



5 – ATIVIDADES DO APP ANTISTRESS APLICADAS NAS SESSÕES ARTETERAPÊUTICAS

Miriam Aparecida da Rocha Joaquim* ¹
 Sonia Maria Bufarah Tommasi * ²

RESUMO

A partir de março de 2020 a vida mudou em termos mundiais por causa do vírus Covid-19. A interação entre as pessoas passou da forma presencial para o sistema virtual, tanto nos aspectos educacionais e profissionais quanto nos familiares e encontros religiosos, tais como cultos e missas. Demonstração de afeto e carinho passou a ser à distância. Ansiedade, irritação, medo, aflição se tornaram parte do cotidiano, inquietando e adoecendo a alma humana. As terapias até então presenciais, também tiveram que se adaptar ao virtual, dentre elas a Arteterapia que segue as orientações da UBAAT – União Brasileira de Associações de Arteterapia. Neste novo mundo todos estão aprendendo a se reinventar para, muito mais que sobreviver, poder viver e manter uma mente saudável. Para auxiliar nesta adaptação, a UNIPAZ-Goiás abriu o curso de Tecnologias Aplicadas na Arteterapia e Psicoterapias, com o intuito de capacitar arteterapeutas. Este curso, em sua primeira edição, foi coordenado e ministrado pela professora doutora Sonia Maria Bufarah Tommasi e o professor convidado especialista Arthur Fernando Drischel, sendo fundamentado na teoria da psicologia analítica e seguindo todas as normas propostas pela UBAAT. De maneira empírica este artigo expõe um estudo de caso, no qual se utilizou o aplicativo Antistress, para celular, apresentado em curso.

Palavras-chave: Novas tecnologias; arteterapia; aplicativos de celular.

* ¹ **Miriam Aparecida da Rocha Joaquim** – Mestre em Arteterapia Transdisciplinar, Especialista em Arteterapia, Especialista em Educação Infantil e Séries Iniciais, Professora de História da Arte, Arteterapeuta, escritora: mapdarocha.mar@gmail.com

* ² **Sonia Maria Bufarah Tommasi** – Doutora em Ciências da Religião, Mestre em Psicologia da Saúde, Psicóloga, Arteterapeuta: soniabtommasi@gmail.com

INTRODUÇÃO

Ao pensarmos num atelier arteterapêutico, visualizamos materiais diversos, como lápis de cor, tintas, pincéis, canetinhas, giz de cera, papéis, suportes diversos enfim, uma infinidade de materiais que auxiliem o inconsciente a se expressar por meio da produção de imagem. Além disso, a utilização de recursos corporais, do teatro, da música, da dança, da literatura também faz parte da abordagem arteterapêutica. Contudo, ocorreu uma mudança muito significativa na maneira de desenvolver as sessões terapêuticas. As sessões presenciais passaram para virtuais. Um aprendizado interessante e bem-vindo, visto que trouxe um pensar diferente e novos recursos que podem ser utilizados tanto presencialmente quanto nas sessões online.

Os aplicativos para celular vieram enriquecer os atendimentos. Vistos como algo nocivo por alguns e inviável para outros, ficou comprovado seus benefícios tanto para o cliente como para o terapeuta. O aplicativo Antistress estimulou as áreas sensoriais e a verbalização durante o processo. Sensações como prazer, irritação ou monotonia, foram expressas e identificadas pela cliente, objeto de estudo para este artigo.

A cliente, a partir de agora, será denominada de Maya.

Maya tem 53 anos, casada há dez, tem dois enteados, sendo uma menina de 13 anos que mora com o casal e um rapaz de 22, trabalha e mora sozinho. Ela é professora numa escola pública de artes, tem uma deficiência física, luxação congênita bilateral, se submeteu a várias cirurgias.

OS APPS E A ARTETERAPIA

Utilizar aplicativos de celular num atelier arteterapêutico pode despertar algumas sensações ou sentimentos no cliente que até então estavam adormecidos, escondidos como conteúdo sombrio do inconsciente. O jogo, a brincadeira, a interação com o aplicativo se dão de forma dialética, propiciando uma maiêutica socrática interativa e dinâmica nas sessões de Arteterapia com grande eficácia. Essa abordagem é

um tipo de *procedimento dialético*, isto é, de um diálogo ou discussão entre duas pessoas. Originalmente a dialética era a arte da conversação entre os antigos filósofos, mas logo adquiriu o significado de método para produzir novas sínteses. A pessoa é um sistema psíquico, que, atuando sobre outra pessoa, entra em interação com outro sistema psíquico. (JUNG, 2013, §1, p. 14)

O diálogo acontece naturalmente a partir da percepção do movimento corporal, da expressão facial, da inquietação ou extrema concentração do cliente. No caso de Maya, ela dialogava enquanto jogava. “Não gostei desse jogo, é monótono.” (sic) “É somente isso que esse joguinho faz?” (sic) À medida que ia interagindo com o App sugerido e verbalizando as sensações percebia a si mesma. Para Duchastel

A utilização de diferentes meios de expressão, como o desenho, a pintura, a colagem, a modelagem, a música, as representações teatrais ou o movimento, permite um contato direto com a sabedoria inconsciente e estimula a emergência de emoções bloqueadas. (2010, p. 32)

Acrescenta-se aqui os aplicativos de celular, mais um recurso arteterapêutico. Ainda em Duchastel,

O jogo é um santuário, uma ilha, onde o princípio de realidade é parcialmente suspenso, retirado do tempo e do espaço, e onde tudo é permitido. Mágico e gratuito, o espaço do jogo não está sujeito às leis das obrigações sociais, do decoro ou da *performance*. É a atmosfera lúdica da arte-terapia, que permite repulsar as fronteiras do retrocesso, penetrar mais adiante nos mistérios do inconsciente e, assim, curar velhos machucados. (2010, p. 147)

Seguindo este princípio, os aplicativos foram utilizados como um recurso que facilitou a comunicação entre o cliente, Maya, e seu inconsciente. O estudo foi realizado seguindo a Psicologia Analítica desenvolvida por C. G. Jung, observando-se os símbolos, as emoções e as relações que a cliente fazia com seus conflitos internos.

APP ANTISTRESS NAS SESSÕES DE ARTETERAPIA

O aplicativo *Antistress* traz uma série de atividades que, como o nome do App sugere, são, ou deveriam servir, para relaxar.



Fonte: disponível em

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.JindoBlu.Antistress&hl=pt_BR&gl=US acesso 21 abr 2021

A descrição do aplicativo diz o seguinte:

Se você precisa relaxar, se divertir ou apenas um momento de distração, então aproveite esta incrível coleção de brinquedos onde você pode ouvir o som de um carrilhão de bambu, brincar com caixas de madeira, passar o dedo na água, tocar nos botões, desenhar com giz e muito mais! Você está esperando por algo e precisa de uma distração? Abra o aplicativo Antistress e comece a brincar com o Pêndulo de Newton! Você está furioso com alguém? Relaxe um pouco com o jogo Racha-Cuca! Você precisa se distrair do estudo? Abra o aplicativo Antistress e escolha um dos 50 (cinquenta!!!) jogos para brincar!

Tenha um tempo para você mesmo e viva um momento de diversão. Este jogo inclui também um carrilhão de bambu antistress, uma escala de dedo e algumas janelas sujas para limpar!

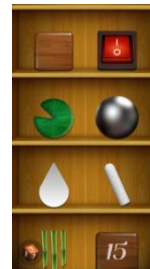
Para Maya não houve, na grande maioria dos jogos oferecidos, uma diminuição do estresse, considerou-os monótonos pontuando-os como “pouco empolgantes”.

Esse aplicativo traz muitas atividades, porém para mim, em sua maioria, pouco empolgantes. Por quê? Porque sou uma pessoa que aprecia estar com a mente em movimento, me desafiar. Simplesmente apertar as bolinhas do papel bolha me deixa um pouco ansiosa. Para o meu tipo de personalidade, não tem função. (sic)

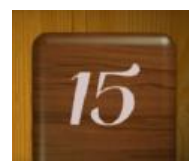
Maya foi ficando insatisfeita e perguntou se não havia algum tipo de explicação para as atividades, se era apenas para “apertar bolinhas” ou “empurrar folhas e vitórias-régias”. Contudo fez algumas importantes descobertas a respeito de si.

O aplicativo oferece 75 jogos gratuitos. Desses, Maya apreciou a exploração de apenas seis deles. Abaixo segue suas observações a respeito das atividades e algumas análises sobre os símbolos que surgiram.

Sequência 1:



Nesta sequência Maya brincou com vontade na atividade com o giz e a sequência de quadrados numerados. Ponderou que as demais atividades eram “meio maçantes. Não havia nada de interessante para fazer a não ser ouvir sons, como no bambu e ficar rolando as bolas cinza ou empurrando as vitórias-régias e as folhas”. (sic)



“Gostei desses quadrados numerados para colocar na sequência. Esse jogo desafia, você tem que encontrar estratégias para colocá-los em ordem. Uma das descobertas que fiz é que gosto de sequenciar as coisas, de dar uma ordem a elas. Porém na minha mesa de trabalho com mandalas, por exemplo, não consigo deixar nada arrumado, contudo as mandalas saem bem feitas!” (sic)

Aqui Maya encontrou uma das características da sua personalidade, gosta de sequenciar as coisas, mas percebe que não é tão organizada ao trabalhar com a criação de mandalas. Uma divergência interessante. No caso, o inconsciente trouxe uma informação importante. Maya é, ao mesmo tempo, organizada e desorganizada. Para Henderson (apud JUNG, 2008, p.183),

tais “elementos contrários, evidentemente, só se podem reconciliar em um nível psicológico de percepção altamente sofisticado (...)”.

Percebeu-se que a cliente ficou satisfeita com sua descoberta. Disse que “talvez seja a busca de um equilíbrio. É muito chato ser certinha o tempo todo. Preciso bagunçar alguma coisa. Isso me faz bem. Depois coloco tudo no lugar e está tudo certo”. (sic)

Outra atividade que produziu foi com a simulação de quadro e giz. Escolheu esse, segundo ela, por ser professora



“Gostei da atividade com giz. Queria mais cores para poder criar coisas diferentes. Gosto muito de fazer árvores, foi o que melhor se encaixou nessa brincadeira.” (sic)

Neste momento surge a árvore como símbolo. Maya relatou que desde pequena tem um encantamento por árvores. É como se tivessem vida. Na sua imaginação da infância, era a morada das fadas e duendes. Hoje é fonte de energia, de vida. Disse ter um respeito muito grande por esta planta. “Nossa conexão com o interior que é a terra e o infinito, que é o céu”. (sic) Segundo Martin (2012, p.130)

a árvore significa regeneração e atinge o céu e o submundo, domínios da eternidade. E, portanto, a árvore também é um cosmo abarcando esferas psíquicas de repouso, criatividade e iniciação que transcendem o espaço e o tempo.

Apesar da sua insatisfação inicial com as poucas cores, gostou do resultado e ficou satisfeita em conseguir desenhar num espaço tão pequeno que é a tela do celular.

Sequência 2:



Aqui Maya apreciou apenas a atividade com a mandala, mesmo assim fez a ressalva que é “uma atividade que já faço e sei que me acalma. Mas descobri que gosto mais de colorir a mão e ver o processo orgânico, natural, o vai e vem do lápis de cor ou da canetinha”. (sic)



Mandala produzida por Maya no App durante as sessões de Arteterapia.
Arquivo pessoal.

Para ela as outras atividades desta sequência foram entediantes. Segundo Maya rodar engrenagens; apagar o suor do vidro e ver sempre a mesma paisagem; ver até onde a força vai numa balança virtual; arremessar as bolinhas para que balancem de um lado para o outro; olhar para o relógio hipnótico; arremessar bolas moles e girar o *spinner*, são atividades repetitivas. Ao mesmo tempo que considera as atividades entediantes percebe as coisas que gosta e que não gosta, trazendo para a consciência a autoanálise e autopercepção e achando interessante o seu “tipo de personalidade. Nunca havia pensado dessa maneira sobre mim!” (sic) Disse que precisa de movimento. “Talvez porque precisei ficar longos períodos parada por causa de cirurgias e fisioterapia”. (sic) A última cirurgia que sofreu para colocar prótese no quadril da perna direita fez com que fizesse mais de cem sessões de fisioterapia, conforme ela, monótonas, repetitivas.

Maya traz a mandala pela segunda vez. Na primeira, apenas comentou que não é organizada quanto a mesa de trabalho e aqui contou que é uma atividade relaxante. Conversando um pouco mais, Maya falou que gosta da concentração que a mandala traz. O mundo ao seu redor desaparece e fica apenas a forma que produz, seus pensamentos e os materiais que utiliza. Para Maya é como se a mandala fosse ela própria com “algo a ser preenchido” (sic). Conforme explica Jacobi

Sabemos, por exemplo, pelas pesquisas e observações de Jung, que os mandalas, essas notáveis imagens de meditação de religiões orientais, que muitas vezes também aparecem no processo de desenvolvimento psicológico do ocidental moderno, são construídos sobre o princípio da tétrede, podendo ser

vistos como símbolos da “ordem primordial” da psique. Sua produção pode evocar ou expressar em seu autor essa “ordem primordial” potencialmente presente em cada psique, assim como a imersão meditativa nela pode fazer o mesmo em seu observador. (2016, p.191)

Maya relatou que começou a produzir as mandalas em 2019, quando “fiz minha última cirurgia, ou a penúltima. Não tenho certeza se essa será a última.” (sic) Em 2020, produziu ainda mais durante a pandemia. Ela disse que não era um passatempo, era uma necessidade. Segundo Chevalier e Gheerbrant

...o **mandala** é ao mesmo tempo um resumo da manifestação espacial, uma imagem do mundo, além de ser a representação e a atualização de potências divinas; é assim uma **imagem psicagógica**, própria para conduzir quem a contempla à iluminação. (2015, p. 585)

O inconsciente em busca de saúde estimula a produção de mandalas. Mesmo sem ter conhecimento do potencial desta expressão, se dedica a produção, e pouco a pouco o equilíbrio que necessitava para sua recuperação, não a física, mas mental surge.

Sequências 3 e 4:



Neste conjunto de atividades Maya não gostou de nenhuma. Para ela todas as atividades são monótonas e fáceis de executar. “Até mesmo a do dardo no alvo eu não me empolguei. Peguei o jeito de fazer no segundo ou terceiro arremesso. E o plástico bolha me irritou.” (sic) A cliente demorou-se

um pouco na atividade musical, mesmo assim sem entusiasmo.

Sequência 5:



Dentre essas 8 atividades, a única que Maya se ateu e interagiu foi com a simulação de pincel e nanquim. “O trabalho com pincel e nanquim me empolgou por trabalhar com criação, e porque não consegui exercer domínio total sobre o pincel, ou seja, o trabalho foi bem orgânico. Fiz uma sequência de desenhos.” (sic)

Nesta sequência de desenhos que produziu, apareceu uma árvore novamente, além da primeira letra do seu nome, um desenho abstrato e uma sequência de corações transpassados por uma flecha.

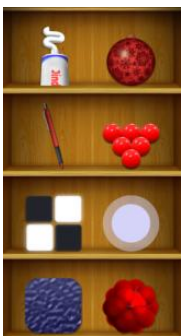


Desenhos produzidos por Maya no App durante as sessões de Arteterapia.

Arquivo pessoal

Maya ficou bastante satisfeita com o resultado dos seus desenhos. “O mais importante é que estou me respeitando com essas atividades. Me permitindo dizer que não gosto, que me frustra, que me irrita, que me é monótono.” (sic) Esses sentimentos, segundo ela, eram reprimidos, pois tinha necessidade de agradar as pessoas. “Acho que produzir árvores e mandalas revelou algo de dentro de mim. Parece que brotou uma Maya que eu até conhecia, mas que não deixava nascer. Esse trabalho com aplicativos está sendo bem bom para isso, também.” (sic)

Sequência 6:



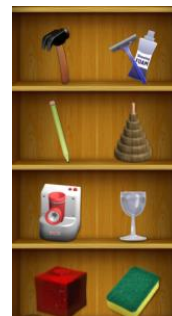
“Sinuca! Gosto de jogar com os amigos, o que faz muito tempo que não faço. Demorei para descobrir o funcionamento do dedo com a função de taco. Gostei muito desse jogo. Desafia e é diferente do jogo presencial, pois o taco obedece muito melhor que o dedo!” (sic) Nesse jogo Maya demorou-se. Ficou concentrada tentando descobrir como poderia fazer para dominar o taco. Ao ser questionada a respeito dessa necessidade de dominar, Maya respondeu que não é o domínio do outro que interessa para ela, é o domínio de si mesma. Tentar até encontrar uma solução. “Se eu não fosse assim, provavelmente não teria sobrevivido com alegria a tudo que me aconteceu. Sei que outras pessoas fizeram muito mais cirurgias, mas cada um tem a sua história. Creio que não muitas pessoas começaram a andar com 4 anos de idade e tiveram que reaprender a andar diversas vezes porque encolheram uma perna e depois aumentaram a outra.” (sic)

Com esta fala, Maya nos revela um pouco mais sobre a necessidade dessa busca de equilíbrio, tanto físico quanto mental. Andar, no caso dela, foi algo que requereu muita concentração e coragem. Maya lembra, “minha tia disse que eu era uma criança sempre bem-humorada, risonha e tinha brilho nos olhos. Ela não entendia como eu podia ser assim vestindo um macacão de gesso”. (sic) Perguntei como ela se sentia ouvindo isso. “Já passou. De verdade, não lembro disso. Lembro apenas de criar muitas

estórias e viajar muito com minha imaginação”. (sic)

Outra atividade que chamou a atenção de Maya foram as bolinhas de Natal. “Fiquei surpresa comigo quando descobri que as bolinhas de Natal quebravam. Quebrei todas. Depois me lembrei das bolinhas de Natal, de vidro, que minha mãe tinha. Eu amava! Mas ela quebrou muitas e deu as que sobraram. Penso que faz muito sentido essa minha atitude por causa dessa minha lembrança de infância. Essas bolinhas exerciam certo fascínio, certa magia sobre mim”. (sic) Maya contou que não gosta muito do Natal e nem sempre foi assim. Depois que ela e a irmã cresceram o Natal perdeu a graça. A irmã não ficava mais com eles, o Papai Noel já tinha sido revelado e Jesus renascia todos os anos para dar a vida por quem não merece. Ela gosta mesmo é da Páscoa, da ressurreição. “A agonia acaba. Vida nova, recomeço, para mim é mais significativo”. (sic)

Sequência 7:



A Torre de Hanói e a Taça foram atividades que chamaram a atenção de Maya nesta sequência. A Torre de Hanói faz pensar em estratégias. Contou que a família tem uma Torre. “Temos uma aqui em casa e é a diversão quando levamos para praia ou quando está chovendo, ou seja, sempre! Visto que aqui chove praticamente todos os dias. Se alguém sumiu é porque está na Torre!” (sic)

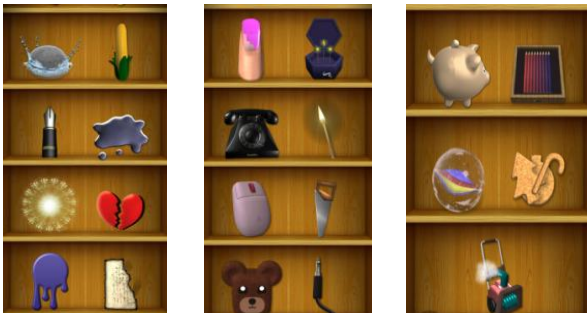
Esta última frase chama bastante a atenção. O que se faz numa torre? Contos como Rapunzel e A Bela Adormecida trazem a torre como lugar de reclusão. Rapunzel está presa na torre, não conhece outra vida. A jovem Bela, princesa que chega a puberdade, vai ao topo de uma das torres do castelo, fura o dedo na roca e adormece, não somente ela, mas todo o reino. No caso da Torre de Hanói, há uma função bem definida pela cliente, faz pensar em estratégias. Se trata de um jogo solitário, individual, matemático e com regras para poder realizar. Assim como a mandala é de origem oriental. Há várias lendas sobre a Torre de Hanói. Todas elas falam sobre o centro do mundo, sobre três hastes e a missão recebida pelos

monges de transferir os 64 discos que estão em ordem crescente da haste esquerda para a haste direita, sem colocar um disco maior sobre o menor. Assim que a missão estivesse cumprida, tudo viraria pó.

Contei-lhe essa estória. Ao final ficou pensativa e comentou: “Virar pó é renovar-se, é morrer e renascer. Não deixa de ser uma ressurreição.” (sic) Lembrou-se de um trecho da Bíblia. “Faz sentido. Do pó vieste ao pó retornarás.” (sic) Continuou. “Engraçado, talvez eu goste do jogo porque me ensina a ter estratégias para viver bem antes de virar pó. É, faz sentido.” (sic)

Sobre as taças para quebrar Maya comentou, “fiquei pensando na quebra de taças, copos e garrafas, por que gostei tanto? Há uma semelhança com o quebrar as bolinhas de Natal? O que preciso quebrar dentro de mim, nas minhas atitudes, nos meus medos? Estou pensando, analisando estes últimos, principalmente.”

Sequências 8, 9 e 10:



Nestas últimas atividades Maya ficou entediada. Disse que são monótonas e repetitivas. Uma das atividades era pintar a unha. Se a cliente coloriu mandalas, produziu uma árvore com poucas cores e trabalhou com nanquim, o que a levaria a não gostar de pintar unhas? Sua resposta foi a seguinte: “Pintar unhas, nunca gostei. Gosto que a manicure pinte, mas eu pintar minhas unhas, só por obrigação. E a unha das outras pessoas, nem pensar!” Ao ser questionada a respeito, Maya disse que “pintar unhas é diferente. É uma pessoa, não um papel em branco. Tem uma história, uma vaidade. Não sei. Talvez porque quando eu trabalho com pintura tenho que ficar sozinha.” (sic) Para Martin (2012, p. 386) “devido ao seu estranho crescimento assim como pela sua agudeza e poder defensivo, as garras e as unhas têm sido vistas como contendo a essência da alma do ser a quem pertencem”.

Outra atividade que Maya ficou inquieta foi a do urso. “O ursinho me irritou mesmo. Só faz barulho e pula. Mais nada.” (sic) Perguntei-lhe se tudo precisa ter uma utilidade. Ela ficou pensativa. Olhou para o celular. “A arte faz pensar e não precisa pular e fazer barulho.” (sic) Foi uma das observações que fez. Em seguida disse: “Não gosto de crianças mimadas que pulam e fazem barulho. Isso me irrita. Me afasta.” (sic) Lembrando que Maya começou a andar com 4 anos. Também comentou que gosta de bichos de pelúcia, mas nunca teve nenhum. Contou sobre uma bonequinha bem pretinha que ganhou dos pais. Ela amava essa boneca. Foi sua confidente numa época difícil, quando fez uma cirurgia grande e quase perdeu a vida. “Eu quase tinha certeza que ela me entendia. Parece engraçado, mas ela até me respondia com gestos e expressões faciais.” (sic) Finalizou falando que era muito interessante através de um urso virtual lembrar-se da sua “boneca preferida que agora não existia mais, a não ser na lembrança”. (sic)

FECHAMENTO DAS SESSÕES COM O APP ANTISTRESS

Ao terminarmos de trabalhar com o aplicativo Antistress, Maya ficou satisfeita com suas análises, inclusive com as atividades que a incomodaram, o que foi a maioria.

Segundo ela, foi tão intenso quanto nas sessões presenciais.

Diante de todas essas análises, creio que sou uma pessoa que precisa se desafiar, colocar a mente para trabalhar. Apesar de ser da área de Humanas, gosto muito de matemática, de sequenciar, de medir, de fazer coisas simétricas. Se diz algo sobre mim? Muito! Como sou deficiente física e meus lados são diferentes, preciso dessa organização externa. Esse é apenas um dos motivos. Creio que os jogos que gostei falam bastante a respeito de mim, inclusive nesse sentido. E os que não gostei me deixaram mais atenta para saber que a vida também precisa de descanso. Talvez por eu ter que parar tantas vezes, não consegui gostar deles. Por exemplo, é necessário fazer fisio, mas é muito chato, repetitivo e monótono. (sic)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os Apps vieram para agregar no trabalho arteterapêutico, não só nos atendimentos on-line. Assim como os materiais artísticos, o trabalho com os aplicativos de celular revelam símbolos, sensações e sentimentos que estavam guardados.

Maya se propôs a utilizar todos os jogos disponíveis do App Antistress. Através deste aplicativo percebeu-se, questionou-se, resgatou memórias. A mandala e a árvore foram revelações importantes, pois antes produzia esses símbolos, através das atividades refletiu sobre eles.

Irritação, monotonia, inquietação foram as sensações que apareceram durante o processo, visto que ela precisa de desafios. Mesmo sendo da área de Humanas, gosta das Exatas. Isso se afirma quando coloca por diversas vezes que aprecia sequenciar, produzir coisas simétricas, como a mandala, por exemplo.

Portanto, mesmo em se tratando da tela de um celular é possível entrar em contato com o símbolo através de imagens prontas como as mandalas para colorir, ou criá-las como ambas as árvores, uma com simulação de quadro e giz, a outra com nanquim. Assim como a quebra fictícia de bolinhas de Natal e copos, ou mesmo através de atividades que não agradam, como um urso que pula e faz barulho ou papel bolha virtual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O App Antistress foi de grande valia nas sessões arteterapêuticas. A cliente não se opôs a trabalhar com ele sempre fazendo correlação com as sensações, os sentimentos e as recordações que este lhe trazia.

Mesmo sendo sessões on-line e utilizando-se os recursos virtuais, os símbolos emergiram do inconsciente pessoal de Maya, da mesma maneira que apareceriam numa sessão presencial com os materiais tradicionais. Foram os itens que Maya não gostou que a fez compreender-se melhor ao sair da normose, do padrão no qual estava vivendo. A zona de conforto a deixou irritada, desconfortável. Para Maya tudo que é repetitivo é monótono, assim com

ficar parado por muito tempo, como aconteceu após suas cirurgias. Ficou evidente que sua essência precisa de movimento. Mandala, árvores, boneca trouxeram lindas lembranças. Interessante observar que esses símbolos são estáticos, não possuem movimento.

A maiêutica foi extremamente importante, visto que através de questionamentos a cliente conseguiu observar-se e, inclusive, ela mesma produziu perguntas reflexivas a seu respeito. Essa interação cliente/terapeuta é mais importante ainda no atendimento on-line, visto que, num primeiro momento o arteterapeuta não está em contato direto com o símbolo surgido, mas com as expressões e a fala do cliente.

Constata-se que o atendimento on-line é tão valioso quanto o presencial e os aplicativos são tão eficientes quanto os materiais expressivos. Vale ressaltar que todos os jogos foram testados pela arteterapeuta antes de aplicá-los nas sessões com a cliente, da mesma maneira que os materiais artísticos devem ser avaliados com antecedência.

REFERÊNCIAS

- CHEVALIER, J., GHEERBRANT, A. **Dicionário dos símbolos**: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números. Rio de Janeiro: José Olympio, 2015
- DUCHASTEL, A. **O caminho do imaginário**: o processo de arte-terapia. São Paulo: Paulus, 2010
- JACOBI, J. **Complexo, arquétipo e símbolo** na psicologia junguiana. Petrópolis: Vozes, 2016
- JUNG, C. G. **A prática da psicoterapia**. Petrópolis: Vozes, 2013.
- JUNG, C. G. (org.) **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008
- MARTIN, K. (org.) **O livro dos símbolos**: reflexões sobre imagens arquetípicas. Colônia: Taschen, 2012