

ARTIGO CIENTÍFICO ORIGINAL

Depressão, criatividade e as terapias criativas
Depression, creativity and the creative arts therapies

Marina Passarelli Ricardi¹
Sandro José da Silva Leite²

Resumo: A relação entre as artes e os transtornos mentais vem sendo estudada há anos, mas somente a partir do final do século XIX e início do século XX surgiram estudos sistematizados de como as artes poderiam ser utilizadas de forma terapêutica, nascendo assim as terapias criativas. Tendo como fonte inspiradora o livro de Byung-Chul Han, **Sociedade do Cansaço**, este artigo tem como objetivo trazer reflexões sobre a depressão, a criatividade, o retrato da depressão nas artes e o artista depressivo, bem como evidências da eficácia de terapias como a musicoterapia, a Arteterapia e a dança/movimento-terapia no tratamento e prevenção dos transtornos depressivos.

Palavras-chave: depressão; criatividade; terapias criativas.

Abstract: The relationship between arts and mental disorders has been studied for years, but it was only from the late 19th and early 20th centuries that systematic studies of how arts could be used therapeutically emerged, thus creative arts therapies were born. Inspired by Byung-Chul Han's book, **The Burnout Society**, the purpose of this article is to bring reflections on depression, creativity, the portrayal of depression in the arts and the depressive artist, as well as evidence of the effectiveness of therapies such as music therapy, art therapy and dance/movement therapy in the treatment and prevention of depressive disorders.

Keywords: depression; creativity; creative therapies.

A depressão e a criatividade nos tempos atuais

A depressão é um transtorno mental frequente e comum em todo o mundo. Não há uma causa específica para o seu desenvolvimento, uma vez que é resultado de uma combinação de múltiplos fatores biológicos, culturais, sociais e psicológicos. Os sintomas mais comuns em pessoas com o transtorno são: tristeza, angústia, sensação de vazio,

¹ Pesquisadora. Pós-graduanda em Arteterapia Analítica pela FMU (2023-presente), musicoterapeuta graduada pela FMU (2020-2022), atuando na área como autônoma e voluntária. Possui graduação em Comunicação Social - Rádio e TV pela Faculdade Cásper Líbero (2010), área na qual trabalhou por quase dez anos. *Link* do Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4206981098182826>.

² Orientador. Artista-Educador, Arteterapeuta, Dr. em Psicologia Clínica (Núcleo de Estudos Junguianos (PUC-SP), curador (Galeria Mola, Braga/PT). Docente em cursos de Especialização em Arteterapia no Brasil e coordenador do curso de pós-graduação em Arteterapia Analítica (FMU, SP). *Link* do Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0243480357395951> AATESP 023/1203.

cansaço, irritabilidade, sentimento de tédio, falta de interesse e de prazer nas atividades que antes eram interessantes e prazerosas (anedonia) (DALGALARRONDO, 2019). O diagnóstico é criterioso e requer uma avaliação dos diferentes sintomas, a duração de cada um deles, a frequência, bem como suas relevâncias (OMS, 2021).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021), aproximadamente, 280 milhões de pessoas ao redor do mundo sofrem atualmente de depressão, podendo afetar qualquer pessoa, embora seja mais frequente em mulheres e adultos. Aqueles que presenciaram e/ou viveram momentos difíceis durante as suas vidas, como: traumas, doenças, desemprego e luto estão mais vulneráveis a desenvolver algum tipo de depressão (OMS, 2021), assim como a adição de substâncias também pode estar associada ao transtorno como um dos fatores causais ou como consequência deste (HAIDAR, 2018).

Hoje conhecida como “o mal do século” (PERES, 2010, p. 8), a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo. Os efeitos podem ser recorrentes ou duradouros, levando muitas vezes a um grande prejuízo na saúde e no funcionamento global do indivíduo, podendo resultar em suicídio. No dicionário, o significado da palavra depressão está associado com: abaixamento, diminuição e declínio (MICHAELIS, 2022).

Jung (2016) afirma que o crescimento populacional, principalmente nas grandes cidades, exerce uma considerável pressão sobre as pessoas e pode gerar efeitos depressivos. Atualmente, com a popularização das redes sociais, com o acesso facilitado a todo tipo de conteúdo, filtros que distorcem a realidade e a hiper estimulação, a tendência a comparar-se com os outros e a atingir expectativas que são disseminadas pelas dinâmicas sociais, acabam por exercer um distanciamento da realidade interna em vias de um amalgamento à externa. É um movimento sacrificial com o intuito de adaptação, reconhecimento e pertencimento a um grupo. Em momentos como esse, os sonhos e os conteúdos inconscientes podem resgatar e revelar um sentido mais ampliado da vida e de cada detalhe que a constitui, interligados a realidades da existência humana de grande importância e significância (JUNG, 2016).

Han (2017), por outro lado, traz uma importante reflexão no livro **Sociedade do Cansaço**, sobre como vivemos nos tempos atuais e como o excesso de positividade pode levar as pessoas a um esgotamento, contribuindo para o aumento da depressão, além de outros transtornos como o TDAH, a Síndrome de Burnout e o Transtorno de Personalidade Borderline. Historicamente, enquanto a sociedade moderna seguia o modelo de produção pela disciplina, dever, medo e proibição no qual a negatividade imperava, a contemporânea busca uma produtividade cada vez mais eficiente que foca na positividade do poder. Frases como “Yes, we can.” (Sim, nós podemos) refletem essa ideia constante de superação. Ainda segundo Han (2017, p. 25), a negatividade da sociedade disciplinar “gera loucos e delinquentes”, enquanto “a sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e

fracassados”. Nesse contexto, a depressão seria a resposta do organismo diante da impossibilidade de atingir a eficiência imposta pela sociedade do desempenho.

Han (2017) discute a liberdade paradoxal da sociedade do desempenho na qual o indivíduo depende somente de seus próprios esforços e não mais do outro para conseguir poder, porém vive em guerra consigo mesmo, sendo, ao mesmo tempo, o explorador e o explorado. Neste contexto, a produtividade deve vir sempre da positividade, nunca da negatividade. Quando chega ao limite e não pode mais poder, a pessoa se auto acusa e se auto agride. Para o autor, essa liberdade paradoxal resulta na manifestação de estados psíquicos patológicos na sociedade do desempenho.

A positivação atual se impõe como normalidade fazendo com que sentimentos e emoções de ordem negativa sejam ignorados ou excluídos, por não encontrarem lugar na busca por uma superação constante (processo de polarização). Nesse novo modo de vida, a potência criativa e transformadora dos estados de ânimos como a melancolia e a raiva é desconsiderada (OLIVEIRA, 2018).

No entanto, a aceitação dos sentimentos e dos processos humanos que envolvem tristeza, perda, desconforto e vazio pode contribuir para a ativação de meios criativos de expressão. Os estados de melancolia podem levar o indivíduo a disposições que o impulsionam a criar, realizando contribuições para as diferentes áreas humanas como a arte, a filosofia e as estruturas da sociedade (SILVA, 2018). É importante ressaltar que melancolia e depressão não são a mesma coisa, apesar de terem muitos atravessamentos. A melancolia é um estado natural que, se negligenciada ou fixada, pode se tornar algo mais grave e patológico, como a depressão.

Para a psicologia analítica, a depressão e os sentimentos de ordem negativa como a tristeza e a melancolia podem levar as pessoas a enfrentarem as profundezas do inconsciente. Ruhl e Johnson (2010, p. 65) citam Hades, o senhor do submundo para a mitologia grega, como uma “figura criativamente transformadora”, sendo o correspondente masculino da deusa da fertilidade, Deméter. Hades e o submundo seriam então “símbolos não somente de perda e morte, mas também de riqueza” (RUHL; JOHNSON, 2010, p. 65). Para os autores, a imersão no reino da escuridão propicia uma fecundidade interna e possibilidade de recuperação de riquezas. Para Han (2017), o cansaço que surge do não-fazer e não-poder é inspirador e pode levar a mudanças, ou seja, o sofrimento e o cansaço podem despertar recursos criativos.

Nas artes, nas ciências, na filosofia, na sociologia, na psicologia e na história da sociedade e da cultura, o conceito de criatividade é amplamente discutido. No senso comum, o ato de criar implica a novidade e sua utilidade: novas ideias, novos conceitos e novas técnicas ou novas maneiras de associar ideias, conceitos e técnicas que já existem (TIZÓN, 2017).

Em um estudo sobre o conceito de criatividade na psicologia analítica, Carvalho (2012), a partir da compilação de escritos do próprio Jung e pós junguianos, aponta que a criatividade é um impulso natural, por isso um complexo autônomo, transcendente e atuante nos processos de transformação e desenvolvimento da personalidade.

A criatividade pode ser definida como a expressão da engenhosidade, ou seja, da ação de inventar algo que antes não existia, como o desejo de transformar e/ou a habilidade de achar soluções inéditas. Ainda pode se referir a um processo, a traços de personalidade ou a uma particularidade de produtos que são criados pela ação humana. Dentro da psicologia, a criatividade é a capacidade de produzir respostas originais sobre os próprios problemas (TIZÓN, 2017).

Jung (2013a) coloca a criatividade como um dos cinco principais grupos de fatores instintivos, junto com a fome, a sexualidade, a atividade e a reflexão, e entende que os produtos do inconsciente, como os sonhos e as obras de arte não são expressões de sintomas, mas são criações genuínas e devem ser compreendidas no nível da consciência. Caso a energia criativa não ache uma saída do inconsciente, ela fica represada e acaba não fluindo para o seu fim natural, eventualmente encontrando outros destinos psíquicos e fisiológicos que podem resultar em enfermidades. Jung (2013a) relaciona a criatividade com o processo de autoconhecimento ao afirmar que é por meio do ato criativo que o ser humano coloca luz à imagem que tem do mundo e, conseqüentemente, passa a se ver inteiro e completo.

O autoconhecimento implica entrar em contato com os problemas a partir do momento em que se consegue contemplá-los e identificá-los. Han (2017) considera que faltam esses momentos de contemplação nos dias atuais com a crescente posituação do mundo, derivados especialmente da tendência à fixação na realidade exterior. É a partir da atenção contemplativa e profunda que a cultura da humanidade se desenvolve. Não há espaço para a reflexão quando há excesso de positividade e obrigação a pensar e a fazer o tempo todo, impedindo assim o acesso à potência do não fazer, das pausas, das interrupções e do tédio (HAN, 2017). O que seria da música sem pausas e silêncios e sem os picos e vales de suas dinâmicas? O que seria do artista sem o seu ócio, conhecido por ser criativo, e o tédio que o impulsiona a criar?

O artista depressivo e o retrato da depressão nas artes

Adeus, meus sonhos, eu pranteio e morro!
Não levo da existência uma saudade!
E tanta vida que meu peito enchia
Morreu na minha triste mocidade!

Misérrimo! votei meus pobres dias
À sina doída de um amor sem fruto...

E minh'alma na treva agora dorme
Como um olhar que a morte envolve em luto.

Que me resta, meu Deus?!... morra comigo
A estrela de meus cândidos amores,
Já que não levo no meu peito morto
Um punhado sequer de murchas flores!

(AZEVEDO, 1996)

Apesar de a criatividade não se manifestar exclusivamente a partir do estado melancólico e dos sintomas depressivos, a relação que estabelece com as artes já foi tema de muitos estudos. Aristóteles (1998, p. 81) inicia o “Problema XXX, I” com a seguinte indagação: “Por que razão todos os que foram homens de exceção, no que concerne à filosofia, à ciência do Estado, à poesia ou às artes, são manifestamente melancólicos, e alguns a ponto de serem tomados por males dos quais a bile negra é a origem [...]?”. Nesse sentido, haveria alguma relação direta da arte com os transtornos mentais? Seria o transtorno o bloqueador ou o impulsionador da criatividade? Ou seria a busca incansável pela criatividade um atalho para o desenvolvimento de transtornos mentais?

Para Jung (2013b), há no artista dois poderes internos conflitantes: um age de acordo com a vontade em busca da felicidade, satisfação e segurança, e o outro a partir de uma paixão criadora que consome praticamente toda a sua energia vital. Esse poder coloca o artista a serviço de sua obra, mesmo que para isso ele precise abdicar de sua saúde, felicidade e bem-estar.

Na poesia de Álvares de Azevedo (1831-1852), “Adeus, meus sonhos!”, o artista considerava o sofrimento como fonte criativa (AZEVEDO, 1996). As expressões de emoção, pessimismo, acontecimentos trágicos, desejos de escapismo, amores perdidos ou não-correspondidos, tristeza, agonia, melancolia, desesperança, desilusão, são algumas características comuns ao movimento romântico. Para o romântico, a satisfação era fruto do sofrimento e procurava registrar as experiências subjetivas (RIBEIRO, 2010) recorrendo a estados alterados de consciência por meio de drogas, como o álcool e o ópio. Adotava uma vida boêmia com pouca ou nenhuma higiene, repudiando regras e sonhando com cenários inatingíveis, em um movimento criativo e, ao mesmo tempo autodestrutivo, distanciando-se cada vez mais da realidade exterior impulsionada pelo crescente processo de industrialização e, conseqüentemente, de dessubjetivação.

Assim como muitos outros artistas desse período, Álvares de Azevedo viveu uma vida breve encurtada pela tuberculose (FRAZÃO, s/d). Essa doença não raramente era acompanhada da depressão, uma vez que era sabido que ainda não havia cura para ela, e sintomas depressivos como sentimentos de desesperança e pensamentos suicidas geralmente acompanhavam a pessoa doente.

Edvard Munch (1863-1944), pintor norueguês expressionista, teve uma vida cercada por mortes e medos. Quando pequeno, seu pai costumava ler histórias da bíblia e de Edgar Allan Poe, o que certamente contribuía para o pequeno Edvard ter medo da morte, problemas para dormir e recorrentes pesadelos. Perdeu a mãe quando tinha cinco anos e aos quinze perdeu sua irmã mais velha, ambas com tuberculose, o que gerou impacto na expressão de sua arte. Em sua obra “A Menina Doente”, que ganhou muitas versões entre 1885 e 1926, é o retrato de sua irmã doente antes de falecer. Após perder seu pai em 1889, com quem não tinha uma boa relação, entrou em depressão e o seu vício em álcool aumentou. Na década de 1890, Munch fez várias versões de sua famosa obra “Melancolia” (Figura 1), na qual pintou um homem sentado em posição pensativa na costa de uma praia.

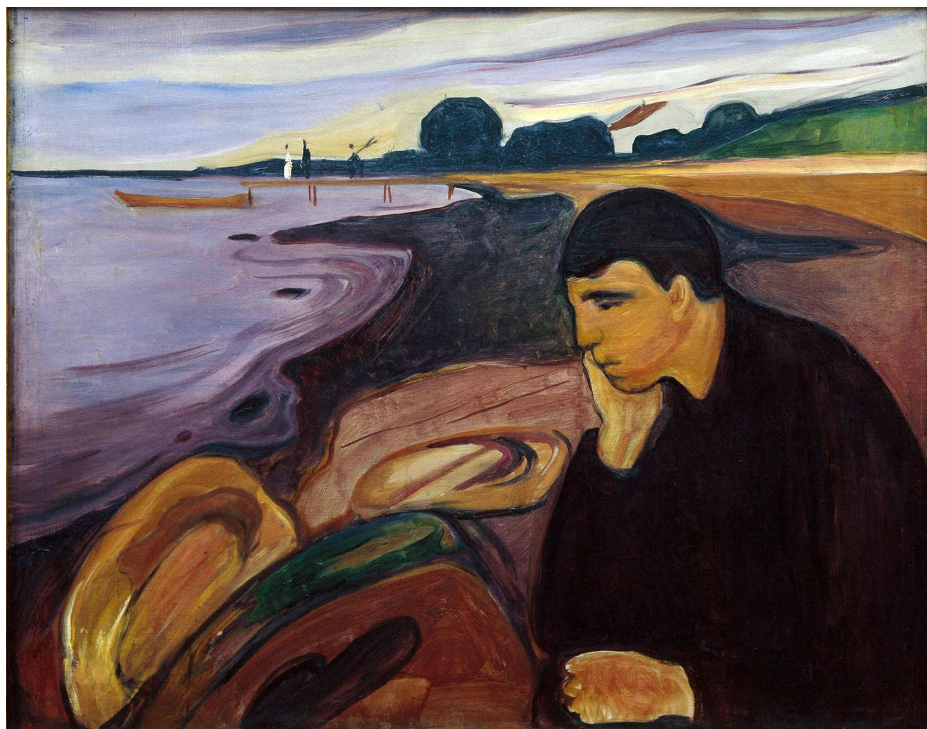


Imagem 1. Melancolia, 1894-1896. Edvard Munch.

Em 1893, o artista pintou o seu quadro mais famoso, “O Grito”, que faz parte de uma série de pinturas da qual os sentimentos de ansiedade e desespero também fazem parte. Esses quadros são conhecidos por expressar sentimentos de angústia, medo, desespero, ansiedade e solidão. O artista descreveu a angústia como parte essencial de sua vida e que sem ela não sobreviveria: “Em períodos sem esta angústia de vida e doença, senti-me como um navio navegando diante de um vento forte sem leme” (MUNCH, 2005, p. 20). O pintor encarava a sua arte como auto confissão, por meio da qual buscava compreender o estado de sua relação com o mundo, ao mesmo tempo em que sentia que os outros poderiam se beneficiar dela na procura por suas próprias sanidades (MUNCH, 2005).

Na música e nos palcos há muitos exemplos de artistas que sofreram de depressão e

se suicidaram ou morreram por abuso de substâncias. Ian Curtis, vocalista da banda Joy Division sofria de depressão e se suicidou quando tinha 23 anos. Kurt Cobain, vocalista da banda Nirvana, mostrava sinais de depressão nas letras de suas canções e se suicidou aos 27 anos. Torquato Neto, célebre compositor brasileiro da Tropicália, conviveu com a depressão e o alcoolismo durante muito tempo, vindo a se suicidar aos 28 anos de idade.

As pessoas se relacionam com a arte de inúmeras formas, seja criando, recriando ou apreciando. A arte é um meio pelo qual pode-se projetar, concretizar e/ou transformar emoções, sentimentos, anseios e receios. Quando artistas falam abertamente sobre os seus transtornos mentais, ajudam a desmistificar tais patologias. Ao ouvir um artista falar sobre o seu transtorno ou ao contemplar uma obra artística que retrata a depressão, o indivíduo que está em sofrimento pode se sentir representado, ouvido e um pouco menos sozinho. Para aqueles que ainda não identificaram o próprio sofrimento, a arte pode auxiliá-los nessa identificação e mobilização.

Zizi Possi, cantora da MPB, fez uma pausa na carreira ao entrar em depressão, no início dos anos 2000, impulsionada pelo conflito entre cantar o amor e a vida e não perceber que seu irmão estava à beira da morte. Descobriu que não tinha mais energia para seguir cantando músicas como “O que é, o que é”, de Gonzaguinha. Consolou-se cantando os *standards* norte-americanos como fez no álbum **Para Inglês ver... e Ouvir** (2005), o que a deixou em uma zona de conforto. Com isso, foi melhorando aos poucos, se relacionando melhor com os remédios, e, segundo a cantora, foi o que a curou (PRETO, s/d).

Thom Yorke, artista solo e também vocalista das bandas Radiohead e The Smile, em entrevista para a revista **The New York Times** (MARCHESE, 2019), conta que o relacionamento com a música foi crucial para enfrentar o período de luto que passou quando Rachel Owen, sua ex-companheira, mãe de seus filhos e com quem conviveu por 23 anos, faleceu. Ele cita o poder de conexão que a música tem, pois aguenta reações extremas, surpreende e te pega desprevenido, mesmo em tempos em que conectar-se com algo parece uma tarefa impossível. Para o artista, o trabalho e a sua relação com a música foram imprescindíveis para que não entrasse em uma espécie de paralisia, comum a momentos traumáticos.

Lars Von Trier (2009; 2011; 2013a; 2013b), renomado e polêmico cineasta dinamarquês, durante um período em que sofreu de grave depressão escreveu três roteiros reunidos em uma série de filmes intitulada, não-oficialmente, de Trilogia da Depressão: **Anticristo**, **Melancolia** e **Ninfomaníaca** (volumes 1 e 2). Em **Anticristo**, a depressão da personagem principal se estabelece após um evento traumático que trouxe muita culpa a ela, enquanto em **Melancolia**, apesar da certeza da catástrofe, não se sabe ao certo a causa da depressão da personagem Justine. Já em **Ninfomaníaca**, um dos retratos da depressão é o vazio que a acompanha. Em todos os filmes, o transtorno é apresentado e

refletido em suas histórias, seus personagens, seus cenários, suas luzes e cores, de forma densa, sofrida, contemplativa e estética.

Jim Carrey, ator e comediante canadense, em sua participação no programa **Long Take** (TIFF ORIGINALS, 2017) apresenta o conceito do autor Jeff Foster de se pensar na palavra *depressed* (deprimido) como *deep-rest* (descanso profundo). Carrey (TIFF ORIGINALS, 2017, s/p) relata que a depressão é algo como o seu corpo te avisando que não quer mais ser aquele personagem que você criou para si mesmo: “Seu corpo precisa estar deprimido, precisa de um descanso profundo do personagem que você está tentando interpretar.” O ator também encontrou nas artes plásticas uma maneira de lidar com seus sentimentos, sonhos e medos. Revendo as suas esculturas e pinturas um ano depois de fazê-las, o ator percebeu que suas obras comunicavam algo que ele precisava saber sobre si mesmo, mas que não podia compreender no momento em que as fez (BUSHELL, 2017). A arte seria uma ponte entre o seu inconsciente e o seu consciente.

As terapias criativas como aliadas no tratamento da depressão

As terapias criativas são modalidades terapêuticas vinculadas às áreas da saúde e das artes. Baseiam-se em diferentes tipos de expressões como: a música, a visual, a dança, o drama e a escrita, entre outras, e fazem uso da criatividade e dos processos expressivos para fins e objetivos terapêuticos. Atuam em reabilitação, prevenção de doenças, processos de autoconhecimento e em cuidados paliativos, otimizando sempre a saúde e o bem-estar de pessoas de todas as idades e condições de saúde. Apesar de terem objetivos em comum, cada modalidade terapêutica tem seu campo de formação próprio e profissionais qualificados dentro de sua própria área teórico-prática (FABIETTI *et al.*, 2021; BARCELLOS; SANTOS, 2022). As terapias criativas estão presentes em diferentes locais como: hospitais, consultórios particulares, clínicas de reabilitação, instituições de ensino, espaços comunitários de saúde mental, entre outros (SHAFIR *et al.*, 2020) e compõem o quadro de profissionais na Classificação Brasileira de Ocupações, na família 2263 (CBO – Ministério do Trabalho).

O elemento comum entre as terapias criativas é a comunicação não verbal. Esta permite que emoções e sentimentos sejam expressados por meio de recursos sonoro-musicais e extramusical, artístico-expressivos e movimentos, facilitando uma comunicação que, muitas vezes, a verbalização não consegue atingir.

A música está relacionada à saúde desde tempos antigos, porém a musicoterapia se solidifica enquanto profissão em meio a Segunda Guerra Mundial, quando músicos americanos foram contratados para tratar traumas psicológicos e físicos de soldados. A partir dessa interação e dos resultados positivos observados, os profissionais envolvidos viram a necessidade de um aprofundamento sobre o uso científico da música para fins

terapêuticos (UBAM, 2022). Segundo Bruscia (2016, p. 21), a “musicoterapia é um processo sistemático de intervenção onde o terapeuta ajuda o cliente a alcançar a saúde, usando experiências musicais e relações que se desenvolvem através delas como forças dinâmicas de mudança”.

Em um estudo de Aalbers *et al.* (2019), foi desenvolvido um programa de musicoterapia improvisativa destinado a jovens adultos com transtornos depressivos baseado em evidências teóricas e de prática clínica. Foi criado um plano de implementação do programa EIMT-PD (musicoterapia Improvisativa para Regulação de Emoções para Prevenção de Sintomas Depressivos) no qual foram planejadas dez sessões de sessenta minutos uma vez por semana, em grupo, com três musicoterapeutas. Foram definidas a utilização de técnicas de empatia como sincronizar e refletir para sintonizar com os participantes e ressoar emocionalmente durante as improvisações, e uma reflexão verbal utilizando-se de cartões de regulação emocional após cada improvisação. Os instrumentos musicais escolhidos foram o violoncelo, a marimba e o djembe, para que todos os elementos e parâmetros musicais fossem contemplados. Ao final de cada sessão, foi estipulado que os participantes recebessem orientações para a realização de uma tarefa a ser discutida na sessão seguinte. No estudo seguinte, Aalbers *et al.* (2020) tiveram como objetivo avaliar os efeitos do programa EIMT na redução dos sintomas depressivos. As dez intervenções foram realizadas com a participação de onze jovens estudantes mulheres com sintomas depressivos e o programa mostrou-se eficaz nas reduções de sintomas como tristeza, irritação, ansiedade, pânico, sentimentos de inutilidade e de culpa. Muitas participantes relataram uma melhora na autoestima, na concentração e no sono; algumas se sentiram mais positivas sobre o futuro; uma relatou sentir como se a vida fosse menos vazia; e duas não tiveram mais pensamentos de morte. Estes resultados permaneceram após quatro semanas de acompanhamento.

Para analisar a viabilidade do uso do programa EIMT no contexto universitário, Aalbers *et al.* (2022) realizaram um novo estudo no qual as onze participantes e os profissionais envolvidos foram entrevistados a fim de coletar dados sobre o atendimento realizado, as experiências musicais, a integridade do tratamento, entre outros. Sobre o uso da técnica de sincronização, o ritmo foi avaliado como o recurso principal dos musicoterapeutas e muitas participantes relataram que a sincronização dos terapeutas facilitou o surgimento de sentimentos bons de alegria e diversão, união, interconexão, emoção, além de relaxamento corporal. O fato de se sentirem ouvidas, compreendidas e apoiadas com a sincronização, fez com que se sentissem encorajadas a serem elas mesmas, participando ativamente e criativamente dentro da improvisação. Também relataram que a improvisação musical foi útil para expressar emoções e que se sentiram mais positivas, livres (deixando de lado o perfeccionismo), confiantes de que tudo ficaria

bem, fisicamente relaxadas. O estudo também mostrou benefícios da tarefa ao incentivar o uso da música fora das sessões para manter os resultados, como expressar emoções, fortalecer sentimentos positivos, relaxar e se sentir motivado para realizar atividades, seja ouvindo, tocando, cantando ou escrevendo música.

O aspecto terapêutico dos recursos visuais começou a ser estudado no século XIX, quando psiquiatras se interessaram pelas produções artísticas de seus pacientes em sofrimento psíquico, relacionando-as às suas patologias (MACGREGOR, 1992). No século XX, esse olhar foi se modificando a partir de importantes estudos realizados por Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Otto Rank, Donald Woods Winnicott, Anton Ehrenzweig, Lev Vygotsky e Viktor Lowenfeld, ao compreenderem que os trabalhos artísticos funcionavam como a manifestação simbólica e concreta do inconsciente.

A União Brasileira de Associações de Arteterapia (UBAAT) define a Arteterapia como “o uso da arte como base de um processo terapêutico” que tem como objetivos “estimular o crescimento interior, abrir novos horizontes e ampliar a consciência do indivíduo sobre si e sobre sua existência”. Realiza essa tarefa a partir da expressão simbólica espontânea por meio das modalidades expressivas como: “pintura; modelagem; colagem; desenho; tecelagem; expressão corporal; sons; músicas; criação de personagens, dentre outras, mas utiliza fundamentalmente as artes visuais.” (UBAAT, 2022)

Segundo McNiff (2004), para que o indivíduo se transforme física e psicologicamente por meio do processo criativo, muitas vezes é preciso que atitudes e comportamentos existentes sejam destruídos. Essas mudanças, principalmente quando envolvem os temas centrais da vida, geralmente vêm acompanhadas de tensão e desconforto. A arteterapia cria espaços terapêuticos seguros para apoiar, orientar e guiar as pessoas por esses aspectos assustadores, desafiadores e recompensadores da transformação criativa.

No estudo de caso de Lee, Mustaffa e Tan (2017) sobre como a terapia que se utiliza de recursos visuais poderia ajudar no tratamento da depressão, participaram três pacientes: uma mulher de 44 anos e um homem de 47 anos, ambos com depressão maior; e um homem de 34 anos com distímia. Todos tomavam medicamentos para os transtornos regularmente. Foram oferecidas seis sessões de aproximadamente uma hora cada, e propostas cinco produções artísticas diferentes ao longo do processo. Questionários evolutivos foram respondidos a cada sessão, além de entrevistas após o terceiro e sexto encontro. No início, os participantes relataram alguns sentimentos negativos em relação ao processo por não se sentirem confortáveis com os materiais e ainda não terem criado vínculo com o terapeuta. À medida que os encontros foram acontecendo, os participantes relataram um aumento na capacidade, vontade e coragem de expressar seus pensamentos e sentimentos negativos e positivos, uma melhor compreensão de si, dos problemas e um maior vínculo terapêutico. Um participante relatou se sentir alegre ao chegar em casa após

um dos encontros, por ter conseguido expressar seus sentimentos por meio da arte. A avaliação dos questionários evolutivos mostrou que houve melhora no estado emocional dos participantes, individualmente.

A dança/movimento terapia surgiu na década de 1940 quando começaram a ser percebidos e estudados os benefícios da dança e do movimento como formas de terapia. A Associação Americana de Dançaterapia (ADTA, 2020) define a dança/movimento terapia como “o uso psicoterapêutico do movimento para promover a integração emocional, social, cognitiva e física do indivíduo, com o objetivo de melhorar a saúde e o bem-estar.” É uma modalidade terapêutica que parte do princípio de que as mudanças que ocorrem no corpo refletem na mente e vice-versa, sendo corpo, mente e espírito interconectados e inseparáveis (ADTA, 2020).

A dança e o movimento como forma de terapia fornecem um espaço seguro para as pessoas se expressarem livremente, pois o movimento passa a ser linguagem, e não apenas exercício. Por meio do corpo, os sentimentos podem ser expressados e o terapeuta auxilia nessa comunicação e compreensão do que foi expressado. A dançaterapia no tratamento para a depressão pode melhorar o humor, aumentar a autoestima e fornecer um espaço lúdico e divertido para reduzir níveis de estresse (TAVORMINA; TAVORMINA, 2018).

Em um estudo realizado por Akandere e Demir (2009), a dançaterapia foi aplicada em um grupo experimental para examinar os efeitos da dança no tratamento da depressão. Segundo os autores, a dançaterapia e terapia de movimento proporcionam um tratamento não medicamentoso para a depressão leve, unindo música, exercícios físicos simples e estímulos sensoriais. Um total de 120 estudantes saudáveis, com idade entre 20 e 24 anos, ofereceram-se para participar do estudo, e foram divididos aleatoriamente em dois grupos: 60 participantes no grupo experimental e 60 no grupo controle. O grupo experimental participou de um programa de treinamento de dança três dias por semana, durante doze semanas, enquanto o grupo controle não teve nenhum tipo de treinamento ou atividade. Os resultados das medições feitas antes e depois do treinamento com os dois grupos mostraram que não houve alterações nos níveis de depressão no grupo controle, enquanto no grupo que participou do treinamento de dança os níveis de depressão foram significativamente reduzidos, afetando positivamente os estudantes universitários.

Considerações finais

Na atualidade, os estudos sobre os transtornos mentais têm sido cada vez mais discutidos e divulgados. Nesse contexto, criações e depoimentos de artistas com transtornos mentais, como a depressão, podem contribuir para o debate e gerar impacto na vida daqueles que estão em sofrimento. O artista ao se manifestar sobre como as artes oferecem meios e recursos para lidar com seus próprios medos, seus bloqueios e suas emoções,

acaba por revelar na arte e na criatividade caminhos disponíveis para a mudança. Por meio da criatividade é possível acessar, modificar e beneficiar os tratamentos dos transtornos, em especial a depressão, trazendo novas maneiras de se relacionar, novos significados e novos sentidos para o ser humano.

A produtividade e a eficiência impostas constantemente pela sociedade do desempenho desconsideram estados e sentimentos importantes para a constituição saudável do ser humano e podem levar a um adoecimento do indivíduo, esgotando assim suas fontes criativas. Este, ao encontrar maneiras de acolher seus sentimentos de ordem negativa e incorporar momentos de contemplação no seu dia-a-dia, poderá olhar para si e para o mundo fora dos moldes adoecedores da positividade excessiva e achar meios potentes para a expressão, criação e transformação.

As terapias criativas vêm ganhando mais espaço na atenção à saúde mental pois oferecem recursos de expressão, especialmente não verbais, proporcionando uma vida com mais qualidade, humanidade e dignidade. As artes sempre estiveram de alguma forma conectadas à saúde, à expressão e ao desenvolvimento humano. As terapias criativas buscam, por meio da união das artes com as ciências e humanidades, oferecer serviços que forneçam um ambiente propício para a criatividade fluir em prol da saúde.

Os estudos apresentados evidenciam que a musicoterapia, a arteterapia e a dança/movimento terapia atuam na prevenção e no tratamento da depressão, e mostram resultados positivos para a redução de sintomas depressivos e o aumento de momentos de bem-estar. Dessa forma, conclui-se que por meio das experiências musicais, dos recursos artístico-expressivos e do movimento corporal dentro de um espaço e aliança terapêutica, o indivíduo com depressão poderá achar meios criativos para evocar mudanças significativas em sua vida.

Data de recebimento: 13.03.2022

Data primeiro aceite: 29.05.2023

Data segundo aceite: 03.06.2023

Referências Bibliográficas

AALBERS, S. *et al.* Development of an improvisational music therapy intervention for young adults with depressive symptoms: an intervention mapping study. **The Arts in Psychotherapy**, v. 65, artigo 101584, p. 1-11, 2019. Disponível em: <doi.org/10.1016/j.aip.2019.101584>. Acesso em: 1º jun. 2022.

AALBERS, S. *et al.* Efficacy of emotion regulating improvisational music therapy to reduce depressive symptoms in young adult students: a multiplecase study design. **Arts in Psychotherapy**, v. 71, artigo 101720, p. 1-11, 2020. Disponível em: <doi.org/10.1016/j.aip.2020.101720>. Acesso em: 1º jun. 2022.

AALBERS, S. *et al.* Feasibility of emotion regulating improvisational music therapy for young adult students with depressive symptoms: a process evaluation. **Nordic Journal of Music Therapy**, v. 31, n. 2, p. 133-152, 2022. Disponível em: <doi.org/10.1080/08098131.2021.1934088>. Acesso em: 1º jun. 2022.

AKANDERE, M.; DEMIR, B. The effect of dance over depression. **Collegium Antropologicum**, Zagreb, v. 35, n. 3, p. 651-656, 2011. Disponível em: <hrcak.srce.hr/72151>. Acesso em: 24 maio 2022.

ADTA - AMERICAN DANCE THERAPY ASSOCIATION. **What is dance/movement therapy?** ADTA, 2020. Disponível em: <adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>. Acesso em: 10 abr. 2022.

ANTICRISTO. Direção: Lars Von Trier. Produção: Zentropa Entertainments. Vários: California Filmes, 2009. Blu-ray.1998.

ARISTÓTELES. **O homem de gênio e a melancolia**: o Problema XXX, 1 (A. Bueno, Trad). Rio de Janeiro: Lacerda, 1998.

AZEVEDO, A. **Lira dos vinte anos**. São Paulo: Martins Fontes, 1996. Disponível em: <dominiopublico.gov.br>. Acesso em: 28 maio 2022.

BARCELLOS, L. R. M.; SANTOS, M. A. C. A musicoterapia no Brasil. **Revista Brasileira de Musicoterapia**, n. 32, p. 4-35, 2022. Disponível em: <doi.org/10.51914/brjmt.32.2021.378>. Acesso em: 18 set. 2022.

BRUSCIA, K. E. **Definindo Musicoterapia**. 3. ed. Dallas: Barcelona Publishers, 2016.

CARVALHO, O. V. **Criatividade e abertura de espaço**: um estudo junguiano. 2012. 77p. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Núcleo de estudos Junguianos, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), São Paulo, 2012.

CBO – CLASSIFICAÇÃO BRASILEIRA DE OCUPAÇÕES/MINISTÉRIO DO TRABALHO. **2263 – Profissionais das Terapias Criativas, Equoterápicas e Naturológicas**. Disponível em: <mteco.gov.br/cbsite/pages/home.jsf>. Acesso em: 15 set. 2022.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

FABIETTI, D. M. da C. F. *et al.* O trabalho científico na Arteterapia: fundamentos para uma prática reconhecida. **Revista de Arteterapia da AATESP**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 22-34, 2021. Disponível em: <.aatesp.com.br/resources/files/downloads/revista_v12_n2.pdf>. Acesso em: 18 set. 2022.

FRAZÃO, D. **Álvares de Azevedo**: poeta brasileiro. Ebiografia, s/d. Disponível em: <ebiografia.com/alvares_azevedo/>. Acesso em: 28 mai. 2022.

Haidar, F. C. **Depressão, ansiedade, estresse e habilidades de enfrentamento em usuários de álcool e outras drogas**. 2018. 77p. Monografia (Bacharel em Psicologia) - Curso de Psicologia, Universidade Federal do Maranhão (UFMA), São Luís, 2018.

HAN, B.-C. **Sociedade do cansaço**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2021.

JIM CARREY: I needed color. Direção: David Bushell. Produção: David Bushell. Vimeo, 2017, 6 min. Disponível em: <vimeo.com/226379658>. Acesso em: 02 mai. 2022.

JOHNSON, R.; RUHL, J. M. **Viver a vida não vivida:** a arte de lidar com os sonhos não realizados e cumprir o seu propósito na segunda metade da vida. Petrópolis: Vozes, 2010.

JUNG, C. G. **A natureza da psique.** 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2013a.

JUNG, C. G. **O espírito na arte e na ciência.** 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2013b.

JUNG, C. G. **O homem e seus símbolos.** 3. ed. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2016.

LEE, K. L.; MUSTAFFA, M. S.; TAN, S.Y. **Visual arts in counselling adults with depressive disorders.** British Journal of Guidance & Counselling, v. 45, n.1, p. 56-71, 2017. Disponível em: <doi.org/10.1080/03069885.2015.1130797>. Acesso em: 24 maio 2022.

MACGREGOR, J. M. **The Discovery of the Art of the Insane.** Princeton: Princeton University Press, 1992.

MARCHESE, D. How Thom Yorke learned to stop worrying and (mostly) love rock stardom. **The New York Times Magazine**, 2019. Disponível em: <nytimes.com/interactive/2019/10/28/magazine/thom-yorke-radiohead-interview.html>. Acesso em: 4 abr. 2022.

MCNIFF, S. **Art Heals:** How Creativity Cures the Soul. Boston: Shambhala, 2004.

MELANCOLIA. Direção: Lars Von Trier. Produção: Zentropa Entertainments. Vários: California Filmes, 2011. Blu-ray.

MICHAELIS - DICIONÁRIO BRASILEIRO DA LÍNGUA PORTUGUESA. **Depressão.** Melhoramentos, 2022. Disponível em: <michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/depressao>. Acesso em: 18 abr. 2022.

MUNCH, E. **Melancolia.** 1894-1896. Pintura, óleo sobre tela, 81 x 100,5 cm. Wikimedia Commons, 2022. Disponível em: <commons.wikimedia.org/wiki/File:Edvard_Munch_-_Melancholy_%281894-96%29.jpg>. Acesso em: 24 mai. 2022.

NINFOMANÍACA. (Vol. I). Direção: Lars Von Trier. Produção: Zentropa Entertainments. Vários: California Filmes, 2013a. Blu-ray.

NINFOMANÍACA. (Vol. II). Direção: Lars Von Trier. Produção: Zentropa Entertainments. Vários: California Filmes, 2013b. Blu-ray.

OLIVEIRA, G. F. A Sociedade do desempenho e suas urgências. **Horizontes antropológicos**, Porto Alegre, n. 52, p. 375-382, 2018. Disponível em <doi.org/10.1590/S0104-71832018000300017>. Acesso em: 30 mar. 2022.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depression.** WHO, 2021. Disponível em: <who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 30 mar. 2022.

PERES, U. T. **Depressão e Melancolia.** 3. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2010.

PRETO, M. Em pedaços. **Revista Cult**, s/d. Disponível em: <revistacult.uol.com.br/home/em-pedacos-2/>. Acesso em: 27 mar. 2022.

RIBEIRO, R. A. O. S. **Romantismo**: contextualização histórica e das artes. 2010. 76p. Dissertação (Mestrado em Música, área de especialização em Violoncelo) - Escola Superior de Artes Aplicadas, Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), Castelo Branco, 2010.

SHAFIR, T. *et al.* The State of the Art in Creative Arts Therapies. **Frontiers in Psychology**, v. 11, artigo 68, p. 1-4, 2020. Disponível em: <doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00068>. Acesso em: 24 abr. 2022.

SILVA, R. R. A Melancolia como ponto de partida para a criatividade: disposição transformadora “do cinzento ao matizado” (Iniciação científica). **Revista Comfilotec**, São Paulo, v. 7, p. 5-20, 2018. Disponível em: <www.fapcom.edu.br/revista/index.php/revista-comfilotec/article/view/247/208>. Acesso em: 20 mai. 2022.

TAVORMINA, R.; TAVORMINA, M. G. Overcoming depression with dance movement therapy: a case report. **Psiquiatria Danubina**, v. 30, Supl. 7, p. 515-520, 2018. Disponível em: <www.psiquiatria-danubina.com/2018-vol-30-sup-7/1668?tip=&datum_od=&datum_do=&detalji=1668&z=&page=6>. Acesso em 24 abr. 2022.

TIFF ORIGINALS. **Jim Carrey: Characters, Comedy, and Existence**. Youtube, 2017. Disponível em: <www.youtube.com/watch?v=LMnrH1CN4oc>. Acesso em: 2 maio 2022.

TIZÓN, J. Creatividad: ¿Entre el sufrimiento y el genio? *In*: JACKSON, M.; MAGAGNA, J., **Creatividad y estados psicóticos en personas excepcionales**. Barcelona: Herder-3P, 2017, p. 29-59. Disponível em: <www.researchgate.net/publication/313250612>. Acesso em: 5 abr. 2022.

UBAAT - UNIÃO BRASILEIRA DE ASSOCIAÇÕES DE ARTETERAPIA. **Arteterapia**. UBAAT, s/d. Disponível em: <<https://www.ubaat.com.br/#arteterapia>>. Acesso em: 15 abr. 2022.

UBAM - UNIÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE MUSICOTERAPIA. **Musicoterapia no Mundo**. UBAM Musicoterapia, 2022. Disponível em: <ubammusicoterapia.com.br/institucional/musicoterapia/musicoterapia-no-mundo/>. Acesso em: 15 abr. 2022.