

Autor: Rita Lino

Última atualização: 2020/06/26

Palavras-chave: Arte, Arte-Terapia, Bem-Estar, Psicoterapia, Saúde Mental

Resumo

A saúde mental é um elemento essencial para o completo bem-estar do ser humano. Na atualidade, surgem diversos problemas psicológicos, devido ao stress, a patologias, ao avanço da idade, entre outras, os quais comprometem a sensação de bem-estar do indivíduo.

A Arte permite a comunicação das emoções mais complexas através das suas práticas criativas, fornecendo, deste modo, matéria de trabalho e uma base de comunicação entre o paciente e o terapeuta. Assim, é possível recorrer à prática artística como processo terapêutico e de capacitação do indivíduo.

O processo criativo e artístico serve, também, como fonte de prazer, de envolvimento social e como forma de alívio de tensão acumulada durante um dia intenso da rotina quotidiana moderna, tornando-se, deste modo, uma prática favorável para construção de um ambiente psicológico positivo.

Arte e Saúde Mental

A Organização Mundial de Saúde define saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade". A saúde mental é um elemento essencial para o completo bem-estar da pessoa. É parte integrante da saúde - não há saúde sem saúde mental.

De facto, a saúde mental é fundamental, não só para o funcionamento da pessoa na sua singularidade, mas também para o funcionamento da sociedade, onde cada indivíduo constitui um elemento funcional e articulado, tal como as peças pertencentes a um puzzle. Assim, reveste-se de extrema importância preservar a saúde mental e fornecer técnicas e instrumentos para que, indivíduos que vivem com doenças ou problemas de saúde mental possam ver as suas vidas melhoradas.

A arte na saúde mental

A **arte** permite a expressão de emoções e vivências interiores de uma forma não-verbal e não-convencional. Este facto torna-se importante de um ponto de vista terapêutico. Muitas vezes a complexidade do pensamento e dos sentimentos dificultam a expressão por palavras e a arte pode ser um meio facilitador. Através das suas formas de representação pictórica, escultórica ou multimédia, a arte permite materializar o pensamento, clarificar ideias e, acima de tudo, serve de veículo de comunicação, tornando-se numa ferramenta de promoção e tratamento da saúde mental, não só através do desenvolvimento de trabalhos criativos, que permitem uma maior sociabilização (por exemplo, em centros de dia de idosos), mas também como ferramenta de trabalho para os profissionais de saúde mental (por exemplo, através da Arte-Terapia).

Arte-Terapia

A **Arte-Terapia** é uma prática terapêutica de saúde mental que melhora a vida dos indivíduos, das famílias e das comunidades através da prática artística e do processo criativo. Diferentes formas de expressão artística (pintura, escultura, desenho, música, fotografia, dança, expressão corporal, entre outras) contribuem para a produção de trabalhos criativos. Estes trabalhos são a base para o estabelecimento da relação psicoterapêutica, onde a tríade terapeuta - paciente - trabalho criativo cooperam na análise dos problemas do doente e na exploração das opções, desenvolvendo estratégias para que a pessoa se sinta mais capaz de os resolver. A expressão artística permite a coexistência de metáforas, de simbolismos e de imaginação, muitas vezes mais simples de expressar do que o discurso verbal, que facilitam a reflexão e o debate, estimulando a mudança, o progresso no tratamento, e a cura da doença.

O processo artístico atua como veículo de comunicação entre o doente e o profissional, permitindo a abordagem diagnóstica (facilitando a liberdade de expressão de emoções e de problemas, sem necessidade de recorrer às palavras), e a abordagem terapêutica (na adequação dos materiais, técnicas e estratégias ao desenvolvimento de capacidades e soluções para os problemas do doente).

Arte como prevenção de doenças e promoção de saúde mental

A arte serve também como forma de **prevenção de doenças e promoção de saúde mental**.

A prática artística pode, em si mesma, ser uma **fonte de prazer**, pois permite fugir ao stress da vida quotidiana, servindo como processo catártico da tensão acumulada ao longo das tarefas diárias da vida moderna.

Atualmente, há uma crescente utilização dos chamados "Livros de Colorir para Adultos". Não sendo Arte-Terapia, pois não existe uma relação terapêutica com um profissional, são uma forma facilitada da pessoa aderir ao processo criativo (pois o desenho já está criado e a pessoa pode começar logo a colorir), que provoca uma **sensação de relaxamento**, pelo simples ato de colorir.

Assiste-se, também, à criação de espaços de atelier onde as pessoas podem frequentar sessões de pintura, de modelação em barro, e práticas de cerâmica, entre outras. Favorecem uma **maior interação social** (pois a atividade é desenvolvida num pequeno grupo) e permitem uma **maior satisfação consigo mesmo** com conseqüente aumento da autoestima, em especial quando a pessoa expõe as suas obras e recebe o agrado da crítica, mesmo que apenas entre os familiares e amigos.

Atualmente, estas estratégias estão, também, a ser implementadas em lares de idosos, servindo, como forma de **ocupação do tempo livre**, como **estimulação cognitiva** e como forma de **sociabilização** e obtenção de prazer nas atividades desenvolvidas, fator determinante para a manutenção do gosto e interesse pela vida e para a diminuição do isolamento e solidão, particularmente comuns nesta etapa da vida. Para além da manutenção do bem-estar mental, as práticas artísticas permitem que a população idosa se mantenha mais ativa a nível físico, contribuindo para a manutenção da motricidade fina, por exemplo, através do amassar de barro e pastas de modelar.

Também em instituições de saúde mental, verifica-se a inclusão de atividades artísticas e criativas nos planos de atividades para **promoção e reabilitação da saúde mental**, com taxas de adesão elevadas. A aquisição e melhoria de competências a nível artístico tem-se demonstrado eficaz nos níveis de autoconfiança, na persistência nos programas e no desenvolvimento das competências pessoais para lidar com os problemas psicológicos.

Conclusão

A arte apresenta benefícios para a saúde mental, desde a prevenção de doenças mentais e promoção de saúde e bem-estar, ao tratamento de doenças mentais (Arte-Terapia), contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e promoção do bem-estar psicológico tanto nas pessoas com doença mental como na população geral.

Referências recomendadas

- [WHO | Mental Health](#)
- [Saúde Mental e Arte ? formas de expressão. DGS, 2013](#)
- [\(En\)Cena ? Saúde Mental](#)
- [AATA. About Art Therapy](#)
- [Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia. O que é a Arte Terapia?](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

[Rita Lino](#)