

ARTIGO RELATO DE EXPERIÊNCIA**Efeitos da Arteterapia em um grupo de mulheres com Esclerose Múltipla durante um período de isolamento social pela COVID-19****Effects of Art Therapy in a group of women with Multiple Sclerosis during a period of social isolation by COVID-19**Teresa Kam Teng¹Margareth Mori Taylor Zampier²Alice Estevo Dias³

Resumo: Este artigo apresenta o relato de experiências em Arteterapia por meio de oficinas remotas aplicadas em grupos de mulheres com Esclerose Múltipla (EM) durante um período do isolamento social imposto pela COVID-19. O objetivo foi acolher e escutar os anseios e as expectativas dessas mulheres, promover momentos de troca, criatividade, reflexão e autoconhecimento. Os encontros aconteceram no período de quatro meses, via aplicativo WhatsApp, com frequência semanal e duração de 1 hora cada. Participaram 9 mulheres com EM distribuídas aleatoriamente em 3 grupos com 3 participantes. As oficinas abordaram temas e questões relacionadas ao enfrentamento e superação de adversidades, autoestima e resiliência. Os resultados mostraram que a Arteterapia contribuiu de forma eficaz para o autoconhecimento, o bem-estar e a qualidade de vida das mulheres participantes. Houve a necessidade de adequação das práticas arteterapêuticas habitualmente utilizadas, de modo a viabilizar as oficinas remotas. A partir dos resultados observados, este estudo demonstra o valor e a contribuição da Arteterapia em momentos críticos para o equilíbrio e bem estar de pessoas com EM, descortinando a possibilidade de oficinas remotas como prática arteterapêutica positiva.

Palavras-chave: Arteterapia; Esclerose Múltipla; COVID-19.

Abstract: This article presents the report of experiences in Art Therapy through remote workshops applied in groups of women with Multiple Sclerosis (MS) during a period of social

¹ Arteterapeuta (UNIP-SP), Especialização em Mitologia Criativa, Contos de Fadas e Psicologia Analítica (UNIP-SP), Terapeuta em Práticas Integrativas e Complementares, Associado AATESP (238/0512), Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7802061045269516>, E-mail: teresa.kamt@gmail.com

² Arteterapeuta (UNIP-SP), Assistente Social (PUC-SP), Terapeuta em Práticas Integrativas e Complementares, Associado AATESP (667/0720), E-mail: maggiezampieri@uol.com.br

³ Fonoaudióloga Doutora em Neurologia e Pós-Doc em Telemedicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Pesquisadora Científica de Arteterapia em Esclerose Múltipla da Associação Brasileira de Esclerose Múltipla (ABEM). doi: 10.1055/s-0038-1649502.

isolation imposed by COVID-19. The objective was to welcome and listen to the desires and expectations of these women, promoting moments of exchange, creativity, reflection and self-knowledge. The meetings took place over a period of four months, via the WhatsApp application, with a weekly frequency and duration of 1 hour each. 9 women with MS participated, randomly distributed in 3 groups with 3 participants. The workshops addressed themes and issues related to coping with and overcoming adversities, self esteem and resilience. The results showed that Art Therapy effectively contributed to the self-knowledge, well-being and quality of life of the participating women. There was a need to adapt the commonly used art-therapeutic practices, in order to make remote workshops viable. Based on the results observed, this study demonstrates the value and contribution of Art Therapy in critical moments for the balance and well-being of people with MS, revealing the possibility of remote workshops as a positive art therapy practice.

Keywords: Art Therapy; Multiple Sclerosis; COVID-19.

Introdução

A arte existe para que a realidade não nos destrua
Friedrich Nietzsche

Este artigo mostra a experiência de intervenções Arteterapêuticas em um grupo de mulheres com Esclerose Múltipla acompanhadas na Associação Brasileira de Esclerose Múltipla (ABEM), instituição que atende pessoas de todo o Brasil com a doença e também seus familiares e cuidadores.

Atendimentos multiprofissionais especializados ocorreram na modalidade presencial, na sede da ABEM, na capital de São Paulo, por 36 anos, até o início da adoção das medidas sanitárias de isolamento/distanciamento social, em meados de março/2020, para impedir o alastramento das infecções pelo vírus SARS-CoV-2, responsável pela COVID-19, uma doença infectocontagiosa que apresenta evolução variando entre quadro clínico assintomático e óbito.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em 30 de janeiro de 2020 que o surto da doença causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, a COVID-19, constitui uma emergência de saúde pública de importância internacional, o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. (SÃO PAULO - SMS, 2020).

Na ocasião, levando em conta que a Esclerose Múltipla geralmente é tratada com medicamentos imunomoduladores e imunossupressores que podem alterar a resposta normal do organismo às infecções, o isolamento//distanciamento social tornou-se uma forte recomendação para evitar a infecção pelo SARS-CoV-2.

Assim, devido à pandemia, os atendimentos presenciais foram suspensos e emergiu a preocupação com o acolhimento das pessoas que estavam em processo de neuroreabilitação na ABEM.

Desse modo, durante reuniões clínico-científicas em equipe multiprofissional, houve a compreensão de que a Arteterapia poderia contribuir para as pessoas que apresentavam queixas de ansiedade, tristeza e carência pela falta de comunicação e de interação social, além de questionamentos decorrentes do medo, incerteza e imprevisibilidade frente à situação atípica e inédita vivenciada por conta da pandemia.

Grupos de Arteterapia foram criados com o propósito de suprir a demanda das pessoas que se encontravam em isolamento/distanciamento social desde o início da pandemia e oficinas remotas de Arteterapia passaram a ser realizadas a partir do uso do aplicativo WhatsApp, uma multiplataforma que inclui videochamadas gratuitas por meio de conexão com a internet.

Desse modo, as referidas oficinas objetivaram a manutenção das abordagens da Arteterapia durante um período do isolamento/distanciamento social na modalidade remota, em tempo real e de forma acessível para escuta e acolhimento dos anseios e expectativas das participantes, assim como para proporcionar momentos de interação, criatividade, reflexão e autoconhecimento.

Esclerose Múltipla

A Esclerose Múltipla é uma doença autoimune, crônica e incurável do sistema nervoso central que assume três formas principais: Remitente Recorrente, que é caracterizada por episódios de disfunção neurológica intercalada com períodos de estabilidade; Primária Progressiva, na qual a incapacidade neurológica progressiva ocorre desde o início e Progressiva Secundária, em que a deficiência neurológica progressiva ocorre durante o curso da doença (YAMOUT, ALGHANI, 2018).

A progressão da doença em pessoas com Esclerose Múltipla pode ser descrita pela Expanded Disability Status Scale (EDSS) de Kurtzke. A escala consiste em um sistema de classificação ordinal que varia de 0 (estado neurológico normal) a 10 (morte) em intervalos de 0,5 (MEYER-MOOCK et al, 2014).

De acordo com estudo global, atualmente, existem 2,8 milhões de pessoas com EM vivendo em todo o mundo e, no Brasil, são 40 mil pessoas acometidas pela doença (DIAS, OLIVAL, 2020).

As queixas mais frequentes das pessoas com Esclerose Múltipla são:

[...] redução da acuidade visual, uni ou bilateral; alteração do campo visual; visão dupla; tontura; desequilíbrio; dores; dificuldade para articular as palavras; dificuldade para engolir, engasgos; dificuldade para coordenar os movimentos; dificuldade para andar, quedas frequentes; fraqueza muscular; tremores; dormência, formigamento, queimação; enrijecimento muscular (espasticidade); dificuldade no controle da urina; constipação intestinal, perda de fezes; disfunções sexuais; fadiga (uma sensação inexplicável de cansaço constante, preguiça, lassidão; tanto física como mental); transtornos psíquicos e cognitivos. (RUSSO, 2011, p. 25).

Segundo PONCE (2011, p. 62) comprometimentos cognitivos como memória, velocidade no processamento da informação, fluência verbal e funções executivas não estão vinculados a um estágio específico da doença ou à incapacidade física e motora.

Diante da diversidade dos sintomas e complexidade da Esclerose Múltipla, se faz necessário um tratamento multidisciplinar para melhor suporte aos pacientes.

Arteterapia

Arteterapia é uma prática terapêutica transdisciplinar que abarca conhecimentos de diferentes áreas. Segundo Ciornai (2004, p. 7), “Arteterapia é o termo que designa a utilização de recursos artísticos em contextos terapêuticos”. Trata-se de uma área de atuação no qual o processo criativo contribui com a qualidade de vida das pessoas, possibilitando a reflexão sobre os processos vivenciados favorecendo, desta forma, o autoconhecimento e o desenvolvimento de recursos físicos, cognitivos e emocionais. (AMERICAN ASSOCIATION OF ART THERAPY apud CIORNAI, 2004).

O fazer artístico fomenta a criatividade, pois transforma o potencial criativo em ato criativo, ou seja, no fazer artístico aquilo que está latente em forma de potencial pode se tornar concreto e real por meio da atuação na matéria (OSTROWER, 2017).

Segundo Philippini (2011, p. 23), “o processo criativo, quando ativado de maneira adequada, restaura, resgata, recupera, reorganiza, redireciona e libera o fluxo de energia psíquica em prol do bem-estar e da expressividade de cada indivíduo”.

Desta forma, a Arteterapia possibilita a manifestação de conteúdos internos que antes não encontravam caminhos para sua expressão, tornando-se terapêutica por permitir a transformação de conteúdos internos, inconscientes, não compreendidos, em outros, conscientizados e ressignificados (URRUTIGARAY, 2011).

O trabalho em grupos de arteterapia disponibiliza o exercício constante de um novo olhar não apenas para consigo mesmo, mas também para com o outro, no sentido da promoção da empatia e do sentir-se pertinente (PAIN, 2009).

Todavia, diante da pandemia de COVID- 19, novas formas de abordagem se fizeram necessárias. “A Arteterapia, assim como as demais abordagens da saúde, acompanha as mudanças histórico-culturais e se utiliza de métodos contemporâneos para o aperfeiçoamento de seu trabalho” (LEITE, 2020, p.10).

Metodologia

Duas arteterapeutas conduziram oficinas que ocorreram entre agosto e dezembro/2020 através de videochamadas por WhatsApp, 1 vez por semana e com a duração de 1 hora cada.

Participaram do processo 9 mulheres com EM Remitente Recorrente (n=5/56%) e EM Secundária Progressiva (n=4/44%), idade entre 28 e 63 anos (Média = 45; DP = 13.65) e EDSS de 0 a 7. Elas foram convidadas pela equipe da ABEM e, após aceite em participar das oficinas, foram submetidas a uma anamnese individual e posteriormente divididas em 3 grupos contendo 3 participantes cada. Neste trabalho, elas foram denominadas como P1, P2 ... a P9.

Os primeiros encontros foram destinados à apresentação da proposta, estabelecimento do vínculo e acolhimento das participantes. Também foram definidos os combinados entre o grupo, tais como: espaço reservado e protegido para o horário dos encontros com bom acesso à internet, um caderno de anotações para o registro das reflexões e lista de materiais básicos para as atividades expressivas.

Cada encontro foi dividido em três partes:

1ª: Apresentação e discussão da temática, seguida de orientação e sensibilização para desenvolvimento da atividade prática expressiva.

2ª: Confeção da atividade prática e escrita criativa a partir de percepções e sentimentos aflorados durante a execução da atividade.

3ª: Compartilhamento com o grupo.

A temática das oficinas procurou atender as demandas apresentadas pelas pacientes na anamnese como: acolhimento, contato e relacionamento com outras pessoas, preencher e ocupar o tempo de maneira criativa, estímulo à memória, esclarecimento e entendimento em relação à Esclerose Múltipla, melhorar a autoconfiança, ampliar o olhar e promover o autoconhecimento.

Nos encontros foram utilizados contos como forma de sensibilização para facilitar o acesso ao mundo interior e posterior reflexão. Conforme Bernardo (2010, p.20): “Um conto ou um mito, narrado ou utilizado como guia para o trabalho arteterapêutico no momento certo com a pessoa certa, tem o poder de abrir a escuta ao chamado da alma e de suas necessidades atuais”.

Como exercício para estimular a memória, no início de cada encontro era solicitado às participantes que compartilhassem como elas estavam se sentindo e como foi a semana para elas. Depois elas deveriam sintetizar a oficina anterior, trazendo comentários e recontar coletivamente trechos já trabalhados da história.

Na última oficina foi o momento de rever todas as atividades e refletir sobre o processo arteterapêutico vivenciado.

Segue o destaque de algumas oficinas para ilustrar o processo arteterapêutico:

Nos primeiros encontros para promover o acolhimento e o estabelecimento do vínculo entre as participantes foram propostos, dentre outros, o Crachá, o Bastão que Fala e o conto ou história favorita.

O Crachá (BERNARDO, 2008) foi proposto para elas se apresentarem por meio de imagens de revistas. A colagem é um recurso que favorece o relacionamento intergrupar e ajuda a dar confiança para o indivíduo se expressar mais livremente (URRUTIGARAY, 2011).



Figuras 1 e 2: Crachá

O “Bastão que Fala” (BERNARDO, 2008) foi proposto para estabelecer a comunicação orgânica e respeitosa no grupo. A confecção do bastão foi muito útil nos encontros posteriores, pois sempre que queriam falar ou comentar algo, elas levantavam o seu bastão aguardando o término da fala da colega para se colocarem. A autora ensina que na cultura indígena quem está com o bastão está com o poder da fala, devendo falar a sua verdade com o coração e os demais integrantes devem ficar em silêncio e ouvir também com o coração, sem julgamentos ou críticas.



Figura 3: Bastão que Fala

A participante P5 apresentava muita necessidade de falar, interrompia constantemente as colegas e monopolizava as oficinas trazendo assuntos aleatórios fora do contexto. Com o uso do Bastão, ela se percebeu e melhorou a sua conduta diante do grupo.

Ainda para conhecê-las melhor, foi solicitado a elas que trouxessem o seu conto, filme ou história favorita da infância. A participante P4 disse que não tinha um conto favorito, entretanto trouxe a Galinha Pintadinha, personagem favorito das netas. Foi interessante perceber que poucas participantes trouxeram o seu conto de infância, a maioria trouxe um filme ou história que marcou a adolescência. De acordo com Hans Dieckmann (1986), costumeiramente os contos ficam esquecidos, entretanto, lá no inconsciente eles estão bem vivos. Posteriormente elas desenharam o seu personagem favorito e refletiram sobre o que tinham em comum com ele, pois “o conto oferece um modelo para a vida, um modelo vivificador e encorajador que permanece no inconsciente contendo todas as possibilidades positivas da vida”. (FRANZ, 1981, p.74).



Figuras 4 e 5: Personagem favorito

A história do Mito da Caverna de Platão (MARCONDES, 2000) foi apresentada às participantes com o objetivo de refletir sobre a temática do medo. Na discussão sobre o texto o medo foi relacionado à falta de conhecimento. Elas refletiram sobre a importância de rever os valores e condicionamentos que são recebidos sem questionamentos e também sobre a necessidade da autocrítica em relação aos fatos. A maioria das participantes

lembrou-se desse sentimento relacionando-o ao momento do diagnóstico da Esclerose Múltipla.

A participante P3 comentou: “Existem muitas pessoas no escuro, mas elas querem ficar no escuro. E até que ponto devemos intervir? Elas precisam ter a oportunidade de saber que tem o sol lá fora. Minimamente saber! E daí a pessoa pode ter o livre arbítrio. Conhecimento é bom, mas é só conhecimento. Precisamos dar oportunidade para mostrar a existência do sol” (sic).

A atividade expressiva foi fazer uma instalação 3D de uma caverna com materiais e objetos disponíveis em casa. Segundo Philippini (2018), a instalação é uma técnica de construção que se utiliza de materiais diversos delimitados em uma área com um contexto simbólico. Suas propriedades terapêuticas são: “estruturar, reunir, integrar, compor, coordenar, equilibrar, edificar, construir, reconstruir e agregar” (p. 95).



Figuras 6 e 7: Caverna

A participante P4 comentou: “Se você estiver presa desde pequena, você não tem condições de crescer. Tem que querer ir atrás do conhecimento. Nada vem na mão da gente. É o livre arbítrio. Deus sempre diz Sim. Ele dá força para você ir até lá, e fazer. Meu médico não quis dar o meu diagnóstico de EM.... Quando a gente aceita de primeira (referindo-se ao diagnóstico), não tem muitos prejuízos, é tranquilo. Peço a Deus determinação. (...) Tem que pegar o que serve pra gente, e o que não serve a gente joga fora” (sic).

Ainda sobre a temática do medo, foi proposto a elas assistir ao filme “Como treinar o seu Dragão” (SANDERS; DEBLOIS, 2010) para refletir sobre os medos que nos protegem e os medos que nos paralisam, a importância de confrontá-los e a possibilidade de transformá-los em aliados.

As participantes trouxeram vários tipos de medo: de ficar doente, de morrer, de falar em público, de altura, de água, de voar, de sangue, de escuro e de lugar fechado. A atividade expressiva foi confeccionar o seu “Dragão Amigo”. A participante P3 disse: “O medo é adaptativo. Na evolução você tem que, em algumas vezes, transformá-lo a seu

favor e ter o medo como aliado, porque se você tiver consciência, você vai buscar uma estratégia” (sic).



Figuras 8, 9 e 10: Dragão Amigo

O conto “A Vasalisa” de Estés” (2014) foi escolhido para promover foco, paciência, flexibilidade, criatividade, autopercepção e memória; bem como trabalhar a resiliência e a importância de darmos voz à nossa intuição, nosso “Eu Interior”.

Uma das atividades realizadas foi a confecção da Boneca Vasalisa, feita de tecidos, fitas e fios. Bernardo (2008) nos fala que a confecção da boneca com retalhos de tecido promove o autoamor e possibilita “curar a nossa criança interior ferida” (p.50). A participante P4 disse ter feito a sua “Vasalisa” conforme a sua personalidade. “Ela tem os braços bem compridos porque adoro abraçar todo mundo... Como faltou material, parece que ela ficou com uma perna só, mas aí eu pensei que todo mundo tem uma deficiência, né? Tentei fazer um rosto meigo, mas como tudo na vida, às vezes não dá certo, e aí ao menos eu agradei por ser mais bonita que ela” (sic).



Figuras 11, 12 e 13: Boneca Vasalisa

Outra oficina realizada com o conto supracitado foi a confecção de uma luminária com a utilização de pote de vidro reciclado e vela. Segundo Bernardo (2008), atividades com o elemento fogo, favorecem a clareza de consciência, a autoconfiança, o foco e a criatividade. Surgiram questões voltadas à necessidade de controle, à dificuldade de aliar a imaginação com a realidade, a teoria com a prática e o racional com o emocional. A participante P1 fez a seguinte observação: “A gente pensa uma coisa e no final sai diferente

do que você pensa, então devemos nos permitir fazer o que dá, e tudo bem se sair diferente. Não se pode ter medo de errar e desfazer” (sic). Em ato contínuo ela compartilhou um novo olhar sobre uma questão familiar que a incomodava.



Figuras 14, 15 e 16: Luminária

Também foi trabalhado o conto “Pele de Foca, Pele da Alma” (ESTÉS, 2014), com o objetivo de refletir sobre o autocuidado e a autoestima; a importância de reconhecer os próprios limites e necessidades; reconhecer e nutrir a nossa criança interior; favorecer a criatividade e a memória.

Em uma das oficinas, como atividade foi confeccionado um colar “talismã”. Segundo Bernardo (2011), a confecção de bijuterias e acessórios “é especialmente interessante para se trabalhar a autoestima e autovalorização, o direcionamento do olhar para as possibilidades de extrair da vida doçura e encantamento...” (p. 60). A participante P2 disse: “Gostaria de fazer um colar, mas como não tenho mais destreza, resolvi desenhar para aproveitar o que ainda consigo fazer (...). No fazer veio a feminilidade, a beleza e a pureza. Eu teria um contentamento pessoal caso tivesse essa “joia talismã”. Eu teria muito prazer em usá-la. Ela me trará uma recordação inesquecível porque eu sou uma sobrevivente da pandemia. Eu consegui.” (sic). Esta participante em razão de sua condição física, emocional e cognitiva, além da dificuldade na aquisição dos materiais, disse sentir-se mais à vontade em realizar suas atividades expressivas através de desenhos. Segundo Urrutigaray (2011, p. 55) “A própria apreciação do sujeito (...) e a constatação de suas destrezas motoras e cognitivas diante das tarefas realizadas o capacitam internamente na promoção e valorização de sua estima.”

Já a participante P3 disse que encontrar o material para fazer o colar foi um desafio, e comentou: “Na vida tudo é um desafio. Ficar em pé é um desafio.”(sic). Complementou que o seu colar servirá para lembrá-la de coisas que lhe dão paz, tranquilidade e prazer.



Figuras 17, 18 e 19: Colar talismã

Em outra oficina relacionada ao conto “Pele de Foca, Pele da Alma” (ESTÉS, 2014), foi solicitado a elas que confeccionassem uma mandala que representasse os seus limites. As participantes trouxeram a questão da autocobrança e perceberam que rotineiramente ultrapassam os próprios limites. A participante P1 disse: “Extrapolo os meus limites, até fisicamente (...). Quis trazer esperança na minha mandala e coloquei as flores cor de rosa porque sei que tenho que estabelecer limites, mas sei que tem que ser com cuidado e empatia” (sic). Para Bernardo (2008), a mandala atua como um instrumento de conexão do inconsciente/consciente, e facilitador na promoção do autoconhecimento.



Figuras 20, 21 e 22: Mandala dos Limites

Vislumbrando o término das atividades arteterapêuticas e a aproximação de um novo ano, a “Janela dos Sonhos” foi proposta. De acordo com Bernardo (2008, p. 141), esta é “uma atividade que pode proporcionar a ampliação da visão sobre novas possibilidades, trazendo os sonhos para dialogar com a realidade, aproximando essas duas dimensões (o real e o imaginário).” Desta forma o objetivo foi resgatar os sonhos, a esperança e motivação para realizá-los. Sobre a atividade, a participante P1 relatou o desejo de ver na “janela de 2021”, um ano igual ou melhor que 2019. “Quero a minha vida de volta. Igual, sei que nunca mais vai ser. Aprendemos a nos cuidar. As coisas boas vão ficar para sempre e as ruins temos que deixar pra trás” (sic). A participante P8 utilizou-se do verso da folha de sua ressonância magnética para fazer a sua “janela”, e trouxe o seguinte comentário: “A

P7	Nunca tinha tido contato com terapia ou Arteterapia. Estou gostando de conversar. Encontrei sonoridade. São pessoas com o mesmo diagnóstico.
P8	Não conhecia a Arteterapia e vi que é uma ferramenta importante a nível de terapia e desenvolvimento. Temos um grande nível de ansiedade e temos que ser gratos por ter um time (Abem) nos acompanhando.
P9	Eu me senti muito acolhida. Gosto de conversar e creio que achei o lugar certo (ABEM). Achei maravilhoso porque não tenho isso. Só tenho uma irmã, não tenho ninguém. Estou superando certas coisas.

2. Reflita sobre todos os aprendizados que você teve neste ano e quais você poderá compartilhar com as outras pessoas.

Participantes	Respostas
P1	Ter mais tolerância, respeito, amizade e dar valor às coisas.
P2	Fazer as coisas com o que se tem. Valorizar a vida, valorizar a convivência e valorizar mais ainda a família. A Arteterapia faz com que eu tenha mais objetivos
P3	Respeito, resiliência, amizade, cuidado, paciência e reflexão.
P4	A melhor coisa é a família da gente. A importância do carinho (filhos e netos), a importância de um abraço. Abraço é mais importante que o beijo e que as palavras. Abraço é energia.
P5	Conhecimento, tolerância, vontade de ajudar mais ao próximo com os Óleos Essenciais. Valorizar mais a natureza.
P6	Paciência. Ser mais calma mudou minha vida e a forma de ver a vida. Criatividade. Empoderamento. Agora sou eu que faço o meu quarto.
P7	Ver as coisas com mais calma. Ser mais paciente porque sempre fui muito ativa. Valorizar mais a família. Olhar e ajudar mais ao outro. (Este ano fiquei triste porque sempre ajudei e neste ano eu não consegui).
P8	Empatia, colocar-se no lugar do outro. Ver as diferenças. Cada um é diferente do outro com suas vitórias, derrotas e características. Saber escutar. A palavra do ano é resiliência.
P9	Mais amor, eu me colocar no lugar do outro, compreender quem está ao seu lado. Empatia. Ajudar mais e sempre. Compartilhar tudo (receitas, trabalho, etc).

3. Sintetize em apenas uma palavra como foi a Arteterapia remota para você.

Participantes	Respostas
P1	Delicioso
P2	Relaxamento/Prazer gigante
P3	Desafio.
P4	Prazer.
P5	Gratidão.
P6	Gratidão.
P7	Saúde.

P8	Paz.
P9	Amor.

Discussão

A proposta da Arteterapia remota para mulheres com Esclerose Múltipla se mostrou promissora. Levando-se em conta o momento de pandemia e a carência do contato social que poderiam afetar negativamente o estado emocional das pacientes, este trabalho buscou oferecer a elas um espaço arteterapêutico propício à criatividade e ao autoconhecimento multidimensional, albergando a saúde emocional, espiritual, física e mental.

As oficinas envolveram atividades e processos criativos facilitadores do desenvolvimento de habilidades emocionais, cognitivas, motoras e interpessoais. Essas abordagens aparentemente atuaram na redução de solidão, ansiedade, tristeza e carência, bem como favoreceram a (re)descoberta de habilidades artísticas e criativas, além de potencializar a comunicação e o convívio social. Segundo Ciasca et al (2018) a intervenção de Arteterapia pode melhorar os sintomas de depressão e ansiedade em mulheres.

Em relação aos materiais expressivos propostos nas oficinas houve flexibilização dos mesmos, visando ao objetivo maior dos encontros, ou seja, a escuta, o acolhimento e a interação entre as pessoas.

Cabe salientar que nos atendimentos presenciais na ABEM, os pacientes ao adentrarem no espaço arteterapêutico já encontravam disponibilizados todo o material para a atividade expressiva, além de receberem auxílio no fazer de suas atividades, quando necessário. Com o atendimento remoto obteve-se a percepção de uma maior autonomia no fazer e na busca dos materiais, bem como na descoberta de novas possibilidades para adequar objetos do cotidiano como recursos expressivos para a proposta. Algumas vezes as participantes contaram com a ajuda e o apoio dos familiares, seja para obter o material necessário ou para a execução da atividade devido à falta de destreza ou dificuldade com a coordenação motora.

Os efeitos terapêuticos positivos observados neste estudo foram relacionados ao processo de produzir arte enquanto atividade e tratamento, além das interações que compreenderam a relação terapeuta-participante, participante-participante e participante-materiais (objetos, imagens, histórias).

Por fim, as oficinas de Arteterapia promoveram estímulos sensoriais e cognitivos, favorecendo o equilíbrio emocional e o bem-estar, aspectos considerados importantes para o tratamento da Esclerose Múltipla. De acordo com Barbosa et al. (2004, p. 182). “Vários

relatos da literatura sugerem que situações estressantes poderiam estar relacionadas a surtos de Esclerose Múltipla”.

Considerações Finais

A Arteterapia remota em grupos para mulheres com Esclerose Múltipla foi uma experiência inovadora e mostrou-se viável para aqueles que se dispuseram a romper de forma segura a barreira da medida sanitária de isolamento/distanciamento, transformando o distanciamento físico em aproximação social.

Juntos, profissionais arteterapeutas e participantes caminharam e tiveram que aprender novas tecnologias, buscar novas soluções, flexibilidade e criatividade. Muitas vezes o acolhimento, a escuta e a empatia foram prioridades, entretanto, foi possível também perceber os benefícios proporcionados às participantes pela atividade arteterapêutica, que trouxe entre outros, momentos de relaxamento, reflexão, criatividade, amizade, resiliência e percepção de si, contribuindo para o autoconhecimento, bem-estar psicológico e qualidade de vida.

Desta forma, pontua-se a necessidade dos profissionais estarem abertos às novas formas de intervenção, flexibilizando-se diante de imprevistos e atentos às demandas apresentadas, sem perder o foco no objetivo principal do seu trabalho.

Data de recebimento: 13.04.2021

Data de aceite 1º parecerista: 15.10.2021

Data de aceite 2º parecerista: 03.11.2021

REFERÊNCIAS

BARBOSA, A.C.C.; AMARAL, L.O.; COELHO, V.S; FRAGOSO, Y.D. O estresse como possível fator desencadeante de surtos de Esclerose Múltipla de acordo com 48 pacientes **Revista neurociências** v.12 N4 - p. 182 - Out/Dez 2004

BERNARDO, P. P. **A Prática da Arteterapia - Correlações entre temas e recursos**, vol. I: Temas centrais em Arteterapia. São Paulo: edição do autor, 2008. 160 p.

_____ **A Prática da Arteterapia- Correlações entre temas e recursos.** Vol. III. Mitologia Africana e Arteterapia. São Paulo: Ed. Do Autor, 2010, 177p.

_____ **A Prática da Arteterapia- Correlações entre temas e recursos.** Vol. VI. Amor, Sexualidade, o Sagrado e a Arteterapia: Aproximações mitológicas entre Oriente e Ocidente. São Paulo: Ed. Do Autor, 2011, 223p.

CIASCA, E.C.; FERREIRA, R.C.; SANTANA, C.L.A.; FORLENZA, O.V.; DOS SANTOS, G.D.; BRUM, O.S.; NUNES, P.V. **Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: A randomized controlled trial.** Braz J Psychiatry 2018;40(3):256-63. doi: 10.1590/1516-4446-2017-2250.

CIORNAI, S. (org). **Percursos em Arteterapia:** arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em arteterapia. São Paulo: Summus, 2004. 273p.

COMO TREINAR O SEU DRAGÃO I. Direção: Cris Sanders e Dean DeBlois. Produção: Bonnie Arnold. Estados Unidos: Paramount Pictures, 2010. 1 DVD.

COVID19 **Secretaria Municipal da Saúde** (SMS) da cidade de São Paulo. Disponível:(https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia_em_saude/doencas_e_agrivos/index.php?p=291766) Acesso em 10/02/2021 às 14h:30

DIAS, A.E.; OLIVAL, G.S. **The Atlas of Multiple Sclerosis – Counting & mapping MS around the world.** The 3rd edition. Last updated: 19th January 2021. Disponível em: <https://www.msif.org/news/2020/09/11/the-atlas-of-ms-is-live/>. Acesso em 31/3/2021 às 11h:52

DIECKMANN, H. **Contos de fadas vividos.** São Paulo: Paulinas, 1986. 166p.

ESTÉS, C. P. **Mulheres que correm com os lobos. Mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem.** Rio de Janeiro: Rocco, 2014. 575p.

FRANS, M.L. von **A interpretação dos contos de fadas.** Rio de Janeiro: Achiamé, 1981. 216p.

LEITE, M.C.B.S. Fototerapia – um processo arteterapêutico pelo mundo das imagens. **Revista de Arteterapia da AATESP** 2020;11(1):10-31.98p.

MARCONDES, Danilo. **Textos Básicos de Filosofia: dos Présocráticos a Wittgenstein**. 2a ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2000. 184p.

MEYER-MOOCK, S.; MAEURER, M.; DIPPEL, F.W.; KOHLMANN, T. **Systematic literature review and validity evaluation of the Expanded Disability Status Scale (EDSS) and the Multiple Sclerosis Functional Composite (MSFC) in patients with multiple sclerosis**. BMC Neurol 2014;25:14-58. doi: 10.1186/1471-2377-14-58.

OSTROWER, F. **Criatividade e processos de criação**. Petrópolis: Vozes, 2017. 192p.

PAÍN, S. **Os Fundamentos da Arteterapia**. Petrópolis: Editora Vozes, 2009. 239p.

PONCE C.S.C. Neuropsicologia e Déficit Cognitivo. Em **Esclerose Múltipla: O caminho do conhecimento entre pedras e flores**. São Paulo: Atha Comunicação e Editora: ABEM - Associação Brasileira de Esclerose Múltipla, 2011. 56-77p

PHILIPPINI, Angela. **Grupos em Arteterapia: redes criativas para colorir vida**. Rio de Janeiro: Wak, 2011. 158p.

_____ **Linguagens e Materiais Expressivos em Arteterapia: uso, indicações e propriedades**. Rio de Janeiro: Wak, 2018. 143p.

RUSSO L. Aspectos Neurológicos da Esclerose Múltipla. Em **Esclerose Múltipla: O caminho do conhecimento entre pedras e flores**. São Paulo: Atha Comunicação e Editora: ABEM - Associação Brasileira de Esclerose Múltipla, 2011. 16-33 p

URRUTIGARY, M.C. **Arteterapia - A Transformação pessoal pelas Imagens**. Rio de Janeiro: Wak, 2011. 163p.

YAMOUT, B.I.; ALROGHANI, R. **Multiple Sclerosis**. Semin Neurol 2018;38(2):212-25. doi: 10.1055/s-0038-1649502.