

Artigo Relato de Experiência

Arteterapia e Psicologia inovando no atendimento *on-line* em tempos da COVID-19

Art Therapy and Psychology innovating on-line service in COVID-19 tim

Adriana Maria Mendes⁴

Cláudia de Cássia Maganha Vanni Masseran⁵

Cássia Regina de Toledo Rando⁶

Resumo

O presente artigo objetiva a divulgação do Projeto “Arteiras e Arteiros On-line”, idealizado e desenvolvido pelo Centro de Atenção Psicossocial I (CAPS I) de um município do interior do Estado de São Paulo, com o propósito de contribuir com as práticas da Arteterapia e da Psicologia em atendimento on-line, síncronico e eventualmente não síncronico, em vista da emergência sanitária global decretada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), por conta do novo coronavírus (COVID-19). Neste texto são apresentados relatos de experiências de algumas oficinas realizadas em tempos de pandemia e com todos os participantes em distanciamento social. Nas oficinas arteterapêuticas desenvolvidas no Projeto “Arteiras e Arteiros *On-line*”, os participantes foram orientados e motivados a serem protagonistas de suas próprias histórias.

Palavras-chave: Arteterapia. Psicologia. COVID-19. Atendimento *On-line*

⁴ Psicóloga, Terapeuta Cognitivo Comportamental. Trabalha no CAPS desde 2002 na função de Ps É Psicóloga Clínica. Formação em Psicoterapia Breve. Contato: tel. (14) 997357529. e-mail adrianamendes2008@gmail.com.

⁵ Psicopedagoga e Arteterapeuta com AATESP 644/0520. Está cursando Especialização em Saúde Mental. Contato: tel (14) 997661491. e-mail claudiamasseran@hotmail.com.

⁶ Pedagoga, Arteterapeuta, Arte-educadora e Artista Plástica.Coordenadora, e Formadora de Arteterapeutas no Curso de Especialização em Arteterapia, no Instituto Bauruense de Psicodrama-IBAP. Contato: tel (14) 996605122. Link para Currículo Lattes: lattes.cnpq.br/5511950722111040. e-mail: cassiarando@gmail.com.

Abstract

This article aims to disseminate the “Arteiras e Arteiros On-line” Project, idealized and developed by the Psychosocial Care Center I (CAPS I) of a county in the interior of the State of São Paulo, with the purpose of contributing to the practices of the Art Therapy and Psychology in on-line, synchronous and eventually non-synchronous care, in view of the global health emergency, decreed by the World Health Organization (WHO), on account of the new coronavirus (COVID-19). In this text are presented reports of the experience of some workshops held in times of this pandemic and with all the participants in social distance. In the art therapy workshops developed in the “Arteiras e Arteiros On-line” Project, the participants were guided and motivated to be protagonists of their own stories.

Keywords: Art Therapy. Psychology. COVID-19. On-line Service.

Introdução

O presente projeto teve início com um grupo de mulheres denominado “Arteiras”, no Centro de Atenção Psicossocial I (CAPS I) de um município do interior do Estado de São Paulo que devido à interrupção dos atendimentos presenciais, a partir do começo do enfrentamento da pandemia (COVID-19), passaram a ser atendidas on-line, com inclusão de homens no grupo, recebendo a denominação Projeto “Arteiras e Arteiros *On-line*”. Houve a preocupação com o acolhimento dos pacientes que estavam em processo terapêutico, com doenças traumáticas e dificuldades em lidar com sentimentos, sendo que alguns já se encontravam estabilizados e outros com possibilidade de recaídas, inclusive suscetíveis a crises e até mesmo surtos.

O CAPS I acolhe hoje aproximadamente 1.300 usuários da rede de saúde municipal, realizando atendimento especializado pela Equipe Multiprofissional a pacientes de ambos os sexos, que apresentam intenso sofrimento psíquico, tais como transtornos mentais graves e/ou persistentes.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), conforme divulgado pela mídia mundial, assumiu em 11 de março de 2020, a doença COVID-19 como pandemia. Nesse contexto, tornou-se urgente rever o atendimento presencial oferecido pelo CAPS I. Portanto, o projeto que está em andamento, apresentado neste artigo se justifica e surge pela parceria entre os campos de atuação da Psicologia e da Arteterapia que já coordenaram as atividades desenvolvidas dentro do Centro de Atenção Psicossocial, com o objetivo de manter o atendimento durante o período de distanciamento social, agora na modalidade on-line, sincrônico e se preciso não sincrônico, com a inserção de práticas de ambas as áreas.

Arteterapia e a Psicologia

No âmbito dos atendimentos presenciais que antecederam o atendimento on-line, os participantes atuantes nas práticas terapêuticas já manifestavam os seus sentimentos e relataram a importância da equipe técnica e do serviço do CAPS I em suas vidas, verbalizando que o CAPS I era seu único meio de convivência com outras pessoas, pelas quais se sentiam aceitos, compreendidos e amados.

Focados na continuidade de tal vínculo e das práticas terapêuticas, elaboramos o Projeto “Arteiras e Arteiros *On-line*”, com a intenção de desenvolver oficinas arteterapêuticas, nas quais os participantes fossem orientados e estimulados a serem protagonistas de suas próprias histórias. Afirma Moraes (2018) que:

Através da criação, ele se percebe em suas repetições, resistências, sintomas, e tenha a oportunidade de enfrentá-las. Que em meio a essa

experiência tome decisões sobre o enfrentamento (ou não) e que assim se responsabilize por si como autor e protagonista da sua obra/história, alcançando uma realidade nova em dimensões novas (pp.76-77).

Nossa intenção foi a de fortalecer a ideia de que a Arteterapia, como ferramenta de expressão artística, principalmente das artes visuais, como meio de expressão e de comunicação pessoal das emoções de maneira livre e considerando ainda os benefícios que o trabalho arteterapêutico proporciona aos participantes, contribui positivamente com este novo modelo de atendimento proposto (*on-line*) durante o período de pandemia.

Trabalhando a criatividade, dando forma, cor, expressão aos sentimentos inominados, conexões são feitas e novos significados podem ser atribuídos a velhas situações vividas que não puderam ter livre canal de expressão nos momentos em que ocorreram (ARCURI, 2006, p. 21).

No contexto arteterapêutico o acesso ao inconsciente facilita a elaboração dos conteúdos internos e favorece o autoconhecimento, a melhora do estresse e de vivências traumáticas, além de proporcionar bem-estar físico e mental por meio da espontaneidade e criatividade. O cuidado e a atenção diferenciada oferecidas aos participantes em questão oportunizam a continuidade das práticas facilitadoras, para que se sintam mais seguros e apoiados em suas rotinas diárias, por meio de oficinas elaboradas especialmente para este momento em que o distanciamento se faz necessário.

Deste modo, a Arteterapia nos ajuda a enfrentar diversas situações de forma mais criativa, auxiliando na ampliação da consciência sobre os nossos potenciais e as nossas possibilidades de atuação no mundo em que vivemos. Como terapeutas temos a oportunidade de possibilitar o empoderamento dos participantes e guiá-los no enfrentamento das dificuldades de adaptação ao “novo normal”, trazendo mais cor

e luz aos dias que poderiam ser, simplesmente, solitários. Também é importante destacar que a intervenção da Psicologia por meio da Terapia Cognitiva Comportamental – que é uma abordagem diretiva, ativa, apresentando um prazo limitado com sessões estruturadas para o tratamento dos transtornos mentais – se fundamenta na razão teórica de que o comportamento e as emoções de uma pessoa são determinados pela forma que a mesma constrói o mundo. Nesse sentido, como bem aponta Arnaldo Vicente a terapia cognitiva comportamental tem:

... Culminado com a divulgação, cada vez mais frequente, pela mídia em geral pelo paradigma cognitivo, criado por Aaron T. Beck, que enfatiza que 'não é uma situação que determina como nos sentimos, mas sim o modo como a construímos' (VICENTE apud BURNS, 2017, p. 11).

A Terapia Cognitiva Comportamental direciona-se à promoção do paciente como autoterapeuta, sendo esta

Uma proposta a ser alcançada desde o início do processo terapêutico cognitivo-comportamental, com a colaboração de seu terapeuta, principalmente na fase de gerenciamento de sintomas onde se desenvolve o conceito de metacognição visando identificar e transformar os pensamentos disfuncionais em funcionais, obtendo-se uma ativação comportamental que promove uma melhora significativa, já nas primeiras sessões, quanto ao transtorno diagnosticado na avaliação inicial (VICENTE apud BURNS, 2017, pp. 11-12).

Atendendo a diferentes necessidades de uma pessoa, a Arteterapia entra em ação na descoberta de novos caminhos e perspectivas de vida. Neste contexto, a contribuição da Psicologia ocorre na realização de intervenções pontuais em momentos de crise e para manter a estabilidade emocional dos participantes durante as oficinas arteterapêuticas, com a finalidade de trabalhar os pensamentos disfuncionais ou alterações cognitivas que influenciam nos sentimentos e comportamentos, sendo necessária inclusive, em algumas situações, a intervenção individual.

Metodologia – O Projeto “Arteiras e Arteiros On-line”

A inovação de atendimento on-line idealizado pelo CAPS I, com atuação multiprofissional, ocorreu num grupo composto inicialmente por doze mulheres que, anteriormente a essa pandemia já se reuniam presencialmente em grupos terapêuticos no próprio CAPS I, tendo como instrumento facilitador da comunicação entre elas e as terapeutas o aplicativo WhatsApp em seus smartphones, o que favoreceu a transição da modalidade presencial para a modalidade on-line.

Visando a manutenção do vínculo afetivo, o contato entre as participantes e as terapeutas foi feito diariamente durante a semana. O primeiro contato aconteceu na segunda-feira com o envio de mensagens instantâneas contendo textos e vídeos disparadores do processo criativo, para aquecimento de ideias como instrumento facilitador da intervenção online sincrônico às terças-feiras das 14h às 15h30m. As atividades foram acompanhadas de incentivo para que as realizassem como preparo para o encontro das terças-feiras. Nos demais dias da semana foram enviadas outras sugestões de atividades artísticas que as participantes passaram a considerar como tarefas diárias, cuja devolutiva era feita no grupo whatsapp, onde podiam manifestar seus sentimentos e emoções ao realizá-las.

O Projeto *online* se expandiu para outros grupos como a oficina de música, com participantes de ambos os sexos, que já era realizada neste CAPS I presencialmente. Com a percepção das profissionais de referência, no caso a Arteterapeuta e a Assistente social, sobre as necessidades de seus atendidos, foi dada continuidade a essas oficinas, surgindo assim o “Arteiros *On-line*”, realizado

todas as sextas-feiras das 14h às 15h30m com a inclusão de vivências arteterapêuticas e tendo como preparação para o trabalho artístico, poesias e músicas reflexivas. Estava constituído assim, o Projeto denominado “Arteiras e Arteiros *on-line*”.

Posteriormente, de acordo com as necessidades diagnosticadas pelo médico psiquiatra, assistente social, enfermeiro, terapeuta ocupacional e psicóloga, outros pacientes foram encaminhados para o Projeto “Arteiras e Arteiros *On-line*”.

Recebemos solicitação de inclusão nessa nova proposta de atendimento on-line de outros pacientes que não participavam dos grupos presenciais, por nos relatarem que estavam tristes devido à pandemia. Todos os interessados foram incluídos no Projeto totalizando até o momento 24 participantes.

Destacamos neste Projeto seis oficinas realizadas de 06 de abril a 06 de julho de 2020 em modo on-line e sincrônico, intituladas: Café da Manhã, Plantas, Utensílios de Cozinha, Auto Retrato, O Amor e Música para Refletir. Podemos afirmar que todas as oficinas tiveram grandes resultados e foram significativas. Os pacientes aderiram positivamente à nova forma de atendimento on-line que propiciou a continuidade do trabalho já desenvolvido no CAPS I. Os depoimentos apresentados no decorrer do texto receberam nomes fictícios.

No início dessas atividades reflexivas, as participantes utilizaram recursos materiais disponíveis em suas próprias casas como, por exemplo, utensílios domésticos, plantas, roupas, espelho, postagens de fotos da família, *selfies* e pertences significativos.

Para o melhor desenvolvimento das oficinas arteterapêuticas, solicitamos à Secretaria Municipal de Saúde, um kit-arte que foi enviado a cada participante em caixas personalizadas como mostram as fotos.



Relato de Experiência das Oficinas Realizadas

Oficina = Café da Manhã

No dia 08 de abril de 2020, foi realizada a oficina Café da Manhã, com seis participantes do sexo feminino com a idade entre 40 e 86 anos, com o objetivo principal de proporcionar a valorização das pequenas atitudes diárias passadas despercebidas. Como este momento exige o “ficar em casa”, foi possível resgatar-se a ação de tornar mais prazerosas as atividades cotidianas com o incentivo da preparação e do arrumar a mesa para o café da manhã, enfatizando o fluir das atitudes que estavam adormecidas, utilizando xícaras, talheres, garrafa térmica, bolachas e o pãozinho fresco.

Pelo WhatsApp foi enviada uma mensagem para que o grupo pensasse o quanto é bom preparar e arrumar a mesa e tomar um café da manhã mesmo estando

sozinha. Foram questionados quais os sentimentos percebidos ao se prepararem para a refeição matinal e solicitada, se possível, uma foto do café da manhã.

As participantes estavam motivadas, agradecidas e expressaram como foi bom preparar tudo para tomar o café e ainda tirar a foto. Relataram como foi bom vivenciar esse momento de partilha das fotos e houve elogios entre as participantes, havendo verbalização de que não preparavam a mesa para o café da manhã, desta forma proposta, há muito tempo.

Foi observada a importância deste momento, por poderem relatar seus sentimentos, mostrar um pouco da sua rotina de café da manhã e compartilhar fotos. Enfim, elas se mostraram muito empolgadas e envolvidas na proposta, demonstrando grande interação durante a vivência, como se o contato presencial fosse real naquele momento. A presente oficina veio a colaborar como uma estratégia de cuidado psíquico, em que as participantes reenquadraram os planos e estratégias de vida às condições impostas pela pandemia. Percebemos o entusiasmo em manter ativa a rede socioafetiva mantendo vivo o contato, mesmo que virtual, com familiares e amigos e compartilhando as suas rotinas diárias de forma mais calorosa.

As propostas Arteterapêuticas e Psicoterapêuticas na oficina introduziram vivências positivas em suas rotinas diárias como o preparo do café da manhã. As pacientes redescobriram valores, resgataram sentimentos positivos ao selecionarem cada item a ser utilizado no preparo e no usufruir do café da manhã, compartilharam fotos com o grupo, mantendo o vínculo afetivo entre si e o contato social mesmo na situação de distanciamento.

Percebeu-se ser possível criar um ambiente virtual acolhedor para a aplicação e desenvolvimento de propostas arteterapêuticas à distância.

O primeiro passo no processo arteterapêutico, em qualquer contexto em que se desenrole, consiste na criação de um espaço acolhedor e respeitoso, em

que os participantes se sintam seguros e confortáveis, facilitando a construção do vínculo e viabilizando a vivência do processo de transformação interior que o trabalho com criatividade desencadeia (BERNARDO, 2013, p. 14).



Fotos tiradas por participantes

Foi muito bom, cafezinho de manhã põe na mesa. Quando estamos sozinhas é ruim, motivou a fazer de novo em outros dias daquele jeito, arrumar a mesa.

Foi uma coisa boa para compartilhar com as pessoas. Incentivou a arrumar a mesa, não comer de qualquer jeito, mas sim colocar uma xícara bonita na mesa. Eu me lembrei da minha mãe, pois ela ensinava a arrumar uma mesa para o café ela sempre fazia assim com carinho. O grupo *Arteiras On-line*, dentro dessa pandemia, foi a melhor coisa que aconteceu, nos incentivou a fazer coisas em casa sem precisar sair. Fico esperando vocês pela chamada de vídeo, como eu espero meus irmãos e meus filhos no domingo pelo vídeo-chamada. Eu fico pronta para esperar vocês. Faço as atividades com gosto, com prazer. Ficaria desesperada sem esse contato (Neide, 78 anos).

Oficina = Plantas

Considerando que as participantes ainda não tinham os kits de arte em mãos, foi dada continuidade ao trabalho com a criação de oficinas com materiais que julgamos todas terem em comum.

No dia 09 de abril de 2020, foi iniciada a vivência arteterapêutica on-line não sincrônica das Plantas com cinco participantes mulheres de 40 a 86 anos com o objetivo de proporcionar às participantes do grupo uma nova maneira de lidar com seus jardins, valorizando os momentos de contato com a natureza, mesmo que sós, explorando os sentidos ao interagir com as plantas, observando os formatos e as

espécies, sentindo os perfumes que exalam das flores, entrando em contato com as cores das flores e das folhas em suas diferentes tonalidades (claros e escuros), tateando as diferentes texturas, avaliando as sensações que as mesmas lhes proporcionam em seu ambiente e tudo que de estímulos recebessem de seus jardins e vasos.

“As experiências sinestésicas, reunindo em uma só atividade expressiva, a estimulação múltipla e ativação simultânea de vários canais sensoriais, podem ser muito benéficas para ativar o processo arteterapêutico” (PHILIPPINI apud MORAES, 2018, p.99).

Foi inicialmente solicitado, através de mensagens, que as participantes observassem em seus jardins ou mesmo no interior de suas residências as plantas com as quais mais se identificassem.

Posteriormente foi requisitado que as participantes descrevessem as características físicas das plantas e expressassem seus sentimentos e sensações que as mesmas lhes proporcionaram, fazendo os registros através dos aplicativos de mensagens. Para finalizar foi solicitado que elas tirassem fotos das plantas e que também escrevessem ou falassem em mensagens de voz a sensação experimentada ao realizar a atividade.

As participantes demonstraram, em sua maioria, a sensação de satisfação ao realizar a atividade; expressaram sentimentos de alegria e entusiasmo. Solicitaram até a continuidade da oficina, pois foi um momento prazeroso para elas.

Levando-se em conta a importância do trabalho psicoterapêutico e arteterapêutico com plantas, essa oficina contribuiu para o cuidado, a interação e o contato entre homem-natureza. Por meio dela foi possível criar alternativas como um novo olhar para o que se tem dentro de suas próprias casas, ressignificando,

ajudando na saúde física e mental, causando bem-estar, resgatando valores, reinventando conceitos muitas vezes despercebidos, possibilitando o relaxamento e o desprendimento das situações estressantes nesses dias.



Fotos tiradas por participantes

Foi gostoso participar dessa oficina, eu gosto muito das minhas plantas e de mexer com elas. Se eu tivesse alguém para fazer meu serviço, mexeria o dia todo com as plantas. Todos os dias eu molho e quando necessário podar as plantas. Eu também converso com as minhas plantas porque elas têm vida e sentimentos e elas ficam felizes. Falo bom dia, minhas lindas. Eu fico muito feliz de conversar com plantas. Me sinto calma e tranquila. Quando estou em crise e entediada mexo com as plantas, ajuda eu ficar animada. Desde quando eu tinha meus 18 anos gostava de plantas eu me lembro de ir até o rio para pegar mudas de plantas como samambaias. Eu tenho plantas em todos os lugares da minha casa. Eu tenho cebolinha, mostarda, hortelã e coentro. Eu também tenho rosas vermelhas, gosto muito.

O Grupo *Arteiras Online* me ajuda e me faz muito bem, a gente está longe, mas está perto, não está no CAPS e está em casa fazendo as mesmas coisas e fiquei muito feliz em ganhar o Kit arte (Depoimento de uma Participante da Oficina Plantas, Inês, 58 anos).

Oficina = Utensílios de Cozinha

No dia 16 de abril de 2020 foi realizada a oficina de Utensílios de Cozinha com cinco participantes. O objetivo foi o de levar as participantes a explorarem, de forma espontânea, o ambiente doméstico, despertando a criatividade, construindo de forma lúdica as vivências artísticas com os utensílios de cozinha, proporcionando um interagir criativo no despertar da potencialidade ao dar novas formas para objetos que antes eram utilizados de forma convencional, tais como, pratos, xícaras, talheres de metal e madeira e guardanapos.

No primeiro momento foi solicitado que observassem o ambiente da cozinha e selecionassem utensílios que lhe chamassem mais atenção, para construção de algo que viesse à sua imaginação. Em seguida fizeram uma composição com os utensílios escolhidos e agradáveis aos seus olhos usando a fotografia como recurso artístico para o registro.

As participantes relataram a importância da reutilização dos utensílios guardados, que trouxeram lembranças positivas de momentos especiais, e expressaram sentimentos de felicidade, no entanto, duas integrantes apresentaram dificuldade em usar a criatividade e a imaginação, porém, mesmo assim realizaram a atividade sugerida.

Nesta oficina foi possível observar que as participantes conseguiram expressar a sua criatividade utilizando-se de recursos disponíveis e de objetos significativos. Através do processo Psicoterapêutico e Arteterapêutico foi possível proporcionar vivências de sentimentos, resgatando emoções positivas ao lidar com objetos significativos fornecendo ferramentas que estimulam a criatividade e promovendo o bem-estar diante da situação vivenciada, refletindo positivamente neste momento em que o distanciamento social se faz necessário.

As atividades expressivas podem fornecer à alma uma linguagem através da qual ela possa manifestar-se e ser convidada a participar de nossa realidade concreta, colocando-nos em contato com os símbolos que guiam e estruturam o nosso desenvolvimento psíquico (BERNARDO, 2013, p. 125).



Algumas produções das participantes

Eu me senti bem ao participar dessa oficina porque foi algo diferente, nunca tinha realizado atividades artísticas com garfos e colheres. De primeiro momento achei estranho, pensei que ficaria esquisito colheres misturadas com garfos. Após terminar e vi que consegui fazer flores, pensei 'Nossa ficou bonita!' Eu fiquei feliz comigo. O Grupo Arteiras On-line é importante, pois não fico parada sem fazer nada e ajuda a melhorar a minha mente. Quando faço as atividades ajuda na minha memória. Eu fiquei ansiosa porque o grupo tinha parado e pensava quando começaria novamente. Agora estou feliz e tranquila porque estou participando do grupo novamente (Ester, 50 anos).

Oficina – Autorretrato

No dia 28 de maio de 2020 foi realizada a oficina Auto Retrato com sete participantes entre 40 e 86 anos, com o objetivo de proporcionar às participantes do grupo, um novo olhar, uma nova maneira de lidar com recursos próprios e valorizar os momentos, mesmo estando sozinhas devido à atual pandemia.

Pelos relatos apresentados durante as outras oficinas já realizadas, percebemos que algumas participantes revelavam dificuldade em lidar com sentimentos como o de baixa-estima, de aceitação, de falta de iniciativa, de desmotivação na sua própria valorização. Portanto, vimos a necessidade de utilização de recursos arteterapêuticos, como a técnica de autorretrato, que possibilita a expressão das percepções que as participantes têm delas mesmas, tanto fisicamente quanto sobre os sentimentos em relação a si mesmas e, até mesmo, como se relacionam com as pessoas que fazem parte do seu cotidiano, como enfrentam as situações e como lidam com as emoções diante de sua própria imagem.

Para a realização desta vivência foi enviada mensagem via WhatsApp para que cada participante fizesse seu autorretrato, no espelho ou a partir de uma foto, sem se preocupar com a estética ou com o certo ou errado. Sugerimos que apenas se deixassem levar pela imaginação e, com os recursos disponíveis, se abrissem para a realização da proposta.

As participantes, ao realizarem as atividades, demonstraram sensações positivas em relação aos seus desenhos, gerando reflexões de suas percepções interiores e proporcionando uma conexão com seu verdadeiro eu. Porém, percebemos resistência de uma participante para desenhar sua própria imagem, verbalizando que se sentia inferior às outras, preferindo copiar o desenho realizado por outra participante.

Uma forma habitual de utilizar a palavra no processo arteterapêutico é através de processo de desbloqueio criativo, levando quem experimenta a uma condição propiciatória para que suas palavras gerem mais palavras, sendo este caminho propício para a produção e criação de textos e escritas diversas. O que certamente é um bom exercício criativo, pois esse tipo de escrita costuma resultar em benéfico e silencioso diálogo entre quem escreve e aspectos de sua vida psíquica menos consciente (PHILIPPINI apud LOPES, 2013).

Diante das expressões artísticas e dos relatos pudemos observar os efeitos do trabalho arteterapêutico aliado à psicoterapia sobre o empoderamento das participantes ao favorecer as interações e propiciar bem estar físico e mental.

A partir dessa vivência, observamos, diante das dificuldades apresentadas, a necessidade de uma intervenção no sentido de trabalhar a autoestima e viabilizar à participante seu autoencontro. Foi possível aprofundar a percepção de sua forma de ser, espelhando-se em imagens. O refletir a própria imagem através do desenho favoreceu o entendimento do que a sua fisionomia exprime sobre seus próprios sentimentos, bem como, exercitar a procura em nosso interior por nossas qualidades e habilidades. O redirecionamento da percepção interior viabilizou a todos os pacientes a compreensão do que podemos cultivar em nós e o que absorvemos; levando à conscientização de que é possível fazer mudanças por meio das redefinições das vivências negativas e nos posicionando como autores da nossa própria existência e líderes de nós mesmos.



Autorretratos produzidos por participantes

Eu sempre tive dificuldade em olhar a minha imagem no espelho, ver fotografias, odiava tirar fotos e não conseguia olhar para mim mesma. Quando eu era criança falava do tamanho do meu rosto, do meu nariz. Fui crescendo com muitas críticas em relação ao meu rosto. Fui criando bloqueios, insegurança de tirar fotos, sempre me senti diminuída em relação às outras pessoas, mas, mas não via valor em mim. A insegurança também refletiu na minha vida. Eu poderia ter feito muito mais coisas se não fosse essa insegurança. Não conseguia sorrir. Percebi que comecei a mudar após completar 55 anos, pois consegui dar mais tempo para mim (parei de trabalhar em tempo integral) e foi assim que comecei a melhorar (consegui falar não), pois sempre pensava nos outros. Passei a cuidar de mim. Quando comecei a participar do Projeto 'Arteiras On-line' fui evoluindo e no momento da Oficina do Auto Retrato eu percebi que consegui me enxergar,

não mais como enxergava antes, mas sim como uma mulher bonita, forte, um ser humano.

Através do desenho me redescobri, pois, não sabia que era capaz de fazer o desenho e da forma que foi feito e com o resultado que eu vi. Foi uma coisa espontânea, fácil e simples. No primeiro momento pensei que não iria conseguir fazer e não conseguiria desenhar nada. No momento que peguei no lápis foi muito espontâneo, foi como se eu estivesse olhando para dentro de mim. Eu me senti muito feliz e realizada; em saber que eu sou capaz das coisas e que tenho que tentar mesmo achando que não vou conseguir. Eu fiquei encantada em fazer esse desenho. Me enxerguei com vida e começando uma nova fase.

O Grupo 'Arteiras *On-line*' está me fazendo muito bem. É como se tivesse quebrado um muro, uma barreira dentro de mim. Não consegui costurar mais e agora estou conseguindo. Eu me sinto mais animada, mais segura, mais forte, cheia de vida. É interessante como a arte pode mexer com os sentimentos da gente. (Marcinha, 57 anos).

Oficina = O Amor

Esta oficina foi realizada no dia 29 de maio de 2020, com cinco participantes de 30 a 54 anos, de ambos os sexos. Objetivamos trabalhar a importância do amor ao próximo, a si mesmo, buscando identificar este sentimento e como ele pode contribuir no nosso dia a dia dentro de casa.

A linguagem dos materiais envolvidos nesse processo terapêutico favorece a ampliação da consciência no aqui e agora. Em virtude do distanciamento social que gera diversos sentimentos como insegurança, fez-se necessária a utilização de recursos arteterapêuticos com a finalidade de proporcionar bem-estar emocional, para que as referidas participantes pudessem lidar com situações inesperadas.

Segundo Acampora (2016) “Utiliza-se a arte e suas diferentes expressões como recurso terapêutico visando desenvolver o autoconhecimento, a autoestima, o equilíbrio e o desenvolvimento pleno do indivíduo” (p.11).

Iniciamos com acolhimento do grupo desejando as boas-vindas, abrindo espaço para que cada participante relatasse verbalmente como foi o decorrer da semana, expressando seus sentimentos de forma espontânea. Em seguida

anunciamos o tema AMOR, que foi escolhido para reflexão, utilizando a música “Monte Castelo” da banda Legião Urbana, enviada previamente ao grupo no início da semana via WhatsApp. Foi comentado sobre a importância do amor ao próximo, o amor incondicional e a relevância de pessoas que passaram por nossas vidas.

A apresentação da música ajudou na sensibilização do grupo para darmos início à discussão que gerou relatos das experiências vividas sobre o amor. A música se apresentou como uma textura sonora rica em emoções, dialogando com a melodia e a letra poetizada. A finalização se deu com a escolha, em conjunto, do novo tema a ser trabalhado na próxima semana.

Cada participante compartilhou suas experiências definindo o que é o AMOR para cada uma delas:

- O amor é incondicional, exemplificando o amor de uma mãe por um filho, o amor de Deus pela humanidade.
- O amor por um amigo e sua importância para o crescimento pessoal.
- O amor pela natureza, pelos animais.
- O amor entre casais, o amor na família, situações em que mesmo em meio aos conflitos, o amor se faz presente.

Todas estas reflexões foram muito profundas e trouxeram enriquecimento ao grupo, pois abriram espaço para o relato de vivências de conflito na família, bem como a superação destes, através do amor, do perdão, da compreensão e do desejo de mudança. Relataram também a importância do tratamento no CAPS, desde a psicoterapia, a participação nas oficinas, dentre outros, que tem contribuído para melhora da autoestima e da qualidade de vida.

Após os relatos, a equipe parabenizou o grupo ressaltando a importância da participação de cada um e a de continuar buscando recursos que os fortaleça no

atual momento. Ficou combinado para o próximo encontro uma nova música sugerida por uma participante, a música "País e Filhos" da mesma banda Legião Urbana.

O processo arteterapêutico colabora com o indivíduo no enfrentamento de situações-problemas, possibilitando novos olhares para a resolução dos seus conflitos internos.

Quando comecei a fazer terapia, no início parecia que nada ia melhorar em minha vida, eu me sentia muito feia, muito fora dos padrões vamos dizer assim, estava muito cabisbaixa, Autoestima? Zero...

Depois junto com a oficina do amor, assim que comecei a participar, embora nunca tenha participado com as pessoas pessoalmente, devido aos tempos difíceis que estamos vivendo, eu me apaixonei de primeira, foi 'amor à primeira vista mesmo'...

Participar do grupo é para mim algo muito importante, cada vez que eu participo fico querendo participar mais. Tenho sede de viver, de estudar, de realizar meus sonhos, com as meninas aprendi a enfrentar meus medos, venci o passado, venci a estagnação, não quero mais ficar onde eu estava... Quero fazer tudo que eu puder fazer para ir atrás dos meus sonhos e realizá-los, tenho sede de conhecimento, sede de VIVER, sede de fazer o bem, pois quando fazemos o bem, não somos nós que estamos ajudando, nós estamos que recebemos a ajuda...

Certa vez no grupo ouvimos a música 'Monte Castelo' da Legião Urbana, e uma parte que me tocou muito dessa música e que eu até comentei, pois sempre nós nos reunimos por chamada de vídeo, compartilhamos músicas, compartilhamos tudo de nossa semana... Certa vez analisamos essa música, a parte que mais me tocou foi essa:

Que façamos o bem, que pratiquemos a empatia, que sejamos amor o ano todo, todos os dias de nossas vidas! A frase que eu coloquei no meu status do WhatsApp começo do ano, eu não imaginava que iria fazer tanto sentido em minha vida, sem eu saber eu coloquei uma frase que mais tarde era o que eu iria viver, ou pelo menos tentar, graças a deus, por ter me dado a chance de poder participar desse grupo maravilhoso, a oficina do amor.

Então, eu digo a você que está lendo, hoje: que sejamos amor, que tenhamos fé, fé em deus, fé no amor, fé na vida! que sejamos gratos a cada detalhe que nos faz ter a chance de recomeçar a cada dia em que acordamos... Agradecer traz coisas boas!

Todos temos falhas, todos temos fraquezas, todos podemos passar por algum tipo de doença, seja ela física ou mental, mas devemos buscar, buscar ajuda, aceitar a ajuda que nos é oferecida de coração, e tentar, tentar sair daquele estado em que nos encontramos, pois o amor é tudo, o amor é amor, é de verdade, e o amor começa dentro de nós... com a oficina do amor, com as meninas, com as pessoas que comigo participaram, eu aprendi que devo me amar em primeiro lugar, para depois amar o meu próximo... pois se eu não amo quem eu sou, como posso dizer que amo a Deus? Amo minha família, meus amigos, meus irmãos, meu semelhante?

Tenham sede de viver, tenham sede de amor, tenham sede de se amar e de ser amado. Hoje eu me sinto linda, eu sinto o verdadeiro amor, pois estou aprendendo a me amar cada vez mais, e assim me sinto cada vez mais amada...

Hoje eu sou grata a Deus, a vida e a esse grupo maravilhoso, a essas pessoas maravilhosas que entraram em minha vida para me ajudar e para somar, simplesmente muito amor, amor e gratidão (Luísa, 27 anos).

Oficina = Música para Refletir

Foi realizada no dia 23 de junho de 2020, uma oficina para cinco participantes do sexo feminino, com idade entre 40 e 86 anos, com os objetivos de estimular relatos de experiências vivenciadas durante a semana, trabalhar as emoções, desenvolver a autoestima, transformar pensamentos disfuncionais em funcionais e modificar os seus padrões de cognições negativas.

A cognição é um pensamento ou percepção. Em outras palavras, suas cognições consistem em seu modo de pensar nas coisas em qualquer momento, inclusive agora. Esses pensamentos passam pela sua cabeça automaticamente e costumam ter um enorme impacto no modo como você se sente (BURNS, 2017, p. 19).

Em virtude dos diversos sentimentos que geram insegurança, causados pelo distanciamento social, fez-se necessária a utilização de Técnicas Arteterapêuticas e Intervenções Psicoterapêuticas, com a finalidade de proporcionar recursos para que as participantes aprendessem a lidar com situações inesperadas, estressantes, frustrações e desconforto, auxiliando na prevenção de agravos.

Foi enviada anteriormente uma mensagem pelo WhatsApp, para lembrar o horário da atividade e a importância da participação.

No início foi apresentada a música “Aquarela”, de Toquinho, cantada e acompanhada de violão para reflexão. Vale ressaltar aqui que a equipe técnica conta com uma Assistente Social que toca violão e também canta, o que ajudou no desenvolvimento da oficina. Durante o encontro, as profissionais questionaram as participantes sobre como passaram a semana, como estavam se sentindo em relação às tarefas propostas e como estavam se sentindo naquele momento do encontro. Nos

relatos, ao longo da oficina, informaram que estavam muito incomodados com o ficar em casa sem contato social. Diante dos relatos apresentados ocorreram as intervenções terapêuticas. Para encerramento da atividade desse dia, foi apresentada a música “Quero que Valorize”, de Armando Filho.

Dentre os relatos, as participantes puderam expressar seus sentimentos, expondo emoções como tristeza, angústia, baixa autoestima, desmotivação diante das vivências diárias. Houve estímulos por parte das participantes, no sentido de acolher as colegas com palavras de afago, motivação, empatia diante de seus relatos e, além de motivarem com palavras, compartilharam trabalhos manuais que realizaram com incentivo do grupo (que anteriormente não se sentiam capazes de realizar) e incentivaram as demais participantes a valorizar o que cada uma tem de melhor em suas habilidades, de acordo com suas potencialidades.

O encontro foi de muita relevância neste momento em que as participantes do grupo estão distanciadas em casa, mas, com a oportunidade do encontro on-line. Vale lembrar que o distanciamento está ocorrendo de forma física, contudo, foi possível perceber que não houve o distanciamento afetivo, pois, a participação foi geral e elas conseguiram exteriorizar os sentimentos de forma espontânea e deixando fluir as emoções. Em um determinado instante foi necessária a intervenção psicoterapêutica após a expressão de sentimento por parte de uma das participantes, no sentido de trabalhar distorções cognitivas que se manifestaram através de sentimentos de desânimo e desesperança. Nesse contexto, a participante foi convidada a rever focos positivos do seu cotidiano para prover alívio das necessidades ocorridas no tempo do atendimento. No momento entendemos que a forma de cada sujeito vivenciar a pandemia é singular, e irá instigar os recursos psíquicos existentes, conscientes ou não, para interpretar a situação e assim

trabalhar e se reorganizar no enfrentamento. A Psicologia se direciona ao atendimento de vivências que impactam, de algum modo, na qualidade de vida e na saúde mental, que é relevante para os enfrentamentos e reorganizações que ainda ocorrerão.

Nesta oficina o processo Arteterapêutico foi mediador e transformador, proporcionando a socialização, a interação e o acolhimento afetivo do grupo. Foi proposto um abraço virtual que teve grande significado, servindo de instrumento de reaproximação das participantes. Recursos como as chamadas de vídeo, o WhatsApp, entre outros, vêm se apresentando como uma nova e importante ferramenta de trabalho na Arteterapia, com o intuito de aproximar técnicos, participantes e familiares, bem como proporcionar o cuidado nesses tempos de distanciamento social.

Foi um dia que eu estava bem pra baixo, tudo estava ruim, não estava com vontade de postar as atividades que realizei com muita tristeza, estava sem ânimo para levantar. Eu peguei sem ânimo o celular, comecei mal, depois que me desabafei melhorei muito, as colegas de grupo colaboraram, incentivando, cada uma deu sua palavra, me ajudou muito naquele momento. Consegui por pra fora o que estava me deixando mal. Na minha avaliação não dava valor nos meus trabalhos, eu comparava os trabalhos, na minha cabeça tinha que ser algo especial 100% perfeito. Pelo incentivo das colegas de grupo eu vi que não era assim. As orientações das terapeutas me ajudaram muito a melhorar os pensamentos ruins. Estou adorando o Projeto *Arteiras On-line*, pelo fato de estar me fazendo muito bem e também por ser atendida em casa (Fátima, 60 anos).

Considerações Finais

Superamos algumas dificuldades em utilizar o aplicativo, pois alguns participantes não tinham o recurso por motivos financeiros, por não conseguirem

manuseá-lo, ou nem mesmo ter a ajuda de um familiar para orientar o uso do aparelho, ficando muitas vezes sem saber nem sabendo o que foi proposto. Ainda, a falta de privacidade do ambiente domiciliar intimidou alguns participantes a se expressarem de forma espontânea, ocorrendo a necessidade de atendimentos individuais, ressaltando o modo sincrônico.

Observamos que apesar do distanciamento físico, foi possível manter os vínculos afetivos entre os participantes e a equipe técnica da Instituição, momentos em que os mesmos trouxeram demandas de necessidades do cotidiano e estas puderam ser atendidas pela equipe através do Projeto “Arteiras e Arteiros *On-line*”. Os participantes apresentaram entusiasmo, motivação diante das oficinas demonstrando criatividade na utilização dos recursos ao alcance de cada um e também com os do kit que foi enviado para suas residências para a realização das oficinas propostas, estimulando o contato social não presencial.

O compartilhar dos sentimentos de solidão e as vivências do cotidiano ajudou os participantes no alívio das tensões, em virtude do distanciamento social, e nas questões pessoais. Tivemos relatos, de uma forma geral, sobre a necessidade de manter oficinas até mesmo nos finais de semana e feriados. Infelizmente não foi possível atender a esse pedido.

Observamos, igualmente, que foi possível estimular o sentimento contido e externar emoções que atuavam como um bloqueio na vida pessoal e que carinhosamente o grupo acolheu oferecendo recursos e exemplos de superação.

De acordo com os recursos arteterapêuticos foi possível promover nos participantes o autoconhecimento e a interação com o seu interior tornando seus conteúdos conscientes na medida em que foram expressos quando lhes deram uma forma, mesmo que ainda resquícios permaneçam no inconsciente. Acontece no

homem um movimento dinâmico de sobrevivência transformando a realidade visível em arte subjetiva e assim, ocorrendo a percepção de si mesmo.

O Projeto “Arteiras e Arteiros *On-line*” mobilizou os pacientes do CAPS I que estavam em terapias presenciais antes da pandemia, de uma maneira muito satisfatória, pois sentiam a necessidade de manter o vínculo afetivo com os colegas de grupo e com as terapeutas, visto que, por meio da comunicação expressivo-criativa de cada um deles, a Arteterapia e a Psicoterapia contribuíram para a construção afetiva, tornando-os mais resilientes para o enfrentamento diário diante da pandemia que estamos vivendo. Como já visto, as oficinas foram realizadas por meio da materialização das linguagens da arte e de seus recursos expressivos, possibilitando o ajuste emocional e comportamental dos pacientes envolvidos no projeto. Este caminho de transformação está sendo vivenciado de tal forma que até as dificuldades serviram de aprendizado. Por meio dos recursos arteterapêuticos, os pacientes têm conseguido demonstrar em seus relatos a satisfação e a alegria de descobrirem capacidades e habilidades diante das atividades executadas.

Portanto, o trabalho conjunto da Arteterapia e da Psicologia mostrou-se fundamental para que o Projeto “Arteiras e Arteiros *On-line*” obtivesse resultado satisfatório no atendimento aos pacientes neste período de pandemia em que estamos todos em distanciamento social, levando-os a descobrir novos caminhos e perspectivas de vida.

Nesse cenário, podemos afirmar que é possível desenvolver intervenções arteterapêuticas na modalidade on-line até que ocorra a liberação dos órgãos competentes para a retomada da rotina presencial.

Data de recebimento: 10.08.2020
Data de aceite 1º parecerista: 15.10.2020
Data de aceite 2º parecerista: 18.10.2020

Referências

ACAMPORA, Beatriz. **170 Técnicas Arteterapêuticas** – modalidades expressivas para diversas áreas. Rio de Janeiro: WAK Editora, 2016, p. 122-123.

ARCURI, Irene. **Arteterapia** – um novo campo do conhecimento. São Paulo: Vetor, 2006, p. 73.

BERNARDO, Patrícia P. **A prática da Arteterapia: correlações entre temas e recursos**. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2013. Vol. 1, p. 21 e p. 125.

BURNS, David D. **8tr56** – A Revolucionária Terapia do Bem-Estar. São Paulo: Cienbook, 2017, p.11-12-19.

LOPES, Cristina P. **Práticas Criativas de Arteterapia como intervenção na depressão** - Memórias da Pele. Petrópolis: Vozes, 2018, p. 82.

MORAES, Eliana **Pensando a Arteterapia**. Divino de São Lourenço-ES: Semente Editorial, 2018, vol. 1, p. 76-77.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus**. 11 de março de 2020. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>> Acesso em: 19 jun. 2020.