

## ESTUDO DE CASO

### Utilização do pentáculo do bem-estar na Arteterapia

### The use of the pentacle of well-being in Art Therapy

Patricia Carlesso Marcelino<sup>1</sup>

**Resumo:** O artigo apresenta o Pentáculo do Bem-Estar (PBE) e os resultados de um estudo de sua aplicação com a 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia, da Universidade de Passo Fundo-RS. Com base nos resultados e indicadores desta pesquisa, sugere-se que o modelo do Pentáculo do Bem-Estar, pode ser utilizado e também adaptado, como uma opção de ferramenta para a avaliação primária e na sondagem e diagnóstico, de forma rápida, não invasiva, e de modo consciente, positivo e momentâneo aos atendidos, também na Arteterapia.

**Palavras-chave:** Arteterapia; bem-estar; Saúde.

**Abstract:** The article presents the Pentacle of Well-Being (PBE) and the results of a study of its application with the 7th class of the Specialization Course in Art Therapy at the University of Passo Fundo-RS. Based on the results and indicators of this research, it is suggested that the model of the Pentacle of Well-Being can be used and also adapted, as an option of tool for primary evaluation and in the survey and diagnosis, in a fast, non-invasive way, and in a conscious, positive and momentary way to the patients, also in art therapy.

**Keywords:** Art Therapy; well-being; health.

### Introdução

A Educação é um dos campos do conhecimento e de ação humana que desenvolve uma forma de conceber e agir com o corpo e a mente. Ela se constitui em um dos mecanismos criados pela racionalidade ocidental que tem por finalidade a apropriação da vida em todas as suas instâncias pela disciplinarização. Como parte da maquinaria onto-bio-política do Ocidente, a Educação opera, rearticulando o que foi separado, politizando a vida, contribuindo, assim, para que seja realizada a vida política, social, religiosa e laboral. Os estudos de Marcelino (2019) sinalizam que é necessário e urgente propormos e usarmos duas ferramentas para essa tarefa hercúlea: a humanização e a

---

<sup>1</sup> Doutora em Educação, pós-doutoranda em Educação pela Universidade de Passo Fundo-RS, linha de pesquisa Fundamentos da Educação. Arteterapeuta AATERGS (246/0921), membro dos grupos de pesquisa GEPES, GEEDE e NUPEFE (UPF-RS) e grupo de estudos Práxis, Docência, Educação e Sociedade (UNIJUI-RS). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0958512367514581>. E-mail: [patriciacarlessowellness@gmail.com](mailto:patriciacarlessowellness@gmail.com).

sensibilidade, elementos essenciais nesse mundo grotesco, conturbado, violento, insensível, produtivo e estético. Ao serem utilizadas, essas ferramentas poderão servir de dispositivos de resistência ou de fuga a esses mecanismos de imposição digital e de controle corporal, educacional, laboral e cultural.

Com base nessas premissas, a UBAAT (2021) diz que, enquanto a Arte-Educação ensina Arte, a Arteterapia possui a finalidade de propiciar mudanças psíquicas, assim como a expansão da consciência, a reconciliação de conflitos emocionais, o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal. A Arteterapia tem também o objetivo de facilitar a resolução de conflitos interiores e o desenvolvimento da personalidade e cuidar do Ser em sua totalidade.

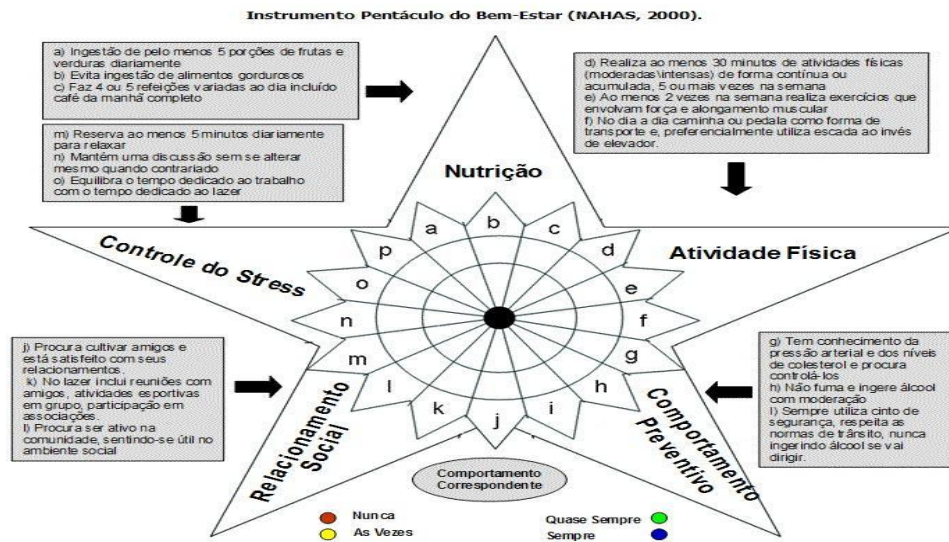
A Arteterapia é o uso da Arte como base de um processo terapêutico e, de acordo com a UBAAT (2021), propicia resultados em um breve espaço de tempo. Visa estimular o crescimento interior, abrir novos horizontes e ampliar a Consciência do indivíduo sobre si e sobre sua existência. Utiliza a expressão simbólica, de forma espontânea, sem se preocupar com a estética por meio de modalidades expressivas como: pintura, modelagem, colagem, desenho, tecelagem, expressão corporal, sons, músicas, criação de personagens, dentre outras, mas utiliza fundamentalmente as Artes Visuais.

Este artigo tem como objetivo sugerir a utilização do Pentáculo do Bem-Estar (PBE), na Arteterapia e em seu decorrer, apresentar os resultados de uma aplicação com a 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia, da Universidade de Passo Fundo-RS, durante o período de pandemia da Covid-19, em 2021.

### **O Pentáculo do Bem-Estar e seu instrumento de aplicação**

O Pentáculo do Bem-Estar é um instrumento simples e autoaplicável, incluiu cinco dimensões do estilo de vida das pessoas e que, sabidamente, afetam a saúde geral e estão associados ao bem-estar psicológico e às diversas doenças crônicas degenerativas. Esse instrumento aqui é apresentado como proposta para auxiliar adicionalmente, aos atendimentos de educação e saúde, especialmente durante a pós-pandemia, nos diversos contextos de nossa atuação.

De acordo com Nahas (2013), o estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. De fato, para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar têm origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras presentes na realidade social.



O “Perfil do Estilo de Vida Individual – PEVI”, advindo do modelo do Pentáculo do Bem-Estar (PBE) nos estudos de Nahas, Barros e Francalacci (2000), é um instrumento simples e autoadministrado, que foi construído para avaliar o estilo de vida das pessoas por meio de cinco aspectos fundamentais: “Nutrição”, “Atividade Física”, “Comportamento Preventivo”, “Relacionamentos” e “Controle do Estresse”. Nahas (2013) procura enfatizar sobre os componentes do estilo de vida que afetam a saúde e o bem-estar individual, resumidos no Pentáculo do Bem-Estar. O modelo fundamenta-se na visão holística de saúde e de qualidade de vida, incorporando ideias e sugestões. O instrumento de avaliação do estilo de vida poderá ser utilizado como base para intervenções individuais ou grupais, em adultos, objetivando e propondo mudanças comportamentais e promoção da saúde.

O Pentáculo do Bem-Estar (PBE) é uma demonstração gráfica dos resultados obtidos por meio do questionário do perfil do estilo de vida individual, que inclui características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos, sendo demonstrada em figura no formato do Pentáculo (Estrela), com o intuito de facilitar a visualização dos segmentos abordados, o que neste estudo foi adaptado e representado com o formato de uma flor (vide figura 3).

A aplicação do Pentáculo do Bem-Estar consiste em quinze perguntas fechadas, havendo uma autoavaliação numa escala que corresponde de: 0 (zero), absolutamente não faz parte do seu estilo de vida (NUNCA); 1 (um), às vezes corresponde ao comportamento (ÀS VEZES); 2 (dois), quase sempre verdadeiro no seu comportamento (QUASE SEMPRE); 3 (três), a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida

(SEMPRE). O preenchimento da estrela acontece sempre do ponto mais interno, para o ponto mais externo.

Além de responder aos 15 itens do questionário, recomenda-se colorir as faixas representativas de cada um dos itens avaliados, numa escala que vai de zero a dez (ausência total de tal característica no estilo de vida) até três pontos (completa realização do comportamento considerado). Quanto mais colorida ou preenchida estiver a figura, mais adequado está o estilo de vida da pessoa, considerando os cinco fatores individuais relacionados ao bem-estar e que podem ser relacionadas às dimensões físicas, sociais, emocionais, ocupacionais, intelectuais e espirituais, ilustradas conforme a figura representada abaixo e que serviu de base para o adaptarmos para este estudo.



**Figura 2.** Representação das Dimensões de Bem-Estar.  
Fonte: Adaptado de Nahas (2013).

O Pentáculo é composto por cinco aspectos relacionados à rotina diária do avaliado, que, de acordo com Souto Filho (2018), são: aspectos nutricionais, nível de atividade física, comportamento preventivo, controle do estresse e qualidade nos relacionamentos. Por meio do escore obtido pelo Pentáculo do Bem-Estar, o indivíduo pode ser classificado como: 1) comportamento de risco; 2) tendência de comportamento negativo que consiste em pequenos descuidos não recorrentes, porém que podem tornar-se uma prática constante e; 3) comportamento positivo que exemplifica um cuidado em todos os componentes do seu estilo de vida, o que influencia em uma boa saúde. Essas classificações vêm explicitar a qualidade da sua rotina diária.

O Pentáculo do Bem-Estar é um instrumento barato e de fácil aplicação que se mostrou fidedigno ao apontar uma íntima relação da qualidade de vida diária, com indicadores de saúde e que, em geral, estão associados a doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão, câncer e diabetes, o que, de acordo com as informações descritas anteriormente, pode ser utilizado para avaliação em adultos de maneira individual ou em grupos, dependendo da necessidade e dos contextos em que se inserem.

### **Metodologia do estudo**

Esta pesquisa foi protocolada na Plataforma Brasil e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Passo Fundo-RS, sob o número do Parecer 4.754.545, em 4 de junho de 2021, de acordo com as premissas e respeito a todos os aspectos éticos da Pesquisa com Seres Humanos, conforme a resolução 466/12 e as normativas da coordenação de Pesquisa da Universidade e foi apresentado pela autora, como requisito parcial, para a obtenção do título de Especialista em Arteterapia, pela Universidade de Passo Fundo-RS, orientado pela arteterapeuta e docente Marilei Teresinha Dal’Vesco.

A amostra foi composta por 25 discentes, de ambos os sexos, que fazem parte da Turma do Curso de Especialização em Arteterapia UPF 7ª edição, sendo 20 do sexo feminino e 5 do sexo masculino, com idades entre 21 e 55 anos. Como critérios de inclusão, delimitou-se a participação dos discentes da 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia UPF e que, após a apresentação do projeto, aceitaram de livre e espontânea vontade a participação no estudo.

Os riscos foram mínimos, pois o estudo caracteriza-se por ser não invasivo e seu preenchimento é rápido, fácil e autoadministrado. No entanto, em qualquer momento, os convidados poderiam se recusar a continuar participando da pesquisa e retirar o seu consentimento, sem que isso lhes trouxesse quaisquer prejuízos.

O preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a aplicação dos questionários aconteceram nos dias 16, 22 e 23 de junho de 2021. Caso algum participante sentisse algum desconforto em responder e/ou preencher as questões ele poderia, sem prejuízo algum, não participar do estudo em qualquer momento e/ou também buscar informações adicionais, diretamente com o pesquisador ou com o CEP-UPF.

### **Resultados e discussões**

Com base nas respostas individuais, reuniu-se os dados e, a partir dos resultados, realizou-se o somatório geral nos itens do protocolo, realizando-se esse quesito manualmente, para a obtenção do Perfil Geral de Bem-Estar da 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia da Universidade de Passo Fundo-RS, os quais foram focados

e contextualizados, seguindo as premissas dos estudos de Nahas, Barros e Francalacci (2000), autores basilares desse modelo e do estudo.

A seguir, para fins de discussão dos resultados, apresentamos o Pentáculo da 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia – UPF-RS, criado e estilizado, sob um olhar terapêutico-sensível pela professora, artista plástica e arteterapeuta Marilei Teresinha Dal' Vesco. Os escores positivos, na figura 2, estão representados na cor lilás.



**Figura 3.** Representação Geral do PBE da 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia UPF-RS, 2021.

**Fonte e criação:** Marilei Teresinha Dal'Vesco.

Conforme a figura 3, com base nos resultados do somatório geral do resultado do Perfil de Bem-Estar da turma, percebe-se que o componente nutrição alcançou um bom limiar obtido por toda a turma, o que evidenciou, no momento da aplicação, que a maioria do grupo, por meio de respostas individuais, mantinha o cuidado com sua alimentação, evitando o consumo demasiado de alimentos gordurosos, procurando ingerir diariamente frutas e hortaliças e fazer de quatro a cinco refeições diárias.

No quesito atividade física, a turma demonstrou um cuidado consideravelmente baixo com esse componente. Por meio da visualização no Pentágulo, percebe-se um limiar muito reduzido no seu preenchimento, apontando que a turma apontou que não faz ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas, de forma contínua ou acumulada, cinco ou mais vezes na semana. Ou também que, a maioria da turma não tem o hábito de realizar exercícios que envolvam força e alongamento muscular, porém, alguns fazem uso, no seu dia a dia de escadas ao invés de elevadores e procuram caminhar ou pedalar às vezes como forma de meio de transporte e locomoção.

No componente comportamento preventivo, a amostra sinalizou um extremo cuidado com a saúde sendo que esse índice dentro do Pentágulo, é o mais intenso e positivo, o que demonstrou que todos os participantes conhecem seus níveis de colesterol e pressão arterial, procurando controlá-los periodicamente, como também evitam a ingestão de fumo e bebidas alcoólicas. Também, com base no item desse componente, a turma procura respeitar as normas de trânsito, como pedestres, ciclistas ou motoristas, seguindo todas as normas do código de trânsito, além de não dirigir, quando ingerem algum tipo de bebida alcoólica.

Com relação ao item relacionamentos, de acordo com o Pentágulo, os dados coletados no período do estudo apontaram que, na maioria das vezes, o grupo procura cultivar suas amizades e está satisfeito com seus relacionamentos. Porém, em poucos momentos, inclui, em seus cotidianos, atividades de lazer, encontros em grupos e familiares, o que, nesse momento, é justificável em função da pandemia. No item, controle do estresse, todos afirmam que reservam ao menos cinco minutos todos os dias para relaxar um pouco e que conseguem manter-se equilibrados mesmo em um momento adverso, como, por exemplo, em um momento de discussão, mesmo quando contrariado. Mas, ao mesmo tempo, segundo os escores, poucas vezes conseguem equilibrar o tempo dedicado ao trabalho, com o tempo dedicado ao lazer.

Em seus estudos, Carlotto (2010) reforça que do estresse deriva também a Síndrome de Burnout, e, geralmente, leva à deterioração do bem-estar físico e mental. O profissional afetado sente-se exausto, frequentemente, está doente, sofre de insônia, úlcera, dores de cabeça, tensão muscular, fadiga crônica, assim como gripe ou resfriados, cefaleias, ansiedade e depressão. Também tem sido identificada associação com alcoolismo, doenças mentais, conflitos conjugais e até mesmo suicídios. Segundo a autora, os efeitos do *burnout* em curto prazo são menor autocontrole, baixo autorrespeito, pouca eficiência no trabalho e alto nível de irritabilidade. Os efeitos a longo prazo são depressão, possibilidade de úlcera, hipertensão e alcoolismo.

Nahas (2013) também sinaliza nossa atenção para as chamadas doenças crônico-degenerativas ou doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão, a

obesidade, o diabetes, o câncer e as doenças cardiovasculares, que têm sido fortemente associadas ao estilo de vida negativo: alimentação inadequada, estresse elevado e inatividade física.

A partir do estudo, obtivemos o Perfil de Bem-Estar da 7ª turma do curso de especialização em Arteterapia da Universidade de Passo Fundo-RS, e, com base em seus indicadores momentâneos de níveis de percepção de nutrição, controle do estresse, atividade física regular, relacionamentos sociais e comportamentos preventivos, percebemos como eles podem auxiliar na busca pelo melhor tratamento, quer seja medicamentoso, com terapias, e ou com auxílio das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

Também pode ser um indicador para a recomendação de atividades físicas e ou exercícios físicos, bem como no atendimento específico e suporte psicológico, além dos cuidados nutricionais, encaminhando-os, posteriormente, aos profissionais habilitados e ou equipe multiprofissional.

### **Considerações finais**

Com base nos resultados gerais, a amostra apresentou, no momento da aplicação, bons escores de percepção de bem-estar, de equilíbrio emocional, de nutrição, de controle do estresse, de comportamentos preventivos e de relacionamentos. No entanto, a atividade física, ficou apontada como tendência de comportamento reduzido. A atividade física é um elemento importante para manter os níveis de saúde e bem-estar e que, se aumentado gradualmente, podem evitar possíveis problemas de saúde física futuramente, tais como sedentarismo, diabetes, pressão alta e outras doenças, o que é reforçado, nas recomendações e nos estudos de Nahas, Barros e Francalacci (2000).

Com base nos resultados e indicadores desta pesquisa, percebe-se que o modelo do Pentáculo do Bem-Estar pode ser utilizado como uma opção de ferramenta para a avaliação primária e na sondagem e diagnóstico, de forma rápida, não invasiva, e de modo consciente, positivo e momentâneo aos atendidos nos contextos de Educação, de Saúde e na Arteterapia. Para os futuros estudos sugere-se que é possível estruturar uma adaptação deste Pentáculo para a utilização exclusiva para Arteterapia, além de sugerir estudos com amostras maiores e em seus diferentes contextos.

**Data de recebimento:** 09.09.2022

**Data primeiro aceite:** 01.11.2022

**Data segundo aceite:** 05.11.2022

## REFERÊNCIAS

CARLOTTO, M. S. **Síndrome de Burnout**: o estresse ocupacional do professor. Canoas-RS: Editora da Ulbra, 2010.

MARCELINO, P. C. **Humanização e Sensibilidade**: Educação e uso do corpo em Giorgio Agamben. (Tese de Doutorado em Educação). Programa de Pós-Graduação em Educação, Passo Fundo: 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Revisada e Ampliada. Londrina: Midiograf, 2013.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem-Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Londrina, v. 5, n. 2, p. 46-59, 2000.

SOUTO FILHO, J. M. Determinação de comportamento negativo pelo Pentáculo do Bem-Estar e as variáveis preditivas de saúde. **Physical Education and Sport Journal**, v. 16, n. 1, p. 227-234, 2018.

UBAAT (União Brasileira das Associações de Arteterapia). **Arteterapia**: conceito. Disponível em: <<https://www.ubaatbrasil.com>>. Acesso em: 24 jun. 2021.