



# Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 9 - Ano 5 - Nº 9 - Janeiro / 2017  
<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612  
[www.artezen.org](http://www.artezen.org)

## SIMPÓSIO

### 17 – PARTICIPAR DE PROCESSO DE ARTETERAPIA: UMA EXPERIÊNCIA TERAPÊUTICA PARA O PROFISSIONAL DE SAÚDE

Oneide Regina Depret<sup>1</sup>  
 Regina Issuzu Hirooka de Borba<sup>2</sup>  
 Circéa Amália Ribeiro<sup>3</sup>

#### Resumo

Trata-se de recorte da dissertação apresentada à Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) para a obtenção do título de Mestre em Ciências intitulada: “Participando de um processo de arteterapia: uma vivência surpreendente, gratificante e terapêutica para o profissional de saúde”. Muitos estudos têm sido realizados com o objetivo de detectar e compreender o sofrimento psíquico do trabalhador da área de saúde, incluindo o estresse ocupacional e a síndrome do *burnout*, e são unânimes em apontar a necessidade de intervenções nessa área, tanto para garantir a própria saúde e qualidade de vida do profissional quanto a qualidade do atendimento prestado. Objetivos: possibilitar ao profissional de saúde a experiência de um processo grupal de intervenção em Arteterapia a fim de promover a autoexpressão, o alívio de tensões emocionais e autoconhecimento; e compreender o significado atribuído por este profissional à experiência. Método: os dados foram coletados por entrevistas individuais realizadas com oito profissionais atuantes em ambulatório de uma instituição filantrópica após o término do processo arteterapêutico, e submetidos à análise qualitativa de conteúdo. Os seis encontros ocorreram quinzenalmente, durante a jornada de trabalho e abordaram temas pertinentes à realidade do profissional, tais como, o relacionamento com equipe e o enfrentamento de obstáculos. As oficinas foram elaboradas segundo o método proposto por Patricia Pinna Bernardo, consistindo em narração de uma história, realização de atividade expressiva relacionada ao tema, elaboração e partilha das impressões com o grupo. Resultados: a análise dos dados permitiu identificar que participar do processo de Arteterapia constituiu-se em *uma vivência surpreendente, gratificante e terapêutica* para o profissional da saúde, que definiu a experiência como sendo terapêutica, considerando ter saído mais fortalecido do processo e desenvolvido habilidades que lhe permitiram lidar melhor com sua realidade pessoal e profissional. Conclusões: O processo de Arteterapia revelou-se um suporte necessário para o enfrentamento dos desafios pertinentes à realidade do profissional de saúde, constituindo-se em alternativa para melhorar as condições de trabalho e reduzir o sofrimento psíquico e o estresse psicológico a que está constantemente submetido.

**Palavras-chave:** Arteterapia. Profissional de saúde. Estresse psicológico.

<sup>1</sup> **Oneide Regina Depret** – Mestre em Ciências (UNIFESP), Arteterapeuta (UNIP), Psicóloga (USP). Docente de cursos de Arteterapia; Arteterapia Aplicada; e Mitologia Criativa, Contos de Fadas e Psicologia Analítica (UNIP).

<sup>2</sup> **Regina Issuzu Hirooka de Borba** – Doutora em Ciências (UNIFESP), Professora associada do departamento de Enfermagem pediátrica da Escola Paulista de Enfermagem (UNIFESP).

<sup>3</sup> **Circéa Amália Ribeiro** – Doutora em Enfermagem (USP), Professora associada do departamento de Enfermagem pediátrica da Escola Paulista de Enfermagem (UNIFESP).

### Introdução:

Em minha experiência como psicóloga clínica, sempre observei que profissionais de áreas como Saúde, Serviço Social, Educação e outras que lidam diariamente com a assistência e sofrimento humano, tendem muitas vezes a minimizar seus próprios problemas ou dar pouca atenção a eles. Talvez isso aconteça porque, diante de situações graves como as que frequentemente presenciam, as questões comuns da vida cotidiana lhes pareçam muito pequenas. É comum que esses profissionais se dediquem tanto ao atendimento de outros que não encontrem tempo para “respirar”, não disponham de tempo para atividades sociais, de lazer ou para cuidar de si. Além disso, enfrentando dificuldades como falta de condições adequadas de trabalho, sobrecarga e por lidarem com vários tipos de situações críticas cotidianamente, acabam por ter sentimentos de impotência e angústia, potencializando quadros de ansiedade e estresse, que podem comprometer muito sua saúde e qualidade de vida.

Muitas pesquisas têm sido realizadas com o objetivo de detectar e compreender a situação do profissional de saúde, principalmente o estresse ocupacional e a síndrome do *burnout*, que é composta por sintomas de exaustão emocional, insatisfação profissional, entre outros, aos quais se encontram propensos os profissionais voltados ao cuidado do outro. Em geral, as pesquisas procuraram caracterizar os sintomas de estresse, identificar fatores estressantes e possíveis causas de sofrimento do trabalhador, dentre elas, a conduzida por Mininel, Baptista e Felli (2011); ou buscaram compreender os mecanismos de enfrentamento de que o profissional se utiliza para lidar com as situações adversas e desafios pertinentes à sua realidade. Mas, independentemente da população pesquisada, sejam equipes de enfermagem ou multiprofissionais, e do contexto, desde a atenção primária a serviços de alta complexidade, os estudos são unânimes em apontar a necessidade de intervenções nessa área, tanto para garantir a qualidade do atendimento prestado quanto a própria saúde e qualidade de vida do profissional.

Estas considerações levaram-me a pensar se a Arteterapia poderia contribuir positivamente para a alteração deste panorama. Como os profissionais de saúde, pessoas tão expostas a vivenciar os conflitos e sofrimentos humanos, definiriam a oportunidade de vivenciar um processo de autopercepção e de contato com o próprio mundo interno, desvinculados de compromissos e funções a desempenhar?

Assim, propus-me a realizar esta pesquisa com os seguintes objetivos: Possibilitar ao profissional de Saúde a experiência de um processo grupal de intervenção em Arteterapia a fim de promover a autoexpressão, alívio de

tensões emocionais e autoconhecimento. E compreender o significado atribuído por este profissional à vivência do processo arteterapêutico.

### Método:

Trata-se de estudo qualitativo que utilizou o método proposto pela Doutora Patrícia Pinna Bernardo para a elaboração do processo de Arteterapia e a Análise Qualitativa de Conteúdo como referencial metodológico. A pesquisa foi previamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de São Paulo, e os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Participaram dos encontros arteterapêuticos 17 profissionais de diferentes setores de uma instituição filantrópica da cidade de São Paulo - creche, ambulatório e serviço de medidas socioeducativas em meio aberto. Para esta pesquisa foram considerados apenas os que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: atuarem no ambulatório e participarem em pelo menos 4 das 6 oficinas realizadas, sendo que, necessariamente na última delas, destinada ao fechamento do processo.

Os dados foram coletados por entrevista semiestruturada individual realizada com oito profissionais após o final do processo arteterapêutico, constituído por 6 encontros de 01h30min realizados quinzenalmente, na própria instituição e dentro do horário de trabalho. Ressalto que profissionais com a mesma função participaram de grupos diferentes que se revezavam para que não houvesse impacto no atendimento prestado.

As entrevistas, que foram gravadas em áudio e transcritas na íntegra, tiveram como pergunta norteadora: **“Como foi para você a experiência de haver participado das oficinas de Arteterapia?”** Os dados foram posteriormente analisados seguindo as etapas preconizadas pelo método Análise de Conteúdo: codificação, categorização, integração das categorias e descrição.

Antes da descrição do processo de Arteterapia é necessário apresentar os participantes do estudo, com o pseudônimo, idade, função exercida e tempo na instituição:

- ALECRIM, único representante do sexo masculino, tem 23 anos, está há 3 anos na instituição e atua como assistente contábil.
- CAMOMILA, 24 anos, há 2 anos na instituição, enfermeira.
- ERVA-DOCE, 51 anos, também enfermeira, há 18 anos na instituição.

- HORTELÃ, 41 anos, está há 20 anos na instituição, onde atua como recepcionista.
- LAVANDA também é recepcionista, tem 50 anos e está há 12 anos na instituição.
- MACELA, 45 anos, atua como técnica de enfermagem, há 6 anos.
- MELISSA, 63 anos, é assistente social, está há 20 anos na instituição.
- SÁLVIA, também tem 63 anos, trabalha na instituição há 28, e é secretária executiva.

### O processo arteterapêutico:

A fundamentação teórica utilizada para a elaboração do processo foi baseada em pesquisas de Bernardo (2008).

É importante enfatizar que o processo arteterapêutico, mesmo preventivo, deve ser estruturado tendo-se em mente que ele deve contribuir para o desenvolvimento do ser humano e a promoção da saúde, por meio da criação de um espaço lúdico de expressão e de estimulação da criatividade. Sendo assim, é necessário que antes do seu início, as pessoas interessadas em dele participar sejam esclarecidas quanto a isso, pois “elas precisarão estar dispostas a se autoconhecerem, o que demanda uma participação ativa e colaborativa neste trabalho” (BERNARDO, 2008, p.149).

Seguindo o método proposto por Bernardo (2008), cada oficina consistiu de quatro momentos: Aquecimento/ integração grupal e apresentação do tema a ser focado; Sensibilização por meio de história selecionada de acordo com este tema e realização de atividade expressiva correspondente; Apresentação do trabalho produzido e elaboração sobre a atividade realizada com o relato das percepções e troca de experiências; Fechamento e avaliação do encontro.

Os temas trabalhados foram determinados de acordo com pesquisas que indicaram os principais fatores causadores de estresse e sofrimento psíquico ao profissional de Saúde, tais como, o relacionamento de equipe e enfrentamento de situações estressantes ou difíceis, mas também busquei recursos adequados para promover oportunidades para a identificação e desenvolvimento de potenciais; da percepção dos ganhos advindos das experiências da vida e consequente aumento de autoconhecimento.

A seguir, apresento a proposta de cada encontro: o tema, objetivo, resumo da história narrada, fundamentação da atividade expressiva escolhida e imagens de trabalhos produzidos com

a finalidade de possibilitar a melhor compreensão do processo.

### 1º Encontro - Início do processo grupal

**Objetivos do encontro:** Apresentação dos integrantes, da proposta e criação do espaço interacional preservado.

**História narrada como sensibilização:** Os dois que sonharam (BORGES, 2011).

Esta história fala de um homem que um dia sonhou que encontraria um tesouro numa cidade distante. Empreendeu a viagem e ao chegar, confundido com um ladrão, foi levado à autoridade local, que riu do viajante ao saber do motivo da viagem. Contou-lhe que por três vezes, sonhara que encontrava um tesouro no jardim de uma determinada casa, mas nunca fora tolo o suficiente para fazer tal viagem. Ofereceu uma moeda ao viajante que, ao regressar encontrou o tesouro no próprio jardim: reconheceu a sua casa no sonho do outro.

**Atividade Expressiva proposta:** Caixa decorada com figuras (BERNARDO, 2008).

Inspirado pela história ouvida, cada participante é orientado a recortar figuras de revistas que representem o “seu tesouro”, algo de que goste e a que atribua valor ou importância. Com elas, vai decorar uma caixa comum de papelão que servirá para acondicionar os trabalhos produzidos no decorrer do processo. A confecção da caixa é um dos recursos expressivos adequados a este momento do processo grupal, por “facilitar a constituição do espaço arteterapêutico como um espaço acolhedor e o contato com o mundo interno” (p.36).

Fig. 1 Imagens da caixa produzida por Erva-doce





Fonte: Arquivo da autora

## 2º Encontro - Criando vínculos

**Objetivo:** Vivenciar e valorizar o trabalho em equipe.

**História narrada:** Os sete novelos (MEDEARIS, 2005).

Trata-se de um conto de origem africana que relata o caso de sete irmãos que vivem brigando por qualquer motivo. Quando o pai deles falece, deixa-lhes sete novelos de fio de seda e as instruções de que só poderiam receber sua herança se fossem capazes de, em apenas um dia, transformarem esse material em ouro; caso contrário, a herança seria distribuída aos membros mais pobres da comunidade. Os irmãos conseguiram realizar a proeza quando perceberam que, se trabalhassem juntos, de forma cooperativa, poderiam confeccionar um belo tecido colorido e vendê-lo a preço de ouro. No final, os irmãos ensinam sua arte aos habitantes da aldeia.

**Atividade Expressiva:** Confeção coletiva do “olho de Deus” (BERNARDO, 2008, 2009).

Esta é uma atividade artesanal confeccionada por diversos povos ancestrais, na qual se entrelaçam fios de cores diversas ao redor de uma cruz formada por 2 palitos ou gravetos, originalmente com a intenção de representar a proteção da divindade e os desejos ou pedidos de quem o confecciona. Bernardo (2009) adaptou a confecção do “olho de Deus” como recurso arteterapêutico indicado tanto para ser confeccionado individualmente como em grupo, como neste caso, em que propus ao grupo a confecção do “olho de Deus” coletivo. Segundo a autora atividades expressivas que utilizam fios podem ser propostas quando o objetivo é “facilitar a criação de vínculos no início do processo arteterapêutico, assim como para trabalhar questões relativas a relacionamentos” (2008, p.27).

Cada participante escolhe apenas uma cor e a utiliza para ser o centro, para fazer o miolo da sua cruz de palitos; em seguida, ficando com o fio da cor escolhida, passa o “olho de Deus” que começou ao colega que está ao seu lado, recebendo então a cruz feita pelo companheiro que estava do lado oposto, como num jogo de ‘escravos de JÓ’, para que todos continuem o

trabalho fazendo a próxima lista colorida, usando cada qual sua cor. Assim vai ocorrendo, sucessivamente, até que cada participante receba seu “olho de Deus” de volta, agora contendo as cores colocadas por todos os membros do grupo.

Fig. 2 - “Olhos de Deus” realizados pelos integrantes de um dos grupos



Fonte: Arquivo da autora

A respeito da atividade, as participantes comentaram:

- **Melissa:** “Deu pra ver o que é o trabalho em rede. Como funciona! E que se todo mundo se propor a compartilhar dá um resultado positivo.”

- **Hortelã:** “Para mim foi bom, porque eu me vi, pela primeira vez, aceitar alguém mexer numa coisa que eu comecei. Porque é como eu falei. Eu acho que é difícil você começar uma coisa e deixar o outro ir mexer, né? Terminar, acabar, você não sabe como vai ficar. Ai, pra você, se você começou de um jeito vai falar: como é que vai ficar?” (sic)

## 3º Encontro - Superando obstáculos

**Objetivo:** Estimular capacidade de enfrentamento de dificuldades.

**História:** A Montanha e a Pedra (MCKEE, 1993).

Esta história fala de um casal que mora no alto e uma montanha e recebe muitos visitantes atraídos pela beleza da paisagem. Acontece que existe uma grande pedra que encobre parte da vista da janela da cozinha, motivo para a esposa queixar-se tanto ao marido, que este, com muito esforço, consegue deslocar a pedra; porém, esta cobria um furo na montanha, que sem ela começou a se esvaziar tornando-se um vale. Até que a mesma pedra rolou e novamente se posicionou bem na frente da mesma janela. A montanha voltou a crescer e o marido teve a ideia de pintar uma paisagem na pedra. A partir daí, a mulher fala aos visitantes que a vista mais bela é a da janela da cozinha.

**Atividade Expressiva:** Pintura em pedras (BERNARDO, 2010b).

As pedras podem ser relacionadas, simbolicamente, tanto com a sabedoria que advém das experiências da vida como “com as dificuldades que atravessam o nosso caminho,

propondo questões que podem levar, através do trabalho sobre elas, a novas formas de lidar com a realidade” (BERNARDO, 2010a, p.77). É com o objetivo de ajudar a lidar com as dificuldades de maneira mais saudável, que esta atividade foi proposta, pois, trata-se de recurso adequado para “dissolver a rigidez do que já se consolidou em formas de comportamento e pontos de vista que se tornaram limitados e que não mais correspondem e respondem eficazmente às necessidades do tempo atual...” (p.76-7).

Para a realização da atividade, diversas pedras, de diferentes tamanhos e formatos foram disponibilizadas, com a sugestão de que, inspirados pela história narrada, os participantes escolhessem quantas desejassem e as colorissem.

Fig. 3 - Pedras pintadas pelos participantes



#### 4º Encontro - Iluminando potencialidades

**Objetivo:** Percepção de características positivas e potenciais

**História:** A menina da lanterna (KRESSLER in BERNARDO, 2010b).

A história fala de uma menina que andava alegremente até que o vento apagou sua lanterna. A partir daí, ela saiu à procura de alguém que pudesse ajudá-la a acender seu fogo. Depois de muito caminhar, não encontrando quem a ajudasse, chorou. Neste momento, estrelas surgiram e lhe disseram para ir procurar o Sol, que poderia ajudá-la. Finalmente chegou a uma montanha, mas, muito cansada adormeceu. O Sol, que há muito tinha avistado a menina, ao cair a noite, aproximou-se e acendeu a lanterna.

Ao acordar, vendo sua lanterna acesa, alegremente iniciou o caminho de volta, e ajudou a todos a quem tinha encontrado anteriormente.

**Atividade Expressiva:** Mandalas a partir de velas derretidas (BERNARDO, 2008).

Segundo a autora, atividades expressivas que utilizem o elemento fogo, como a mandala de velas, iluminam o que existe de mais “precioso em nós”, sendo indicadas “para se trabalhar a autoconfiança e o reconhecimento de potenciais e talentos, além de ajudar a ter foco, e trabalhar o medo” (BERNARDO, 2008, p.103).

Fig. 4 - Mandalas de velas



Fonte: Arquivo da autora

#### 5º Encontro - Resgatando a própria história

**Objetivo:** Identificar o processo de desenvolvimento pessoal.

**História:** Fátima, a fiandeira. (MACHADO, 2004).

Esta é a história de Fátima, filha de fiandeiros que aos 18 anos, acompanhando o pai em viagem de navio, foi a única sobrevivente do naufrágio, indo parar numa praia distante. A partir daí, começam as suas aventuras e desventuras: viveu com uma família de tecelões e aprendeu a tecer, foi raptada por piratas e vendida como escrava, acolhida por uma boa família, aprendeu a fabricar mastros de navio; foi novamente vítima de um naufrágio até ir parar na China. Lá, já muito revoltada com a própria sorte, ficou sabendo que havia uma profecia de que uma estrangeira um dia chegaria e faria a mais bela tenda para o imperador. Lembrando-se de tudo o que aprendera, ela foi capaz de construir uma belíssima tenda para o imperador, que muito agradecido, lhe prometeu o que quisesse. Fátima desejou apenas morar ali e recomeçar a vida. Casou e teve filhos a quem sempre dizia que tudo o que lhe parecera desgraça quando aconteceu, contribuiu para sua felicidade final.

**Atividade Expressiva:** Confecção de um panô (BERNARDO, 2008).

Simbolicamente, as histórias estão relacionadas aos fios e linhas, por isso, trabalhos com costura, tecelagem e fios, como a confecção do panô, podem ser especialmente indicados

para proporcionar uma visão ampla de si mesmo e das próprias experiências (BERNARDO, 2008).

Fig. 5 - Panô confeccionado por Erva-doce



Fig. 6 - Panô confeccionado por Sálvia



Fonte: Arquivo da autora

#### 6º e último encontro - Fechando o Processo

**Objetivo:** Retomada dos trabalhos e avaliação do processo arteterapêutico.

Segundo o método proposto por Bernardo (2008), dentro de um processo arteterapêutico, o último encontro deve ser destinado para a retomada e avaliação do caminho trilhado, em que as pessoas têm a oportunidade de olhar e comentar sobre todos os trabalhos realizados, refletindo sobre o que vivenciaram e aprenderam durante processo. Para que as pessoas possam ter essa visão do conjunto e um novo olhar sobre o que produziram, os trabalhos costumam ficar em poder do coordenador até este momento, que os apresenta e entrega no último encontro.

Trabalhos realizados por Alecrim



Fonte: Arquivo da autora

#### Resultados:

A análise dos dados colhidos nas entrevistas individuais permitiu identificar que, para o profissional de saúde, a experiência de participar de um processo de Arteterapia constituiu-se em uma vivência surpreendente, gratificante e terapêutica.

Ele a descreve como lúdica, em que pode desfrutar de momentos de descontração e alegria; prazerosa e muito diferente das dinâmicas de grupo e outras atividades das quais já havia participado na própria instituição e fora dela. O participante relata ter revisto a própria história ao entrar em contato com as histórias narradas, pois se coloca no lugar dos personagens, emociona-se com suas aventuras e compara-se a eles, ora sentindo-se fortalecido ao vislumbrar em si qualidades positivas, ora buscando modificar atitudes que passa a reconhecer como negativas. Tendo a oportunidade de realizar atividade manual e criativa durante as oficinas de arteterapia, ele observa a importância dessa prática, percebe que se envolve com ela, que desfruta de um momento onde consegue se desligar das funções, compromissos e preocupações, tanto profissionais quanto pessoais, tendo uma pausa para respirar, que lhe permite relaxar e aliviar a carga e o estresse, mesmo durante a jornada de trabalho. Ele também reflete e emociona-se com as mensagens das cartinhas retiradas ao final de cada reunião.

A oficina arteterapêutica constitui-se também em um importante espaço de interação: mesmo já convivendo diariamente com as mesmas pessoas que fazem parte do seu grupo, o participante das oficinas observa que passa a conhecer melhor, a aprender com os colegas, e a respeitar as diferenças, opiniões e maneiras de ser de cada um. Ao mesmo tempo, se permite expressar suas emoções e falar de assuntos que parecem não fazer parte do ambiente de trabalho. Tudo isso se reflete numa melhor convivência e interação grupal observada no dia a dia, além do espaço da oficina em si. O profissional define a experiência como sendo terapêutica, porque percebe mudanças positivas em si e nos colegas, como aumento na capacidade de concentrar-se, de ouvir o outro com paciência e respeito, de disponibilizar-se a ajudar e a aceitar a colaboração dos colegas nas tarefas próprias do trabalho.

Por tudo isso, por reconhecer os benefícios advindos da experiência, por identificar que se trata de um suporte para lidar com os desafios que enfrenta em seu cotidiano, ele deseja a continuidade do processo de Arteterapia na instituição, propõe estratégias para que isso se torne viável e sugere que seja extensivo a todos os funcionários.

Esta experiência encontra-se ilustrada no diagrama abaixo e descrita nas seguintes

categorias e subcategorias temáticas, exemplificadas por trechos extraídos dos discursos dos participantes:



### 1. Sendo uma experiência lúdica e prazerosa.

- Leve. [...] porque durante as atividades a gente conversava, dava risada. [...] um momento de descontração. (Camomila)

**2. Surpreendendo-se por ser uma experiência diferente:** Categoria que se subdivide em: Sendo uma experiência rica e proveitosa; Sendo diferente de outras atividades de grupo; Ficando envolvido pela dinâmica das oficinas; Surpreendendo-se e apaixonando-se pela Arteterapia; e Ressignificando o sentido de participar de atividade em grupo.

- Um momento importante. E foi uma experiência muito rica. Acho que eu precisava sim, ter passado por essa experiência. (Erva-doce)

- Acho que todo mundo teria que viver esse ponto, porque, mesmo quem não gosta (de dinâmica de grupo), acaba interagindo e gostando. Porque é uma coisa que não é desgastante, é uma coisa que chama você. Porque é coisa que a gente usa quando a gente está ali, e você acaba se envolvendo. (Hortelã)

**3. Ressignificando suas vivências ao interagir com as histórias:** Viajando nas histórias; Lembrando-se sempre das histórias e relacionando-as às suas vivências; Aprendendo e inspirando-se nas histórias; e Reconhecendo-se nos personagens e modificando atitudes.

- Nossa, eu viajava! Eu me punha no lugar das pessoas. Eu fechava os olhos, assim, eu me transportava. Muito bacana! Eu me via na história.

*A da janela, que ela falava sempre pro marido, só reclamava, só reclamava, só reclamava, até que um dia ele falou pra ela olhar de uma maneira diferente. Até que deu pra acordar um pouco. Porque, com o meu marido eu só reclamava.* (Sálvia)

**4. Reconhecendo a importância de realizar atividade manual:** Sentindo prazer em manusear o material; Sendo importante realizar a atividade “olho de Deus” em grupo; Admirando-se com os trabalhos produzidos; Reconhecendo os efeitos positivos de realizar atividade manual; e Planejando praticar atividade manual, apesar do pouco tempo disponível.

- Eu gostei muito de fazer, de realizar. Mexer com coisas simples, mas que são muito prazerosas e que no final têm um resultado bacana. Você fala: ‘Puxa, eu fiz’, né? Puxa, que legal! [...] O “olho de Deus”, porque é interessante você ver o resultado. Tem um pedacinho de cada um ali, né? Então, mostra muito o trabalho de equipe. Foi muito bom. Foi assim, o leque de possibilidades que tem ali, né? Como cada um fez de uma maneira, né? Não tem uma maneira só de fazer. Muito legal! (Alecrim)

### 5. Refletindo e se emocionando com as mensagens das cartinhas

- As mensagens também, nós tirávamos as cartas e sempre uma mensagem ali, bem, muito interessante. Ensinam bastante sobre determinados sentimentos, atitudes e tudo mais. (Alecrim)

- “Valorize no grupo as qualidades individuais”. [mensagem tirada pela participante] Quer dizer, cada um deu o seu tom pra poder chegar onde a gente queria. Eu achei bom. Uma terapia, né? (Lavanda)

**6. Arteterapia sendo uma pausa para respirar:** Conseguindo desligar-se da rotina do trabalho; Tendo um tempo para si mesmo; e Sendo importante a Arteterapia ser durante a jornada de trabalho.

- Foi o momento que eu acho que eu me desliguei, né? Porque assim, às vezes eu devia estar pensando aqui, estar pensando ali, estar pensando lá e várias coisas ao mesmo tempo. E era o momento que você se desligava e pensava só ali. Então era bom, porque eu consegui me desligar. Aprender a desligar. (Hortelã)

- É uma hora que a gente acaba esquecendo um pouco daqui. Então, a gente tinha como espárecer. (Lavanda)

- E essa pausa, nas nossas reuniões, das atividades, fez com que a gente... pare, né? Porque é uma pausa (no trabalho) que você consegue repor as energias, né? (Alecrim)

**7. Relaxando e aliviando a carga e o estresse:** Relaxando e diminuindo o estresse e Descarregando a irritação do dia a dia.

- Foi mais um momento de relaxamento, nos outros dias. [...] Estava brava naquele dia. Foi naquele momento que estava com mais raiva. Então, pra mim, eu consegui descarregar. Não fiquei guardando aquilo pra levar pra casa. Se não tivesse tido o grupo aquele dia, ia sair com aquela carga lá, porque não tinha outra escapatória. Aí, eu cheguei em casa, nem me lembrei mais. Esqueci. (Lavanda)

**8. Passando a respeitar, conhecer melhor e aprender com os colegas:** Abrindo oportunidade para interagir, conversar e trocar experiências; Podendo conhecer melhor o colega; Passando a enxergar os colegas de modo diferente; Passando a administrar melhor a convivência com os colegas; e Valorizando o diálogo e aprendendo com os colegas,

- Então, muito interessante, porque na correria, a gente mal cumprimenta as pessoas, às vezes. (Alecrim)

- Isso ajudou porque a gente acabou, eu acabei interagindo e percebendo que cada um tem o seu modo mesmo, cada um tem o seu jeito e a gente tem que aceitar a pessoa do jeito que ela é, né? Mas conforme vai indo e você vai conhecendo o outro lado, você começa a administrar melhor a convivência. (Macela)

- Sabe, você está ali no grupo, você está enxergando cada um, sabe? Eu conheci, vi coisas ali nas pessoas que eu jamais, a gente nunca teve essa oportunidade. Eu acho que, no fundo, no fundo todo mundo teve um olhar pra mim e eu tive um olhar para os outros, né? (Erva-doce)

**9. Sendo espaço importante para falar e expressar emoção:** Tendo confiança para falar de questões pessoais e Conseguindo expressar suas emoções.

- A gente não colocava só as questões do serviço, mas muitas vezes todos colocaram as questões pessoais e é impressionante, porque aflora. Vai aflorando. É um momento onde você coloca as coisas, sabe? Se não é na fala, por dificuldades, é naquilo que você está fazendo. Porque eu não sei se você dá conta, porque se fosse no dia a dia, eu não sei se você chegaria e falaria tudo aquilo, né? Mas quando você vai ver, você está ali, tá falando, você confia. (Erva-doce)

**10. Sendo uma experiência terapêutica:** Passando a enxergar as coisas de modo diferente; Revendo e alterando posturas e atitudes; Desenvolvendo a capacidade de concentração; Desenvolvendo a autoconfiança; Descobrimo-nos por meio das atividades expressivas; Crescendo e fortalecendo-se com a Arteterapia; Reconhecendo a importância do

autoconhecimento; e Sendo uma verdadeira terapia.

- Porque a minha mente vagava muito, sabe? Pra mim, eu estava em casa e estava preocupada com o que eu tinha que fazer no outro dia aqui, com o que ficou pra trás, o que eu tinha que terminar. E hoje não. Porque a gente queria, como diz, abraçar o mundo inteiro e sem poder. Porque você achava que aquilo era muito... Mas, na realidade, não era. Às vezes eu falava: 'Nossa, eu trabalhei tanto', mas nem tinha trabalhado tanto. Era mais estresse. E aí, nesses trabalhos é que eu acabei tendo essa visão, foi realmente nesse trabalho. Então agora eu sinto que eu mudei depois disso aí, dessas atividades. Acho que mexeu mesmo com o meu interior. (Hortelã)

**11. Desejando a continuidade do processo arteterapêutico:** Necessitando de suporte para enfrentar os desafios de trabalho; Reconhecendo os benefícios do processo de Arteterapia; e Propondo a continuidade da Arteterapia na instituição.

- Até por isso, pra poder aliviar um pouco, ao menos fazendo a Arteterapia, a gente vai colocando pra fora, vai discutindo as dificuldades do dia a dia. Eu acho que enquanto instituição, a gente precisa. (Erva-doce)

- Eu acho que podia ter até mais, né? Assim, um trabalho a longo prazo. Eu, se pudesse fazer de novo, eu ia fazer de novo. (Camomila)

- [...] tanto que eu até estou pedindo que você volte. Foi assim, toda a reação, do grupo inclusive, foi de pedir até que tivesse mais reuniões, né? (Melissa)

### Conclusões:

Por todo o exposto, posso considerar que o processo de Arteterapia revelou-se um suporte necessário para o enfrentamento dos desafios pertinentes à realidade do profissional de saúde, constituindo-se em alternativa eficaz e viável para melhorar as condições de trabalho e reduzir o sofrimento psíquico e o estresse psicológico a que está constantemente submetido.

### Referências

BERNARDO P. P. **A prática da arteterapia -** Correlações entre temas e recursos. Vol. I: Temas centrais em Arteterapia. São Paulo: Edição do Autor, 2008.

\_\_\_\_\_ **A prática da arteterapia:** correlações entre temas e recursos. Vol. II: Mitologia indígena e arteterapia: a arte de trilhar a roda da vida. São Paulo: Edição do Autor, 2009.

\_\_\_\_\_ **A prática da arteterapia:** Correlações entre temas e recursos. Vol. IV: Arteterapia e Mitologia Criativa: orquestrando limiares. São Paulo: Edição do Autor, 2010a.

\_\_\_\_\_ **A prática da arteterapia:** correlações entre temas e recursos. Vol. V: A alquimia nos contos e mitos e a Arteterapia: criatividade, transformação e individuação. São Paulo: Edição do Autor, 2010b.

BORGES J. L. **Borges oral & Sete noites.** São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

MEDEARIS A. S. **Os sete contos:** um conto de Kwanaa. São Paulo: Cosacnaif, 2005.

MCKEE D. **A Montanha e a Pedra.** São Paulo: Martins Fontes, 1993.

MACHADO R. **O violino cigano:** e outros contos de mulheres sábias. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

MININEL V. A., BAPTISTA P. C. P., FELLI V. E. A. **Cargas psíquicas e processos de desgaste em trabalhadores de enfermagem de hospitais universitários brasileiros.** Revista Latino-Americana de Enfermagem. v. 19, n. 2, p. 340-347, 2011. [acesso em 30 nov 2014]; Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n/pt\\_16](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n/pt_16).