

REVISTA DE ARTETERAPIA DA AATESP



REVISTA DE ARTETERAPIA DA AATESP**Publicação:** Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo**APRESENTAÇÃO**

A Revista de Arteterapia da AATESP é uma publicação científica da Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo, disponível no *site* da AATESP – www.aatesp.com.br. Foi criada em 2010 com o intuito de acolher as produções advindas de arteterapeutas associados e de autores de áreas afins orientados por um arteterapeuta associado, interessados na difusão e no aprofundamento do conhecimento na área de Arteterapia, com periodicidade semestral.

LINHA EDITORIAL

A Revista de Arteterapia da AATESP tem como objetivo publicar trabalhos que contribuam para o desenvolvimento do conhecimento no campo da Arteterapia e em áreas afins. Busca incentivar a pesquisa e a reflexão, de cunho teórico ou prático, acerca da inserção da Arteterapia e de seus recursos nos diversos contextos na atualidade, contribuindo para o aprofundamento da compreensão sobre o ser humano, a Arteterapia e as suas relações.

GRUPO EDITORIAL

Contato: revista@aatesp.com.br

Editora:

Dra. Leila Nazareth UBAAT 08/001/1203

Conselho Editorial:

Dra. Leila Nazareth UBAAT 08/001/1203

Ms. Deolinda Maria da Costa Florim Fabietti UBAAT 08/008/1203

Dra. Tatiana Fecchio UBAAT 08/058/1105

Esp. Gisela Dias UBAAT 08/688/0920

Dra. Ana Carmen Nogueira UBAAT 08/200/0611

Dra. Lara Nassar Scalise UBAAT 08/474/1218

Conselho Consultivo:

Dra. Adriana Leopold UBAAT 08/203/0611

Dra. Alessandra Giordano UBAAT 08/025/1203

Dra. Ana Cláudia Afonso Valladares UBAAT 02/0001/0301

Dra. Cristina Brandt Nunes UBAAT 08/539/0919

Dra. Cristina Dias Allessandrini UBAAT 08/015/1203

Dra. Eloisa Quadros Fagali UBAAT 08/021/1203

Dra. Irene Gaeta Arcuri UBAAT 08/043/0504

Dra. Selma Ciornai UBAAT 08/014/1203

Dra. Sonia Maria Bufarah Tommasi UBAAT 08/251/0113

Dr. Sandro Leite UBAAT 08/023/1203

Ms. Andréia Aparecida da Silva Pinto UBAAT 08/229/0112

Ms. Claudia Regina Teixeira Colagrande UBAAT 08/100/0109

Ms. Dilaina Paula dos Santos UBAAT 08/011/1203

Ms. Eliana Cecilia Ciasca UBAAT 08/082/0907

Ms. Lídia Lacava UBAAT 08/039/0504

Ms. Mailde Jerônimo Trípoli UBAAT 08/070/0507

Ms. Marcieli Cristine do Amaral Santos UBAAT 08/157/0510

Ms. Rozelia Vasques Ortiz UBAAT 06/133/0916

Ms. Tania Cristina Freire UBAAT 08/053/0305

Ms. Valéria G. C. Monteiro UBAAT 08/340/061

Esp. Angelica Shigihara de Lima UBAAT 06/001/0603

Esp. Maria Angela Gaspari UBAAT 08/138/0410

Formatação e Editoração

Esp. Gisela Dias UBAAT 08/688/0920

Esp. Joyce da Silva UBAAT 02/169/0423

Apoio

Stella Nery UBAAT 08/1207-0225

Capa

Monique Morgillo (Monique J. Pereira)

Título: Nise da Silveira e A Transcendência da Expressão Humana. Agosto, 2025

Técnica: Desenho em mídia digital, desenho à mão livre, caneta digital

Revisão

Ieda Rodrigues

Ressalva

Os artigos são de responsabilidade exclusiva dos autores e as opiniões e os julgamentos neles contidos não expressam necessariamente o pensamento dos editores ou do conselho editorial.

Citação parcial permitida, com referência à fonte.

REVISTA DE ARTETERAPIA DA AATESP

Publicação: Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo

ASSOCIAÇÃO DE ARTETERAPIA DO ESTADO DE SÃO PAULO

Diretoria – Gestão 2025-2026

Diretora-Gerente

Camilla Dimitrov

1ª Diretora Adjunta

Bonna Graziella Straccialini Spadacini

2ª Diretora Adjunta

Patrícia Regina Penna Soares

1ª Secretária

Marcia Cristina de Aguiar

2ª Secretária

Alessandra Carina Caetano

1ª Tesoureira

Monica Soares da Silva

2ª Tesoureira

Elainy Mota Pereira

Conselho Fiscal

Dorianna Maria Mártires Venturini Camargo

Shirley Prates Allegretti

Viviane Barbosa de Magalhães

Francisco de Assis Tamberlini (Suplente)

Revista

Leila Nazareth

Deolinda Fabietti

Tatiana Fecchio

Ana Carmen Nogueira

Lara Scalise

Gisela Dias

Joyce da Silva

Sumário

EDITORIAL

Experiências de Arteterapia no campo da Saúde Mental.....	2
Leila Nazareth	

ARTIGO CIENTÍFICO ORIGINAL

Arteterapia na redução da ansiedade em gestantes: estudo de intervenção em ambulatório de alto risco	4
Sandro José da Silva Leite, Luciene Viana Claude	

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Arteterapia e jornada do herói: relato de experiência com um grupo de jovens de 15 a 24 anos	20
Alexandre Hochmann Béhar	

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Arteterapia & Trauma: Eros e Psique – Contos de Babel no atendimento a mulheres vítimas de violência doméstica	43
Irene Gaeta	

NORMAS DE PUBLICAÇÃO	64
-----------------------------------	-----------

EDITORIAL

A Arteterapia como ferramenta de intervençãoLeila Nazareth¹

A Arteterapia mostra sua potência ao atuar em situações e processos de conflito ou sofrimento nas diversas fases do ciclo de vida humano. Processos como a gestação, particularmente quando há risco de continuidade, a adolescência e a juventude, além da violência doméstica são discutidos neste número da Revista e revelam a potência da Arteterapia como ferramenta de pesquisa e intervenção terapêutica.

Sandro Leite e Luciene Claude respondem pelo primeiro artigo, denominado **Arteterapia na redução da ansiedade em gestantes: estudo de intervenção em ambulatório de alto risco**. Nesse estudo foram apresentados os efeitos de intervenção arteterapêutica na redução dos níveis de ansiedade em gestantes acompanhadas em um ambulatório para o atendimento de gravidez de alto risco. Para isso, considerou-se que a frequência elevada de consultas e exames pode se relacionar ao aumento dos níveis de ansiedade. Participaram do estudo 19 gestantes, com idade entre 17 e 41 anos. As atividades ocorreram durante a espera para a coleta de exames – curva glicêmica e perfil glicêmico – que costumam demandar um tempo de espera bastante longo. Os níveis de ansiedade foram avaliados antes e depois da aplicação da Arteterapia, por meio da aplicação de formulários específicos. A técnica de arteterapia aplicada foi a da pintura em cola. Os resultados apontaram para a diminuição dos níveis de ansiedade, indicando que a Arteterapia pode ser uma ferramenta complementar no acompanhamento pré-natal de risco.

Na sequência, encontramos o trabalho **Arteterapia e jornada do herói: relato de experiência com um grupo de jovens de 15 a 24 anos**, de Alexandre Béhar. Nesse relato de experiência o foco é o próprio processo de vida de um grupo com jovens entre 15 e 24 anos, enfrentando demandas e conflitos característicos dessa etapa da vida. O relato refere-se ao processo de 3 jovens, dois do gênero masculino e um do gênero feminino, extraídos de um grupo com 7 participantes e teve como referência a jornada do herói. O estudo foi realizado em 17 sessões organizadas em três ciclos: ciclo diagnóstico, que se estendeu por 9 sessões; ciclo gerador, que teve a duração de 4 sessões e ciclo autogestivo,

¹ Psicóloga, neuropsicóloga e arteterapeuta (UBAAT - 08/001/1203). Mestre e doutora em Psicologia Social pela PUC-SP. Editora da Revista de Arteterapia da AATESP, professora no Instituto Sedes Sapientiae, no curso de Especialização em Arteterapia. Lattes: [HTTP://lattes.cnpq.br/158868710429374](http://lattes.cnpq.br/158868710429374). E-mail: nazareth.leila@gmail.com.

que também durou 4 sessões. Os resultados assinalaram que os participantes vivenciaram a jornada do herói em consonância com seu próprio processo de vida.

Para fechar este volume, Irene Gaeta apresenta o relato de experiência **Arteterapia & Trauma: Eros e Psique – Contos de Babel no atendimento a mulheres vítimas de violência doméstica**. O resultado de um estudo desenvolvido em 12 encontros com um grupo de 35 mulheres vítimas de violência doméstica, com idade entre 18 e 60 anos, que frequentavam uma organização não governamental especializada em acolher esse público. A fundamentação teórica utilizada como base no estudo foi a Psicologia Analítica de Jung. A autora postula que a vítima de violência tem sua experiência subjetiva rompida pelo trauma psíquico, o que resulta em fragmentação da identidade e dificuldade em empregar os recursos verbais. A Psicologia Analítica concebe o inconsciente como uma dimensão criativa e ativa que se expressa por meio de símbolos, imagens e sonhos. Desse modo, a Arteterapia apresenta-se como recurso terapêutico eficaz para promover o diálogo entre consciência e inconsciente. As técnicas empregadas foram a verbalização do nome, a criação de desenhos de mandalas, a construção de talismã por meio de velas e reescrita narrativa. Tais estratégias favoreceram a resignificação das experiências de trauma, o desenvolvimento da autocompaixão e o fortalecimento da resiliência. Assim, Gaeta conclui que a Arteterapia se mostra uma ferramenta valiosa tanto para a investigação da dinâmica psíquica, quanto para o trabalho terapêutico nas situações de trauma.

Desejamos a todas e todos uma ótima leitura e esperamos novas contribuições para as próximas edições. As normas para a publicação estão no final deste exemplar.

ARTIGO CIENTÍFICO ORIGINAL

Arteterapia na redução da ansiedade em gestantes: estudo de intervenção em ambulatório de alto risco**Art Therapy in Reducing Anxiety in Pregnant Women: Intervention Study in a High-Risk Outpatient Clinic**Sandro José da Silva Leite¹Luciene Viana Claude²

Resumo: O presente estudo investigou os efeitos da Arteterapia na redução dos níveis de ansiedade em gestantes atendidas no ambulatório de Pré-Natal de Alto Risco (PNAR) do Hospital Maternidade Interlagos, em São Paulo, considerando que a expectativa de realizar consultas e exames frequentemente eleva os níveis de ansiedade. Participaram deste estudo 19 gestantes, com idades entre 17 e 41 anos, durante o período de espera para exames de curva glicêmica e perfil glicêmico, que comumente exigem um tempo de espera mais longo. A intervenção consistiu em sessões de Arteterapia com aplicação da técnica de pintura em cola, e com o intuito de explorar a expressão artística como um meio de alívio da ansiedade. A pesquisa utilizou um método qualitativo, aplicando formulários para avaliar as emoções das participantes antes e depois das sessões. A análise dos dados qualitativos indicou uma diminuição nos níveis de ansiedade das participantes, demonstrando o potencial da Arteterapia como ferramenta complementar no cuidado pré-natal. Este estudo amplia a compreensão sobre a eficácia da Arteterapia em ambientes ambulatoriais e hospitalares, sugerindo sua aplicação em outras práticas de saúde.

Palavras-chave: Arteterapia; Ansiedade; Cuidados pré-natais; Gestação de alto risco; Intervenção terapêutica.

Abstract: Art therapy has emerged as an effective approach to alleviate emotional symptoms, especially in healthcare settings. The expectation of appointments and exams often increases anxiety levels. This study investigated the effects of art therapy on reducing anxiety levels in pregnant women treated at the High-Risk Prenatal Clinic (PNAR) of the

¹ Possui licenciatura plena em Educação Artística com habilitação em Artes Plásticas (2001 FPA), especialização em Arteterapia (2002 USJT), mestrado e doutorado em Psicologia Clínica no Núcleo de Estudos Junguianos, PUCSP (2012 e 2019). Docente em cursos de graduação (Artes Visuais e Musicoterapia - FMU), criador e coordenador do curso de especialização em Arteterapia Analítica. Orientador do artigo e da prática clínica. *Link* do Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0243480357395951>. Filiação a associação de Arteterapia no Brasil ou exterior e número de inscrição: AATESP Nº: 023/1203.

² Possui graduação em Artes Visuais pela Faculdade Taboão da Serra (2012). Pós-graduação em Arteterapia. É pesquisadora e, atualmente, faz atendimentos de Arteterapia em clínica particular da zona sul da cidade de São Paulo e no ambulatório do Hospital Maternidade Interlagos. *Link* do Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8202538634818682>. Filiação a associação de Arteterapia no Brasil ou exterior e número de inscrição: AATESP Nº: 1114/0524.

Interlagos Maternity Hospital in São Paulo. Nineteen pregnant women, aged between 17 and 41 years, participated during the waiting period for blood glucose curve and glycemic profile exams, which usually require a longer waiting time. The intervention consisted of art therapy sessions applying the glue painting technique, exploring artistic expression as a means of relieving anxiety. The research used a qualitative method, applying forms to assess the participants' emotions before and after the sessions. The results indicated a noticeable decrease in anxiety levels, demonstrating the potential of art therapy as a complementary tool in prenatal care. This study expands the understanding of the effectiveness of art therapy in outpatient and hospital settings, suggesting its application in other health practices.

Keywords: Art Therapy; Anxiety; High-Risk Pregnancy; Therapeutic Intervention; Prenatal Care.

Introdução

Esta pesquisa foi desenvolvida no ambulatório de Pré-Natal de Alto Risco (PNAR) do Hospital Maternidade Interlagos, que está situado no extremo sul da cidade de São Paulo. É referência para 29 Unidades Básicas de Saúde no atendimento de parto de risco habitual e alto risco para a população dos distritos administrativos de Capela do Socorro, Grajaú, Cidade Dutra, Parelheiros e Marsilac. As consultas de PNAR são agendadas pela Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da residência da gestante por meio do portal da Central de Regulação de Oferta de Serviços de Saúde (CROSS).

Durante as consultas de PNAR do ambulatório do Hospital Maternidade Interlagos, o médico solicita entre os exames a verificação do nível de glicose no sangue da gestante, como os exames de Curva Glicêmica (Teste oral de tolerância à glicose – TOTG) e Perfil Glicêmico.

São exames laboratoriais que demandam entre duas e cinco horas para serem realizados, o que pode desencadear certo nível de ansiedade devido à demora na realização. A curva glicêmica, por exemplo, é realizada com a ingestão de 75g de glicose oral, um líquido que pode ocasionar náuseas e vômitos e inviabilizar a continuidade do procedimento. Entre uma coleta e outra, deve-se esperar pelo menos uma hora. Devido ao tempo despendido entre o início e o fim das coletas, muitas pacientes ficam preocupadas por estar longe de casa, dos filhos ou até mesmo do trabalho.

Diante desse quadro e pensando na situação dessas mulheres em espera para a realização das investigações em material biológico, nós nos perguntamos: A Arteterapia poderia ajudar nesse contexto de ansiedade da gestante? No caso do objeto desse estudo, quais os possíveis efeitos e impactos na qualidade de vida por meio da prática de Arteterapia sobre o nível de ansiedade das gestantes do PNAR que realizam os exames de curva glicêmica e/ou perfil glicêmico no ambulatório do Hospital Maternidade Interlagos?

A pesquisa foi realizada utilizando um método qualitativo, com aplicação de formulário para avaliar as emoções das participantes antes e depois das sessões de Arteterapia. A intervenção consistiu em sessões com a utilização da técnica de pintura em cola, utilizada com o propósito de explorar a expressão artística como um meio de produzir alívio para a ansiedade.

Desse modo, a pesquisa se justifica pela necessidade de avaliar a importância da Arteterapia em pacientes gestantes em situação de espera e com incidência de ansiedade.

Ansiedade, Gestação e Arteterapia

A ansiedade tem sua origem etimológica no latim, *anxietas*, que significa angústia, ansiedade, medo ou pavor. Emoção essa que, na dose certa, nos compele a agir, mas em excesso tem o efeito contrário, nos paralisa. Para Chemello, Levandoski e Donelli (2017, p. 78-79), a ansiedade “é um estado emocional esperado e necessário para a sobrevivência”. Os autores ainda destacam que a ansiedade é “uma vivência comum, potencialmente típica e experimentada por qualquer ser humano e se caracteriza por um sentimento difuso, desagradável e vago de apreensão, como inquietação, desconforto e taquicardia” (p. 78).

Experienciar medo e ansiedade é frequente e, para além de ser algo previsto, é necessário para nossa existência (SILVA, 2017).

Medo e ansiedade são muitas vezes compreendidos como sendo a mesma coisa, porém, para Clark e Beck (2012, p. 16), “ansiedade é uma resposta emocional provocada por medo”. Segundo os autores, a ansiedade “descreve um estado mais permanente de ameaça ou “apreensão ansiosa” que inclui outros fatores cognitivos além do medo”.

Dalgallarrondo (2019) aponta estudos epidemiológicos realizados nas cidades de São Paulo e Rio de Janeiro os quais revelaram pelo menos algum transtorno de ansiedade e/ou fobias em 18,8 a 20,8% dos entrevistados. Constatou também que, 27,7 a 30,8% da população, apresentaram sintomas de ansiedade pelo menos uma vez na vida.

Apesar de os transtornos de ansiedade fazerem parte da evolução humana e estarem presente em várias etapas da vida, é importante dizer que existem situações em que a ansiedade pode ser acionada e, de certa forma, até ser considerada como um estado emocional previsto. A ansiedade pode surgir de pressões, necessidades e estresses indeterminados do dia a dia (CLARK e BECK, 2012).

Ao avaliar a ansiedade pelo prisma do gênero, fica evidente que as mulheres têm uma incidência significativamente mais alta na maioria dos transtornos de ansiedade, em relação aos homens. As mulheres têm quase duas vezes mais probabilidade de serem afetadas do que os homens, segundo Remes *et al.* (2016, p. 3).

A incidência de ansiedade na mulher pode ser ainda maior durante a gravidez:

Do ponto de vista psicológico, a gravidez na mulher é considerada um momento crítico em sua vida, visto que as adequações podem alterar seu equilíbrio emocional e gerar estados de tensão, ansiedade e/ou medo, estando esta última emoção presente em aproximadamente 20% das gestações (ARAÚJO *et al.*, 2021, p. 3).

A gestação é, para algumas mulheres, um momento de felicidade e realização. No entanto, para outras pode ser um período de esgotamento e ansiedade (CHEMELLO; LEVANDOSWIKI; DONELLI, 2017). Portanto, é ambivalente, pois essas mudanças influenciarão a atuação anímica da gestante, podendo repercutir na ligação mãe-bebê.

É importante ponderar que os aspectos biológicos da gravidez são muito importantes, e para esse momento único o psicológico também requer atenção:

Dois corpos em um também constitui um enigma biológico, pois, por motivos que quase não podemos entender, o corpo da futura mãe suprime suas defesas imunológicas para permitir ao corpo, parcialmente estranho, residir dentro dela. Sugiro que, também psicologicamente, para que uma mulher se aproprie da gravidez, deve superar as ameaças apresentadas pela concepção. Sua significação flui da placenta de sua realidade emocional, entranhada nas circunstâncias de sua realidade social (RAPHAEL-LEFF, 2018, p. 8).

Não é incomum que as gestantes apresentem ansiedades e temores em razão do parto. As incertezas desse momento vindouro, a sua saúde e a do bebê, os problemas que já a acompanhavam antes da gravidez, as rotinas e os cuidados médicos, entre outros fatores, fazem desse momento um período de emergência de conflitos.

Para Silva, Nogueira, Clapis e Leite (2017, p. 2), a ansiedade que acomete a gestante pode afetar não somente o parto, mas também o feto:

Resgatando a crença presente em muitas sociedades de que o estado psicológico da mãe pode afetar o filho que vai nascer, o transtorno de ansiedade é considerado um dos fatores de risco para o desenvolvimento da gravidez, uma vez que o seu desenvolvimento pode comprometer o feto, estando associado a resultados neonatais negativos, como a prematuridade, baixo peso ao nascer, escores inferiores de Apgar, *deficit* no desenvolvimento fetal, além de efeitos duradouros sobre o desenvolvimento físico e psicológico dos filhos, e a complicações obstétricas, como sangramento vaginal e ameaça de abortamento.

Ansiedade na gestação é um assunto que requer atenção. Os números são expressivos e acende um alerta para os equipamentos de saúde. Em estudo realizado por Paz *et al.* (2022), observou-se que 68% das participantes da pesquisa apresentaram um quadro de ansiedade. Dentre elas, 42% foi em nível elevado e 26% moderado. Segundo os autores, a gestação de alto risco por si só já provoca a ansiedade: “A classificação de uma mãe como gestante de alto risco é estímulo suficiente para desencadear o estado de

ansiedade” (PAZ *et al.*, 2022, p. 1026).

Apesar de as gestações evoluírem, em sua maioria, sem intercorrências, cerca de 15% delas desenvolverão complicações (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2019). A Organização Mundial de Saúde (OMS) estabelece que o risco está atrelado à identificação de fatores maternos e fetais que contribuem para o surgimento de complicações durante a gestação, o parto e o nascimento (FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, 2019).

Nesse contexto gestacional, a Arteterapia se apresenta como uma intervenção capaz de amenizar os sintomas de ansiedade, uma vez que, falar sobre as causas da ansiedade pode trazer medo e desconforto físico (ABBING *et al.*, 2019, p. 2). A manifestação dos sentimentos ocorre pelo uso dos recursos artístico-expressivos concedendo significação às dinâmicas internas e valorizando o lúdico, a expressão não verbal.

A Arteterapia pode ser benéfica mesmo que por apenas uma sessão, pois são inúmeros os efeitos positivos. Segundo Fancourt e Finn (2019, p. 21), o envolvimento artístico pode trazer bem-estar em seus diferentes níveis:

Há um grande conjunto de pesquisas que mostram como o envolvimento artístico pode melhorar o bem-estar subjetivo multidimensional, incluindo o bem-estar afetivo (emoções positivas em nossas vidas diárias), o bem-estar avaliativo (nossa satisfação com a vida) e o bem-estar eudemônico (nosso sentimento de significado, controle, autonomia e propósito em nossas vidas).

Na gestação, a Arteterapia pode ser eficaz para o combate aos pensamentos insistentes que acabam levando ao desequilíbrio. A Arteterapia traz sensação de bem-estar, é eficiente também no pós-parto e contribui para o fortalecimento do vínculo entre a mãe e o bebê (QIAN *et al.*, 2023, p. 2).

O *setting* arteterapêutico dentro dos equipamentos de saúde voltado para atendimento de pessoas em espera, quer seja nos intervalos de exames ou consultas, pode proporcionar bem-estar e diminuição da ansiedade. “As atividades têm como finalidade facilitar a comunicação interna e externa do eu, a compreensão das dificuldades em lidar com o problema e auxiliar no desenvolvimento de recursos que propiciem expressão e comunicação do sujeito” (CARDOSO; MUNHOZ, 2013, p. 45).

O estudo realizado por Sezen e Ünsalver (2019) demonstrou que um Programa de Arteterapia ajudou as mulheres a superar e expressar seus temores por meio do desenho. Ainda segundo Sezen e Ünsalver (2019, p. 12), “a Arteterapia pode ajudar a mulher a vivenciar o vínculo pré-natal e a separação esperada e o vínculo pós-natal por meio do processo terapêutico e da obra de arte produzida”.

A gestante, ao concordar em participar das atividades propostas na pesquisa, encontram um local seguro, acolhedor e livre de críticas ou estereótipos. No *setting* arteterapêutico, a paciente do PNAR pode expor suas expectativas para outras mulheres

que estão atravessando os mesmos medos e ansiedades.

No fazer arteterapêutico pode-se expressar sentimentos e produzir imagens, dando forma ao que não está evidente ou o que não pode ser colocado em palavras.

Assim, também há benefício terapêutico no processo de elaboração primária, que ainda não pode ser transformado em palavras, mas permite a catarsis, e o resgate de conteúdos mergulhados em níveis muito profundos da vida psíquica (PHILIPPINI, 2018, p.17).

A atividade arteterapêutica selecionada - intervenção na cola (FECCHIO, 2023), consiste em mergulhar a tinta em um recipiente com cola em quantidade suficiente para movimentar um palito ou pincel e assim formar “desenhos”. Pode ser explorada por sua estrutura de “fluidez, de transformação, de permanência e de autonomia” (FECCHIO, 2023, p. 36). Além dos símbolos trabalhados no *setting* de Arteterapia, também promove relaxamento em seu lento processo de despejar a tinta e espalhar com o palito.

É uma atividade a ser trabalhada em dois tempos: durante o processo de pintura e, após o secar da cola. Com a pintura seca, é possível uma nova abordagem da atividade, pois, tanto a frente quanto o verso do trabalho terão se modificado após a secagem, gerando uma superfície com certa transparência. Além disso, existe a possibilidade de recortar a pintura trazendo um novo olhar ao trabalho realizado.

A atividade de pintura na cola convida a um exercício no qual não há controle sobre o desenho que se efetiva, uma vez que as intervenções nas formas logo escorregam pela viscosidade fluida da cola ganhando novas configurações. Há, assim, uma certa “mistura espontânea” que continua a acontecer independentemente da ação do autor pela acomodação das cores em relação à base de cola, provavelmente em função das viscosidades relativas (FECCHIO, 2023, p. 37).

Método

Participaram das atividades arteterapêuticas dezenove mulheres gestantes que frequentavam o ambulatório de PNAR, do Hospital Maternidade Interlagos³. Tinham idades entre 17 e 41 anos e apresentavam diferentes níveis escolares: Fundamental incompleto 5%, Ensino Médio incompleto 5%, Ensino Médio completo 74%, Ensino Superior incompleto 16%. Os atendimentos foram realizados em grupos com três ou quatro participantes, por vez, no Centro de Práticas Integrativas do ambulatório de Pré-Natal de Alto Risco, do Hospital Maternidade Interlagos. O critério de inclusão foi direcionado a gestantes que desejassem participar da pesquisa de forma voluntária e que se encontrassem na espera para coleta dos exames de curva glicêmica e/ou perfil glicêmico.

³ Hospital Maternidade Interlagos. Rua Leonor Alvim, 211 – Jd. Leblon | CEP 04802-190 | São Paulo, SP | Fone: (11) 5660-2410 | hminterlagos.dts@gmail.com. Nome do responsável que assinou o termo de consentimento: Rita de Cássia Silva Calabresi.

O estudo foi protocolado na Plataforma Brasil e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição envolvida, sob número do CAAE 73366823.6.0000.0262 e com parecer aprovado n. 6.536.488 em 27 de novembro de 2023. Todas as participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, além de ficarem com uma cópia.

As intervenções ocorreram no Centro de Práticas Integrativas, no ambulatório do Hospital Maternidade Interlagos, local destinado para algumas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS): acupuntura, Arteterapia, auriculoterapia, reiki e shantala (Figura 1).

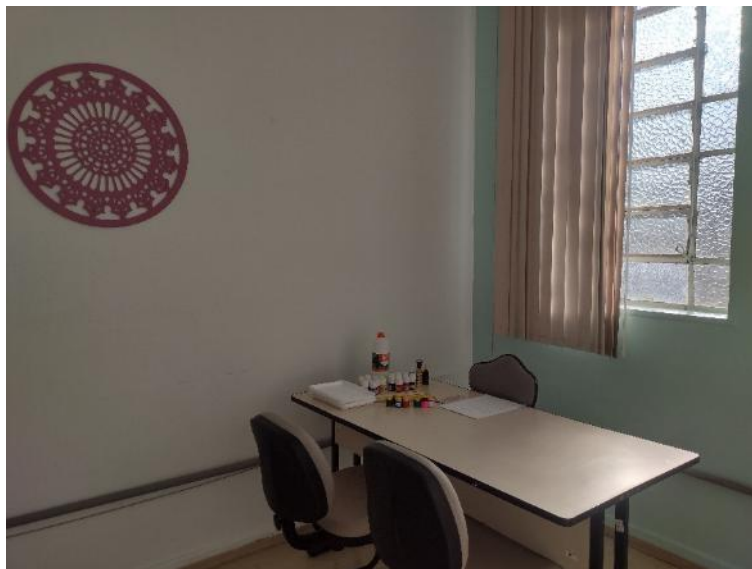


Figura 1. Sala-Oficina de Arteterapia no Ambulatório. Fonte: Acervo HMI.

Com o objetivo de apreender percepções, opiniões e sentimentos frente a espera na realização dos exames laboratoriais de curva e perfil glicêmico, utilizou-se o método de pesquisa qualitativa em função da qualidade de percepção das participantes e impressões sobre as intervenções realizadas por meio de um formulário para avaliar as emoções das participantes antes e depois das sessões. E, no sentido exploratório, a pesquisa se mostrou pertinente pois não ocorreram outras pesquisas nesse ambulatório que investigassem os efeitos da Arteterapia em momentos de espera entre exames.

O formulário foi elaborado pela autora para a pesquisa e contou com algumas perguntas, como: idade, idade gestacional, quantas gestações, qual seu nível de ansiedade (Não estou ansiosa; Leve: não estou muito ansiosa; moderada: estou ansiosa, mas posso suportar; severa: quase não posso suportar), desconforto emocional presente e se a participante conhece ou já ouviu falar de Arteterapia.

As gestantes foram captadas às quartas-feiras, durante as análises de curva glicêmica (teste oral de tolerância à glicose – TOTG) devendo ser realizadas entre a 24^a e a

28ª semanas de gestação (BRASIL, 2022). Esse processo tem início com a coleta de sangue para medida de glicemia e novas coletas de sangue após uma e duas horas do início do teste. E às sextas-feiras, durante os intervalos dos exames do perfil glicêmico, por meio da glicosimetria capilar digital com a paciente em jejum, devendo ser repetido após o café da manhã, após o lanche da manhã e depois do almoço.

A atividade arteterapêutica utilizada na intervenção foi a mistura de tinta e cola sobre base de isopor, por ser um material que apresenta “[...] um tempo de espera e com isso a possibilidade de se acompanhar os lentos processos de transformação na matéria e com ela as dinâmicas de espera no sujeito com a observação de eventuais contextos de ansiedade que podem ser gerados” (FECCHIO, 2023 p. 39).

Resultados: Arteterapia na espera

“Estou sentindo uma paz; não sei o que estou fazendo, mas não quero sair daqui”.⁴

A adesão das gestantes que faziam a coleta para o exame de curva glicêmica foi menor em comparação com aquelas que realizavam o perfil glicêmico, uma vez que a presença do acompanhante desencorajava a participação na sessão de Arteterapia. Além disso, o intervalo de uma hora, entre uma coleta e outra, era limitador levando em conta o tempo dispensado na abordagem, condução das participantes do térreo ao primeiro andar e a realização da oficina nesse período.

Sendo assim, a prática de relaxamento conduzida antes da atividade de Arteterapia só foi realizada nas sessões em que as participantes faziam o exame de perfil glicêmico.

As sessões seguiram praticamente o mesmo padrão com algumas alterações na condução das participantes, em se tratando das análises de curva ou perfil glicêmico.

Antes de conduzir as gestantes para a sala-oficina, organizávamos os materiais e a disposição de cadeiras e mesas, abríamos as cortinas e janelas. Na sequência, conduzíamos as gestantes para o Centro de Práticas. Após acomodação das gestantes, iniciávamos uma conversa sobre assuntos variados pertinentes à gravidez, como filhos e trabalho, entre outros de interesse das participantes. Inicialmente, algumas mostravam-se acanhadas, porém, tão logo uma participante iniciava uma conversa sobre seus anseios, dores, dificuldades no trabalho, entre outros, todas se sentiam à vontade para compartilhar suas experiências.

Durante o encontro, as gestantes trocavam experiências sobre a gestação ou apenas falavam sobre trabalho e filhos. Muitas desabafavam sobre momentos angustiantes que

⁴ Reprodução literal da fala da paciente.

estavam vivendo e eram acolhidas pelas demais sempre com muito carinho e respeito. Nesses casos, era possível perceber que o despejar da tinta sobre a cola e o desenhar com o palito acompanhavam a angústia da fala, levando essas gestantes ao sentimento de certo alívio (Figura 2). Em Philippini (2011, p. 23), temos a potência da Arteterapia: “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”.



Figura 2. Momento inicial da produção com tinta e cola. Fonte: Acervo HMI.

Vale ressaltar que nenhuma das participantes tinha conhecimento sobre o que seria Arteterapia. Em uma percepção inicial foi possível compreender a novidade das atividades propostas e ambiência: Rosa (nome fictício) adentra o *setting* com um olhar curioso, aprecia o ambiente, nota a decoração do local e os materiais de arte sobre a mesa. Senta-se com cautela observando as outras participantes do dia. Rosa despeja a cola na bandeja de isopor, ao que incentivo “coloque o tanto que quiser”. Seus olhos brilham e ela de pronto preenche o fundo do recipiente. Lança a tinta na cola e põe-se a percorrer com o palito. Teima com a tinta que insiste em não obedecer. “Esse trabalho é bom; estava meio tensa e agora estou relaxada”.

Na Figura 3, vemos a imagem da produção de uma participante, mãe de duas filhas e que aguarda a chegada de um menino. O rosa toma conta da imagem expandindo para as laterais e, no meio, bem menor, aninha-se o azul. “Era para ser um coração e agora parece uma placenta”.



Figura 3. Produção de participante da oficina de Arteterapia. Fonte: Acervo HMI.

Enquanto produziam, conversavam, contavam histórias de suas vidas e deixavam a mão correr solta pela bandeja com cola. Vez ou outra ouvia-se “a gente imagina, mas sai diferente” ou “O meu não está saindo”.⁵

Diante das tintas e da cola, o inconsciente pode ser materializado pelas produções: “Posso misturar tudo aqui? Quero fazer alguma coisa, mas não sei o quê”⁶.

Fecchio (2023, p. 17) pondera que “[...] as imagens se dão como constelações simbólicas passíveis de visitas e interpretações. Mas antes destas se efetivarem como um resultado, como um fim mesmo que parcial de um percurso, há um universo de relações existentes no durante do processo de criação que é muitas vezes subestimado”. Uma das participantes comentou: “Uma sensação boa, brincar aqui.”⁷ (Figura 4).



Figura 4. Produção de participante da oficina de Arteterapia. Fonte: Acervo HMI.

⁵ Reprodução literal da fala da paciente.

⁶ Reprodução literal da fala da paciente.

⁷ Reprodução literal da fala da paciente.

Nem todas as gestantes que participaram das oficinas vivenciavam a gravidez em sua plenitude. As figuras 5, 6 e 7, por exemplo, registram imagens do trabalho realizado por uma gestante que não sabia o sexo do bebê. Estava angustiada pois, segundo ela, o bebê “tinha que ser um menino”⁸ devido ao fato de não poder imaginar “colocar uma menina no mundo para sofrer o que já tinha sofrido.”⁹ Ao terminar a produção, o alívio parecia estampado em seu rosto. Colocar em palavras as suas aflições enquanto “desenhar” na cola demonstrou ter uma força catártica. “Parece que diminuem quando coloca na cola.”¹⁰. A Arteterapia tem esse efeito de reconfigurar as relações entre o sujeito e os seus anseios. Fecchio (2023, p. 19), sinaliza que “Entre sujeito e materialidade se estabelecem dinâmicas mobilizadoras de processo de reconhecimento, ressignificação/transformação e criação/inauguração”.



Figura 5. Produção de participante da oficina de Arteterapia (Ainda úmido). Fonte: Acervo HMI.



Figura 6. Produção de participante da oficina de Arteterapia (Após secagem). Fonte: Acervo HMI.

⁸ Reprodução literal da fala da paciente.

⁹ Reprodução literal da fala da paciente.

¹⁰ Reprodução literal da fala da paciente.



Figura 7. Produção de participante da oficina de Arteterapia (Verso do trabalho). Fonte: Acervo HMI.

As imagens produzidas no *setting* arteterapêutico podem levar a outros desdobramentos, permitindo ao integrado explorar as potencialidades dos símbolos que o conduzem. Esse manejo fluido e constante da tinta mergulhada na cola é o cenário perfeito para a exploração de novas configurações, em que a inquietude dialoga com o fazer, “é um lugar riquíssimo ao arteterapeuta na observação das dinâmicas que surgem na tensão entre o planejado e o ocorrido, entre o intencionado e o efetivado na relação com um outro” (FECCHIO, 2023, p. 38). Foi o que ocorreu com Maria (nome fictício) cuja principal queixa era o medo do parto. Em sua gravidez anterior sofrera violência obstétrica causando-lhe grande sofrimento sempre que recordava o fato. E, após uma intensa “briga” com a cola (Figura 8), admitiu: “É como as situações da vida que não temos controle e muitas vezes nos desesperamos”¹¹. E complementou: “Isso aqui é como a gravidez: só sabemos o que acontece quando o bebê nascer. Tem que ter paciência, né?”¹².



¹¹ Reprodução literal da fala da paciente.

¹² Reprodução literal da fala da paciente.

Figura 8. Produção de participante da oficina de Arteterapia. Fonte: Acervo HMI.

Na Arteterapia o produto responde ao sujeito. Há uma conversa subentendida entre aquele que produz e a sua produção. Fecchio (2023, p. 38), coloca como um “descontrole lento, a possibilidade de observação das intenções em diálogo, muitas vezes em disputa, com a inércia da cola que se encontra no espaço, [...]”

Nas Figuras 9 e 10 podemos ver a imagem do trabalho realizado pela participante Vera (nome fictício): a tinta e a cola ainda frescas não atendem de imediato o propósito da participante, nem mesmo revela sua forma final antes da secagem completa.



Figura 9. Produção de participante da oficina de Arteterapia. Fonte: Acervo HMI.



Figura 10. Verso da produção de participante da oficina de Arteterapia. Fonte: Acervo HMI.

Ao analisar os resultados obtidos por meio do formulário aplicado sobre o nível de ansiedade antes e depois da sessão de Arteterapia, observou-se que: antes da sessão, doze participantes responderam não estarem ansiosas, duas com ansiedade leve, uma com ansiedade moderada e quatro com ansiedade severa. Após a sessão, as dezenove

participantes declararam não estarem ansiosas ao final da proposta terapêutica.

Esses dados indicam que houve diminuição nos níveis de ansiedade, demonstrando o potencial da Arteterapia como ferramenta complementar no cuidado pré-natal.

Considerações finais

A Arteterapia é um meio eficaz na diminuição dos sintomas de ansiedade mesmo com sessões pontuais realizadas nos intervalos de exames ambulatoriais. Para as gestantes, momentos de acolhimento, conversas com outras gestantes e atividades artísticas trouxeram benefícios imediatos.

A partir da intervenção, observou-se que as atividades imersivas em que a participante se deixa levar pelo material, são as mais indicadas, pois contribuem para a vazão dos sentimentos e reprimem o medo de “não saber desenhar”.

O presente estudo ampliou a compreensão sobre a eficácia da Arteterapia em ambientes ambulatoriais e hospitalares, sugerindo sua aplicação em outras práticas de saúde.

Alguns desafios foram vivenciados nessa pesquisa, como: a descontinuidade do exame de perfil glicêmico no Ambulatório, o que ocasionou a suspensão da captação de gestantes nos intervalos desse exame. A situação foi desfavorável para a pesquisa, pois o tempo de permanência das gestantes no ambulatório era de aproximadamente seis horas. Apesar desse contratempo, seguimos com as captações de gestantes nos intervalos apenas das análises de curva glicêmica.

São poucas as pesquisas sobre os efeitos da Arteterapia no alívio de sintomas físicos e psicológicos na gestação. Sendo esse um tema aberto a mais investigações podendo, como exemplo, analisar os efeitos das práticas arteterapêuticas no pós-parto, na UTI Obstétrica, Unidades de Gestação de Alto Risco e com pais acompanhantes das Unidades Neonatais com leitos de UTI, entre outros temas.

Data de recebimento: 04.06.2025

Data primeiro aceite: 04.10.2025

Data segundo aceite: 27.01.2026

Referências bibliográficas

ABBING, A. *et al.* The effectiveness of art therapy for anxiety in adult women: a randomized controlled trial. **Front. Psychol.** v. 10|203. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01203, 2019. Acesso em: 26 Ago 2024. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6549595/>

ARAÚJO, A. L. S. de *et.al.* Ansiedade na fase perinatal: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 15, 2021. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23521>. Acesso em: 10 jan. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas. **Manual de gestação de alto risco [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas** – Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/manual-de-gestacao-de-alto-risco-ms-2022/>. Acesso em 24 ago. 2026.

CARDOSO, Ângela M.; MUNHOZ, Maria Luiza Puglisi. Grupo de espera na Clínica Escola: Intervenção em Arteterapia. **Revista da Spagesp**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 43-54, jan. 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v14n1/v14n1a06.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2024.

CHEMELLO, Mariana Reichelt; LEVANDOWSKI, Daniela Centenaro; DONELLI. Ansiedade materna e maternidade: Revisão crítica da literatura. **Interação em Psicologia**, v. 21, n. 1, p. 78-89, jan.-abr. 2017. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/46153/32917>. Acesso em: 6 abr. 2024.

CLARK, David; A. BECK, Aaron T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. E-PUB. Porto Alegre: Artmed, 2019.

FANCOURT D.; FINN, S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. **Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019 (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67)**. Disponível em: <https://www.artsandhealth.ie/wp-content/uploads/2020/11/WHO-Report-Arts-Health-2019.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2024.

FECCHIO, Tatiana (Org.). **Entre Materialidades e Afetos**. São Paulo: Artêra Editorial, 2023.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. **Gestação de Risco: Cuidados Básicos e Imprescindíveis**. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/gestacao-de-risco-cuidados-basicos-e-imprescindiveis/>. Acesso em 24 ago. 2026.

PAZ, Monique Maria Silva da *et al.* Análise do nível de ansiedade na gestação de alto risco com base na escala Beck Anxiety Inventory. **Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.**, Recife, v. 22, n. 4, p. 1025-1033 out-dez., 2022.

PHILIPPINI, Ângela. **Grupos em Arteterapia: redes criativas para colorir vidas**. Rio de Janeiro: Wak, 2011.

PHILIPPINI, Ângela. **Linguagens, materiais expressivos em arteterapia: uso, indicações e propriedades**. Rio de Janeiro: Wak Ed., 2018.

QIAN, J. *et al.* Art-based interventions for women's mental health in pregnancy and postpartum: A metaanalysis of randomised controlled trials. **Front. Psychiatry**. China, v. 14, 2023. Disponível em:

<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1112951/full>.

Acesso em: 26 ago. 2024.

RAPHAEL-LEFF, Joan. **Gravidez: a história interior**. São Paulo: Karnac Books, 2018.

REMES, Olivia. *et al.* Systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. **Brain and Behavior**, v. 6, n. 7, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/brb3.497> Acesso em: 20 abr. 2024

SEZEN, C.; ÜNSALVER, B. O. Group art therapy for the management of fear of childbirth. **The Arts in Psychotherapy**. v. 64, p. 9-19, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.007>. Acesso em: 13 abr. 2024.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes ansiosas**. O medo e a ansiedade nossos de cada dia. São Paulo: Principium, 2017.

SILVA, MMJ. *et al.* Ansiedade na gravidez: Prevalência e fatores associados. **Revista da Escola de Enfermagem**. São Paulo, USP; 51:e03253, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016048003253>. Acesso em: 12 abr. 2024

YIN, Robert K. **Pesquisa qualitativa do início ao fim**. E-PUB. Porto Alegre: Penso, 2016.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Arteterapia e jornada do herói: relato de experiência com um grupo de jovens de 15 a 24 anos

Art therapy and the hero's journey: an experience report with a group of young people aged 15 to 24

Alexandre Hochmann Béhar¹

Resumo: Este trabalho apresentou como objetivo relatar a experiência do trabalho arteterapêutico realizado com um grupo de jovens entre 15 e 24 anos, sob a perspectiva da jornada do herói. Tal inspiração decorre dos sinais de deterioração da saúde-mental de jovens nesta faixa etária em diferentes países do mundo, associada aos desafios do mundo contemporâneo e à incompreensão por parte dos adultos. Assim, considerando as características do processo arteterapêutico como promotor da individuação, este relato de experiência reuniu três jovens, num total de 17 encontros. Ao final, é possível inferir que estes integrantes conseguiram, em algum sentido, realizar a jornada do herói em seu momento de vida, contemplando assim o seu processo.

Palavras-chave: Arteterapia; Individuação; Jovens; Terapia de grupo.

Abstract: This study aimed to report the experience of an art therapy intervention conducted with a group of young people aged 15 to 24, from the perspective of the Hero's Journey. This inspiration emerged from the growing evidence of mental health deterioration among young people in this age group across different countries, associated with the challenges of the contemporary world and the lack of understanding from adults. Considering the characteristics of the art therapy process as a facilitator of individuation, this experience report involved three participants over the course of 17 sessions. At the end of the process, it can be inferred that the participants were able, in some way, to undertake their own Hero's Journey at this stage of their lives, thereby embracing and advancing their individuation process.

Keywords: Art therapy; Individuation; Group therapy; Youth.

Introdução

Compondo aproximadamente 17% da população no Brasil (em torno de 34 milhões de pessoas), a juventude é composta por pessoas de 15 a 24 anos (Brasil, 2013; IBGE,

¹ Participação na elaboração do trabalho (pesquisador, orientador do artigo, orientador da prática clínica): pesquisador; graduado, mestre e doutor em Administração, pela UFPE. Professor EBTT do eixo Gestão e Negócios, no IFPE Campus Paulista/PE. Arteterapeuta vinculado à Associação Pernambucana de Arteterapia (artepe). Link do Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4988993702717451>.

2023). Subdividida entre adolescentes jovens (entre 15 e 17 anos) e jovens-jovens (entre 18 e 24 anos) (IBGE, 2023), a juventude é marcada por grandes transformações e desafios para a constituição da individualidade na passagem da infância para a vida adulta (Zagury, 2004; Atlas das Juventudes, 2021).

Quanto ao termo adolescência, origina-se dos vocábulos latinos *ad* (para) e *olescere* (crescer). Sob a ótica adulta, esta fase constitui uma transição socialmente orientada para a maturidade (Becker, 2003) e é caracterizada por transformações físicas, biológicas, cognitivas e emocionais.

É preciso aprender e se relacionar com um novo corpo, novas sensações, novos pensamentos, novas capacidades e novos desejos, além das expectativas para o futuro. Assim, o adolescer envolve lutos pela perda da infância e da idealização parental. Nesse processo de construção identitária, o presente manifesta-se confuso e as escolhas imediatas determinam o futuro (Becker, 2003; Zagury, 2004).

Sobre este período Frankel (2021, p. 87) observa que “a psique adolescente busca experiências que alterem radicalmente sua percepção do mundo e a permitam passar a outro nível de existência”. Também Becker (2003) entende que esta é uma fase permeada por certa sensação de plenitude, de uma visão destemida diante da vida, além da contestação ao seu próprio entorno e das questões que lhe parecem inadequadas no mundo. Na falta dos meios socialmente validados para sua busca, as/os adolescentes o farão por conta própria, mesmo que seus comportamentos sejam repreendidos (Becker, 2003; Frankel, 2021).

Esta diferença de posicionamento diante da vida gera os rótulos de “crise psicológica”, “aborrecência” ou “rebeldia sem causa” para a adolescência, por parte do mundo adulto (Becker, 2003; Zagury, 2004). O mesmo mundo a que os adolescentes associam cobranças por decisões que ainda não se sentem preparados (Becker, 2003). Estas exigências sociais tampouco diminuem ao se tornar jovem-jovem, ou seja, ter entre 18 e 24 anos.

Sob “novas formas de engajamento no mundo” (Frankel, 2021, p. 126), esta fase é entendida como uma continuidade da adolescência, mas com seus próprios desafios. Nela são vivenciados os novos aspectos da sexualidade, a inserção no mercado de trabalho, a entrada na educação superior, o direito ao voto (Frankel, 2021), além da responsabilidade social e civil decorrente da maioridade legal, como é o caso do Brasil (Brasil, 2002).

Não bastassem os desafios apresentados, a ascensão da internet e das redes sociais também ocasiona impactos sobre adolescentes e jovens, conforme apontam Noronha *et al.* (2024) e Rosa (2025). Isso porque “a internet e as redes sociais ocupam um papel central no cotidiano de adolescentes e jovens adultos” (Rosa, 2025, p. 3265), especialmente no que se refere a formas de comunicação, socialização e acesso à

informação. Positivamente, Noronha *et al.* (2024, p.22) observam “avanços na aproximação de pessoas a distância, avanços no ensino e aprendizado à distância, construção de um ambiente de amizades e novas descobertas”. Contudo,

os malefícios e impactos apontados foram a ansiedade, depressão, transtornos de personalidade por apropriação de outra pessoa ou por influência, observou-se também transtornos do sono, alterações do ciclo sono-vigília, mudanças no padrão alimentar e alterações físicas na visão e audição (Noronha *et al.* (2024, p. 22).

A análise de Rosa (2025, p. 3265) corrobora com tais observações, ressaltando que “o uso excessivo ou inadequado dessas ferramentas pode comprometer a saúde mental, favorecendo sintomas como tédio, ansiedade, irritabilidade e comportamentos de dependência digital”. Este fenômeno é observado no Brasil (Oliveira *et al.*, 2024), mas também em outras sociedades (Fuhrer; Keyes, 2019; Lopes, 2020; Westberg *et al.*, 2022).

É fundamental, contudo, desviar da repetição “do mundo adulto”, com suas opressões, cobranças, regras, intrusões e seus julgamentos, proporcionando a livre expressão (Frankel, 2021). Diante do exposto, se coloca necessário lançar mão de abordagens e espaços de cuidado que acolham individualidades. E o trabalho arteterapêutico se coloca como uma interessante possibilidade de apoio.

A sistematização da Arteterapia data das últimas décadas do século XX, enquanto uma abordagem voltada para a criatividade, o autoconhecimento e a saúde-mental (Duchastel, 2010; Tommasi, 2011; Lopes, 2014). Influenciadas por elementos da psicanálise freudiana, Margaret Naumburg e Edith Kramer tiveram papel fundamental neste processo (UBAAT, s/d). Contudo, o desenvolvimento deste campo de conhecimento foi ampliado, ganhando destaque também nas orientações teóricas vinculadas à Gestalt terapia e à psicologia analítica (Junior *et al.*, 2023), perspectiva que orienta este trabalho como será detalhado à frente. Em comum entre as perspectivas, a Arteterapia viabiliza a expressão individual profunda mediante o manejo de materiais expressivos em ambiente seguro. Esse processo desvela, simbolicamente, conteúdos verbais de difícil articulação (Abbenante; Calore; Lorio, 2021).

Ainda sobre a Arteterapia, Duchastel (2010, p. 31) propõe o que se apresenta como uma

(...) abordagem psicoterapêutica onde a experiência lúdica e criadora em arte visual, música, teatro ou dança constitui o principal modo de comunicação entre o terapeuta e seu cliente. A arteterapia permite uma expressão de si não verbal e simbólica no plano protegido e assegurador de uma relação terapêutica.

Dando destaque ao papel do arteterapeuta, Tommasi (2011, p. 20) observa que “cuida da psique criativa, da qualidade de vida e do bem-estar psíquico do outro”. Esta disposição e comportamento são fundamentais ao acolhimento dos participantes (Duchastel, 2010; Tommasi, 2011) e necessário para proporcionar o processo de individuação, de Carl G. Jung.

Definido como a busca da plena potencialidade individual, o processo de individuação se daria por meio da substituição da *persona* (que atua como uma máscara social) por uma forma de existir mais própria e genuína (Silveira, 1981). Ela vem a ser a “tendência instintiva a realizar plenamente potencialidades inatas” (Silveira, 1981, p. 79) dos seres humanos. A este respeito, a individuação se apresenta como uma “pesquisa” a respeito de nossas próprias produções inconscientes, com fundamental papel dos sonhos, da fantasia e da criatividade (Silveira, 1980; Lopes, 2014). Assim, ao processo de individuação é comum associar a metáfora da jornada do herói (Pearson, 2022), a qual Müller (2017, p. 8) discorre como

(...) o drama da pessoa heroica, que tem coragem para vencer todas as adversidades e medos, apesar dos perigos, para penetrar em esferas até então desconhecidas e ganhar novos conhecimentos, fascinou os homens de todas as culturas e de todas as épocas como nenhum outro tema.

Dessa forma, o mito do herói representa a coragem humana na busca de atender seus desejos e suas fantasias a partir de suas noções de valor e humanidade. A grande realização do herói não é concretizar desejos, mas o processo de superar medos, limitações e dificuldades ao longo desta busca (Müller, 2017). Em outras palavras, “virtualmente, todos somos capazes de encontrar propósito e significado em nossa vida e na vida da comunidade humana” (Pearson, 2022, p. 15), mas o “herói” precisar estar “disposto a aprender, capaz de suportar conflitos, frustrações, solidão e rejeição” (Müller, 2017, p. 10). Sua capacidade e disposição em aprender apresenta-se por meio de uma ação transformadora, para si e para o seu entorno, onde o “seu caminho é o caminho da autorrealização” (Müller, 2017, p. 10).

Assim, Pearson (2022) propõe que a jornada do herói se dá em três estágios. Primeiro, a etapa de preparação, com a presença de arquétipos² ligados ao otimismo e à confiança, ao desejo pela busca, planejamento para a ação, disciplina, coragem e cuidado mútuo. A passagem para a jornada, segunda etapa, demanda arquétipos ligados à resiliência, resistência às dificuldades, enfrentamento e comprometimento. Também é nela que ocorre a morte simbólica da individualidade que iniciou a jornada, e aos poucos se dá a emergência de uma nova individualidade. Ao final desta etapa obtêm-se o tesouro, que o

² O conceito de arquétipo aqui apresentado é definido por Jung (2016). Arquétipos são conteúdos do inconsciente coletivo, que cada indivíduo traz em si e compartilha com os demais seres humanos. Eles se referem a modelos primordiais da humanidade, que orientam a constituição de uma espécie de cosmovisão (Jung, 2016; Lopes, 2014; Pearson, 2022).

viajante levará ao local de retorno. Por fim, a terceira etapa, a volta, é apoiada em arquétipos com capacidade organizativa, que validem e cuidem da transformação ocorrida ao longo da jornada e que ajudem o herói a observar sua real verdade. Estas percepções proporcionariam a construção de uma autonomia autêntica, que possibilita liberdade individual, valorizando o momento, possibilitando a capacidade de obter alegria diante do que existe e é possível. A partir disso, o herói estaria pronto para uma nova jornada.

Por isso, o valor do mito não está apenas na chegada. Toda a jornada é valiosa, pois o herói ou a heroína se constitui ao longo das vivências. Associado à esta noção, Müller (2017) considera que todas as pessoas nasceram para serem heróis. Para tanto, é preciso se dispor a compreender que a jornada representa a busca pela própria singularidade (Pearson, 2022), tendo como papel preponderante a busca pela criatividade individual (Müller, 2017).

A partir do exposto, o objetivo norteador deste estudo é relatar a experiência do trabalho arteterapêutico com um grupo de jovens com idade entre 15 e 24 anos, sob a perspectiva da jornada do herói. Esta pesquisa foi realizada com um grupo de 3 jovens, em 17 encontros semanais, com três horas de duração cada. Com base na observação de suas participações, da confecção de suas obras e das expressões simbólicas apresentadas, foram elaboradas as reflexões orientadas pelas bases teóricas já apresentadas. Desta forma, a próxima seção é dedicada a apresentar os procedimentos metodológicos deste trabalho.

Método: o fazer da pesquisa

Esta pesquisa se desenvolve a partir da abordagem qualitativa. Em outras palavras, se refere a um modelo de pesquisa que pretende analisar profundamente fenômenos, ressaltando suas nuances e os aspectos que o tornam único. Assim, enfatizando o ponto de vista dos participantes a partir da interpretação do pesquisador, a pesquisa qualitativa valoriza as experiências individuais (Creswell, 2010; Flick, 2013).

Nesse interim, a observação se apresenta como um método de investigação adequado à proposta desta pesquisa. Creswell (2010) define como a efetiva observação do pesquisador sobre o fenômeno, realizando anotações e registros interpretativos a partir de sua participação ou não, em um grupo. Considera-se que a pesquisa se deu por meio da observação participante, em virtude da reduzida distância entre o pesquisador e o fenômeno (Flick, 2013).

Esta aproximação é fundamental para aplicação da técnica metodológica, pois a análise do pesquisador não se limita às falas ou (neste caso) às obras realizadas pelos participantes dos encontros. Foram pontuadas observações sobre o tom de voz, a postura corporal, o tempo e a desenvoltura ao realizar as atividades propostas, a integração entre

integrantes do grupo e as emoções apresentadas pelos participantes durante as atividades. Contudo, para uma pesquisa aplicada ao processo arteterapêutico é preciso lançar mão de outras propostas.

O trabalho arteterapêutico se relaciona com procedimentos metodológicos próprios e, no trabalho com grupos, o arteterapeuta deve atuar como organizador e orientador das atividades. Também deve cuidar para que as atividades e dinâmicas propostas sejam adequadas à participação de cada indivíduo do grupo, fomentando o desbloqueio criativo e a liberdade expressiva (Philippini, 2011; 2022). Para tanto, se fez fundamental realizar o planejamento das atividades, seja no que se refere à sua orientação do projeto como um todo, seja naquilo que aborda a dinâmica específica de cada encontro.

O planejamento do conjunto dos encontros foi orientado pela proposta de Philippini (2011). O trabalho foi dividido em três ciclos, com encontros realizados semanalmente: o ciclo diagnóstico, o ciclo dos estímulos geradores e o ciclo dos processos autogestivos.

Para atrair participantes foi feito o processo de divulgação da proposta por meio de cartazes impressos e divulgação nas redes sociais dos facilitadores. A realização dos encontros em uma escola foi ponto positivo para a divulgação do projeto, pois possibilitou a utilização das redes sociais da instituição, assim como a comunicação nos diferentes espaços físicos da instituição.

Ao se interessar em participar do trabalho, o candidato ou seu responsável (no caso dos menores de idade) preenchia um formulário com informações gerais, dados e tratamentos de saúde (física e mental), contato com a arte e a preferência entre os materiais expressivos. Com a inscrição concluída, uma confirmação era enviada para o número de contato comunicando o início das atividades planejadas para o ciclo diagnóstico.

Todas as etapas do projeto, desde a elaboração das ações até o final do terceiro ciclo, seguiram os princípios e orientações do código de ética dos arteterapeutas (UBAAT, 2023). Assim, a instituição envolvida foi informada de toda a proposta de trabalho, aprovando por escrito a realização do projeto. Os facilitadores apresentavam filiação regular à associação estadual e contavam com orientação de profissional mais experiente para supervisão da proposta e dos trabalhos realizados.

Aos inscritos (clientes) foi garantida a confidencialidade das informações, sua segurança e sigilo na relação, desde o primeiro contato com os facilitadores. Todos os participantes receberam um termo de autorização especificando o projeto, os cuidados associados e as responsabilidades dos facilitadores. Foi proporcionada a possibilidade de rejeitar a ação, caso não concordassem com os termos propostos. Com o aceite, o termo era assinado por todas as pessoas envolvidas, ficando uma via com o participante e outra com os facilitadores para arquivamento.

Ainda sobre esta relação, destaca-se que foram seguidos os preceitos do “respeito à vida e à dignidade, individualidade e diversidade, firmando um compromisso definitivo com a cultura de paz, não violência e empatia” (UBAAT, 2023), preservando a integridade de todas as pessoas. Também foi garantido o acolhimento a todas as pessoas que procuraram os facilitadores para participar do projeto, não importando qualquer fator relacionado à cor da pele, ao gênero, à orientação sexual, à classe social ou qualquer outra questão individual. As análises e reflexões apresentadas neste relato de experiência seguem os mesmos princípios, garantindo o sigilo de informações sensíveis, imagens dos participantes e identificação de suas identidades. Com todas estas etapas concluídas os encontros puderam acontecer.

O início do trabalho com o grupo foi denominado de ciclo diagnóstico porque sua finalidade era contribuir para a “entrada” do grupo no processo, atuando em favor do “desbloqueio e pela ativação do processo criativo” (Philippini, 2011, p. 93). Para a formação do grupo foi necessário estender este ciclo para além do planejado inicialmente, chegando a um total de 9 encontros (quando a expectativa inicial era de 4). Houve grande variação dos integrantes especialmente nos cinco encontros iniciais.

A etapa seguinte, do ciclo gerador, foi orientada a partir da hipótese de uma psicodinâmica central do grupo (Philippini, 2011). Estes encontros foram associados a temas destacados no ciclo diagnóstico: a saída da fase infantil, construção da própria identidade, enfrentamento das dificuldades individuais, limitações e transformações da juventude.

Na etapa dos processos autogestivos seguiu-se para a conclusão dos trabalhos, proporcionando maior autonomia para o grupo. Nessa etapa houve maior participação e ação direta dos indivíduos participantes nas atividades e nos processos propostos. Eles puderam construir as *playlists* para os dias de encontro, dando maior autonomia no trabalho expressivo a ser realizado, com construções coletivas.

Relativo à dinâmica de cada encontro também se optou pela proposta de Philippini (2011). Cada encontro teve três horas de duração, dividido em três etapas: a preparação (com aproximadamente 40 minutos de duração); o desenvolvimento (com tempo estimado entre 80 e 120 minutos); e a conclusão (dedicando de 20 a 60 minutos, a depender do dia).

Operacionalmente, enquanto a primeira etapa era dedicada à sensibilização dos participantes, com a preparação para o trabalho, a segunda era voltada para a atividade expressiva do dia, orientada por uma consigna. Para a etapa de conclusão era proposto o compartilhamento das obras, lembranças e emoções associadas. No Quadro 1, a seguir, é apresentada uma visão geral dos conteúdos abordados por encontro, considerando o tema, as atividades realizadas e os materiais expressivos para esse momento.

Ciclo	Encontro	Tema do encontro / consigna	Atividade proposta	Material expressivo
Diagnóstico	1	Apresentação dos participantes (O que a arte representa pra mim?)	Expressão livre.	Tinta guache, lápis de cor, giz de cera e papéis A3 e A4.
	2	Apresentação dos participantes (O que é importante para mim e está escondido nos rabiscos?)	Desenho livre.	Lápis de cor, giz de cera, grafite e papéis A3 e A4.
	3	Integração entre os participantes (Como eu me apresento para o grupo?)	Colagem.	Imagens, tesoura, cola bastão, retalhos, linhas e papeis A4.
	4	O que é importante para mim e está escondido nos rabiscos? (foi o primeiro encontro do único participante presente no dia).	Desenho livre.	Lápis de cor, giz de cera, grafite e papéis A3 e A4.
	5	Questões de gênero (O que eu sinto sobre a chegada de uma nova integrante?)	Caixa de bugigangas.	Linhas, tesouras, agulhas, linhas, cola para tecido e retalhos de tecidos.
	6	Fortalecimento do grupo (O que eu desejo plantar para nascer no grupo?) (produção individual e coletiva).	Colagem e desenho.	Folha A4, sementes coloridas, folhas secas, sementes, cola quente, cola de silicone, tesoura, lápis de cor e giz de cera.
	7	Qual a minha história? (Quais são as minhas raízes?)	Colagem.	Folhas de papel A3, fios de crochê, tesouras, cola e caixa de imagens
	8	O que é ser jovem? (Quais são meus ramos, minhas tribos, minhas turmas?)	Desenho.	Papel A3, lápis de cor, hidrocor, acetato, tesouras, olho mágico/binóculo de papel.
	9	Quem sou eu? (O que eu vejo em mim?)	Pintura e desenho.	Papel A4 e A3, tintas guaches normais e diluídas em água, hidrocor, caneta e lápis grafite.
Gerador	10	Fechamento do ano que fica e desejos para o ano que vem (Como seria a árvore de Natal do grupo?)	Pintura e colagem com recicláveis.	Recicláveis diversos, tinta guache, pinceis, tesoura, caixa de bugigangas, cola quente, cola branca, cola de silicone, lápis de cor, giz de cera, hidrocor.
	11	Qual o ser que nasce para este ano? (elaboração de uma personagem)	Modelagem em argila e escrita criativa.	Argila, papel pautado e caneta.
	12	A criança interior (Como era o mundo da personagem quando ela era criança?)	Modelagem com frutas.	Frutas, palitos de dente e de churrasco, paletas e pratos de plástico.

	13	Adolescência do ser (poder falar e ser ouvido) (O que este personagem gostaria de falar para que todo mundo ouvisse?)	Desenho.	Papel Kraft e giz de cera.
Autogestivo	14	Adolescência do ser (Transformação)	Desenho.	Papeis A3, hidrocor, lápis de cor e giz de cera.
	15	Pensar sobre as potências individuais e do grupo.	Materiais disponíveis para uso conforme decisão do grupo.	Recicláveis diversos, tinta guache, pinceis, tesoura, caixa de bugigangas, cola quente, cola branca, cola de silicone, lápis de cor, giz de cera, hidrocor, papel pautado, caneta e lápis.
	16	Preparar os participantes para finalização do grupo.	Materiais disponíveis para uso conforme decisão do grupo.	Recicláveis diversos, tesoura, caixa de bugigangas, cola quente, cola de silicone, hidrocor, papel pautado, caneta e lápis.
	17	Finalizar o grupo: Fortalecer a continuidade do espaço grupal de forma criativa	Materiais disponíveis para uso conforme decisão do grupo.	Obras realizadas nos encontros anteriores.

Quadro 1: Visão geral dos encontros realizados. Fonte: elaboração própria, a partir de Philippini (2011).

A escolha da atividade proposta e dos materiais para cada encontro levou em consideração os apontamentos apresentados por Philippini (2022), assim como as observações dos facilitadores ao longo do processo e as indicações propostas pela supervisão. A seleção apresentada teve como finalidade viabilizar o atendimento ao objetivo proposto para este trabalho. A análise e inferências decorrentes da experiência são apresentadas na próxima seção.

Relato da experiência: A jornada desenhada e um lugar para retornar

Considerando que o objetivo norteador é relatar a experiência do trabalho arteterapêutico com um grupo de jovens entre 15 e 24 anos, sob a perspectiva da jornada do herói, nesta seção serão apresentadas as análises e interpretações decorrentes dos encontros. Ao todo foram recebidos 7 participantes ao longo do projeto. Destes, 6 eram do gênero masculino e 1 do gênero feminino. Todos tinham idades entre 15 e 22 anos. Destes, apenas 3 apresentaram continuidade no projeto e é sobre eles que esta seção se desenvolve.

Entre estes 3 participantes 2 eram do gênero masculino e 1 do gênero feminino. Relativa à idade, apenas um era menor (15 anos), enquanto os outros tinham 21 e 22 anos. Deste grupo, os dois participantes maiores de idade eram estudantes da instituição que recebeu o projeto e receberam a informação a partir da divulgação interna. Já o outro participante era estudante de escola particular localizadas nas redondezas e teve informações sobre o projeto a partir das redes sociais da instituição. Relativo à frequência, 1 participou do projeto desde o primeiro encontro (Participante 1 – com 15 anos), enquanto os outros 2 iniciaram sua participação a partir do 6º encontro. Individualmente, a análise das obras dos participantes é concentrada nos trabalhos realizados nos ciclos diagnóstico e gerador. Como a produção do ciclo autogestivo foi coletiva, os três participantes serão apresentados em conjunto.

Desde o primeiro encontro o Participante 1 se colocou muito disponível para o processo, faltando em apenas 4 encontros do total de 17. Com 15 anos, era um dos mais jovens do grupo, mas com alto engajamento nas atividades, apresentava questões sensíveis sobre sua vida e visão de mundo. Ao longo do processo foram apresentadas preocupações coerentes com a sua faixa etária, como o olhar de julgamento dos outros, as questões familiares entre o pai e a mãe, a escola, a vida amorosa, entre outras. Enquanto, no primeiro encontro, ele buscou um comportamento mais contido e a tentativa de um desenho mais técnico, não teve dificuldade de participar ativamente durante a proposta do desenho livre, no segundo encontro. A partir daí foi possível observar sempre muita criatividade e inventividade nas obras e nos relatos.

Disponível ao restante do grupo, o Participante 1 compartilhou por diversas vezes sonhos e desejos para o futuro, ao mesmo tempo que relatou dificuldades de relacionamento ao longo do projeto. Com importante referência aos animes, era constante a inspiração deste tipo de personagem em suas histórias. Contudo, em diversos momentos o conteúdo de sua fala e a expressão facial associada pareciam dissociados. Aspectos delicados e sofridos da sua rotina eram apresentados como algo banal e, às vezes, até mesmo com um sorriso. Ao final do ciclo diagnóstico, o participante escreveu no verso do seu autorretrato:

“A
MÁSCARA
MODIFICADA
CENSURADA
BORRADA
E
APAGADA”.
DA MINHA
VIDA

No seu escrito há sublinhado e em azul algumas letras que podem ser lidas como “IRRA”, que lembra a palavra ira. Tal interpretação é reforçada pelo encontro seguinte, em que ele presenteia o grupo, desejando levar coisas boas para o ano que se iniciará, uma companheira e casamento (ele não tinha namorada à época). Por fim, escreve “quero que minha família se una”.

Já no ciclo gerador, o Participante 1 fica muito feliz com a opção de trabalhar com argila e cria uma personagem que, nas palavras dele, era uma miniatura sua. O mote da personagem e o seu universo foram base para o desenvolvimento das obras dos encontros seguintes. Cheio de aventuras, mas também de violência, ele vai se apresentando por meio desta figura, compartilhando suas dores e seus desejos de vida melhor (desejo de evoluir). Foi então no 12º encontro, relatando um delicado caso de violência sofrido na infância, que ele pareceu apresentar-se afetado pela situação. No 13º encontro, último do ciclo gerador, ele apresentou maior conexão entre as palavras e as emoções, voltando a apresentar desenhos extremamente abstratos como obra do dia. As ocorrências deste encontro, que encerra o ciclo gerador, ainda serão fruto de maior aprofundamento. Contudo, antes é mais adequado apresentar a Participante 2 e o Participante 3.

A Participante 2 é incorporada ao grupo no 6º encontro, seguindo até o final. No total, ela participou de 10 momentos, uma vez que teve duas ausências. Com 22 anos, esta participante era estudante da escola onde era realizada a atividade. Mesmo sendo a única mulher ao longo de todo o processo, sempre pareceu à vontade no grupo, participando e se expressando livremente.

Logo em sua primeira participação apresenta uma obra extremamente sensível: um piano que havia sido deixado na floresta e apenas ela teria o poder de tocá-lo, mesmo com todos os cipós e plantas que tomavam o instrumento. No encontro seguinte, ela mantém a inventividade, elaborando um mapa que continha o amor no centro de uma ilha, onde constavam pessoas importantes para a sua vida, características pessoais, somadas a dores, medos e inseguranças. As amizades, contudo, aparecem numa ilha menor, desconectada desta primeira e maior, ao mesmo tempo em que o “lar”, a “inspiração” e a “família” tomam apenas um canto do papel, num desenho que remete à terra, denominado “Amanhã”.

É no último encontro do ciclo diagnóstico que a Participante 2 traz o seguinte texto, a partir do seu autorretrato:

*Quem sou eu?
Um retrato que é visto por todos?
Aquilo que pensa o povo?
Ou que tem por dentro e é só meu?
Por agora nosso retrato fica assim
eu sou todas as partes que vivi
que vai, que fica, que espera*

sou filha amada ainda que só desta terra.

No encontro seguinte ela tem papel central na elaboração da obra coletiva, auxiliando e orientando os demais na realização. Dando prosseguimento, no segundo encontro do ciclo gerador, a participante fez um busto em argila para composição da sua personagem. Do peito do busto um coração se elevava, marcado com sua digital e representando a humanidade da criatura. No alto, a cabeça vazia representava que a personagem estava disponível para novos pensamentos. O texto realizado sobre a obra segue abaixo:

*Ser
o que nos faz sermos seres-humanos?
Nossas raízes, nossas origens, aquilo que um dia já foi.
Nosso corpo, nossa forma, nossa cabeça, nossos pensamentos, aquilo que
vai nos preenchendo e nos mudando por dentro depois.
Ou será o nosso coração? Coisa que a gente não sabe explicar, só sente e é.*

A família e a infância passam a ser lembranças mais presentes nos encontros seguintes, chegando a ocasionar momentos de emoção à participante. Resgatar esta época e estas relações traz lembranças difíceis vinculadas à família, mas boas amizades e momentos felizes que vivenciou. Mas, antes de continuarmos para o ciclo autogestivo, ainda é preciso falar sobre o Participante 3.

Ele inicia a sua participação no mesmo encontro da Participante 2, mantendo sua presença por 11 dos 12 encontros possíveis. Sua primeira obra remete à família, como base para sustentação da árvore que toma o centro do papel. Diz que não se considera criativo em sua apresentação, demonstrando certa rigidez na impressão sobre si.

O tema da família também foi central no encontro seguinte. O participante fez uma colagem que remetia principalmente à sua avó, uma mulher interiorana que se deslocou para a cidade com seus vários filhos em busca de uma vida melhor. Por ser o primeiro da família a cursar uma faculdade, ele se apresenta com orgulho do esforço da matriarca. Além disso, almeja sucesso para si no futuro.

Sua timidez é destacável, aspecto observado nas duas obras dos encontros seguintes. Na primeira, apresenta como uma ilha centralizada numa folha A3, com três camadas bem definidas, na qual apenas a segunda camada possui conexão com as demais. A parte mais externa, denominada “mar de pensamentos” é separada da região do amor e da segurança pelo “deserto do esquecimento”. Seus sentimentos, então, parecem protegidos e distantes dos pensamentos.

A obra seguinte, um autorretrato, lembra muito o formato da ilha. Chama a atenção o fato de o rosto possuir apenas contorno, sem qualquer outra parte que indique ser uma figura humana. Sobre a obra, ele escreve:

*eu sou minha timidez
eu sou meus cachinhos
eu sou minhas limitações
eu sou os meus desafios, mas também as minhas vitórias
eu sou meus familiares e amigos
eu me vejo naqueles que batalharam para eu estar aqui hoje
enfim... apesar de querer ser milhares de coisas e pessoas, sou o que
consigo ser.*

No encontro para elaborar uma personagem, o Participante 3 modelou o tronco de uma figura feminina e um jarro. A proposta era transmitir a força da mulher, fartura e prosperidade. A água que estaria presente no jarro representa não apenas a vida, mas a capacidade de moldar e destruir coisas. Seu desejo era poder construir uma mulher levando um jarro na cabeça, mas se sentiu incapaz de modelar uma cabeça (assim como não desenha sua face em um encontro anterior). Seu escrito sobre a obra não é concluído, mas tem como última frase:

Às vezes me sinto como água, tem dias que estou.

Seu caminhar nos encontros seguintes permanece permeado de reflexões a respeito de si e da forma como deseja se relacionar com as outras pessoas. Sua obra no último encontro do ciclo gerador remete a uma paisagem bucólica, com um barquinho navegando ao pôr-do-sol.

Da perspectiva que orienta este trabalho, ou seja, da proposta da jornada do herói, algumas observações compartilhadas sobre os 3 participantes parecem se relacionar com as observações de Müller (2017). A esta afirmação, destaca-se, por exemplo, a necessidade de lidar e resistir a conflitos.

Já naquilo que Pearson (2022) propõe sobre os estágios desta jornada, parece fazer sentido associar posturas e interpretações dos participantes à etapa de preparação. Esta etapa seria marcada, por exemplo, pelo otimismo, pela confiança e pelo desejo da busca.

Abalando o desenvolvimento do projeto, o 13º encontro (último do ciclo gerador) é marcado por uma situação crítica. Um dos integrantes (um quarto integrante, até então) passa por uma situação delicada durante o encontro, mobilizando física e emocionalmente todo o grupo. Ele não voltará a participar do grupo para os encontros finais e os impactos da sua ausência são sentidos no 14º encontro, na semana seguinte.

Assim, em virtude desta ocorrência da semana anterior, a proposta de trabalho expressivo para o 14º encontro foi deixada em aberto, com o foco para o acolhimento dos

participantes. Abalados pelo ocorrido, foi proposto o tema “transformação” para o dia, muito presente na adolescência. Foi um encontro com bastante necessidade de fala, o que nos direcionou a um trabalho com material que proporcionasse maior fluidez. Os participantes criaram uma *playlist* que pudesse acompanhar sua expressão, que ficou livre. Todos ficaram imersos, compenetrados no trabalho expressivo e não se comunicaram ou brincaram entre si durante a ação.

O Participante 1 e a Participante 2, primeiramente, fizeram um desenho em preto e branco, com certo ar de dor e melancolia. Em seguida, fizeram outro desenho no verso do papel, desta vez colorido. O Participante 3 desenhou em apenas um lado do papel, colorido, de forma que tomava todo o espaço da folha. As obras coloridas são apresentadas a seguir.



Figura 1: Desenho do Participante 1, no 14º encontro. Fonte: dados de pesquisa.

Perguntado sobre a sua obra, o Participante 1 explica que está representado um navio em chamas, com uma pessoa e uma vela. Ainda que suas chamas estejam próximas ao mar, esse mar não é de água, mas um produto que alimenta as chamas. Acima, está uma lua cheia que ilumina todo o espaço; e termina falando que seu navio continuará a navegar, mesmo que, por acaso, seja comido por uma baleia. Na sequência, há a apresentação da Figura 2, da Participante 2.



Figura 2: Desenho da Participante 2, no 14º encontro. Fonte: dados de pesquisa.

Conforme a explicação da participante, no desenho está representada uma menina afundando de costas para o fundo. Ao redor dela há paredes submersas coloridas. Ao afundar a menina vai se desfazendo como uma “aspirina na água”. Ao compartilhar, a participante lembra do seu momento atual, no qual está tomando o medicamento Roacutan. A isso ela associa sentir-se ansiosa, aérea e melancólica. Relata ainda que a menina virava bolhinhas efervescentes igual a vitamina C. Por fim, é apresentada a Figura 3, elaborada pelo Participante 3.



Figura 3: Desenho do Participante 3, no 14º encontro. Fonte: dados de pesquisa.

No desenho deste participante há um muro alto, com arame farpado enrolado acima. Por trás, árvores verdes representam uma floresta. Conversou-se um pouco sobre o que estaria por dentro ou atrás do muro e ficou a impressão de que ele guardava algo, ao mesmo tempo que impedia que se relacionasse com o mundo exterior. De forma conclusiva, o participante relatou que tem a certeza de que o muro o priva de sentir algumas coisas, por proteção.

Mesmo sob o intuito inicial de fazer uma obra individual, o encontro ganha contornos característicos do ciclo autogestivo (que, de fato, se iniciava): aos poucos os participantes começam a debater os seus desenhos e trocar impressões. Reorganizando os desenhos chegam à Figura 4, a seguir.



Figura 4: Composição da história coletiva dos participantes. Fonte: dados de pesquisa.

Com a organização das produções, eles desenvolvem uma história, intitulada de “O show do naufrago de Platão”. Esta história é composta por uma a narrativa de fuga, desafios diante do perigo e chance de renascimento. A escrita é apresentada a seguir:

A menina que vivia presa em um lugar, mas subiu o muro, após descobrir que aquela realidade é uma farsa, fugiu. Procurou um barco, mas ele pegou fogo. O oceano não era normal. Era inflamável. A menina caiu na água e virou bolhinhas, como vitamina C. Ela podia se recriar, virando girino, cada um deles não lembrava a vida passada.

Resgatando as propostas de jornada do herói descritas por Müller (2017) e Pearson (2022), diversos elementos parecem relacionados. Müller (2017), por exemplo, destaca a necessidade do herói ou heroína viajar para o além, como forma de adquirir conhecimentos sobre sua vida. Assim, o autor considera que

se há uma ação que faça de alguém um “verdadeiro” herói, no seu sentido mais construtivo, é justamente a descida em direção ao insólito reino das trevas e da morte. O encontro com a própria incorporeidade, dependência e impotência, com a finitude da nossa existência pode nos transformar de maneira tão fundamental como nenhuma outra experiência (Müller, 2017, p. 88).

Tal “descida” levaria a um aprofundamento da vida, uma experiência “ensimesmada”. Assim, este indivíduo “é um homem que desistiu de fugir de si mesmo e da morte, despertando por isso para uma nova vida, com uma nova vitalidade” (Müller, 2017, p. 93). Sempre uma morte simbólica, permeada por novos aprendizados sobre si.

A perspectiva da morte e de um renascimento também faz relação com a segunda etapa da jornada do herói, proposta por Pearson (2022). Como foi descrito, é nela que ocorre a morte simbólica da individualidade que iniciou a jornada, sendo possível o nascimento de uma nova. Ainda a respeito desta etapa o autor compartilha que a

jornada do herói consiste primeiramente na realização de uma jornada para encontrar o tesouro representado pelo nosso verdadeiro Self e, em seguida, na volta ao ponto de partida para dar nossa contribuição no sentido de ajudar a transformar o reino – e, ao fazê-lo, transformar a própria vida (Pearson, 2022, p. 15).

Os três últimos encontros ainda reservaram mais elementos que reforçam a impressão apresentada sobre a jornada do herói. É justamente o retorno ao ponto de partida, representado na última obra realizada coletivamente, que nos chamou atenção. Para esta, o grupo optou por elaborar um trabalho “ao redor” da casa construída por um dos integrantes, individualmente, no 15º encontro. Na descrição dos participantes, a obra remeteria a memórias de infância nas próprias casas ou nas casas de suas avós. Um lugar de aconchego, felicidade, segurança e conforto. A obra coletiva é apresentada nas Figuras 5 e 6.



Figura 5: Obra coletiva do 15º encontro. Fonte: dados de pesquisa.

Além da casa, o farol, criado por outro integrante, está posicionado na frente do terreno e sua luz não apenas mostra o caminho de chegada, mas também ilumina a casa. Logo em frente ao farol está a cápsula do tempo em miniatura, criada por outra integrante, com a finalidade de representar o próprio grupo e marcar a hora de início dos encontros. Próximo a ela há uma espécie de vaso com areia e uma muda. De acordo com o grupo, ela florescerá.

Em outra perspectiva sobre a imagem, outros elementos podem ser observados, como apresentado na Figura 6. Do lado esquerdo da casa e da trilha, estão dispostos uma mesa para reuniões, um jardim e um varal com roupas coloridas estendidas. Essas roupas

representariam cada integrante do grupo (inclusive o integrante que precisou se ausentar na etapa final). À frente do varal, há um parquinho com balanço, gangorra e escorrega.



Figura 6: Obra coletiva do 15º encontro. Fonte: dados de pesquisa.

Da forma como a obra foi descrita pelos participantes, é possível supor uma relação com a terceira etapa da jornada do herói, proposta por Pearson (2022). Ela se refere ao cuidado com a transformação ocorrida ao longo da jornada, por exemplo. Essa etapa remeteria ao recolhimento, à elaboração e à preparação para uma nova jornada. E a referência à casa como elemento condutor da obra possui grande relevância para essa interpretação.

Tendo como base os estudos de Chevalier e Gheerbrant (2001), é possível supor que a obra elaborada pelo Participante 3, em algum sentido, também se conecta com a “chegada” de seus demais companheiros a algum lugar. Ou seja, a noção de retorno para a casa (da mãe ou da avó, de acordo com os relatos dos participantes) se relacionaria ao aspecto feminino do símbolo “casa”, representando a proteção maternal e o refúgio.

Outra abordagem apresentada por Chevalier e Gheerbrant (2001, p. 197), é de que “o exterior da casa é a máscara e a aparência do homem”. Como este elemento possui um significado específico a partir do conceito de *persona*, compartilha-se a suposição de que esses integrantes estiveram às voltas com as suas máscaras sociais, mas também teriam aproveitado os encontros e as atividades para acessar e questionar aspectos de sua intimidade.

Tais observações parecem fazer especial sentido ao momento de vida que os adolescente e jovens se encontram, importante para constituição de sua identidade adulta (Becker, 2003; Zagury, 2004; Frankel, 2021). Ou seja, ao mesmo tempo em que desejam abandonar o que não lhes cabe mais, sentem que precisam manter algum vínculo emocional com sua própria história, para não se perder da identidade que o sustentou e se compôs até aquele momento. Feitas as considerações sobre o relato de experiência, na seção seguinte serão apresentadas as considerações finais deste trabalho.

Considerações Finais

Este trabalho teve como objetivo relatar a experiência do trabalho arteterapêutico realizado com um grupo de jovens entre 15 e 24 anos, sob a perspectiva da jornada do herói. A atividade em questão se refere a um grupo com três integrantes e encontros ao longo de 17 semanas. Cada encontro teve aproximadamente três horas de duração cada um e a estrutura das sessões seguiu a proposta de Philippini (2011) na distribuição das atividades.

A inquietação para esta pesquisa decorreu dos desafios que adolescentes e jovens enfrentam no processo de autoconhecimento e construção de suas próprias individualidades, diante do mundo contemporâneo (Becker, 2003; Papalia; Feldman, 2012; Frankel, 2021). Tais aspectos ainda são agravados pela exposição à tecnologia e redes sociais, sem o devido cuidado e orientação (Noronha *et al.*, 2024; Rosa, 2025).

O estudo teve como conceitos norteadores o processo de individuação representada pela jornada do herói (Silveira, 1981; Lopes, 2014; Müller, 2017; Abbenante; Calore; Lorio, 2021; Pearson, 2022) e foi orientado pela Arteterapia (Duchastel, 2010; Tommasi, 2011; Lopes, 2014; Abbenante; Calore; Lorio, 2021).

A partir dos encontros, considera-se que os integrantes caminharam a trilha da jornada do herói, sendo identificados elementos propostos por Müller (2017) e Pearson (2022). Foram especialmente observadas as histórias de superação, desafios e dificuldades compartilhados nos encontros. Compõem esta interpretação reflexões sobre si, necessidade de lidar com suas dificuldades, medos, desejos e expectativas. Ao final, na primeira obra coletiva do grupo foi observada a morte da personagem e o seu renascimento.

Na composição da segunda e última obra coletiva observou-se o retorno a um lugar de recuperação e elaboração. A representação da casa foi interpretada como o movimento do grupo para retornar a um lugar amoroso e seguro, como é proposto por Chevalier e Gheerbrant (2001), remetido à mãe e à avó. Esse local de retorno também proporciona a preparação para a próxima jornada.

Em uma análise mais ampla, foram atendidas as três etapas propostas por Pearson (2022). Por isso, considera-se que foram observados os elementos necessários para a promoção do autoconhecimento e do processo de individuação.

Contudo, não se pode considerar que esta pesquisa traga conhecimentos definitivos. O processo de individuação é contínuo e a jornada do herói sempre reinicia. Por isso, há a necessidade de novos estudos que avaliem as compreensões e práticas aqui apresentadas. Além disso, há de se considerar as variações comuns à faixa etária em questão e o impacto das questões socioculturais sobre as análises deste relato.

Assim, espera-se que este trabalho contribua com reflexões a respeito da importância do cuidado e do acolhimento aos jovens. Que estas apreciações auxiliem não apenas os participantes da faixa etária em foco, mas também os adultos que atuam junto a eles. Esta mudança de perspectiva possibilitará lidar melhor com os desafios desta etapa e com a preparação para a vida adulta de forma mais saudável e autêntica.

Data de recebimento: 15.10.2025

Data primeiro aceite: 16.05.2026

Data segundo aceite: 25.06.2026

Referências bibliográficas

ABBENANTE, S.; CALORE, T.; LORIO, R. C. Orientações para intervenções em arteterapia e arte como terapia para vítimas de violência baseada no gênero: Práticas e metodologias de arteterapia utilizadas no tratamento de vítimas de abuso e violência. Deliverable D3.3. Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence. **European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme**. Publicado em: 30 set 2021. Disponível em: <https://www.deepacts.eu/wp-content/uploads/2021/12/D3.3-PT-Art-Therapy-Guidelines.pdf>. Acesso em: 8 abr. 2025.

ATLAS DA JUVENTUDE. Sumário executivo: Evidências para a transformação das juventudes. Publicado em: 2021. Disponível em: <https://atlasdasjuventudes.com.br/wp-content/uploads/2021/11/ATLAS-DAS-JUVENTUDES-2021-COMPLETO.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2025.

BECKER, Daniel. **O que é adolescência**. São Paulo: Brasiliense, 2003.

BRASIL. Lei nº 10.406, de 10 de Janeiro de 2002. Institui o Código Civil. Publicada em 10 jan. 2002. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/110406compilada.htm. Acesso em: 15 jun. 2025.

BRASIL. **Estatuto da juventude**: atos internacionais e normas correlatas. – Brasília: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2013.

CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de símbolos**: (mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números). Rio de Janeiro: José Olympio, 2001.

CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DUCHASTEL, Alexandra. **O caminho do imaginário**: o processo de arte-terapia. São Paulo: Paulus, 2010.

FLICK, Uwe. **Introdução à Metodologia de Pesquisa: um guia para iniciantes**. Porto

Alegre: Penso, 2013.

FRANKEL, Richard. **A psique adolescente**: perspectivas junguianas e winnicottianas. Petrópolis, RJ: Vozes, 2021.

FUHRER, R.; KEYES, K. M. Population mental health in the 21st century: time to act. **Am J Public Health**, 2019; 109(S3): S152-S153. Disponível em: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305200>. Acesso em: 15 jun. 2025.

IBGE. **Panorama Censo 2022**. Publicado em: 28 maio 2023. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>. Acesso em 20 abr. 2025.

JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

JUNIOR, Antônio Soares; JUNIOR, Pedro Romão dos Santos; SANTOS, Maria Caroline Cavalcante dos; SILVA, Pania Pires dos Santos e; BRITO, Ana Paula Batista da Silva. A Arteterapia como possibilidade de intervenção do psicólogo nas políticas públicas de saúde, educação e assistência social. **Ciências da Saúde**, Interdisciplinar, Volume 27 – Edição 122/MAI 2023 / 30/05/2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-arteterapia-como-possibilidade-de-intervencao-do-psicologo-nas-politicas-publicas-de-saude-educacao-e-assistencia-social/>. Acesso em: 14 jun. 2026. DOI: 10.5281/zenodo.8361645.

LOPES, Cristina Pinto. **Práticas criativas de arteterapia como intervenção na depressão**: memórias da pele. Petrópolis: Vozes, 2014.

LOPES, C. S. Como está a saúde mental dos brasileiros? A importância das coortes de nascimento para melhor compreensão do problema. **Cad. Saúde Pública**, 2020, 36(2): e00005020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00005020>. Acesso em: 15 jun. 2025.

NORONHA, J. F. M.; GUIMARÃES, M. C. M.; CERQUEIRA, A. B. F.; SAMPAIO, M. H. R.; CAMPELO, V. M. B. Avaliando o impacto do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos jovens no Brasil: revisão sistemática da literatura. **Revista Foco**, [S. l.], v. 17, n. 11, p. e6278, 2024. DOI: 10.54751/revistafoco.v17n11-099. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6278>. Acesso em: 18 mar. 2026.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: AMGH, 2012.

PEARSON, Carol S. **O despertar do herói interior**: a presença dos doze arquétipos nos processos de autodescoberta e de transformação do mundo. São Paulo: Editora Pensamento, 2022.

PHILIPPINI, Angela. **Grupos em arteterapia**: redes criativas para colorir vidas. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2011.

PHILIPPINI, Angela. **Linguagens e Materiais Expressivos em Arteterapia**: Uso, indicações e propriedades. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2022.

ROSA, Erica L. Impactos da internet e das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São

Paulo, v. 11, n. 9, set. 2025. doi.org/10.51891/rease.v11i9.21183.

SILVEIRA, Nise da. **Jung**: vida e obra. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1981.

UBAAT. **Arteterapia**. Publicado em: s/d. Disponível em: <https://www.ubaat.com.br/#arteterapia>. Acesso em: 15 jun. 2025.

UBAAT . **Código de ética dos arteterapeutas**. Publicado em: set 2023. Disponível em: https://www.ubaat.com.br/assets/downloads/CODIGO_ETICA.pdf. Acesso em: 18 mar. 2026.

WESTBERG, K.H.; NYHOLM, M.; NYGREN, J.M.; SVEDBERG, P. Mental health problems among young people-a scoping review of help-seeking. **Int J Environ Res Public Health**, 2022; 19(3):1430. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031430>. Acesso em: 15 jun. 2025.

ZAGURY, Tania. **O adolescente por ele mesmo**. Rio de Janeiro: Record, 2004.

RELATO DE EXPERIÊNCIA**Arteterapia & Trauma: Eros e Psique – Contos de Babel no atendimento a mulheres vítimas de violência doméstica****Art Therapy & Trauma: Eros and Psyche – Tales of Babel in the care of women victims of domestic violence**

Irene Gaeta¹

Resumo: O trauma psíquico representa uma ruptura na continuidade da experiência subjetiva, fragmentando a identidade e dificultando sua simbolização pela via verbal. Na psicologia analítica, entende-se que o inconsciente, enquanto dimensão criativa e ativa, busca expressar-se por meio de símbolos, sonhos e imagens, constituindo-se em recurso fundamental para a elaboração do sofrimento. Nesse contexto, a Arteterapia desponta como intervenção clínica eficaz, ao oferecer formas expressivas não verbais que favorecem o diálogo entre consciência e inconsciente. Este relato de experiência tem como objetivo descrever práticas arteterapêuticas aplicadas a mulheres vítimas de violência doméstica e analisar seus efeitos na elaboração do trauma. Quanto ao método, trata-se de relato de experiência de abordagem qualitativa, desenvolvido com um grupo de mulheres, por meio da vocalização do nome, criação de desenhos de mandalas, trabalho com velas na construção de um talismã e da reescrita narrativa. O grupo foi composto por 35 mulheres, com faixa etária entre 18 e 60 anos, ao longo de 12 encontros realizados entre março e dezembro de 2024, em uma Organização Não Governamental (ONG) que acolhe mulheres vítimas de violência. Essas estratégias possibilitaram ressignificação das experiências traumáticas, desenvolvimento de autocompaixão e fortalecimento da resiliência. Conclui-se que a Arteterapia, ao integrar recursos expressivos e simbólicos, constitui ferramenta valiosa tanto para a investigação da dinâmica psíquica quanto para o cuidado clínico em situações de trauma.

Palavras-chave: Arteterapia; Mulheres; Psicologia Analítica; Trauma; Violência doméstica.

Abstract: Psychological trauma represents a rupture in the continuity of subjective experience, fragmenting identity and hindering its symbolization through verbal means. In

¹ Doutora em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Mestre em Gerontologia pela PUC-SP. Formação Analítica pela Associação Junguiana do Brasil (AJB). Especialista em Práxis Artística e Terapêutica: Interfaces da Arte. Formação em Arteterapia pelo SEDES. Graduação em Psicologia. Professora do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde, supervisora de estágios clínicos no Núcleo de Psicoterapia. Analista Junguiana e membro da International Association for Analytical Psychology (IAAP). Coordenadora do Departamento de Arte e Psicologia Analítica da AJB. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa Os Quatro Tipos de Trauma: Vicariante, Complexo, Intergeracional e Estresse Pós-Traumático da PUC-SP. Editora Chefe-Científica da Revista Self do Instituto Junguiano de São Paulo. Link do Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9542770601220476>. AATESP – 043/0504.

analytical psychology, the unconscious, as a creative and active dimension, seeks to express itself through symbols, dreams, and images, constituting a fundamental resource for processing suffering. In this context, art therapy emerges as an effective clinical intervention, offering non-verbal expressive forms that favor dialogue between consciousness and the unconscious. This experience report aims to describe art therapy practices applied to women victims of domestic violence and analyze their effects on processing trauma. Regarding the method, this is a qualitative experience report, developed with a group of women, through the vocalization of their names, the creation of mandala drawings, work with candles in the construction of a talisman, and narrative rewriting. The group consisted of 35 women, aged between 18 and 60 years, over the course of 12 sessions held between March and December 2024, in an NGO that supports women victims of violence. These strategies enabled the re-signification of traumatic experiences, the development of self-compassion, and the strengthening of resilience. It is concluded that art therapy, by integrating expressive and symbolic resources, constitutes a valuable tool both for investigating psychic dynamics and for clinical care in trauma situations.

Keywords: Art therapy; Trauma; Analytical Psychology; Domestic violence; Women.

Introdução

O trauma psíquico é um fenômeno complexo que se manifesta quando o sujeito é exposto a eventos que ultrapassam sua capacidade emocional de elaboração e integração. De modo geral, o trauma representa uma quebra na continuidade da experiência subjetiva, provocando fragmentações na identidade e no funcionamento psíquico, rompe o senso de segurança e pode provocar a dissociação da experiência vivida, especialmente quando ocorre na infância ou está relacionado a situações de violência, perdas ou negligência.

Em suas múltiplas formas e intensidades, o trauma psíquico rompe com os vínculos de confiança que conectam o indivíduo ao mundo, aos outros e a si mesmo. Frequentemente, seus efeitos se expressam não apenas por meio de sintomas, mas também por uma fragmentação interna que resiste à elaboração verbal.

Na psicologia analítica, desenvolvida por Carl Gustav Jung, o trauma é compreendido como um evento externo e como um acontecimento que se inscreve profundamente no inconsciente, gerando imagens simbólicas que refletem a tentativa da psique de elaborar o sofrimento. A visão junguiana difere de outras abordagens, ao propor que o inconsciente não é apenas um repositório de memórias reprimidas, mas também é uma dimensão ativa da psique, que se comunica com a consciência por meio de imagens, mitos, sonhos e símbolos (JUNG, 1981).

Jung (1964, p. 37) afirma que “assim como o conteúdo consciente pode se desvanecer no inconsciente, novos conteúdos que nunca foram conscientes podem emergir”.

Quando a consciência não consegue integrar uma experiência traumática, o inconsciente assume a tarefa de simbolizá-la. Isso pode ocorrer por meio de sonhos repetitivos, pesadelos, manifestações artísticas espontâneas ou sintomas físicos e psíquicos que carregam significados ocultos.

Assim, este estudo justifica-se em razão do crescente interesse contemporâneo pela abordagem simbólica e imagética dos processos psíquicos, especialmente em contextos de sofrimento psíquico profundo. Em tempos marcados por traumas coletivos e individuais – como guerras, pandemias, desastres naturais, violência urbana e crises existenciais – torna-se relevante explorar vias simbólicas de compreensão e elaboração do trauma. Nesse sentido, este relato de experiência tem como objetivo descrever as práticas arteterapêuticas – vocalização do nome, criação de desenhos de mandalas, trabalho com velas na construção de um talismã e reescrita narrativa – desenvolvidas com um grupo de mulheres vítimas de violência doméstica, bem como analisar suas contribuições para a ressignificação do trauma e o fortalecimento da resiliência.

O trauma e seu efeito desestruturante

Carl Gustav Jung propôs uma visão ampliada da psique humana, dividindo-a em três instâncias principais: consciência, inconsciente pessoal e inconsciente coletivo. Enquanto o inconsciente pessoal é composto por experiências reprimidas ou esquecidas da vida individual, o inconsciente coletivo contém conteúdos arquetípicos – imagens e padrões universais que estruturam a experiência humana (JUNG, 1964).

Para Jung, o inconsciente não é apenas um depósito passivo de material psíquico, mas uma dimensão viva e criativa, que busca constantemente se expressar e se relacionar com a consciência. Essa comunicação ocorre, sobretudo, por meio de símbolos e imagens, como aquelas que emergem em sonhos, mitos, visões ou manifestações artísticas. “Os símbolos do inconsciente não são produtos arbitrários; são símbolos naturais que representam a psique em sua totalidade” (JUNG, 1964, p. 92).

Essa forma de comunicação, que pode ser chamada de linguagem simbólica do inconsciente, é fundamental para a compreensão dos processos psíquicos profundos. A psique traumatizada, por vezes, não encontra recursos na linguagem racional para expressar sua dor. Nesses casos, o inconsciente pode lançar mão de imagens arquetípicas para dar forma ao que foi vivido, tornando possível seu reconhecimento e, eventualmente, sua elaboração.

A psicologia analítica entende o trauma como um fator desestruturante, que afeta a organização da consciência e a relação do ego com o inconsciente. Quando o impacto emocional do trauma é excessivo, o ego não consegue simbolizar a experiência, resultando em dissociação psíquica e formação de complexos autônomos – núcleos de energia psíquica que agem de forma independente, influenciando pensamentos, emoções e comportamentos.

Esses complexos são frequentemente ativados por imagens simbólicas que evocam o conteúdo traumático original. Kalsched (2013), psicanalista pós-junguiano, aprofunda esse entendimento ao propor que, diante de um trauma extremo, a psique ativa um “sistema de defesa interior”, que envolve figuras protetoras e persecutórias, expressas por imagens oníricas intensas. Essas figuras têm uma função paradoxal: ao mesmo tempo em que protegem o *self*, também o isolam da experiência de vida.

A dissociação provocada pelo trauma, portanto, não impede o funcionamento simbólico da psique, mas o redireciona para imagens que expressam a fragmentação interna. Nessa perspectiva, a elaboração do trauma exige o reconhecimento e o trabalho com essas imagens, permitindo ao ego recuperar gradualmente sua relação com o inconsciente.

Em situações de trauma, conteúdos sombrios emergem com força, muitas vezes, assumindo a forma de imagens assustadoras ou violentas. Sonhos com perseguições, mortes, incêndios ou monstros são comuns em pacientes traumatizados. Essas imagens não são aleatórias: são expressões simbólicas da sombra, que revelam o impacto do trauma e sua tentativa de ser compreendido.

Além disso, os complexos autônomos – partes da psique que se organizam em torno de experiências emocionais intensas – desempenham papel relevante nos efeitos de longo prazo do trauma. Jung (1964) destaca que tais complexos podem agir de forma independente, gerando comportamentos compulsivos ou reações desproporcionais. A aproximação simbólica desses complexos, via imagens e diálogo interior, é um dos caminhos para sua reintegração à totalidade psíquica.

Do ponto de vista da psicologia analítica, Carl Gustav Jung reconhecia nas imagens simbólicas um caminho privilegiado de diálogo com o inconsciente. Para ele, a criação artística – espontânea e simbólica – é uma forma de imaginação ativa, um processo que permite à psique expressar seus conteúdos arquetípicos e restaurar a integridade do *self*. Segundo Jung (2013), a alma fala por meio de imagens, e trabalhar com essas imagens, em um ambiente terapêutico, favorece a autorregulação e o crescimento psíquico.

Nesse contexto, a Arteterapia surge como um recurso terapêutico valioso, pois, ao utilizar a criação artística como meio de expressão, ela permite que conteúdos inconscientes, frequentemente inacessíveis pela linguagem racional, encontrem vias de

manifestação e transformação. A arte permite o acesso direto à memória sensorial e emocional, criando condições para que a psique reorganize experiências traumáticas.

Arteterapia: a ressignificação da experiência traumática para o fortalecimento da psique

A Arteterapia constitui uma abordagem terapêutica que utiliza recursos expressivos e simbólicos da arte como mediadores do processo psicológico. Nas últimas décadas, seu uso no tratamento do trauma psíquico tem crescido significativamente, especialmente em contextos de violência, abuso, luto, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e traumas complexos. A literatura aponta que experiências traumáticas frequentemente ultrapassam a capacidade de simbolização verbal do sujeito, tornando a linguagem artística um importante meio de elaboração emocional e reconstrução subjetiva (SCHOUTEN *et al.*, 2015).

Segundo Van der Kolk (2014), o trauma afeta profundamente os sistemas neurobiológicos ligados à memória, emoção e linguagem. Nesse contexto, abordagens exclusivamente verbais podem mostrar limitações, sobretudo quando o sofrimento permanece inscrito de forma sensorial e corporal. A Arteterapia surge, então, como possibilidade de acessar conteúdos traumáticos de maneira menos invasiva, permitindo expressão simbólica gradual e segura.

A revisão sistemática desenvolvida por Schouten *et al.* (2015) analisou estudos sobre Arteterapia aplicada a adultos traumatizados e concluiu que intervenções arteterapêuticas demonstraram efeitos positivos na redução de sintomas traumáticos, ansiedade e dissociação. Os autores destacam melhora na regulação emocional, ampliação da capacidade narrativa e fortalecimento da sensação de controle subjetivo, embora ressaltem a necessidade de pesquisas metodologicamente mais robustas.

A literatura neurocientífica contemporânea também fortalece a compreensão da eficácia da Arteterapia em situações traumáticas. Estudos relacionam a produção artística à integração hemisférica cerebral, ativação de áreas ligadas à memória autobiográfica e reorganização emocional. Garrido (2020) afirma que atividades expressivas favorecem processos de integração cerebral e auxiliam na reconstrução simbólica de experiências fragmentadas pelo trauma.

No contexto brasileiro, a Arteterapia possui forte influência da obra de Nise da Silveira, que valorizou a expressão artística espontânea como via de acesso ao inconsciente e ao sofrimento psíquico. Inspirada pela Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung, Nise compreendia a criação artística como possibilidade de reorganização interna e manifestação simbólica da psique. Embora sua atuação estivesse inicialmente voltada à psicose, seus fundamentos influenciaram profundamente práticas contemporâneas de Arteterapia voltadas ao trauma e à saúde mental (SILVA; MILHOMEM, 2023).

Sob a perspectiva junguiana, imagens produzidas em processos arteterapêuticos podem ser compreendidas como expressões simbólicas do inconsciente. O trauma, nessa visão, não representa apenas um evento externo, mas uma ruptura na continuidade da experiência psíquica. A criação artística permite que conteúdos dissociados encontrem forma simbólica, favorecendo integração emocional e ampliação da consciência. A produção imagética atua como mediadora entre afeto e simbolização, possibilitando ao sujeito reconstruir narrativas sobre si mesmo.

Além do contexto clínico individual, pesquisas recentes apontam a relevância da Arteterapia em grupos terapêuticos, populações vulneráveis, refugiados, crianças vítimas de violência e sobreviventes de desastres. Fernández-Cao, Camilli-Trujillo e Fernández-Escudero (2020) demonstram que experiências artísticas coletivas favorecem pertencimento, comunicação emocional e reconstrução de vínculos sociais.

Apesar dos avanços, a literatura ainda destaca limitações metodológicas importantes, como amostras reduzidas, diversidade de técnicas utilizadas e dificuldade de padronização das intervenções. Ainda assim, revisões recentes demonstram evidências promissoras quanto à eficácia da Arteterapia na redução de sintomas de TEPT, ansiedade e sofrimento psíquico associado ao trauma (MOREIRA *et al.*, 2025).

A Arteterapia, ao dar forma simbólica à dor, atua como ponte entre os aspectos dissociados da experiência do trauma. Van der Kolk (2014) ressalta que, neurobiologicamente, o trauma pode silenciar áreas cerebrais ligadas à linguagem, tornando os métodos verbais limitados. A arte, por outro lado, envolve o corpo e os sentidos, reativando conexões que promovem segurança, presença e integração emocional.

O *setting* arteterapêutico funciona, portanto, como um espaço simbólico onde o paciente pode projetar, explorar e transformar suas vivências. A escuta empática do terapeuta, aliada à leitura simbólica das produções, colabora na ressignificação da experiência traumática e no fortalecimento da psique fragmentada.

Para Jung, a imagem e o seu significado são idênticos e, à medida que a primeira assume contornos definidos, o segundo, torna-se mais claro. A forma assim adquirida, a rigor, não precisa de interpretação, pois ela própria se basta e descreve seu sentido.

As obras dos grandes mestres oferecem farto material para o exercício das habilidades necessárias para trabalhar com os recursos expressivos do ser humano. Embora Magritte e Van Gogh não estivessem em atendimento clínico, suas obras expressaram suas emoções e seus traumas, como podemos ver em suas biografias as imagens nas obras.

O treinamento artístico não disfarça os aspectos caracterológicos – traços da personalidade ou do caráter – nem nos grandes artistas. É o que vemos em Vincent Van Gogh, por exemplo, que expressava, na intensidade das cores de suas telas, o tormento da

força de seus sentimentos (Figura 1). A Noite Estrelada foi pintada em 1889, durante o período em que o artista esteve internado no asilo de Saint-Paul, em Saint-Rémy-de-Provence, após o episódio em que mutilou a própria orelha.



Figura 1. Vincent van Gogh, **A Noite Estrelada** (1889). Óleo sobre tela, 73,7 × 92,1 cm. Museu de Arte Moderna (MoMA), Nova Iorque. Domínio público. Disponível em: <https://www.moma.org/collection/works/79802>. Acesso em: 9 set. 2025.

A morte da mãe de René Magritte, que se suicidou por afogamento no rio Sambre, marcou profundamente a vida do artista e influenciou significativamente o seu trabalho. Acredita-se que a imagem da mãe com o rosto coberto pelo vestido, quando o seu corpo foi encontrado, foi uma fonte de inspiração para diversas obras de Magritte, incluindo a série "Les Amants" (Figura 2).



Figura 2. René Magritte, **Les Amants** (1928). Óleo sobre tela, 54 × 73 cm. Museu de Arte Moderna (MoMA), Nova Iorque. Domínio público. Disponível em: <https://www.moma.org/collection/works/80450>. Acesso em: 9 set. 2025.

Mesmo que o inconsciente esteja fora do tempo e do espaço, as imagens expressas por meio do desenho podem surgir em uma estranha união espaço-temporal.

Em situações de atendimento clínico, o aparecimento de imagens simbólicas, após a utilização de recursos artísticos, pode proporcionar contenção para os conteúdos do inconsciente, com eventual aproximação entre consciência e inconsciente, por meio da construção de um canal de conexão não verbal.

O uso de desenhos pode traduzir a expressão de conteúdos do inconsciente, configurando-se como instrumento de intervenção psicológica, o que os torna uma ferramenta clínica importante, ao possibilitar a compreensão do sujeito. É possível, então, com experiência e certa dose de sensibilidade, alcançar o sentido profundo das imagens com alta carga afetiva, desenhadas ou pintadas pelo paciente. Jung nos lembra que o fato de tais imagens, em certas circunstâncias, terem efeito terapêutico considerável sobre seus autores, é empiricamente comprovado. Afirmar ainda que a simples tentativa nessa direção, usualmente apresenta efeito curativo.

O desenho pode dar referência e contorno às experiências de ampliação da consciência, pois permite um distanciamento do fenômeno, possibilitando avistar, de fora, novas paisagens de velhas situações. Há nessas vivências uma objetividade que torna possível organizar a experiência, na qual a própria expressão é, por si só, curativa. Pode-se perceber esse processo como uma espiral que muda de nível conforme a consciência do indivíduo vai se expandindo e se estruturando.

Sabemos, pelas conquistas da psicologia junguiana, que a origem dos transtornos psíquicos se encontra na impossibilidade de integração de conteúdo do inconsciente à consciência. As imagens que emergem no processo do desenho são manifestações do *self*, o centro e a totalidade da psique. Por meio da expressão plástica, os símbolos do inconsciente cooperam para a autorregulação do equilíbrio da totalidade, compensando atitudes unilaterais que não estão adequadas ao todo da psique, o que por vezes ameaça as necessidades vitais da pessoa.

Ao travar um diálogo interior com as imagens, o ego deixa sua posição passiva e interage com elas, ou estabelece uma relação com o inconsciente que não envolve a linguagem. Quando abre espaço para o não racional, o ego sai da situação narcísica do espelhamento, dando oportunidade à mudança. Deixar fluir as imagens e se confrontar com elas são atos geradores de movimento em via de mão dupla: há uma modificação e uma nova configuração. Trata-se de uma modificação que também modifica o sujeito.

Para isso, não é necessário levar a imaginação até a solução dos problemas. Basta evidenciar as imagens para que sejam vividas, para que possa haver a compreensão da maneira pela qual elas influenciam os sentimentos. Assim, desenvolve-se a competência

para lidar com os temas constelados na psique. Em outras palavras, o desenho promove o encontro entre pensamento e sentimento, rompendo a dualidade da experiência do mundo interno com o mundo externo.

Integrar a Arteterapia ao trabalho com pessoas em sofrimento psíquico decorrente de trauma amplia as possibilidades clínicas, oferecendo um caminho de cura profundo, que respeita os tempos internos do paciente e a linguagem simbólica da alma. Em um mundo que muitas vezes adocece pela desconexão, a Arteterapia reabre caminhos para o sentido, a integração e a criatividade vital.

A utilização dessa técnica mostra-se interessante, na medida em que o simbolismo da arte pode ajudar no processamento de traumas, especialmente em pacientes que se encontram relutantes no sentido de falar ou escrever sobre suas experiências.

Nos Estados Unidos, Ikonopoulou *et al.* (2017) também conduziram estudo com mulheres vítimas de violência em articulação com a intervenção arteterapêutica. Os autores apontam que a técnica deve ser considerada na clínica.

A Arteterapia é uma importante intervenção na clínica do trauma, bem como instrumento de investigação da dinâmica psíquica. Para isso, cabe retomar Jung, que passou a usar recursos artísticos com seus pacientes, buscando sua expressão por meio destes. Ele destaca que a produção dessas imagens tem efeito terapêutico sobre seus pacientes, à medida que possibilita a reunião de opostos aparentemente inconciliáveis: aspectos conscientes e inconscientes. A simples tentativa no sentido da expressão artística, portanto, já apresenta em si efeito curativo e homeostático. A arte, dessa maneira, conforme aponta Gaeta (2016b), pode configurar um elemento de independência ao paciente: com a criatividade, ele pode se libertar de um estado psíquico deplorável ao pintar um quadro, por exemplo.

É possível entender que o processo arteterapêutico não apenas estimula os potenciais criativo-constructivos, mas também oferece continência aos aspectos destrutivos da psique. Essa contenção permite que os desdobramentos dos aspectos destrutivos possam desencadear uma nova consciência psicológica. A Arteterapia, portanto, permite que o paciente desenvolva conhecimento de si mesmo e de seus potenciais, favorecendo a integração de recursos disponíveis para uma vida melhor.

Assim, a seguir, vamos apresentar um relato de caso em que exploramos Arteterapia como uma ferramenta no atendimento das mulheres vítimas de violência pelo parceiro íntimo.

Arteterapia no atendimento de mulheres vítimas de violência doméstica

Nas últimas décadas, observa-se um preocupante recrudescimento da violência perpetrada contra mulheres por parceiros íntimos (VPI), fenômeno que se manifesta de

forma particularmente alarmante no contexto brasileiro. A cada 6 horas, uma mulher é vítima de feminicídio no país, evidenciando a gravidade e a persistência dessa forma extrema de violência de gênero. Embora haja variações entre as fontes, os dados convergem para um patamar superior a 1.400 casos anuais. Em 2025, conforme levantamento do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP, 2026), foram registradas 1.463 mortes, correspondendo a uma taxa de 1,4 mulheres assassinadas por grupo de 100 mil habitantes. Já o relatório do Laboratório de Estudos de Feminicídios (LESFEM, 2025) identificou 1.706 ocorrências, representando um aumento de 1,6% em relação ao ano anterior – o maior número desde a promulgação da Lei do Feminicídio.

A gravidade do cenário brasileiro é corroborada por dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), que posicionam o país como o quinto com maior incidência de feminicídios no mundo, superado apenas por El Salvador, Colômbia, Guatemala e Federação Russa. Tal panorama exige a formulação e implementação de estratégias de intervenção mais eficazes, voltadas à prevenção do feminicídio e à proteção das mulheres em situação de violência.

Estudos indicam que mulheres vítimas de violência frequentemente apresentam histórico de traumas na infância e desenvolvem vínculos afetivos marcados por dependência emocional com seus agressores. Essa dinâmica relacional, mesmo diante de episódios recorrentes de violência, dificulta o rompimento do ciclo abusivo, contribuindo para a perpetuação do risco e, em muitos casos, culminando em desfechos fatais. Assim, torna-se imperativo o fortalecimento de políticas públicas intersetoriais que considerem os determinantes psicossociais da violência e promovam ações integradas de acolhimento, empoderamento e ruptura segura desses vínculos.

O trauma emocional, às vezes, pode passar despercebido ou ser desvalorizado durante a infância ou em casos de violência doméstica.

A violência pelo parceiro íntimo é uma realidade angustiante que afeta milhões de mulheres em todo o mundo, causando danos físicos, emocionais e psicológicos profundos. Na busca por abordagens terapêuticas eficazes emergiu a Arteterapia como uma ferramenta valiosa, permitindo que as mulheres expressem suas experiências de maneiras não verbais e simbólicas.

Quanto ao percurso metodológico, trata-se de um relato de experiência de abordagem qualitativa, desenvolvido com um grupo de 35 mulheres vítimas de violência doméstica, com faixa etária entre 18 e 60 anos. O trabalho foi realizado no período de março de 2024 a dezembro de 2024, totalizando 12 encontros. Para preservar o anonimato, as participantes foram identificadas por letras maiúsculas do alfabeto (A, B, C...). Todas as participantes autorizaram a publicação deste relato em artigo científico, desde que suas

identidades fossem mantidas em sigilo. O grupo foi acolhido em uma ONG/projeto social que se dedica ao atendimento de mulheres vítimas de violência.

Quatro práticas específicas foram usadas neste estudo de caso: vocalização do nome (mantra pessoal), desenhos de mandalas, reescrita narrativa e criação de um talismã com velas. No início das sessões, fazemos uma apresentação improvável de si mesma, para se perceber de um outro ponto de vista, por meio da sonoridade e da vibração provocadas pela vocalização das vogais do próprio nome.

Cada participante é convocada a criar um novo nome, utilizando apenas as vogais do seu nome original. Todos os outros componentes do grupo repetem o nome, criando uma atmosfera acolhedora.

A apresentação de si mesma, a partir de outro padrão sonoro, organiza uma nova configuração, como um rito de iniciação de uma nova jornada. Ao criar uma vibração diferente, tem-se a iniciação de si mesma de uma forma não configurada, desenvolve-se outra referência de si mesma. O desenvolvimento de novas conexões neurais a partir de novos estímulos é o que permite novas respostas e uma nova configuração de si mesma.

O desenho da mandala, uma prática milenar que envolve a criação de diagramas circulares, tem sido usado como forma de autodescoberta e de integração emocional. Mandalas oferecem uma oportunidade de expressar questões internas de maneira não verbal.

O processo de criar uma mandala permite que as mulheres representem simbolicamente suas jornadas pessoais e encontrem um sentido de ordem e equilíbrio em suas experiências caóticas.

Ao desenhar uma mandala, as vítimas de violência podem acessar estados mentais tranquilos e concentrados, aliviando a ansiedade e promovendo a autorreflexão.

A escolha de cores, padrões e símbolos dentro da mandala podem revelar aspectos inconscientes do trauma e facilitar um diálogo interno essencial para o processo de cura.

Além do desenho de mandalas, a reescrita narrativa oferece uma abordagem importante nesse processo. Essa prática envolve a criação de narrativas alternativas ou reimaginadas de suas próprias histórias, permitindo a exploração criativa e libertadora das experiências passadas. Essa técnica ajuda a desfazer os padrões de pensamentos negativos e destrutivos associados ao trauma, promovendo autocompaixão e aceitação.

Para a reescrita, como consigna, usamos **Contos de Babel**, um livro que faz uma releitura contemporânea do mito “Eros e Psique”. As participantes são convidadas a fazer sua própria narrativa e, quando reinterpretem suas narrativas de vida sob uma luz diferente, as mulheres podem desafiar e reconstruir suas identidades, distanciando-se do papel de vítimas e encontrando novos significados e resiliência. A violência nasce da impotência e, dessa maneira, ao se apropriar de si mesmas um novo caminho se descortina.

A sequência de vocalização, elaboração de desenhos de mandalas e reescrita narrativa atendem a uma intenção terapêutica. As experiências sem palavras, no nível não verbal, trabalham os hemisférios direito e esquerdo do cérebro. Na reescrita narrativa, as mulheres têm a oportunidade de olhar de uma forma diferente para as velhas situações vividas repetidas vezes nos relacionamentos abusivos. Assim, a função egóica pode ser estabelecida e organizada. Abre-se espaço para a compensação inconsciente dentro do mito de Eros e Psique. A psique é abandonada e tem que fazer o trajeto para o amor em busca da entrega, sofrendo as consequências de ser invadida e dissolvida no contato com o outro.

Finalizando o processo, realizamos uma roda de partilha para que os conteúdos sejam integrados e compartilhados, ampliando as experiências vividas, com um novo olhar coletivo. A roda de partilha está baseada na hipótese de que o caminho de conscientização de qualquer conteúdo depende da possibilidade de ele ser entendido e espelhado pelo outro. Como afirma Cozolino (2014), “o cérebro é um órgão social”, ou seja, o desenvolvimento cerebral humano depende profundamente das relações interpessoais. Léxico neural como sinapses sociais, neurônios-espelhos e regulação emocional coletiva revelam que o cérebro cresce e opera em constante sinergia com outros cérebros. Cozolino (2014) mostra que somos biológica e emocionalmente interdependentes, nossa mente nasce e se molda no encontro com o outro.

Levando-se em conta a hipótese da plasticidade neuronal, sendo o cérebro um órgão social, passível e aberto a influências, podemos esperar que este seja capaz de reconfigurar-se, trazendo novas possibilidades.

Cozolino (2014) afirma:

cérebro é um órgão social, moldado por milhões de anos de evolução para formar e manter relacionamentos interpessoais. A arquitetura do cérebro reflete essa necessidade fundamental de conexão social para o desenvolvimento e sobrevivência. (COZOLINO, 2014, p. 3)

Rios (2015) retoma essa perspectiva ao discutir como as experiências relacionais influenciam a construção da narrativa infantil. Sua pesquisa indicou que a narrativa autobiográfica se desenvolve em volume e complexidade com a idade sofrendo influência do gênero e da cultura. Ou seja, o “órgão social” que é o cérebro da criança se molda a partir do ambiente cultural e das relações interpessoais vividas.

As narrativas pessoais constituem construções simbólicas que entrelaçam elementos da experiência vivida, da fantasia e das memórias – tanto explícitas quanto implícitas – dentro de um arcabouço cultural específico. Essa tessitura narrativa revela que memória e imaginação não operam como instâncias dissociadas, mas como dimensões interdependentes da subjetividade. A memória, ao recuperar fragmentos da experiência, não

o faz de forma neutra ou literal, mas é constantemente atravessada por processos imaginativos que reconfiguram o passado à luz do presente e das expectativas futuras.

Nesse sentido, a imaginação atua como força organizadora e criativa, capaz de preencher lacunas mnêmicas, ressignificar eventos traumáticos e produzir sentidos novos para experiências anteriormente silenciadas ou dissociadas. Como aponta Jung (2013), a alma fala por imagens, e essas imagens – muitas vezes oriundas da imaginação ativa – são fundamentais para a elaboração simbólica do sofrimento psíquico.

A construção narrativa, portanto, não apenas rememora, mas também inventa e transforma. Ela é um espaço de articulação entre o vivido e o possível, entre o real e o simbólico, permitindo que o sujeito se reconcilie com aspectos fragmentados de sua história. Ao integrar fantasia e memória sob um padrão cultural compartilhado, a narrativa torna-se um dispositivo de cura, identidade e resistência.

No trabalho em grupo, criar um nome novo com as vogais do original estimula novas conexões neuronais.

Ao propor a apresentação de si mesmas de uma nova forma, provocamos uma reação frente ao novo e uma saída das respostas automáticas. A mente pode dialogar com a emoção, atribuindo-lhe palavras, lembrando que o trauma é uma experiência que não é traduzida em termos simbólicos.

Situação especial do grupo

O uso de recursos simbólicos e expressivos é uma estratégia reconhecida na atenção psicossocial a mulheres vítimas de violência, permitindo o acesso a conteúdos subjetivos de forma não verbal.

Foi proposto a seguir o desenho de mandala, uma prática milenar que envolve a criação de diagramas circulares. Usada como uma forma de autodescoberta e integração emocional, mandalas ofereceram uma oportunidade de expressar questões internas de maneira não verbal (GAETA, 2010, 2013, 2016a, 2016b, 2017, 2025).

Inicialmente, os desenhos eram monocromáticos, sem tons e expressavam tristeza.



Figura 3: Foto de acervo durante atividade com grupo. Fonte: acervo próprio dos autores.

Posteriormente, os desenhos ficaram mais vívidos, com cores e formas expressando alegria e motivação.

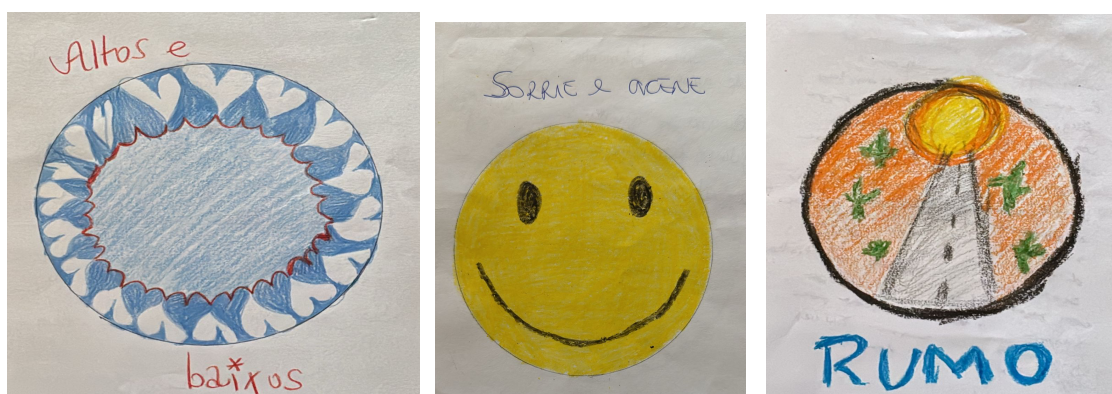


Figura 4: Foto de acervo durante atividade com grupo. Fonte: acervo próprio dos autores.

O processo de criar uma mandala permitiu que as mulheres representassem, simbolicamente, suas jornadas pessoais e encontrassem um sentido de ordem e equilíbrio em suas experiências caóticas. Ao desenhar uma mandala, puderam acessar estados mentais mais tranquilos e concentrados, aliviando a ansiedade e promovendo a autorreflexão. A escolha de cores, padrões e símbolos dentro da mandala revelaram aspectos inconscientes do trauma e facilitaram um diálogo interno essencial para o processo de cura.

Além do desenho de mandalas, a escrita narrativa ofereceu uma abordagem importante neste processo. Esta prática envolveu a criação de narrativas alternativas ou reimaginadas de suas próprias histórias.

A narrativa pessoal baseada nos **Contos de Babel** propõe que a participante crie sua própria narrativa a partir do conto:

No silêncio do grupo, leu-se em voz firme e suave o miniconto. O texto não era para entender com a cabeça – era para sentir com o corpo, com a pele, com os porões da alma, onde habitam nossas histórias esquecidas.

A leitura foi feita em roda. Cada mulher, ao ouvir um conto, deixava que ele ecoasse por dentro, sem a obrigação de responder. Algumas fecharam os olhos. Outras baixaram a cabeça. Houve quem olhasse fixo para o chão, como se escutasse uma avó antiga falando de dentro da terra.

Foram chamadas de histórias ancestrais, porque não eram só memórias individuais, mas também ecos de outras mulheres: mães, avós, figuras míticas e esquecidas. Havia palavras duras e ternas, traços tremidos, frases soltas, imagens que diziam sem dizer. Algumas histórias pareciam oração; outras, denúncias. Algumas vinham como cantigas de ninar que ninguém mais canta.

Ninguém precisou explicar. O grupo sabia, pois, como diz a autora, “Babel não é a confusão, é o lugar onde todas as línguas se misturam para lembrar que há mais de uma forma de dizer o indizível.”

E ali, naquela roda, as mulheres contaram sem contar. Desceram aos porões da alma, não para cavar dor, mas para acender uma vela.

Uma por uma, com sua história escrita à mão, rasurada ou bordada, voltaram à superfície com algo que antes estava perdido – mas agora era nomeado, ainda que em miniconto:

O miniconto era:

Ao ser tocada pelo amor, Babel temia o colapso da tireoide, pois a regressão provocada pelos sentimentos trazia as histórias ancestrais armazenadas no centro da comunicação (Vishuddha chakra). A infância seria acionada, trazendo a oportunidade de resignificação? (GAETA, 2024, p. 67)

A partir desta consigna, o grupo de mulheres é convidado a criar sua própria narrativa com sua história pessoal. A seguir o relato de uma participante do grupo narrando um trauma transgeracional, algo que aconteceu com sua mãe (estupro) e que também aconteceu com ela.

Descrição do miniconto criado pela participante D:

... Não sei que a senhora não conseguiu lidar com todo o sofrimento que aquele homem te causou quando entrou na nossa casa e te estuprou. A senhora foi ensinada que mulher é de um homem só, que precisaria se cuidar, se comportar. E tudo que aconteceu foi demais para senhora foi vergonhoso. A senhora guardou, guardou.

E trouxe para nós com suas desconfianças com os homens, seus medos, suas malícias.

Eu demorei para entender e mesmo quando a senhora me contou eu não entendi muito bem. Até quando aconteceu comigo. Hoje sinto tudo isso: medo, desconfiança. Mas estou fazendo diferente porque estou tendo essa oportunidade que a senhora não teve.

D.C:

Eu D.C., lembro dos meus 7 anos, no total desamparo, quase sempre sendo zombada e negligenciada pela mãe, irmãos e familiares.

Hoje tendo consciência dessa história de vida não tenho apego por pai, mãe e irmãos, não farei sacrifícios nem tão pouco me privarei do meu bem-estar por nenhum deles. Se quiser que ligue e faça por onde a interação. Cortei o cordão umbilical já fiz muito.

Prometo a mim mesma ter mais compaixão, compreensão e zelo pela minha qualidade de vida, não vou deixar ninguém falar ou insistir em dizer o que achou ou deixa de achar. Respeito e reverencio toda trajetória e quem sou eu.

A:

Não vou esquecer meu passado, mas vou conseguir que o meu presente seja o agora e único processo bom em minha vida, porque o futuro depende só de mim e de mais ninguém, e aos poucos voltar a me amar.

Na finalização foi realizado um acolhimento, um selar, mas não encerrar, pois era necessário deixar uma fresta aberta para o porvir, ao mesmo tempo que honra o caminho percorrido.

Foi pedida uma palavra final compartilhada: “O que levo comigo?”.

As palavras proferidas foram: amor, coragem, harmonia, força, transformação, compaixão, perdão, alegria.

No encontro seguinte realizamos um trabalho com velas, e com a construção de um talismã de velas.



Figura 5: Foto de acervo durante atividade com grupo. Fonte: acervo próprio dos autores.

Nesse contexto, a atividade simbólica com velas revelou-se de profunda relevância para o grupo, ao favorecer processos de reconstrução identitária, práticas de autocuidado e o resgate do potencial criativo latente. Durante o encontro, as participantes foram convidadas a desenvolver uma proposta expressiva utilizando velas como elementos representativos de si mesmas e de suas dimensões internas criativas. A escolha desse símbolo possibilitou uma experiência de reconexão com a subjetividade, evocando a luz interior e os recursos psíquicos que persistem, mesmo diante de vivências marcadas por dor e violência.

A ação propiciou um espaço de elaboração simbólica, no qual o gesto criativo operou como mediador entre o sofrimento e a possibilidade de ressignificação. Assim, o trabalho com velas transcendeu o plano estético, tornando-se um dispositivo terapêutico que favoreceu o acesso a conteúdos internos e a revalorização da potência criadora como ferramenta de reconstrução subjetiva.



Figura 6: Foto de acervo durante atividade com velas. Fonte: acervo próprio dos autores.

Foi dada a seguinte consigna: “Esta vela representa a sua luz. Mesmo quando aparece frágil, ela não se apaga. Queimar o pavio é lembrar que há força, há tempo, há alma. Acenda quando se sentir pronta. Pode pensar em uma palavra. Pode apenas respirar. Isso basta.”

Cada mulher escolheu uma vela e, a partir dela, pôde refletir sobre sua própria trajetória. Algumas decoraram a vela com cores que expressavam sentimentos e desejos; outras acenderam-na como símbolo de resistência, fé, esperança ou renascimento. O fogo da vela foi compreendido como metáfora da força vital – às vezes, tremeluzente, mas nunca completamente apagada.

Durante a partilha, emergiram falas potentes sobre resiliência, sobre a possibilidade de reacender a própria luz mesmo após período de escuridão, e sobre a criatividade como forma de reconstrução subjetiva. O gesto de acender a vela, moldá-la ou enfeitá-la funcionou como um ritual de reapropriação do corpo e da alma, marcando simbolicamente o direito de existir com dignidade, beleza e potência.

Considerações finais

A Arteterapia oferece um campo intermediário entre o mundo interno e o externo, favorecendo a emergência de conteúdos inconscientes de forma segura e criativa. Em contextos de violência, onde a linguagem verbal muitas vezes é insuficiente ou traumática, o fazer artístico permite um contato sensível com as emoções, com a história pessoal e com a reconstrução do *self* ferido. O grupo como espaço de cuidado e reconstrução afetiva mostrou-se fundamental, a vivência da dor psíquica precisa ser acolhida no tecido social e relacional para que possa se transformar em potência ética e política. A escuta mútua entre mulheres favoreceu a cocriação de vínculos e a desnaturalização da violência internalizada, fortalecendo redes de apoio e resistência.

O trabalho arteterapêutico desenvolvido com mulheres em situação de violência e trauma, revelou-se um espaço potente de reconstrução subjetiva, onde a expressão simbólica, o silêncio compartilhado e a criação puderam atuar como instrumento de cura, escuta e resistência. Por meio de materiais simples – como velas, papel, tinta, cor e palavra – emergiram narrativas antes interditadas pelo trauma, ressignificadas a partir do vínculo com o grupo e da segurança oferecida pelo enquadre terapêutico.

A utilização da leitura do **Contos de Babel** proporcionou uma travessia poética pelos fragmentos da dor e da ancestralidade, permitindo que cada participante acessasse não apenas suas memórias pessoais, mas também as histórias coletivas que atravessam o feminino em sua dimensão arquetípica e transgeracional. Os minicontos serviram como catalisadores de imagens internas, despertando metáforas que ampliaram o olhar sobre si e sobre as outras, sem a exigência de linearidade ou explicação racional.

As produções artísticas, longe de buscar resultados estéticos, constituíram testemunhos vivos daquilo que foi possível dizer sem palavras. Cada gesto criativo foi também um ato político de retomada de potência: ao criar, as mulheres reescreveram pedaços de suas histórias, deslocando-se do lugar de objeto da violência para o lugar de sujeito simbólico.

O encerramento simbólico da vivência, com a criação de talismãs e a escrita de uma nova narrativa de si mesma reafirmou a dimensão transformadora do processo arteterapêutico. Trata-se de um trabalho que não se encerra em si, mas planta sementes de continuidade – no corpo, na memória e no desejo de viver com mais inteireza. Esse tipo de gesto, ainda que simples, atua como dispositivo de reintegração psíquica e de transição para novos ciclos existenciais.

Diante disso, reafirmamos a importância de práticas arteterapêuticas como estratégia integral no atendimento a mulheres em situação de violência, por sua capacidade de acolher o indizível, facilitar o contato com o si-mesmo e favorecer a reintegração da subjetividade ferida por experiência de opressão.

Data de recebimento: 16.01.2026

Data primeiro aceite: 20.06.2026

Data segundo aceite: 22.06.2026

Referências bibliográficas

COZOLINO, L. **The neuroscience of psychotherapy: healing the social brain**. 2. ed. New York: W. W. Norton, 2014.

FERNÁNDEZ-CAO, M. L.; CAMILLI-TRUJILLO, C.; FERNÁNDEZ-ESCUADERO, L. Projecta: an art-based tool in trauma treatment. **Frontiers in Psychology**, v. 11, 2020.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA (FBSP). **Retrato dos feminicídios no Brasil 2026**. São Paulo: FBSP, 2026. Disponível em: <https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/dados-e-fontes/pesquisa/retrato-dos-feminicidios-no-brasil-fbsp-2026/>. Acesso em: 28 maio 2026.

GAETA, I. P. **Psicoterapia junguiana – novos caminhos da clínica: o uso do desenho de mandalas e calatonia**. São Paulo: Vetor, 2010.

GAETA, I. P. O uso do procedimento de desenhos-estórias na abordagem junguiana. In: TRINCA, W. (Org.). **Formas compreensivas de investigação psicológica: procedimento de desenhos-estórias e procedimento de desenhos de família com estórias**. São Paulo: Vetor, 2013.

GAETA, I. P. **Memória corporal: o simbolismo do corpo na trajetória da vida**. 3. ed. São Paulo: Vetor, 2016a.

GAETA, I. P. Arteterapia junguiana: uma leitura da psicologia analítica de Carl Gustav Jung (1875-1961) através das mandalas. **Revista de Arteterapia da AATESP**, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 63-79, 2016b.

GAETA, I. P. O uso do desenho de mandalas como instrumento de avaliação de sintomatologia depressiva entre estudantes universitários. **Revista Hermes**, São Paulo, n. 22, p. 41-61, 2017.

GAETA, I. P. **Contos de Babel**. 2. ed. Campinas: Evidência, 2024.

GAETA, I. P. Desenho de mandalas como instrumento avaliativo de sintomatologia depressiva entre universitários brasileiros. **Psicologia em Estudo**, Maringá, 2025.

GARRIDO, M. Á. A. Arteterapia e integración cerebral en el trabajo con trauma. **Arteterapia: papeles de Arteterapia y educación artística para la inclusión social**, Madrid, v. 15, 2020.

IKONOMOPOULOS, J. et al. Evaluating the effects of Creative Journal Arts Therapy for survivors of domestic violence. **Journal of Creativity in Mental Health**, v. 12, n. 4, p. 496-512, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1328290>.

JUNG, C. G. O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.

JUNG, C. G. A dinâmica do inconsciente. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 1981.

JUNG, C. G. A vida simbólica. Petrópolis: Vozes, 2013.

KALSCHED, D. **O mundo interior do trauma: defesas arquetípicas do espírito pessoal**. São Paulo: Paulus, 2013.

LABORATÓRIO DE ESTUDOS DE FEMINICÍDIOS (LESFEM). **Monitor de Femicídios no Brasil**: informe semestral Brasil jan.-jun. 2025. Londrina: Universidade Estadual de Londrina, 2025. Disponível em: <https://sites.uel.br/lesfem/mfb-publica-informe-semestral-sobre-os-dados-de-feminicidios-do-brasil/>. Acesso em: 28 maio 2026.

MOREIRA, M. V. *et al.* Eficácia da Arteterapia em transtornos mentais: revisão crítica de revisões sistemáticas e meta-análises. *REVISA*, v. 15, n. Esp. 2, p. 48–53, 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Global status report on violence against women 2023**. Genebra: World Health Organization, 2023.

RIOS, A. M. G. **O entretecimento das experiências vividas, memórias e fantasias na construção da narrativa autobiográfica de crianças**. 2015. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2015.

SCHOUTEN, K. A. *et al.* The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: a systematic review on art therapy and trauma. **Trauma, Violence & Abuse**, v. 16, n. 2, p. 220-228, 2015.

SILVA, K. M. C.; MILHOMEM, N. R. S. A Arteterapia como dispositivo psicoterapêutico. *Facit Business and Technology Journal*, v. 3, n. 46, p. 362–380, 2023.

VAN DER KOLK, B. **O corpo guarda as marcas: cérebro, mente e corpo na cura do trauma**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.