



ARTETERAPIA COMO INSTRUMENTO PARA PERCEPÇÃO DE SI: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

ART THERAPY AS AN INSTRUMENT FOR SELF-PERCEPTION: AN EXPERIENCE REPORT

Helene Paraskevi Anastasiou

Andreia Jesus dos Santos

Katherine Souza Alvares

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

RESUMO

Arteterapia é um recurso que utiliza da arte como instrumento terapêutico. A partir dela, é possível trabalhar diversos aspectos da vida, incluindo o autoconhecimento e a autoestima. Dessa forma, através de um relato de experiência realizado a partir da disciplina Introdução à Arteterapia, busca-se entender essa prática como uma possibilidade de cuidado no âmbito do adoecimento mental na universidade. Objetiva-se com esse trabalho mostrar como a Arteterapia pode contribuir para trabalhar com a autoestima, em específico relacionar situações de adoecimento mental com a entrada na universidade, evidenciar a importância do diálogo sobre adoecimento mental na universidade, e apresentar a Arteterapia como uma possibilidade de resgate e promoção do autoconhecimento.

Palavras-chave: Arteterapia. Autoestima. Autoconhecimento. Universidade.

ABSTRACT

Art therapy is a resource that uses art as a therapeutic instrument. From it, it is possible to work on various aspects of life, including self-knowledge and self-esteem. Thus, through an experience report based on the discipline Introduction to Art Therapy, we seek to understand

¹ Esta pesquisa não recebe financiamento.

Arteterapia como percepção de si. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.



this practice as a possibility of care in the context of mental illness in the university. The aim of this paper is to show how Art Therapy can contribute to work with self-esteem, specifically relating mental illness situations to university entry, highlighting the importance of dialogue on mental illness in the university, and presenting Art Therapy as a possibility of rescue and promotion of self-knowledge.

Keywords: Art Therapy. Self esteem. Self knowledge. University.

INTRODUÇÃO

A entrada na universidade pode ser considerada um fator de risco para o adoecimento da saúde mental de estudantes devido a vários desafios, entre eles, pode-se citar a mudança do local de origem, a saída do âmbito familiar, o estilo de vida, a competitividade, a cobrança tanto da família quanto da comunidade acadêmica, além da autocrítica exacerbada. No entanto, é importante ressaltar que podem existir outras esferas que contribuem para esse possível adoecimento mental. Nesse processo, os fatores impactam diretamente a (o) estudante integralmente, pois “no ensino superior, além do conhecimento, trabalha-se com aspectos da subjetividade e da afetividade humana” (MOSQUERA; STOBÄUS, 2006, pp, 83-86).

Existem fatores adversos que ameaçam a saúde mental, entre eles estão as características individuais (baixa autoestima e imaturidade cognitiva/emocional), as circunstâncias sociais (solidão, conflito familiar e pobreza) e fatores ambientais (falta de serviços básicos, discriminação e desigualdades). Mas, há também os fatores que contribuem para a proteção da saúde mental das pessoas como a autoestima, a capacidade de lidar com adversidades, o apoio social e familiar, a segurança econômica, o acesso aos serviços básicos, a igualdade e a equidade (WHO, 2012, p. 5).

De modo geral, os fatores adversos impactam na autoestima entendendo-a não como uma restrição a estética mas, em um conceito mais abrangente, pois ela tem variações que vão muito além da insatisfação com o corpo, uma vez que a insegurança, o perfeccionismo,

Arteterapia como percepção de si. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.



sentimentos de inadequação e rejeição, dúvidas constantes, não se permitir errar, necessidades de aprovação ou reconhecimento, sentimento de não ser capaz, pensamentos negativos constantes também fazem parte.

Considerando que a vida universitária pode afetar diretamente a autoestima da pessoa, o que o coloca em situação de possível adoecimento mental, mostra-se necessário o desenvolvimento de atividades – como as da Arteterapia – que possam contribuir na mudança desse cenário. Diante disso, o presente relato de experiência pode apresentar contribuições para uma análise desse fenômeno, utilizando como base, trabalhos na área de Arteterapia para auxiliar na abordagem dos aspectos da autoestima do público alvo citado.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de um relato de experiência, desenvolvido a partir de uma disciplina não obrigatória na grade curricular do curso Bacharelado Interdisciplinar em Saúde (BIS), ofertada no semestre 2018.2, no campus Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB). A disciplina é intitulada Introdução à Arteterapia, com 3 horas de aulas semanais, compondo uma carga horária semestral de 51 horas, possuindo em média 30 discentes. A disciplina pode ser cursada por estudantes de diferentes semestres, contendo aulas expositivas dialogadas, estudo de textos, trabalhos em grupo e algumas aulas práticas.

Para a construção do relato, contou-se com a participação de duas das pesquisadoras, uma vez que se trata de estudantes concluintes da disciplina. Para elaboração do estudo, foram realizadas algumas pesquisas de trabalhos relacionados a área da Arteterapia e do adoecimento mental de universitários, na qual a principal base de pesquisa foi o Google Acadêmico, visitando alguns sites como o PePSIC e o SciELO, estes que serviram como base para fundamentação teórica. Para seleção, foram utilizados como critérios de inclusão os trabalhos que abordassem sobre a arteterapia, adoecimento mental, autoestima, sofrimento psíquico na universidade e os riscos para adoecimento mental.



SOFRIMENTO PSÍQUICO E A ENTRADA NA UNIVERSIDADE

A entrada na universidade tem acontecido cada vez mais cedo na sociedade, atingindo um público de maioria jovem e que, por vezes, acaba de sair do ensino médio, enfrentando mudanças que marcam uma nova forma de vida (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2020). Pontua-se que, na maioria das vezes, o público da universidade não é morador do local onde se localiza o campus da universidade sendo necessário, em muitos casos, a mudança de moradia, havendo ou não a separação da família, de amigos e de tudo que a pessoa conviveu por anos ou durante toda a vida, assim como as ligações e os laços fortes que foram construídos até então serão mantidos à uma certa distância, a convivência corpo a corpo e o contato diário acontecerá com pessoas desconhecidas, que podem apresentar novos costumes e diferentes maneiras de ver a vida. Por isso, choque de culturas é muito comum, considerando que as pessoas vêm de cidades e/ou estados diferentes e, ainda que sejam de uma mesma cidade/região podem apresentar costumes diferenciados. Dessa maneira:

A saída da casa dos pais, embora não diretamente ligada à vida dentro da universidade, é um evento marcante para aqueles que deixam suas famílias de origem com o intuito de estudar em uma outra cidade. Essa experiência de sair de casa é percebida essencialmente de dois modos: como algo difícil, em virtude de se sentirem sozinhos, e também como algo importante, devido à independência conquistada (TEIXEIRA *et al.*, 2008, p.191).

Além disso, alimentação é uma das principais mudanças, tendo em vista que a vivência longe do aconchego familiar significa preparar o próprio alimento e realizar as refeições sem aquelas e aqueles que sempre estiveram presentes. Algumas vezes, por não fazer parte da cultura local, a pessoa passa por um processo de adaptação, em busca da organização da rotina, como por exemplo, dos horários para cada refeição que será moldado de acordo com os horários das aulas. Ocorre ainda a possibilidade da existência de dificuldades financeiras que interferem diretamente na alimentação e em outras áreas da vida independente que se inicia. Essa independência, por vezes, é “forçada”, já que algumas/alguns jovens saem da casa dos pais ainda menores de idade e, por vezes, sem experiências. E como consequência desses fatores em *Arteterapia como percepção de si. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.*



cascata, tem-se a mudança do estilo de vida que pode resultar em efeitos profundos na saúde de determinados indivíduos.

Em consonância:

Os hábitos alimentares dos universitários são fortemente influenciados por fatores como o ingresso na universidade, pois para alguns a vida universitária implica em deixar a casa dos pais e passar a viver em moradias estudantis, devido à localização da instituição; a falta de tempo para realizar refeições completas por causa das atividades acadêmicas que influenciam na escolha dos alimentos, na substituição de refeições completas por lanches práticos e rápidos, com alto valor calórico; e o estabelecimento de novos comportamentos e relações sociais (MATTOS; MARTINS, 2000 *apud* FEITOSA *et al.*, 2010, p. 225).

Normalmente, as(os) jovens estão expostos desde muito cedo a um ambiente de cobranças e de competitividade, mas não são preparados para lidar com determinadas situações, como por exemplo, em algumas universidades existem critérios de classificação que muitas vezes rotula, sem levar em consideração as dificuldades, limitações e singularidades de cada uma/um. Além da pressão e impasses da vida universitária, em uma sociedade individualizada, há também uma desarticulação do coletivo, incitada pela competitividade, impedindo a existência de estratégias de organização e até mesmo de ajuda mútua. Em uma pesquisa realizada com estudantes de graduação em enfermagem de duas instituições de ensino superior de Maceió, Alagoas, constatou-se que, “na visão da maioria dos entrevistados, a competitividade, ao exacerbar-se, torna o ambiente da formação e o convívio com os colegas cada vez mais difícil e desleal, permeado pela busca incessante de superar-se a si e aos outros, o que se reflete em todos os aspectos das relações entre eles” (MARTINS *et al.*, , 2017, p. 899).

O sofrimento e adoecimento mental também podem estar relacionados aos diferentes tipos de cobranças vivenciadas pelos estudantes pelo momento de transição. “Com todas as mudanças características desta etapa, novas demandas são geradas e o sujeito tem que se adaptar a esta nova realidade, este processo, por vezes, pode ser percebido como um estressor e impactar diretamente na saúde dos alunos” (ARIÑO; BARDAGI, 2018, p. 44).



Assim, nas universidades provavelmente haverá contato entre diferentes realidades, sendo que, cada estudante apresentará reações distintas, a partir dessa nova vivência, pois estão expostos a dedicar grande parte do seu tempo à rotina diferenciada que a universidade exige, seja ela em turno integral ou não, além das horas fora do ambiente universitário dedicadas para a realização de atividades, assim como as atividades complementares exigidas para conclusão do curso. Visto isso,

A vida acadêmica traz muitas mudanças que exigem um esforço de adaptação do indivíduo, seja no sentido de corresponder às exigências de desempenho, mais altas do que no ensino médio, seja no sentido de se adaptar a novas regras da instituição e a novas pessoas, como colegas, professores ou funcionários (TEIXEIRA *et al.*, 2008, p. 192).

Pode ocorrer que estudantes que apresentam cheguem a trancar ou abandonar disciplinas ou até mesmo o curso, no qual pode ser associado a um desequilíbrio emocional.

Uma vez que:

a adaptação à universidade implica ainda aprender a lidar com as frustrações em relação ao curso, seja em relação ao conteúdo das disciplinas ou mesmo a dificuldade em dar conta das exigências. Essas dificuldades e frustrações iniciais podem levar a sentimentos de decepção e a pensamentos de abandono do curso (TEIXEIRA *et al.*, 2008, p. 195).

Esse desequilíbrio emocional pode estar associado a ansiedade, ao medo de não conseguir cumprir as atividades propostas, a vontade de voltar a casa da família, e ainda há aqueles que buscam por válvulas de escape, a fim de aliviar/adiar o estresse ou até mesmo suprir algo que falta. Geralmente, são coisas que parecem simples que são utilizados para descontrair, como tomar um café para aliviar o sono, jogos, séries e filmes, além do uso de drogas lícitas e/ou ilícitas e que podem se tornar rotineiras. Essas repercussões ocorrem quando a pessoa está em um elevado nível de estresse repercutindo, então, nos comportamentos supracitados (MONDARDO; PEDON, 2005).

Muitos pais movidos pelo status social e valorização no mercado de trabalho que é atribuído socialmente à determinada profissão ou até mesmo por querer realizar seus sonhos a partir dos filhos, acabam decidindo ou influenciando desde muito cedo na decisão das (os) jovens em relação a que profissão seguir. O nível de aspiração dos pais em relação à profissão de suas/seus

Arteterapia como percepção de si. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.



filhas (os) “é determinado pelo nível social que os pais alcançaram e o nível que eles gostariam de ter alcançado” e “se os pais não puderam realizar uma profissão desejada, pelos mais diversos motivos, frequentemente eles esperam que os filhos possam realizá-la em seu lugar” (SOARES-LUCCHIARI, 1996, p. 81-92).

Assim, jovens podem crescer com uma profissão pré-estabelecida e por insegurança, falta de idade e maturidade para decidir, uma vez que a escolha da profissão na adolescência, não é uma tarefa fácil a ser feita (SOARES-LUCCHIARI, 1996). Visto isso, é provável que sigam adiante de forma precipitada, podendo frustrar-se, após passar meses fazendo curso pré-vestibular e estudando para vestibular e Enem, ao perceber que não era o que esperava ou o que queria, nem tampouco o que gosta ou até mesmo por não conseguir lidar com mudanças. E diante das expectativas e cobranças postas pela família, pode ocorrer sentimento de medo de voltar para casa e decepcionar aqueles que dependem do seu desempenho.

A quantidade de acontecimentos, mudanças e cobranças ligadas à universidade podem afetar a autoestima, visto que:

Na sua proposta educacional, a universidade se apresenta como um conjunto de "possibilidades e obstáculos" para os estudantes, determinados a obter um resultado positivo. Se são respeitados os critérios de uma "frustração positiva", a superação dos obstáculos pode se tornar um fator de crescimento. Mas quando isso não acontece, ocorre o fenômeno do “fracasso escolar” com possíveis repercussões sobre o sentimento de autoestima dos estudantes (VENTURINI; GOULART, 2016, p. 100-101).

Diante disso, é pertinente refletir sobre isso, pois uma criança que cresce em um ambiente no qual a ascensão profissional é uma prioridade ou a única forma vista para uma melhora de vida da sua família, há uma grande cobrança para que ela dê sempre o seu melhor, mas essas cobranças e exigências quando ocorrem de forma excessiva e os resultados não são positivos, podem influenciar na construção de uma autoestima negativa e no desenvolvimento da autonomia da (o) universitária (o). Assim, é possível notar uma vulnerabilidade: A autoestima decai com as frustrações, aumento de sentimento de insegurança, rejeição e não pertencimento àquele espaço ou ambiente novo. Todo esse histórico de exigências e cobranças a que a (o) jovem é exposto poderá interferir diretamente nas suas características individuais, na forma como se vê e também na sua interação social.

Arteterapia como percepção de si. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.



Entre os fatores que ameaçam a saúde mental e que estão presentes na vida das (os) universitários está a baixa autoestima, que pode ser afetada de diversas formas, inclusive pelos fatores e processos que essas pessoas passam durante sua vida e que foram citados anteriormente. Antes de associar a baixa autoestima ao adoecimento mental na Universidade, é necessário que se discuta conceitos de baixa autoestima.

A auto-estima (sic.) é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem sobre si mesma, uma percepção avaliativa sobre si próprio, uma maneira de ser, segundo a qual a própria pessoa tem idéias (sic.) sobre si mesmo, que podem ser positivas ou negativas. Não é estática, pois apresenta altos e baixos, revelando-se nos acontecimentos sociais, emocionais e psíquico-fisiológicos (psicossomáticos), emitindo sinais detectáveis em vários graus (MOSQUERA; STOBÄUS, 2006, p. 85).

Visto isso, é possível notar que a autoestima de cada indivíduo sofrerá interferências do mundo a sua volta e está relacionada às experiências que se adquire ao longo da vida, principalmente, as relacionadas a sentimentos, valorização, sucesso ou fracasso; irá se manifestar através de sinais que irá variar de acordo a cada nível em que se apresenta. Assim sendo, a autoestima encontra-se em três níveis: baixa, média e elevada, sendo que o indivíduo que se encontra em um estado de baixa autoestima se sentirá desajustado, inadequado como pessoa em vários aspectos, enquanto aquele que apresenta uma elevada autoestima, exibirá comportamentos de adequação à vida, se sentindo alguém competente. Há aqueles que oscilam entre a baixa e elevada autoestima, podendo apresentar comportamentos e sentimentos tanto de adequação quanto de inadequação, estando incluídos no âmbito da autoestima média (BRANDEN, 2009).

É importante ressaltar que não é necessariamente o nível da autoestima que leva ao sofrimento mental, mas sim o contexto em que a pessoa se encontra, pois esse contribui inclusive para a ocorrência da autoestima baixa ou não e como lidará com isso no cotidiano, dessa forma “esses fatores afetam características individuais, circunstâncias sociais e fatores ambientais [...]. É preciso esclarecer que os fatores de risco não levam, automaticamente, a um sofrimento mental”, deve-se levar em consideração que, quanto maior a frequência de exposição aos fatores de risco, maior será o risco de desenvolvimento de um possível sofrimento, lembrando que o tempo e momento de exposição, as limitações individuais também

Arteterapia como percepção de si. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.



devem ser considerados e, além disso, a forma como o indivíduo irá ressignificar os eventos estressores é fundamental para o desenvolvimento ou não dos efeitos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE *apud* VENTURINI; GOULART, 2016, p. 100-101).

ADOCIMENTO MENTAL: A IMPORTÂNCIA DO DIÁLOGO NA UNIVERSIDADE

Desde o início da humanidade, os seres humanos apresentam dificuldades em lidar com as diferenças e a convivência comum. O tratamento da loucura nos hospitais psiquiátricos foi, por vezes, baseado em não reconhecer e aceitar as diferenças, além de ser justificado como uma forma de *proteger a sociedade*. Diante disso, pessoas eram reduzidas a um diagnóstico de loucura, muitas vezes, sob a justificativa de ser um “*problema*” na sociedade. Após a Reforma Psiquiátrica, houve um rompimento na prática saúde que se baseava apenas na *cura*, para uma busca de estabelecer um campo com direito à saúde, participação e controle social. A partir disso, surge a construção de um modelo de organização para uma sociedade mais justa e democrática, onde a saúde não seria baseada apenas em um diagnóstico, mas também a partir das condições de alimentação, renda, convívio social, moradia, e outros fatores que podem influenciar na saúde de cada pessoa (NOGUEIRA; BRITO, 2017).

Nos dias atuais, debater sobre saúde mental tem se tornado algo mais comum, porém, ainda há muito o que se discutir, é como um processo de transição. Os meios utilizados para lidar com o sofrimento psíquico evoluíram no sentido de acolher a pessoa e incluí-la no meio social, uma vez que, de modo geral, não são mais direcionadas ao isolamento. Já se encontram recursos de acompanhamento e tratamento, mas ainda não é o suficiente, é importante que o discurso ampliado sobre o assunto alcance a sociedade de modo geral, pois ainda existem pessoas que tratam o adoecimento mental como *bobagem e frescura* (NOGUEIRA; BRITO, 2017).

No âmbito universitário não é diferente: ainda é necessário a presença de um suporte eficaz e um local para que se discuta melhor sobre a atenção específica que deve ser direcionada para esse momento da vida desse público. Assim como é importante entender os fatores de risco do ambiente universitário para a saúde mental, é também necessário desmistificar o *Arteterapia como percepção de si*. Revista *Revise*, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.



adoecimento mental que pode estar presente na vida das pessoas que frequentam esse espaço. Entendendo que todas (os) têm o direito de permanecer nos lugares que desejam sem ser estigmatizadas (os), afinal as pessoas não podem ser resumidas a um diagnóstico, um laudo médico/psiquiátrico/psicológico, e os mesmos não devem definir se a pessoa irá frequentar ou não os espaços que deseja.

Embora os efeitos da universidade na saúde mental, ainda, não sejam pautados frequentemente, durante o período de duração da disciplina supracitada as (os) estudantes enfatizavam que a universidade é um fator importante para o adoecimento mental, fato este que é reforçado por alguns relatos das estudantes -também autoras- relacionados ao período de curso da disciplina.

Eu acredito que a universidade afete a saúde mental das e dos discentes por muitos aspectos e podemos ver isso na prática nas aulas de maneira muito evidente. Eu coloquei várias vezes no papel entre pincéis e tintas a saudade da família, as vontades de desistir e sofrimentos que eu nem pensei que tivesse, era meu inconsciente vindo à tona. Era muito interessante também a forma como fazíamos a leitura dos desenhos, nós praticávamos e a docente também fazia, o que eu acho mais encantador é que nós não dizemos o que cada um desenhou e falamos os significados, nós construímos juntos (Autora K.S.A.).

Eu considero que a universidade pode sim ser um fator que impacta a saúde mental dos estudantes. Morar longe da família, lidar com as demandas de uma rotina corrida não é uma tarefa fácil e nem todos os estudantes suportam. Entre tantos lápis, tintas e papéis, desenhos e pinturas surgiam, e nas leituras vinham à tona os sofrimentos e a saudade da família, a vontade de estar no aconchego de casa. Era incrível como eram realizadas as leituras dos desenhos, como cada traço, cada cor tinha algo a revelar, tinha seus significados (Autora A.J.S.)

É preciso que a universidade e as pessoas estejam dispostas para acolher as diferenças que são apresentadas por cada pessoa/grupo, entendendo que essas demandas sempre existiram e agora estão se tornando cada vez mais frequentes e visíveis na sociedade; assim, para essas pessoas, o suporte e a sua participação na sociedade é um fator positivo. Desconsiderar os fatos, provavelmente, aumentará esse adoecimento que assola a sociedade. Visto isso, é importante que haja o diálogo adequado relacionado aos fatores de risco que a vida na Universidade apresenta e, a partir disso, que seja discutida formas de redução e de trabalhos em rede, como por exemplo, a criação de redes especializadas em saúde mental, com espaços de debate e articulação entre os diversos grupos, ofertas de serviços e acompanhamento, para que, assim, o ambiente universitário se torne um local de apoio.

Arteterapia como percepção de si. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.



A ARTETERAPIA COMO FERRAMENTA

O autoconhecimento pode se construir durante a vida de um indivíduo, mas em alguma fase da vida as pessoas podem se encontrar em crise existencial, exigindo perguntar-se, por exemplo, onde seria o seu lugar no mundo, qual o seu papel perante a sociedade e essas de difíceis respostas podem gerar tristeza e angústia, com emoções que, somatizadas, podem levar a pessoa a algum tipo de sofrimento. Para desenvolver o autoconhecimento é necessário, entre outras situações, mergulhar em um processo de reflexão sobre as suas ações, saber identificar os seus hábitos, identificar o quanto gosta de si mesmo, se realmente se ama e se aprecia. O desenvolvimento do autoconhecimento é muito importante para a construção do amor próprio e autoestima, além da melhora da qualidade de vida.

Diante disso, estar em busca do “*quem eu sou*” é olhar para dentro de si, mergulhar em suas vivências e emoções, buscando o conhecimento partindo do centro de tudo: o eu. Uma das formas de percorrer e alcançar esse “eu” que está adormecido é através da Arteterapia, como foi vivenciado na disciplina, onde eram realizadas atividades teóricas e práticas que permitia que as pessoas entrassem em contato com novas emoções, em que não era definido o certo ou errado entre os sentimentos: havia o que cada um sente, expressa e faz, da forma que sabe fazer, livre de críticas.

Como a arte é um canal de expressão da subjetividade humana, esse contato pode ocorrer a partir de diversos recursos e atividades artísticas que são utilizados como instrumentos para a promoção da saúde e da qualidade de vida, como o desenho, a pintura, modelagem, música, poesia, dramatização e dança. Arteterapia é um método de intervenção baseado na utilização de diferentes formas de expressão artística visando uma finalidade terapêutica (CASANOVA, 2014), pois se trata de uma prática artística que envolve diretamente o inconsciente. Muitos elementos como sentimentos, vivências e emoções inconscientes, podem se revelar a partir da prática arteterapêutica, pois transfere-se na arte produzida o que se sente, transparecendo a partir da leitura destas expressões artísticas, das quais nem a própria pessoa pode imaginar o quão profundo podem ser as sessões que envolvem a arteterapia.

Arteterapia como percepção de si. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.



Nesse contexto, verdades podem ser reveladas a partir de uma (um) facilitadora (o) em processos de relaxamento e práticas artísticas, sendo que essas práticas são as principais agentes reveladoras do que pode aparecer no momento, pois a utilização da arte como forma de comunicação permite uma expressão mais direta do universo emocional, afinal prescinde da racionalização do conteúdo verbal, além de expressar emoções em que a própria pessoa não identifica racionalmente.

Em concordância:

[...] a arteterapia possui a finalidade de propiciar mudanças psíquicas, assim como a expansão da consciência, a reconciliação de conflitos emocionais, o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal. A arteterapia tem também o objetivo de facilitar a resolução de conflitos interiores e o desenvolvimento da PERSONALIDADE (UNIÃO BRASILEIRA DE ASSOCIAÇÕES DE ARTETERAPIA, 2019).

Dessa maneira, arteterapia pode ser uma aliada para o processo de ressignificação e melhor conhecimento e aprimoramento da autoestima, pois, a partir dessa vivência e da reflexão dos trabalhos as pessoas podem lidar melhor com diversas questões, sendo a autoestima uma delas:

[...] por meio do criar em arte e do refletir sobre os processos e trabalhos artísticos resultantes, pessoas podem ampliar o conhecimento de si e dos outros, aumentar sua autoestima (sic.), lidar melhor com sintomas, estresse e experiências traumáticas, desenvolver recursos físicos, cognitivos e desfrutar do prazer vitalizador do fazer artístico (CIORNAI, 2004).

No âmbito universitário, essa prática pode ser uma importante aliada justamente para que os processos de transição, mudança e adaptação sejam trabalhados com as (os) estudantes, de maneira que a autoestima não se torne tão oscilante, que o adoecimento por conta dos desafios da universidade não se tornem tão comuns, que as pessoas cresçam e consigam alcançar seus objetivos, além de diminuir os possíveis sintomas (como estresse, sentimento de não pertencimento, baixa autoestima) que já aparecem. Pode-se dizer que não existe uma técnica capaz de mudar o processo de dor da separação, o choque com os novos modos de viver, a distância, a ausência e outros. Mas, um suporte como a prática arteterapêutica pode ser importante aliado para a qualidade da saúde das (os) estudantes que chegam à universidade.

Arteterapia como percepção de si. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.



Entendendo que, a arteterapia direcionada também para aquelas/aqueles que já estão imersos nesse ambiente, e em um possível sofrimento, é interessante e válida porque pode ser uma forma de suporte, além da possibilidade de resignificação do que foi vivido até então, pois a prática visa estimular o crescimento interior, abrir novos horizontes e ampliar a consciência do indivíduo sobre si e sobre sua existência (UNIÃO BRASILEIRA DE ASSOCIAÇÕES DE ARTETERAPIA, 2019).

Objetivando a autoestima, a arteterapia pode ser um instrumento fundamental para trabalhá-la na universidade, compreendendo as preferências, aptidões e singularidades de cada pessoa/grupo. Nas produções podem encontrar respostas ou reflexões, o que propiciará insights através das suas próprias criações; a partir disso, trabalhar a autoestima por meio da arteterapia pode gerar sentimento de satisfação, entusiasmo e motivação, que pode abrir portas para que algumas mudanças ocorram, como diminuição de estresse e melhora no desenvolvimento e participação de atividades. O indivíduo mantém sua própria autoestima quando se auto reconhece (GUILHARDI, 2002). E a arteterapia trabalha de forma terapêutica justamente a partir desse autorreconhecimento gradual, para trazer o indivíduo a sua plenitude (PHILIPPINI, 2004).

A partir disso, é possível estabelecer uma relação entre esse instrumento terapêutico e a autoestima, podendo supor então que na universidade esse trabalho que pode ser disponibilizado de forma contínua, pode sim trazer resultados que não serão repentinos, mas que pode possibilitar um diferencial, pois muitas pessoas podem, com o autoconhecimento, passar a desenvolver-se melhor enquanto atuante na sociedade e nas suas questões.

É importante ressaltar ainda que o autocuidado e interesse pela própria vida são fatores de imprescindível investimento pela comunidade acadêmica, sobretudo ao se considerar que diversas pesquisas apontam que, na prática profissional, ocorre a reprodução das vivências do período de graduação (RIBEIRO, 2014. p. 148). A partir disso é possível presumir que acompanhar aqueles que estão na academia inseridos no ambiente universitário e ajudá-las (os) nesse processo é de extrema importância para os futuras (os) profissionais que irão se inserir no mundo de trabalho.



Tendo em vista que a autoestima é uma percepção avaliativa que um indivíduo tem sobre si próprio, a (o) estudante que não consegue reconhecer suas potencialidades e habilidades não será a (o) profissional que, possivelmente, gostaria de ser ao ingressar na universidade. Logo, o trabalho arteterapêutico pode contribuir, também, para o desenvolvimento da (o) estudante para além da vida acadêmica, possibilitando que a pessoa se aproprie dos seus próprios conteúdos, reconhecendo e aceitando-se e tornando-se um sujeito ativo do processo de autoconhecimento contínuo e, possivelmente, consiga estabelecer uma percepção positiva a respeito de si.

Partindo do pressuposto que estudantes podem reproduzir suas vivências na atividade profissional (RIBEIRO, 2014), assim a autoestima pode e deve ser trabalhada juntamente com cada indivíduo para reduzir e trabalhar pensamentos e comportamentos que geram problemas psicológicos e emocionais, sendo que estes podem afetar o indivíduo durante parte ou toda a sua vida. Vale ressaltar que a autoestima é considerada um fator de proteção para a saúde mental e diminuição das dificuldades de adaptação, ou seja, um indivíduo que mantém uma autoestima elevada ou até mesmo estabilizada pode ter uma maior facilidade para ressignificar e lidar com novas situações, e a arteterapia está intimamente ligada com isso, pois “imaginar e criar são fundamentos da reinvenção de si e de novas formas de vida” (ZANELLA (2007) *apud* CASANOVA, 2014, p. 246).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das vivências no Bacharelado Interdisciplinar em Saúde (BIS) e na disciplina Introdução à Arteterapia e pesquisas que foram realizadas na área de Arteterapia e relacionadas ao adoecimento mental para fundamentação do estudo, foi possível perceber que ingressar na universidade é um fator que contribui para o desenvolvimento do adoecimento mental e também influencia na autoestima de estudantes. A disciplina possibilitou que houvesse um olhar cuidadoso para as demandas que permeiam o ambiente e perceber que aquele espaço pode se amplificar para acolhê-las, entendendo que a Arteterapia é um recurso que preza pelo sujeito único, pela busca de insights e podem favorecer para que os estudantes encontrem maneiras *Arteterapia como percepção de si. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.*



alternativas para amenizar o sofrimento psíquico. Além disso, nota-se a importância do diálogo sobre o adoecimento mental, levar em conta o impacto que causa na vida das pessoas e que a Arteterapia como meio de trabalhar a autoestima e o autoconhecimento pode gerar resultados consideráveis. No entanto, é importante considerar que essa proposição não substitui o trabalho de uma (um) profissional da Psicologia, mas pode ser utilizado como complementar ou para acolhimento desse público.

REFERÊNCIAS

ARIÑO, D. O; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Psicologia em Pesquisa*, Juiz de Fora; v. 12, n. 3, 2018, p. 44-52.

BRANDEN, N. *Como aumentar sua auto-estima*. Sextante. 1.ed. 2009.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Censo. Brasil. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/32123>> Acesso em: 09 de Janeiro de 2020

CASANOVA, A. A Arte Como Dispositivo À Recriação De Si: Uma Prática Em Psicologia Social Baseada No Fazer Artístico. *Barbarói*, Santa Cruz do Sul; n. 40, 2014, p. 246 - 262.

CIORNAI, S. *Percursos em arteterapia: arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em arteterapia*. Summus. São Paulo: 2004.

FEITOSA, E. P. S. *et al.* Hábitos Alimentares de Estudantes de uma Universidade Pública no Nordeste, Brasil. *Revista Alimentos e Nutrição*, Araraquara; v. 21, n. 2, abr./jun. 2010, p. 225-230.

GUILHARDI, H. J. Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento. In: BRANDÃO, M. Z. S; CONTE, F. C. S; MEZZARROBA, S. M. B. *Comportamento humano: tudo (ou quase tudo) que você gostaria de saber para viver melhor* 1. ed. Santo André, SP: ESETEC Editores Associados, 2002.

MARTINS, N. M. *et al.* As Formas de Vivência da Competitividade pelos Estudantes na Graduação em Enfermagem. *Trab. Educ. Saúde.*, Rio de Janeiro; v. 15, n. 3, 2017, p. 895-916.

MONDARDO, A. H; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. *Revista DCH*; v. 6, n. 6, 2005.

Arteterapia como percepção de si. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.

Anastasiou, HP. Santos, AJ. Alvares, KS. (2020)



MOSQUERA, J. J. M. M.; STOBÄUS, C. D. S. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na universidade. *Psicologia, saúde & doenças*, Porto Alegre-RS: v. 7, n. 1, p. 83-88, 2006).

NOGUEIRA, F. J. S.; BRITO, F. M. G. Diálogos entre saúde mental e atenção básica: relato de experiência do Pet-Saúde no município de Parnaíba-PI. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, São João del Rei, 2017.

PHILIPPINI, A. Transdisciplinaridade e arteterapia. In: ORNAZZANO, G. (Org.). *Questões de arteterapia*. Passo Fundo: UPF; 2004.

RIBEIRO, M. G. S. *Sofrimento psíquico entre estudantes de medicina da UFMG: uma contribuição da Assessoria de Escuta Acadêmica*. [Dissertação de mestrado]. Belo Horizonte: Faculdade de Medicina, UFMG, 2014.

SOARES-LUCCHIARI, D. H. Os desejos familiares e a escolha profissional dos filhos. *Revista de Ciências Humanas*, Florianópolis; v. 14, n. 20, p.81-92, 1996.

TEIXEIRA, M. A. P. *et al.* Adaptação à universidade em jovens calouros. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRABEE)*; v. 12, n. 1, p. 185-202, 2008.

UNIÃO BRASILEIRA DE ASSOCIAÇÕES DE ARTETERAPIA. Disponível em: <<https://www.ubaatbrasil.com/>>. Acesso em 01 de Maio 2019.

VENTURINI, E; GOULART, M. S. B. Universidade, solidão e saúde mental. *Interfaces - Revista de Extensão da UFMG*; v. 4, n. 2, p. 94 – 115, jul./dez. 2016.

WHO. *Risks to mental health: An overview of vulnerabilities and risk factors*. Background paper by Who secretariat for the development of a comprehensive mental health action plan, 2012.

Arteterapia como percepção de si. Revista Revise, v.05, fluxo contínuo (2020): Dossiê experiências de integração ensino serviço nas Práticas Integrativas e Complementares, p. 141-156.