

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Lucas Da Silva Rodrigues

**ARTETERAPIA: SEU IMPACTO NO TRATAMENTO DE PACIENTES
COM SINTOMAS DE DEPRESSÃO OU ANSIEDADE.**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

Lucas Da Silva Rodrigues

**ARTETERAPIA: SEU IMPACTO NO TRATAMENTO DE PACIENTES
COM SINTOMAS DE DEPRESSÃO OU ANSIEDADE.**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Profa. Esp. Nadya Ravella Siebra De Brito Saraiva

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

Lucas Da Silva Rodrigues

**ARTETERAPIA: SEU IMPACTO NO TRATAMENTO DE PACIENTES
COM SINTOMAS DE DEPRESSÃO OU ANSIEDADE.**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 26/06/2024

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Nadya Ravella Siebra De Brito Saraiva

Membro: Profa. Me. Larissa Maria Linard Ramalho

Membro Prof. O Dr. Marcus César de Borba Belmino

ARTETERAPIA: SEU IMPACTO NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM SINTOMAS DE DEPRESSÃO OU ANSIEDADE.

Lucas Da Silva Rodrigues¹
Nadya Ravella Siebra de B. Saraiva²

RESUMO

A arteterapia vem ganhando espaço cada vez maior na área da saúde e, sobretudo, no campo da saúde mental. Este trabalho teve como objetivo aprofundar o tema da eficácia das técnicas em arteterapia como modalidade de intervenção para jovens e adultos que sofrem de depressão e/ou ansiedade, identificando suas diferentes modalidades e formas de aplicação. Para isso, realizou-se uma revisão sistemática de literatura publicada nos últimos quatorze anos, nas bases *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e o Google Acadêmico. A análise dos dados dos artigos selecionados apontou que existem indicativos que denotam a eficácia da arteterapia e suas técnicas no tratamento da depressão e ansiedade em jovens adultos. Contudo, compreende-se que esta deve fazer parte de um programa de tratamento que engloba outras modalidades interventivas como a farmacológica e a psicoterapia, sendo a arteterapia indicada como um forte tratamento contribuindo no auxílio dessas psicopatologias.

Palavras-chave: Arteterapia no Tratamento . depressão ou ansiedade.

ABSTRACT

Art therapy is increasingly gaining ground in the health sector, especially in the field of mental health. The aim of this study was to explore the efficacy of art therapy techniques as an intervention modality for young people and adults suffering from depression and/or anxiety, identifying its different modalities and forms of application. To this end, a systematic review of literature published over the last fourteen years was carried out on the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Virtual Health Library (VHL) and Google Scholar databases. Data analysis of the selected articles showed that there are indications that art therapy and its techniques are effective in treating depression and anxiety in young adults. However, it is understood that this should be part of a treatment program that includes other interventional modalities such as pharmacology and psychotherapy, with art therapy being indicated as a strong treatment contributing to the help of these psychopathologies.

Keywords: Art therapy in the treatment of depression and anxiety

1 INTRODUÇÃO

A seguinte pesquisa tem como tema os impactos da arteterapia na saúde mental de jovens e adultos com depressão e/ou ansiedade, pois a mesma vem ganhando espaço cada vez maior na área da saúde e, sobretudo, no campo da saúde mental. Portanto, a finalidade deste trabalho consistiu em aprofundar a discussão sobre a eficácia das técnicas em arteterapia como modalidade de intervenção para pacientes que sofrem de depressão e/ou ansiedade.

A Arte é um dos métodos mais antigos de expressão humana, representando a memória materializada dos diversos potenciais do ser humano, perpetuada ao longo dos milênios. Desde a primeira dança ou o primeiro traço no interior das cavernas, a arte se tornou uma das mais significativas modalidades de comunicação do indivíduo – uma manifestação de natureza tanto social quanto individual. Entre as diversas formas de expressão, foram os gestos e os sons que esboçaram os primeiros passos artísticos da humanidade. A partir daí, com o domínio da coordenação motora e o desenvolvimento de instrumentos que possibilitaram a produção rudimentar de tintas, o ser humano passou a se comunicar através da imagem. A arte em sua forma de abordagem que utiliza instrumentos como meio de comunicação, não verbal integrando-a com finalidades terapêuticas no processo metodológico de execução de sua proposta de intervenção (Reis, 2014).

A depressão é considerada uma questão de saúde pública na contemporaneidade, devido à crescente prevalência desse problema de saúde e, conseqüentemente, à implementação de políticas de saúde globais voltadas para seu enfrentamento ao longo do último século. Os casos mais severos podem levar a desfechos como o suicídio, o que torna imprescindível a discutir sobre métodos de tratamento para essa psicopatologia (Nogueira, 2020)

A ansiedade, por sua vez, é caracterizada por sensações vagas e difusas, apreensão e tensão que são extremamente desagradáveis para quem vivencia. São acompanhadas de sintomas físicos como dispneia, taquicardia, tensão muscular, sudorese ou tremor. Tais sintomas, quando aparecem intensificados e sem estarem ligados a objetos ou situações específicas, tendem a ser prejudiciais à saúde, gerando intenso sofrimento psicológico e físico, interferindo também no exercício das atividades diárias normais do indivíduo (D'Avila 2020)

A gravidade desses problemas de saúde são também destacadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em seu mais recente relatório global sobre saúde mental, divulgado em 2022, que aponta um alarmante aumento de mais de 25% nos casos de depressão e

ansiedade apenas no ano de 2020, como consequência da pandemia de COVID-19 (WHO, 2022).

A escolha deste tema de pesquisa foi motivada pela crescente atenção acadêmica e clínica dada à arteterapia, e por experiências pessoais do pesquisador, vivenciando os temas expostos através de experiências familiares e de ciclos sociais. Bem como pela relevância de explorar de maneira mais ampla os modos pelos quais a arte pode auxiliar de forma auxiliar o ser humano acometido com os sintomas da depressão ou ansiedade, dado a alta incidência desses transtornos e os prejuízos que acarretam à saúde mental. Para isso, partiu-se da seguinte pergunta norteadora: Como essa prática metodológica em terapia pode ajudar o sujeito com depressão ou ansiedade? Frente a isso, este artigo tem como objetivo geral investigar o impacto da arteterapia e sua contribuição no alívio dos sintomas de depressão e ansiedade, para isso, têm-se como objetivos específicos, validar a eficácia da arteterapia e suas técnicas para o enfrentamento de pacientes nas mais variadas faixa etária, com sintomas de depressão e ansiedade e suas formas de aplicação. Salvaguardando sua forma de contribuir de maneira visando o auxílio para ambos os sintomas, verificando assim a eficácia das técnicas em arteterapia como modalidade de intervenção terapêutica.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa classifica-se como exploratória, qualitativa e bibliográfica. Os recursos bibliográficos empregados como fundamentação deste estudo englobam artigos acadêmicos veiculados em revistas científicas brasileiras e internacionais e demais obras literárias pertinentes ao tema em foco.

A aproximação propriamente dita do objeto de estudo foi realizada por meio de uma revisão da literatura existente sobre a arteterapia, e sua contribuição para os tratamentos, em especial delimitando os transtornos de ansiedade e depressão, visando compreender como suas técnicas podem ser eficazes no tratamento destes transtornos combinados ou isolados.

Para o levantamento dos dados, foram utilizadas as bases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e o Google Acadêmico, União Brasileira de Associações de Arteterapia-UBAAT Tendo em vista obter uma visão abrangente do atual estado de pesquisa neste campo.

A pesquisa dos artigos foi conduzida em português delimitando um intervalo de publicação de 2010 a 2024 salvaguardando referências históricas. Vale ressaltar a importância de fazer uma revisão de dados históricos das últimas décadas para conceitualização e melhor entendimento do leitor. Foi adotado como critério de busca nas referidas bases de dados, as

seguintes palavras-chave: “arteterapia” e “depressão” “ansiedade”. Como fator de exclusão Potenciais publicações identificadas(N=1922) publicações excluídas pelo título (N=1799) Resumos avaliado(N=91), Obras excluídas pelo resumo (N=83)Publicações elegíveis para análise aprofundada (N=20)Publicações excluídas por não preencherem os critérios temáticos de inclusão (N= 10) publicações utilizadas, (N= 10+) Para a pesquisa foram considerados os artigos cuja temática não tinha relação com o objetivo desse estudo e que tinham sido realizados numa data anterior à estabelecida, assim como monografias, teses e dissertações artigos e publicações. Análises nacionais e internacionais.

Estes parâmetros foram aplicados visando um maior aprofundamento e relevância em relação a temática por meio de materiais com dados e conteúdos apresentados atualmente buscando, com isso, construir um novo olhar sobre o tema, tendo em vista os instrumentos já publicados.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 ASPECTOS HISTÓRICOS DA ARTETERAPIA E SUAS CARACTERÍSTICAS

Trazendo um resgate literário em 1876, o psiquiatra Max Simon estudou pinturas de pacientes e as categorizou com base nas patologias que eles manifestavam. Na mesma época, outros médicos europeus também se interessaram pelas manifestações artísticas dos doentes, entre eles Morselli. No entanto, foi Mohr, em 1906, quem realizou um estudo significativo comparando as obras de paciente e seus transtornos mentais com as de pessoas as quais não possuíam, e grandes artistas. Ele identificou a presença de histórias de vida e conflitos pessoais nessas criações. Esse estudo influenciou posteriormente o desenvolvimento de testes psicológicos, como o Rorschach e o TAT (Murray). (Souza, 2021).

Com base na teoria psicanalítica emergente do início do século XX, Freud (1856-1939) demonstrou um interesse significativo pela arte. Ele propôs que o inconsciente se revelasse através de imagens, as quais comunicam significados de maneira mais direta do que as palavras. Freud observou que os artistas podem concretizar simbolicamente o inconsciente em suas criações artísticas, expressando conteúdos psíquicos de forma catártica. Freud, contudo, não utilizou de seus saberes a respeito da arte como um elemento do processo psicanalítico (Cordeiro, 2019).

Em 1910, ao analisar a pintura "A Virgem e o Menino com Sant'Ana" de Leonardo da Vinci, Freud sugeriu que o artista representou questões relacionadas à infância e à sua própria personalidade. Em 1913, ao estudar a escultura "Moisés" de Michelangelo, ele acreditou que Michelangelo havia transmitido cólera na expressão de Moisés, possivelmente refletindo a indignação do artista em relação ao povo ou seu tumultuado relacionamento com o papa da época.(Souza, 2021).

Segundo Freud, a obra de arte é uma forma de sublimação de desejos sexuais e impulsos instintivos que não podem ser realizados na realidade, sendo canalizados para a criação de algo socialmente aceito, funcionando como uma comunicação simbólica com efeito catártico. A transformação de um impulso anti-social primitivo em um ato socialmente produtivo proporciona uma gratificação semelhante à que a realização do impulso original teria oferecido. Freud notou que o inconsciente se manifesta mais facilmente através de imagens, que comunicam significados mais diretamente ao escaparem da censura mental mais facilmente do que as palavras.(Cordeiro, 2019).

A arteterapia teve início entre os anos 1920-1930, com os estudos de Freud e Jung, que produziram os fundamentos para a construção da arte como uma área específica de ação e atividade psicoterápica (Cordeiro, 2019).

Foi Jung (1875-1961), após seu rompimento com Freud, que desenvolveu a sua própria teoria, a Psicologia Analítica, e que começou a utilizar a expressão derivada da arte em conjunto à psicoterapia (Reis, 2014).

No entanto, Jung foi pioneiro ao incorporar a expressão artística em seu trabalho clínico. Ele via na arte uma forma de simbolização do inconsciente individual e coletivo. Durante a década de 1920, Jung utilizou a linguagem expressiva como um método terapêutico, encorajando seus pacientes a criarem desenhos livres que representassem sentimentos, sonhos, situações conflituosas e outros conteúdos psíquicos. Para Jung, tanto a expressão artística quanto a verbal eram componentes essenciais no processo de cura. Ele argumentava que a criatividade possui uma função psíquica natural e estruturadora, distanciando-se da visão de Freud que a considerava uma sublimação de instintos sexuais. Jung postulou que todos os indivíduos possuem predisposições inatas para formar imagens e ideias que ele denominou de arquétipos, os quais emergem em sonhos e trabalhos artísticos, auxiliando na compreensão do comportamento humano. Para ele, a atividade plástica e a criatividade são funções psíquicas intrínsecas que contribuem para o desenvolvimento da personalidade e a estruturação do pensamento. Seu livro "O Homem e seus Símbolos" exemplifica como conteúdos psíquicos se manifestam nas obras de arte criadas pelo ser

humano. Além de Freud e Jung, dois destacados psiquiatras brasileiros também contribuíram significativamente para o estabelecimento da Arteterapia: Osório César e Nise da Silveira.(Souza, 2021).

Freud acreditava que a arte era uma forma de sublimar as pulsões, já Jung argumentava que a expressão artística possuía uma finalidade psíquica natural e estruturante e seu potencial de cura estava em “dar forma” (Reis, 2014).

Ele (Jung) Recomendava que seus pacientes expressassem, por meio da pintura, de maneira livre, as suas angústias do dia a dia, seus sonhos, sentimentos e emoções e analisava as imagens feitas, interpretando-as como uma manifestação do inconsciente individual e coletivo (Cordeiro, 2019).

Conforme aponta Shigihara (2023), o campo da Arteterapia trouxe destacou-se ainda na década de 40, com a primeira publicação do tema nesta área, por Margareth Naumburg, consolidando-se no mundo. Veio destaque no Brasil desde 1960, com a chegada de Hanna Yaxa Kwiatkowska, arteterapeuta formada no exterior, iniciam-se cursos curtos, que foram a base para as primeiras formações estruturadas na área.

A arte para Jung tinha o potencial de reorganizar os sentimentos que estivessem conflituosos na formação do seu eu. A arteterapia concedeu vários ganhos para o ser humano, como parte de um autoconhecimento individual e social, uma aceitação maior por si próprio, aumento na autoestima, na saúde, no contentamento de se sentir bem e ver as coisas com novas percepções (Cordeiro, 2019).

A palavra Arteterapia resulta da combinação de "arte" e "terapia". De acordo com os dicionários, arte é a capacidade de executar ideias, planejar e criar obras significativas, belas ou funcionais dentre outras. Quando combinada com terapia, que se refere ao tratamento de doenças, a Arteterapia é definida como uma ciência que busca aliviar ou curar indivíduos por meio da expressão artística, com ênfase no processo criativo.

A história da arteterapia no Brasil começou na primeira metade do século XX, fundida com a psiquiatria e com influências da psicanálise freudiana e analítica. Mostradas na devida ordem pelos psiquiatras Osório César (1895-1979) e Nise da Silveira (1905-1999), que foram os pioneiros a realizar trabalho artístico com pacientes internados em sanatórios. Os dois, com seus respectivos trabalhos, frente à demanda dos sanatórios, começaram a entender a importância de novas habilidades no âmbito de atendimento destes pacientes com insanidade, confrontando as técnicas utilizadas na época com um novo tipo de olhar terapêutico (Cordeiro 2019).

O ano de 1993 marca o início dos Congressos Brasileiros de Arteterapia, promovidos pela União Brasileira de Associações de Arteterapia - UBAAT, que se realizam a cada dois anos. Neles ocorrem publicações da área e nesta data, encontra-se na XV edição (Shigihara, 2023)

Um apoio significativo para a Arteterapia no Brasil foi a criação da Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo (AATESP) no ano 2003 e nos anos seguintes, em 2006, a fundação da União Brasileira de Associações de Arteterapia (UBAAT), ambas dedicadas à formação de arteterapeutas e estabelecimento de critérios mínimos para cursos de especialização na área (Soares Júnior et al., 2023).

Na atualidade a Arteterapia está passando por uma fase de expansão no Brasil. Segundo dados disponíveis no site da UBAAT, a prática tem experimentado um considerável crescimento nas últimas décadas, conforme documentado pela literatura especializada na área. Vários congressos nacionais já foram realizados, congregando arteterapeutas de diversos estados brasileiros, além de representantes da Europa e dos EUA, onde a Arteterapia é amplamente difundida (Soares Júnior et al., 2023).

No país, a União Brasileira de Associações de Arteterapia (UBAAT), sua principal entidade nacional. Congrega, atualmente, 13 associações de Arteterapia por todo o território nacional (Shigihara, 2023).

Em consonância com a legislação vigente, foi elaborado pela (UBAAT) o Código de Ética do Arteterapeuta. É aprovado pela União Brasileira das Associações de Arteterapia Salvador, Bahia. 21/04/08, trazendo para o profissional da área, segurança e parâmetros que resguardecem sua atuação. A publicação deste ocorreu em abril de 2008 (Shigihara, 2023).

Existem parâmetros com respaldo curriculares aprovados e amplamente divulgados, desde 2006, como é mostrado na “Carta de Canela”, formalizados nas resoluções de nº 001/2013 e 002/2013 2 e suas atualizações e complementações ocorridas em 26 de outubro de 2020 com a inclusão de conteúdo sobre Arteterapia e novas tecnologias (Shigihara, 2023).

Por exemplo de uma técnica, Jung utilizou o desenho livre para simplificar a interação verbal com o paciente e porque acreditava “na possibilidade de o homem organizar seu caos interior utilizando-se da arte” (Cordeiro, 2019 P.9).

A Classificação Brasileira de Ocupações (CBO) reconhece, pelo cumprimento das exigências necessárias, a atuação do Arteterapeuta, dado pelo código 2263-10. Este reconhecimento e autorização dada pelo Ministério do Trabalho ocorreu em 2013. Atualmente tramita no Congresso Nacional o Projeto de Lei 3416/2015 que regulamenta a profissão de Arteterapeuta, projeto que contou com a colaboração ativa da UBAAT (Shigihara, 2023).

A arte, em suas variadas formas, sempre serviu como um meio de expressão e exploração da condição humana. No campo da psicologia, a arteterapia emergiu como uma abordagem terapêutica significativa para tratar diversos transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade. O crescente número de indivíduos afetados por tais condições ressalta a importância de explorar diversas modalidades terapêuticas (Ciasca, 2017).

A representação dos arteterapeutas no Brasil, atualmente, é realizada pelas Associações Estaduais da Classe, representadas nacionalmente pela hoje: União Brasileira de Associações de Arteterapia-UBAAT. Conforme o Parecer CNE/CES nº 908/98, aprovado em 2 de dezembro de 1998, e a Resolução CNE/CES nº 7, de 8 de setembro de 2011 do MEC, os cursos aprovados pelo MEC, possuem validade acadêmica, mas a outorga para o exercício profissional depende do parecer dos Conselhos e na inexistência deste compete às Associações de Classe (Shigihara, 2023).

Osório César também publicou o livro, “A Expressão Artística nos Alienados” (1929), sobre o seu trabalho de exploração artísticas com um olhar de classificar e analisar pacientes psiquiátricos a partir das artes que produziam durante o tratamento e estadia no hospital. Ele é considerado o precursor na formação do campo da Psicologia da arte no Brasil (Andriolo, 2003). A sua contribuição refletiu grande relevância na leitura freudiana de arte, entretanto atualmente é possível observar fragmentos individualistas que contestam as pressuposições da psicanálise e implicam numa diminuição da obra artística, vista mais como histórico-social atualmente (Cordeiro, 2019).

A partir de dados contabilizados em 2020 na pesquisa realizada pela UBAAT, foram registradas mais de 3.000 publicações acadêmicas, incluindo artigos científicos, monografias e 200 dissertações de mestrado, teses de doutorado, além de mais de 900 trabalhos apresentados em congressos nacionais e internacionais, produzidos aqui no Brasil (Shigihara, 2023).

Atualmente, no território brasileiro são 61 cursos de formação livre e de especialização Lato Sensu alinhados às exigências do MEC, que respeitam os parâmetros estabelecidos pela UBAAT e que foram cadastrados nas Associações Estaduais de Arteterapia afiliadas à UBAAT. A Portaria nº 849 de 25 de março de 2017, em adendo à Portaria nº 145, reconhece e insere no SUS a Arteterapia como uma das PICS - Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (Shigihara, 2023).

3.2 ASPECTOS HISTÓRICOS ACERCA DE PACIENTES COM SINTOMAS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE

O fenômeno da depressão, na sociedade, é abordado sob enfoques diversos. Em geral, nos meios não-científicos, a depressão é vista como uma forma de demonização, falta de Deus, frescura falta de peia,, manifestado através de sintomas. Atribui-se à personalidade do indivíduo uma natureza depressiva, às vezes como característica inata, carregada desde o nascimento (Ferreira; Tourinho, 2011).

No caso da depressão, também contingências sociais responsáveis por um modo de vida contemporâneo específico estabeleceram condições para a diferenciação de um conjunto de sintomas irritabilidade, ansiedade e angústia; desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para fazer as coisas; diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer ;desinteresse, falta de motivação e apatia; sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero e desamparo; pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa autoestima; sensação de inutilidade, ruína e fracasso; interpretação distorcida e negativa da realidade; dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento; diminuição do desempenho perda ou aumento do apetite e do peso; insônia ou despertar matinal precoce; dores e outros sintomas físicos não justificados por problemas médicos, e a reunião destes sob uma mesma nomenclatura indica que sintomas hodiernamente atribuídos à depressão como outros, teriam estado presentes por séculos anteriores à contemporaneidade e constituem o que, no passado, era conhecido como “vida dura” (Ferreira; Tourinho, 2011).

Alguns autores têm dado enfoque, e sinalizado para a ocorrência do fenômeno da depressão, principalmente nas fases da adolescência e vida adulta, que parecem ser as mais afetadas (Brent, 1993; Birmaher; Ryan; Williamson; Brent; Kaufman; Dahl, 1996; Coutinho, 2001). No estudo Los Angeles Epidemiologic Catchment Area Project, verificou-se que 25% dos adultos com depressão maior relataram o primeiro episódio da doença tendo ocorrido antes dos dezoito anos de idade (Barros *et al.*, 2006).

Percebeu-se que a depressão durante a infância e a adolescência tem uma natureza persistente, afetando diversas funções e causando danos psicossociais significativos (Bahls, 2002b). Além disso, é uma condição debilitante e que pode se manifestar repetidamente, com um alto índice de morbidade e mortalidade, o que desperta grande interesse na área da saúde pública. No entanto, muitas vezes não é identificada ou tratada de forma adequada (Barros *et al.*, 2006).

Na pesquisa sobre sintomas de depressão em adolescentes entre quatorze e dezoito anos no Oregon Adolescent Depression Project, nos EUA, conduzida por Roberts, Lewinsohn

e Seeley (1995) foram identificados os seguintes sintomas mais prevalentes: humor deprimido, alterações do sono e dificuldades no pensamento, como problemas de concentração e pensamento negativista. Além disso, foram observados como sintomas mais estáveis o humor deprimido e a anedonia. Na adolescência, também são comuns o prejuízo no desempenho escolar, a baixa autoestima, ideias e tentativas de suicídio, e problemas graves de comportamento, especialmente o abuso de álcool e drogas (Barros et al., 2006).

No contexto específico da depressão, é possível identificar um conjunto de relações que envolvem respostas fisiológicas condicionadas desencadeadas quando os indivíduos são expostos a certos eventos, como punição (Ferreira; Tourinho, 2011).

Por exemplo, um funcionário exemplar que perde o emprego devido a medidas de redução de custos pode manifestar sintomas comuns de depressão, como choro frequente, desânimo, inatividade e irritabilidade, outro exemplo, pais que perdem o filho, ou filhos que perdem os pais ou amigos, ou em suas relações afetivas emocionais, conjugais também podem apresentar indicativos de desenvolver depressão. Nesse caso, pode-se observar um fenômeno de relativa baixa complexidade, no qual estão incluídas respostas fisiológicas condicionadas geradas pela extinção, uma vez que nenhuma ação por parte do funcionário provocou sua demissão, ou diante da perda estaria no controle do ser humano (Ferreira; Tourinho, 2011).

De acordo com Nardi (2006), já existiam evidências da existência da ansiedade desde o século VIII a.C., como evidenciado na "Ilíada", obra do poeta renomado Homero, onde ele descreve sentimentos de medo, perturbações e intervenções divinas, entre outros aspectos retratados em sua obra (D'avila2020).

Assim, ao longo da história da sociedade, há várias representações e referências à ansiedade. Nos tempos atuais, as obras de diversos autores refletem estudos sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), os quais propõem novas perspectivas de compreensão, afastando a ideia de que esses distúrbios são causados por intervenções divinas ou representações negativas de maldade e possessões demoníacas. Em vez disso, abrem espaço para o estudo do ser humano como um todo, reconhecendo suas singularidades (D'avila, 2020).

De acordo com a classificação do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR 2022) a agorafobia, o transtorno de pânico, o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), e fobia social, o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) são alguns dos transtornos de ansiedade.

Comorbidades são frequentes nos transtornos de ansiedade, variando desde outros transtornos psiquiátricos até doenças cardiovasculares e renais. Esses transtornos frequentemente têm um impacto significativo na vida diária das pessoas, levando muitas delas a evitar atividades cotidianas devido ao medo das crises ou sintomas. As situações que desencadeiam a ansiedade podem ser enfrentadas com grande sofrimento, e muitas atividades exigem a presença de outras pessoas para serem realizadas, o que pode resultar em uma redução da qualidade de vida e da independência. Além disso, rupturas sociais e nos relacionamentos podem ocorrer, assim como o abandono de atividades que antes eram prazerosas. Identificar como esses eventos podem guiar para um tratamento precoce, reduzindo a gravidade dos quadros ao longo do curso da doença (Costa, 2019).

Castillo, Recondo, Asbahr e Manfro (2019) descrevem o transtorno de ansiedade como um sentimento muitas vezes vago e desagradável, que pode estar relacionado ao medo, à apreensão ou até mesmo à desconfiança. Este estado é caracterizado pela tensão, desconforto e, principalmente, pela antecipação de um perigo contínuo, seja ele algo estranho ou desconhecido. Os indivíduos com esse transtorno frequentemente experimentam sensações de preocupação constantes, o que resulta em uma insegurança persistente e uma desconfiança generalizada em relação a tudo e a todos (D'avila, 2020).

Quando o transtorno de ansiedade é identificado em crianças, isso pode influenciar diretamente seu desenvolvimento emocional e psicológico. Muitas vezes, seus pensamentos são dominados pelo medo, às vezes de forma irracional, o que ainda está dentro do escopo das diferentes funções e perspectivas em relação à sua personalidade. Isso se manifesta em constantes preocupações, que podem ser consideradas normais ou indicativas de patologias em desenvolvimento. Essas preocupações constantes podem se estender à saúde, segurança, alimentação, vida social, desempenho escolar e até mesmo à própria identidade (D'avila2020)

Nesse contexto, conforme as concepções de Dalgarrondo (2008 p. 27.) a psicopatologia pode ser entendida como o conjunto de princípios relacionados ao adoecimento mental do ser humano. O autor enfatiza que é um campo de conhecimento sistemático, elucidativo e desmistificador, que não se baseia em princípios de valor e rejeita dogmas ou verdades pré-concebidas.

3.3 CONCEITUANDO A SAÚDE MENTAL

Os conceitos de saúde e saúde mental são complexos e historicamente moldados pelos contextos sociopolíticos e pela evolução das práticas de saúde. Nos últimos dois séculos, um

discurso predominante tem caracterizado esses termos como pertencentes exclusivamente ao campo da medicina. No entanto, com o fortalecimento de uma abordagem multidisciplinar no cuidado à saúde, diferentes áreas do conhecimento têm gradualmente integrado esses conceitos. (Gaino 2018)

Na década de 1960, o psiquiatra italiano Franco Basaglia sugeriu uma reinterpretação do conceito de loucura, deslocando o enfoque da doença para incluir questões de cidadania e inclusão social. Essa ideia encontrou seguidores e catalisou um movimento que impactou o conceito de saúde mental no Brasil, culminando na Reforma Psiquiátrica Brasileira. (Gaino 2018)

A saúde mental é um estado de bem-estar emocional, psicológico e social no qual uma pessoa é capaz de lidar com os desafios da vida diária, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade. Envolve o equilíbrio entre as emoções, os pensamentos, as ações e as relações interpessoais (Fiocruz, 2017).

No Brasil, a política de saúde mental se pauta em princípios como a desinstitucionalização, o cuidado em liberdade e os direitos humanos. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece atenção em saúde mental, buscando proporcionar atendimento acessível, amplo e justo para todos, todas e todes. Organização Mundial de Saúde (OMS, 2018).

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) é uma das redes mais importantes no SUS, dedicada a cuidar da saúde mental. Ela oferece ações para promover assistência, cuidado e ajuda na recuperação e reintegração de pessoas com sofrimento mental e outros problemas de saúde relacionados ao uso de álcool e outras drogas. Investir em estratégias que possibilitem o equilíbrio das funções mentais é essencial para um convívio social mais saudável. Cuidar da nossa saúde mental e apoiar aqueles ao nosso redor são passos importantes para construir uma sociedade mais saudável e resiliente.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022), a saúde mental é caracterizada por diversos sinais que indicam bem-estar emocional e psicológico. Aqui estão alguns deles: Resiliência: Pessoas com uma resolução melhor de conflitos e regulação emocional conseguem enfrentar desafios e adversidades com flexibilidade e adaptabilidade. Elas se recuperam mais rapidamente de situações estressantes. Autoestima saudável: Ter uma visão positiva de si mesmo, reconhecendo suas qualidades e aceitando suas imperfeições, é um sinal de saúde mental positiva. Autonomia e independência: Sentir-se capaz de tomar decisões e agir de acordo com seus próprios valores e objetivos é essencial para a saúde mental e suas relações interpessoais saudáveis.

Lembrando que a saúde mental é um processo contínuo e dinâmico, e que cada pessoa pode manifestar esses sinais de maneira única, sendo importante frisar a buscar e o apoio profissional quando necessário e cuidar do nosso bem-estar emocional.

4 RESULTADOS & DISCUSSÃO: CONTRIBUIÇÕES DA ARTETERAPIA NA SAÚDE MENTAL DO SUJEITO COM DEPRESSÃO E/OU ANSIEDADE

Os resultados deste estudo foram sistematizados no Quadro 1, onde consta a descrição das publicações incluídas na revisão, contendo um número de identificação e a fonte referente ao(s) autor(es) e ano de publicação do texto, objetivos, tipo de pesquisa, amostra, tipo(s) de atividade(s) arte terapêutica(s) utilizadas e resultado, possibilitando melhor visualizar informações importantes. Logo abaixo, estes artigos são analisados e discutidos com base nos objetivos da presente pesquisa.

Quadro 1 – Sistematização de informações extraídas dos artigos que atenderam a todos os critérios de inclusão.

ID/Fonte	Objetivos	Tipo	Amostra	Tipo de atividade arteterapêutica	Resultado
(1) Moraes <i>et al.</i> , 2014.	Compreender o significado da arteterapia com argila para pacientes psiquiátricos num hospital dia.	Empírica.	16 pacientes adultos.	Arteterapia com argila (argiloterapia).	O meio terapêutico relatado promoveu criatividade, consciência de si e alívio da ansiedade.
(2) Valladares-Torres, 2017.	Investigar a prevalência de sintomas depressivos antes e após o processo arteterapêutico com dependente de drogas usuário de um CAPS AD.	Empírica.	1 adulto usuário do serviço.	Arteterapia com o uso de recursos fotográficos.	Houve melhora dos sintomas de depressão e ansiedade após a aplicação da arteterapia.
(3) Aquino <i>et al.</i> , 2017.	Identificar se existe interferência do fazer artístico nos sintomas do transtorno depressivo maior (TDM).	Mista.	3 pacientes, jovens e adultos, com TDM em processo terapêutico.	Arteterapia com o uso de desenho e pintura sobre tela.	Obteve-se melhora dos sintomas do transtorno depressivo maior, identificando-se a arteterapia como uma

					alternativa no tratamento.
(4) Depret <i>et al.</i> , 2019.	Possibilitar ao profissional de saúde a experiência de processo grupal de arteterapia e compreender o significado atribuído por ele a esta vivência.	Empírica.	8 adultos, profissionais da saúde atuantes em ambulatório.	Arteterapia com o uso de diversos recursos durante os encontros, tais como caixa, imagens de revistas, confecção de objetos artísticos, pintura em pedras, mandalas com velas derretidas e tecelagem.	A arteterapia é uma possibilidade de suporte à saúde mental e bem-estar de trabalhadores da saúde, que frequentemente enfrentam estresse e ansiedade.
(5) Gonçalves; Yamaguti; Kalckmann, 2019.	Discussão sobre a adoção da Arte-cultura na reabilitação psicossocial de pessoas em sofrimento mental.	Empírica.	70 usuários de serviço de saúde mental do SUS, maiores de 18 anos.	As atividades de arteterapia relatadas foram: artesanato; pintura em tecido e tela; dança e expressão corporal; teatro; tear manual; música e futebol.	A arteterapia contribuiu para a autonomia, independência e qualidade de vida das pessoas em sofrimento mental, no qual a depressão é relatada.
(6) Santos <i>et al.</i> , 2020.	Debater e demonstrar como o lazer e a arteterapia podem ser alternativas para o tratamento de pessoas com depressão, além de auxiliar no controle do avanço dessa doença, por meio da conexão entre lazer, arte e saúde.	Mista.	19 psicólogos.	Não se aplica (não houve intervenção com arteterapia propriamente dita, pois se tratou de entrevistas com psicólogos que trabalham, ou não, com essa possibilidade terapêutica).	Existe carência de trabalhos com o mesmo enfoque. No entanto, o lazer e a arteterapia tem sido utilizados (em maior ou menor grau) como auxiliares ao bem-estar do indivíduo e na prevenção de doenças, como a depressão.
(7) Valladares-Torres; Rodrigues, 2020.	Avaliar a eficácia de um programa de Arteterapia grupal voltado para mulheres dependentes de drogas.	Empírica.	24 mulheres adultas dependentes de drogas.	Não foram especificadas/detalhadas.	O grupo de Arteterapia encoraja a partilha de emoções; estimula a relação de confiança; e favorece o bem-estar geral, diminuindo, também, os sintomas de ansiedade e depressão frequentes em

					dependentes químicos.
(8) Barboza, 2022.	Compreender qual a contribuição da arteterapia para a saúde mental.	Teórica.	Não se aplica.	Não se aplica (teórico).	A arteterapia pode auxiliar no diagnóstico e tratamento de transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade.
(9) Araújo, 2023.	Intervir sobre a ansiedade, depressão e estresse em ambiente universitário através da arteterapia.	Misto.	Estudantes (sem dados específicos).	Arteterapia através de confecção de desenho, pintura, colagem, modelagem e construção com sucata.	As atividades de arteterapia ajudam os participantes a darem forma e expressar os seus incômodos, depressão, ansiedade e estresse, trazendo alívio e possibilidade de elaboração.

Fonte: Dados avaliados e produzidos pelo pesquisador do artigo.

O levantamento bibliográfico realizado pelo pesquisador deste trabalho mostrou arteterapia como fazer terapêutico tem sido amplamente discutida na literatura como uma das plausíveis possibilidades de tratamento para essas psicopatologias isoladas ou combinadas – ambas depressões/ansiedades ou, ainda, outras comorbidades, quando está(s) apresenta(m)-se junto a transtorno por uso de álcool ou outra substância (Valladares-Torres, 2017; Valladares-Torres; Rodrigues, 2020).

Observa-se que o interesse empírico tem se sobreposto ao interesse teórico, pois dos nove artigos selecionados, cinco seguiram metodologias totalmente empíricas, a saber o de Morais *et al.* (2014), Valladares-Torres (2017), Depret *et al.* (2019) Gonçalves, Yamaguti e Kalckmann (2019) e Valladares-Torres e Rodrigues (2020).

Quanto às técnicas e métodos aplicados nas atividades de arteterapia realizadas nas pesquisas revisadas, as quais podem ser visualizadas na quinta coluna do Quadro 1, foi possível constatar que elas apresentam considerável variabilidade. Isso reforça o que foi afirmado acima, pois demonstra que tem existido interesse prático no fazer arteterapêutico como recurso que pode contribuir para o tratamento de sujeitos com depressão e ansiedade, apontando também para a amplitude técnica desse campo, dada a variabilidade das atividades aplicadas nos estudos selecionados.

Em relação à população que compuseram esses estudos citados, a presente revisão sistemática de literatura, destaca-se que pouco mais da metade das pesquisas tiveram como componentes amostrais pessoas usuárias de serviços de saúde mental diagnosticadas com

algum dos transtornos de interesse, sendo a faixa etária que compreende a vida adulta, mais frequente que a juventude. Ademais, dois estudos se dedicaram a abordar a arte com finalidade terapêutica com profissionais da saúde (Depret *et al.*, 2019; Santos *et al.*, 2020), uma delas com amostragem composta totalmente por profissionais da psicologia (Santos *et al.*, 2020).

No que tange a eficácia das técnicas em arteterapia como modalidade de intervenção para jovens e adultos que sofrem de depressão e/ou ansiedade, as pesquisas selecionadas dispostas no Quadro 1, apontam efeitos benéficos dessa prática na redução dos sintomas de depressão e ansiedade, caracterizando-a como uma possibilidade complementar eficaz de tratamento.

A título de exemplo, Morais *et al.* (2014), em sua investigação sobre os significados da arteterapia para pacientes psiquiátricos adultos de um hospital dia, identificaram que essa prática – e aqui, especificamente, com o uso de argila – consiste em um meio eficaz para transformar, positivamente, os elementos implicados no adoecimento psíquico, assim como conflitos interpessoais que podem estar relacionados ao sofrimento mental, na medida em que favorece a vivência de dificuldades, medos e angústias de forma mais integrada, liberando afetos negativos. Entretanto, também foram identificados casos em que, embora o participante tenha relatado benefícios relacionados à participação das atividades, como o aumento do bem-estar, os sintomas ansiosos persistiram. Isso pode sugerir que a arteterapia deve ser indicada como um recurso complementar no tratamento de quadros de ansiedade, não podendo ser atribuída a ela a responsabilidade pela plena recuperação e remissão dos sintomas do paciente adulto com sintomas ansiosos.

Em uma perspectiva semelhante, Valladares-Torres (2017) buscou compreender a eficácia da arteterapia na remissão de sintomas depressivos e ansiosos em um sujeito adulto dependente químico, comparando seus escores no Inventário de Depressão de Beck (BDI) e no Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), antes e após as intervenções nessa modalidade. Embora a remissão não tenha sido alcançada – o que se compatibiliza com o achado por Morais *et al.* (2014), foi possível obter efeitos positivos, com uma redução de 15 pontos na pontuação do BDI, indicando a transição de um quadro depressivo grave para leve. Da mesma forma, a pontuação no BAI diminuiu em 12 pontos, indicando uma redução dos sintomas ansiosos de severos para moderados.

Tal achado também é reforçado pelo estudo realizado por Aquino *et al.* (2017) que, ao estudarem a interferência do fazer artístico nos sintomas do transtorno depressivo maior, observaram que, embora não haja remissão completa, a redução da sintomatologia de fato

acontece sendo, portanto, a arteterapia uma prática viável e eficaz para integrar o tratamento de sujeitos jovens e adultos com depressão, de forma coadjuvante a outras modalidades terapêuticas, como a farmacológica.

Ainda acerca da depressão, Gonçalves, Yamaguti e Kalckmann (2019), em um estudo cuja amostragem foi composta por, em sua maioria, sujeitos diagnosticados com depressão ou esquizofrenia, puderam observar que englobar outros recursos terapêuticos, como a arteterapia, para além do tratamento medicamentosos isolado, pode contribuir significativamente para o fomento da autonomia, da independência e da qualidade de vida dos sujeitos o que, consequentemente, possui efeitos positivos nos sintomas que estes apresentam, sendo recomendada a sua incorporação nos dispositivos de saúde.

Em relação aos sintomas ansiosos e depressivos em sujeitos adultos do sexo feminino dependentes químicos, Valladares-Torres e Rodrigues (2020) ressaltaram a importância da sua redução para a eficácia do tratamento primário da dependência química, apontando a arteterapia grupal como um recurso eficaz frente a diminuição dos sinais de depressão e ansiedade, o que reduz, consequentemente, a influência psicológica desses sintomas no uso de entorpecentes.

Barboza (2022), em uma produção teórica, trouxe reflexões pertinentes acerca da eficácia da arteterapia no diagnóstico e tratamento de transtornos mentais citando, dentre eles, a depressão e a ansiedade. Para a autora, essa prática terapêutica auxilia os sujeitos a expressarem seus afetos, visões e vivências, o que pode levar à redução dos sintomas. Mas, em contrapartida, ela ressalta que esse assunto ainda deve ser mais bem explorado, defendendo a necessidade de pesquisas com delineamentos metodológicos mais robustos para se apoiar, de fato, a eficácia da arteterapia no tratamento de transtornos mentais.

É importante assinalar que as intervenções de arteterapia em saúde mental, embora geralmente sejam direcionadas a aplicação em dispositivos e estabelecimentos de saúde, também podem ser expandidas para outros ambientes, como foi exemplificado no estudo realizado por Araújo (2023), que reconheceu sua eficácia na redução da sintomatologia depressiva, ansiosa e estresse de jovens e adultos em ambiente universitário. Depret *et al.*, 2019, por sua vez, identificaram na arte com finalidade terapêutica, eficácia no suporte à saúde mental de adultos trabalhadores da área da saúde, reduzindo seu estresse e níveis de ansiedade.

Tudo isso é corroborado por Santos *et al.* (2020), que se dedicaram a ouvir psicólogos sobre a arteterapia enquanto recurso alternativo no tratamento de pessoas com depressão, identificando que estes possuem, no geral, uma percepção positiva sobre a eficácia desse

recurso, utilizando-o. Todavia, é evidenciado a importância de que esse tratamento se dê de forma coadjuvante e, sempre, considerando a gravidade da sintomatologia apresentada, sobretudo em casos de depressão severa, pois pode haver acentuado desinteresse do paciente em participar das atividades propostas por não possuírem repertório ou recursos internos para lidar com a intervenção no momento.

Já no que diz respeito às diferentes modalidades e formas de aplicação da arteterapia, foi possível identificar uma alta variabilidade de técnicas – as quais podem ser observadas no Quadro 1. Sua aplicação pode ser individual ou grupal, de forma delimitada ou livre. Nos estudos pesquisados, houve uma prevalência de atividades grupais. Tal modalidade interventiva é reconhecida como positiva por permitir um duplo benefício, o advindo da atividade arte terapêutica e o decorrente das interações sociais ressignificando possibilidades pela configuração grupal homogênea, isto é, reunindo pessoas com dificuldades semelhantes, como determinados diagnósticos em saúde mental ou sintomatologias correlatas (Moraes *et al.*, 2014; Depret *et al.*, 2019; Santos *et al.*, 2020; Valladares-Torres; Rodrigues, 2020; Araújo, 2023).

Nota-se, dessa forma, que existem indicativos que denotam a eficácia da arteterapia e suas técnicas no tratamento da depressão e ansiedade em jovens e adultos. Contudo, compreende-se que esta deve fazer parte de um programa de tratamento que engloba outras modalidades interventivas como a farmacológica e a psicoterapia, sendo indicada como um tratamento de grande importância dessas psicopatologias. Nota-se, ainda, que embora possa ser aplicada individualmente, intervenções com grupos homogêneos, isto é, grupos compostos por indivíduos que possuem dificuldades próximas – como os mesmos diagnósticos, podem ser ainda mais benéficas no sentido de possibilitar a construção de suporte mútuo entre os participantes, permitindo-lhes compartilhar e tecer novos significados às suas experiências.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como afirma Botton (2014, citado em Ciasca, 2017), a arte ajuda o indivíduo a se tornar melhor, autoconhecer-se e se comunicar de forma não verbal, em algumas ocasiões em que existem a linguagem não é suficiente para transmitir seus sentimentos de a forma completa e a criação artística podem ajudar com essa linguagem não verbal. Além disso, a criação da prática artística pode permitir que as pessoas expressem melhor seus sentimentos e emoções, mesmo que não sejam muito familiarizados com esses sentimentos. Assumir a arte

como uma abordagem terapêutica significa que a coisa mais importante de ajudar o paciente a se conectar com uma versão melhor de si mesmo e como resultado, ter uma vida melhor.

O presente estudo teve como objetivo aprofundar, por meio de uma revisão sistemática de literatura, o tema da eficácia das técnicas em arteterapia como modalidade de intervenção para jovens e adultos que sofrem de depressão e/ou ansiedade, identificando suas diferentes modalidades e formas de aplicação.

Em vista disso, foi possível localizar na arteterapia uma eficaz possibilidade interventiva em saúde mental para jovens e adultos que sofrem de transtornos depressivos ou ansiosos, sobretudo devido a suas características expressivas e socializadoras, principalmente através de modalidades grupais homogêneas, com o uso de uma variedade de técnicas, permitindo que sua aplicação seja flexível e adaptável.

Entretanto, não é possível falar de sua eficácia em termos absolutos, afinal o que se nota é uma expressiva recomendação de seu uso como ferramenta complementar e coadjuvante no tratamento desses transtornos, e não o seu emprego isolado.

Também foi possível identificar uma maior escassez de estudos que se dediquem a estudar, especificamente, a eficácia e a utilidade da arteterapia em populações jovens, o que pode indicar a necessidade de desenvolvimento de mais estudos teóricos e empíricos voltados para esse público-alvo.

Em relação a possíveis limitações deste estudo, pode-se citar a escassez de estudos empíricos com delineamentos metodológicos que favoreçam a generalização dos resultados, o que conferiria maior confiabilidade às pesquisas. Porém, embora a realização de estudos com essas características seja importante para o avanço científico da área, não se pode desconsiderar os benefícios da arteterapia no contexto estudado, uma vez que estes foram respaldados pela literatura, tendo sido apontado a sua efetividade como recurso complementar no tratamento de jovens e adultos com transtornos depressivos ou ansiogênicos.

O resultado final da arte é percebido como um espelho que reflete o próprio autor de uma forma ligeiramente distorcida, pois nele estão expressos seus desejos, emoções, sentimentos e ideias. Esse produto ou objeto pode ser compreendido como quase um sujeito, buscando apontar para a ligação entre a objetividade da obra e a subjetividade do autor. Quando o artista cria algo, ele se descobre durante o processo de construção

A arte é um poderoso meio de expressão da subjetividade humana, oferecendo ao psicólogo ou profissional que atue, e ao seu cliente, seja individualmente ou em grupo, uma maneira de acessar e reexaminar conteúdos emocionais por meio da própria prática artística. Uma ampla gama de temas, desde traumas e conflitos emocionais até dinâmicas interpessoais

em um grupo, expectativas profissionais, questões de gênero e sexualidade, identidade pessoal e coletiva, e muito mais, podem ser explorados pelo psicólogo por meio da arte. Essa é uma ferramenta que expande as possibilidades de expressão, ultrapassando a abordagem convencional, centrada na linguagem verbal.

REFERÊNCIAS

ABELHA, L. Depressão, uma questão de saúde pública. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 22, n. 3, p. 223–223, jul. 2014.

AQUINO, Adriessa Bosco de et al. O fazer artístico como ferramenta de auxílio no tratamento do transtorno depressivo maior. **Revista de trabalhos acadêmicos-universo-Goiânia**, 2017. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=3975&path%5B%5D=2472>. Acesso em: 22 abr. 2024.

ARAÚJO, M. Depressão, ansiedade e estresse no ambiente universitário: intervenção em arteterapia. In: PEDROSO, Janari da Silva; SILVA, Carolina Ventura; BRANDÃO, Fernando Mateus Viégas (Org.). **Ciência da palhaçaria**: estudos teóricos e práticas em saúde mental. Porto Alegre: Editora Rede Unida, 2023. p. 163-175. Disponível em: <https://editora.redeunida.org.br/wp-content/uploads/2023/06/Livro-Ciencia-da-palhacaria.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2024.

BARBOZA, Aparecida Martins de Oliveira. Arteterapia na contribuição da saúde mental. **Gestão & Educação**, v. 5, n. 09, p. 14-21, nov. 2022. Disponível em: <http://revista.faconnect.com.br/index.php/GeE/article/view/239>. Acesso em: 22 abr. 2024.

BARROS, Airton Pereira do Rêgo; COUTINHO, Maria da Penha de Lima; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes; CASTANHA, Alessandra Ramos. As representações sociais da depressão em adolescentes no contexto do ensino médio. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, [S.L.], v. 23, n. 1, p. 19-28, mar. 2006. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-166x2006000100003>

CHENIAUX, Elie. **Manual de Psicopatologia**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

CIASCA, Eliana Cecília. **Arteterapia e depressão**: efeitos da arteterapia como terapia complementar no tratamento de depressão em idosos. 2017. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5160/tde-06062017-082522/>. Acesso em: 09 abr. 2024.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM -5 -TR. 5, texto revisado. Porto Alegre: Artmed Editora LTDA, 2023, Acesso online: Disponível file:///C:/Users/sem%20nome/Downloads/DSM_5_Atualizado_Portugues_DSM_5_TR_Amer.pdf Acesso em 05/05/2024

COSTA, Camilla Oleiro da; BRANCO, Jerônimo Costa; VIEIRA, Igor Soares; SOUZA, Luciano Dias de Mattos; SILVA, Ricardo Azevedo da. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 68, n. 2, p. 92-100, jun. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000232>.

CORDEIRO, Dayane Tassi Macena. **O uso da arteterapia no controle da ansiedade**. 2019. 45f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Psicologia, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2019.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3º PORTO ALEGRE: ARTMED, 2019

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 27.

D'AVILA, Livia Ivo et al. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português - revisão integrativa. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande V.12,n.2,p.155-168, jun. 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_. Acesso em: 09 abr. 2024.

DEPRET, O. R. et al. Saúde e bem-estar: a arteterapia para profissionais de saúde atuantes em cenários de cuidado ambulatorial. **Escola Anna Nery**, v. 24, n. 1, p. e20190177, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/JvP3vMYSsCJXFMjF85kZwdq/?lang=pt#>. Acesso em: 22 abr. 2024.

ESTEVES, Fernanda Cavalcante; GALVAN, Alda Luiza. Depressão numa contextualização contemporânea. **Aletheia [online]**. 2006, n.24, pp. 127-135. ISSN 1413-0394.

FERREIRA, Darlene Cardoso e TOURINHO, Emmanuel Zagury. Relações entre depressão e contingências culturais nas sociedades modernas: interpretação analítico-comportamental. **Rev. bras. ter. comport. cogn.** [online]. 2011, vol.13, n.1, pp. 20-36. ISSN 1517-5545. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v13n1/v13n1a03> .pdf acessado em 10/04/2024

FIOCRUZ - **Saúde mental no trabalho Dia Mundial da Saúde Mental** 2017, Agência de Notícias do Paraná Pense SUS – A reflexão fortalece essa conquista, Secretaria da Saúde do Paraná.

GONÇALVES, Vera Freire; YAMAGUTI, Claudiney Augusto; KALCKMAN, Suzana. Arte-cultura como possibilidade terapêutica na qualidade de vida dos usuários dos serviços de saúde mental: avaliação das experiências do município de Carapicuíba - SP. **BIS, Boletim do Instituto de Saúde**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 117-123, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid> : Acesso em: 22 abr. 2024.

MORAIS, Aquiléia Helena de et al. Significado da arteterapia com argila para os pacientes psiquiátricos num hospital de dia. **Invest. educ. enferm**, Medellín, v. 32, n. 1, p. 128-138, abr. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S> : Acesso em: 22 abr. 2024.

NOGUEIRA, R. P. A Depressão como o Mal do Século XXI: Origens da Noção de Mal e Sua Atualidade nas Políticas Globais de Saúde e de Regulação de Medicamentos. In: Magalhães, Luís Carlos Garcia; Pinheiro, Maurício Mota Saboya (orgs.). **Instituições e Desenvolvimento**

no Brasil: Diagnósticos e uma Agenda de Pesquisas para as Políticas Públicas. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), 2020.

REIS, Alice Casanova dos. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do psicólogo. Psicologia: Ciência e Profissão, [S.L.], v. 34, n. 1, p. 142-157, mar. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1414-98932014000100011>. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/pcp/a/5vdgTHLvfkzynKFHnR84jqP/#:~:text=A%20educadora%20no%20rte%20Americana%20Margareth,psicanal%C3%ADtica%20\(Naumburg%2C%201966\)](https://www.scielo.br/j/pcp/a/5vdgTHLvfkzynKFHnR84jqP/#:~:text=A%20educadora%20no%20rte%20Americana%20Margareth,psicanal%C3%ADtica%20(Naumburg%2C%201966))
Acesso em: 20 abr. 2024

SANTOS, F. M. et al. O Lazer e a Arteterapia como Coadjuvantes no Tratamento da Depressão em Belém-PA. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 23, n. 3, p. 485–522, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.24866. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php>
Acesso em: 22 abr. 2024.

SHIGIHARA, Angélica et al. União Brasileira de Associações de Arteterapia. **Recomendações sobre a Arteterapia, a formação e o exercício da profissão do arteterapeuta**. Ubaat, [s. l], v. 1 online, p. 1-6, São Paulo 07 nov. 2023. acessado em: 03.05.2024

SOUZA, Profª. Otília Rosângela da Silva de. Histórico no Mundo e no Brasil: **breve histórico da arteterapia**. BREVE HISTÓRICO DA ARTETERAPIA. 2021. Disponível em: <https://www.amart.com.br/historico>. Acesso em: 25 maio 2024.

SOARES JÚNIOR, Antônio et al. **A ARTETERAPIA COMO POSSIBILIDADE DE INTERVENÇÃO DO PSICÓLOGO NAS POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE, EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL**. Revista Ft, [s. l], v. 27, n. 1, p. 1-15, 30 maio de 2023.
Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-arteterapia-como-possibilidade-de-intervencao-do-psicologo-nas-politicas-publicas-de-saude-educacao-e-assistencia-social/>. Acesso em: 22 maio 2024.

VÁZQUEZ-COLUNGA, Julio César; et al, Saúde Mental Positiva Ocupacional: proposta de modelo teórico para abordagem positiva da saúde mental no trabalho. **Saúde e Sociedade**, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 584-595, jun. 2017.
Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/bj6jy6BcFRKBKPzpg6vdT6D/?lang=pt>
acessado em: 01/05/2024

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Word mental health report**: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization, 2022.