiro: Wak Ed., Ano 1, n.1, p. 215-24. 2009

BASTOS, Flávio. Catarse e Perdão. Disponível em <<http://somostodosum.ig.com.br/clube/artigos.asp?id=36160>>. Acesso em: 16 jan. 2014

CONTO. Sherazade e as mil e umas noites. Disponível: <[http://www.miniweb.com.br/cantinho/infantil/38/estorias\\_miniweb/1001\\_noites.html](http://www.miniweb.com.br/cantinho/infantil/38/estorias_miniweb/1001_noites.html)>

ESTÉS, Clarissa Pinkola - Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem - Rio de Janeiro: Rocco, 1994

LEITE, Edmar - *Dinâmica Evolutiva do Processo Criativo*, in Criatividade - Expressão e Desenvolvimento, Virgolim, A.M.R. e Alencar, Eunice M.L.S, Petropolis, 1994

Ministério da Saude - Doenças Reumáticas - Doenças que podem atingir pessoas de todas as idades. - [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/doencas\\_reumaticas.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/doencas_reumaticas.pdf) - acesso 15/02/2018

NEDAI – Nucleo de Estudos de Doenças Auto-Imunes da Sociedade Portuguesa da Medicina Interna – SPMI – disponível em < [http://www.spmi.pt/wp-content/uploads/NEDAI\\_68.pdf](http://www.spmi.pt/wp-content/uploads/NEDAI_68.pdf)> acesso em 15/02/2018

OAKLANDER, Violet. Descobrendo crianças: a abordagem gestáltica com crianças e adolescentes. São Paulo: Summus, 1980

PHILIPPINI, Angela. Linguagens, materiais expressivos em arteterapia: uso, indicações e propriedades. Rio de Janeiro: Wak Ed., 2009

RANUZZI, Fernando Felix. A vivência de mulheres portadoras de lúpus eritematoso sistêmico. Dissertação de Mestrado. Universidade do Estado de Minas Gérias, Fundação Educacional de Divinópolis, 2010. Disponível em: <http://doczz.com.br/doc/602260/dissertao-final-2>. Acesso em 21/03/2018

REVISTA BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA, Como o reumatologista pode orientar a paciente AR sobre função sexual. Revisão de Artigo - [Volume 55, Issue 5](#), September–October 2015, Pages 458-463 - [www.reumatologia.com.br](http://www.reumatologia.com.br) - disponível <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S048250041400206X> acesso: 01/03/2018

RODRIGUES, Simone. Uso da Fotografia e do Vídeo em Arteterapia. In: Arteterapia: métodos, projetos e processos. Philippini A (Org.). 2. ed. Rio de Janeiro: Wak Ed. p.155-69, 2009

UNIÃO BRASILEIRA DE ARTETERAPIA - UBAAT. Histórico da Arteterapia. Disponível em <http://www.ubaat.org> . Acesso em: 15 jan. 2014

URRUTIGARAY, Maria Cristina - Arteterapia: a transformação pessoal pelas imagens. Rio de Janeiro: Wak Ed., 2008