



## **A ARTETERAPIA MELHORANDO A QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES: UMA EXPERIÊNCIA EM UM NÚCLEO DE APOIO PEDAGÓGICO**

Raquel M. R. Wosiack

Mara Evanisa Weinreb

### **RESUMO**

Mais do que nunca, os tempos atuais favorecem o aparecimento de doenças psicossomáticas devido ao crescente número de exigências que devem ser cumpridas num curto espaço de tempo. Entre os profissionais que mais sofrem esse tipo de problemática estão os professores. Este artigo apresenta as vivências desenvolvidas em um grupo de professores do NAP (núcleo de apoio pedagógico da Secretaria de Educação e Cultura) na cidade de Novo Hamburgo/RS. Os professores são neste estudo caracterizados como cuidadores. A função do Cuidador é observar e identificar o que a pessoa pode fazer por si, avaliar as condições e ajudar a pessoa a fazer as atividades, ajudá-la a se cuidar. A Arteterapia possibilita ao participante estabelecer uma conexão direta com suas necessidades inconscientes. Pois ao se trabalhar, através das linguagens plásticas, ele materializa o que transborda do seu inconsciente, transpondo em imagem concreta. Assim a Arteterapia pode constituir-se em uma terapêutica capaz participar de uma rede de recursos terapêuticos preciosos para a melhoria da qualidade de vida daqueles que precisam estar bem para poderem atender e auxiliar a outros. O objetivo geral deste trabalho foi de descrever de que forma a Arteterapia oportuniza aos Cuidadores (professores) através das linguagens expressivas da Arte, momentos de saúde e maior qualidade de vida, a fim de melhor poderem cuidar de si e daqueles que necessitam de seus cuidados. Participaram deste estudo um grupo de 17 professores do NAP da cidade de Novo Hamburgo/RS. O trabalho foi desenvolvido durante dois anos dentro do projeto de extensão da Universidade Feevale: Arteterapia instrumento de transformação social. Para isto utilizou-se uma metodologia fenomenológica, obtendo-se, resultados satisfatórios no que concerne a qualidade de vida dos envolvidos. Concluiu-se que os professores sentiram-se mais relaxados e tranquilos para enfrentarem as dificuldades do dia a dia e conseguiram expressar o que sentem; questionarem-se, reencontrarem-se e, desta forma, atuarem de forma mais integrada e consciente no local em que trabalham.

### **INTRODUÇÃO**

Mais do que nunca, os tempos atuais favorecem o aparecimento de doenças psicossomáticas devido ao crescente número de exigências que devem ser cumpridas num curto espaço de tempo. Entre os profissionais que mais sofrem esse tipo de problemática estão os professores e os profissionais da área da saúde. Fatores como a violência em sala de aula, a falta de estímulos e os poucos recursos oferecidos para a educação, bem como a pouca



valorização pelo trabalho do professor, podem provocar estresse. Analisando este panorama, levantou-se um questionamento buscando verificar de que forma a Arteterapia poderia oportunizar aos Cuidadores (professores) através das linguagens expressivas da Arte, momentos de saúde e maior qualidade de vida, a fim de melhor poderem cuidar de si e daqueles que necessitam de seus cuidados.

Dificuldades como a falta de reconhecimento e de valorização do papel desenvolvido por estes cuidadores pode levar a uma desistência de si e também da profissão escolhida.

À medida que esta situação vai se cronificando, com a não modificação da situação, com o passar dos meses e anos, fatores como energia, alegria, entusiasmo, satisfação, interesse, vontade, sonhos para a vida, concentração, autoconfiança e bom humor vão desaparecendo. Surge então, uma exaustão física e emocional, e nota-se, que esta exaustão apresenta uma relação antagônica com a vontade de desempenhar sua profissão, ou seja, a exaustão cresce e a vontade de “cuidar” diminui.

Propomos então, a utilização da Arteterapia como forma de se resgatar aquilo que foi perdido: a vontade de cuidar. Através do criar, oportunizado pela realização de atividades expressivas é possível que o cuidador possa ampliar os conhecimentos de si mesmo e da situação que vivencia. Conhecendo e entendendo a si, será capaz de entender ao outro. Toda tensão que estiver represada pode ser liberada, favorecendo uma melhora da autoimagem e do relacionar-se.

Sabemos quão importante é que aquele que tem a função de cuidar do outro conheça a si próprio para que possa desenvolver um bom trabalho e sentimos também a necessidade da criação de um espaço onde estes profissionais possam através da utilização de atividades criativas expressarem o que sentem; questionarem-se, reencontrarem-se e, desta forma, atuarem de forma mais integrada e consciente no mundo em que vivem.

## **O CUIDADOR**

Para se entender o conceito de Cuidador parte-se do significado de CUIDAR que, de acordo com o dicionário Aurélio Buarque de Holanda (2010), vem do latim “cogitare”. Portanto, tomar conta de, precaver-se de, zelar pelo bem-estar ou pela saúde de, tratar da própria saúde ou zelar pelo próprio bem-estar.



A partir desta definição, amplia-se este entendimento, adotando o cuidado com o significado de atenção, precaução, cautela, dedicação, carinho, encargo e responsabilidade. Cuidar é servir, é oferecer-se ao outro, em forma de serviço, o resultado de seus talentos, preparo e escolhas; é praticar o cuidado. Cuidar é também perceber a outra pessoa como ela é, e como se mostra, através de seus gestos e falas, sua dor e limitação. Portanto, este cuidado vai além dos cuidados com o corpo físico, pois, além do sofrimento físico decorrente de uma doença ou limitação, há que se levar em conta as questões emocionais, a história de vida, os sentimentos e emoções da pessoa a ser cuidada, (MENEZES, WEINREB e WOSIACK, 2011).

O cuidador deveria ser alguém com qualidades especiais, expressas pelo forte traço de amor, de solidariedade e de doação. A Classificação Brasileira de Ocupação – CBO define o cuidador como alguém que “cuida a partir dos objetivos estabelecidos por instituições especializadas ou por responsáveis diretos, zelando pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer da pessoa assistida”. É a pessoa, da família ou não, que presta cuidados a outra pessoa de qualquer idade, que esteja necessitando de cuidados por estar limitada física e/ou emocionalmente.

O papel do cuidador ultrapassa o simples acompanhamento das atividades diárias dos indivíduos, sejam eles saudáveis, enfermos, em situação de risco ou fragilidade, seja nos domicílios ou em qualquer tipo de instituição.

Como o cuidador principal é a pessoa que despende um tempo maior com os cuidados do indivíduo com necessidades especiais, ela pode estar exposta a uma série de consequências devido a esse fato. Assim, pode vir a ter desgastes físicos, psicológicos ou emocionais devido à sobrecarga a que está submetido. (BRACCIALLI, BAGAGI, SANKAKO e ARAÚJO, 2012, p.115).

A função do cuidador é observar e identificar o que a pessoa pode fazer por si, avaliar as condições e ajudar a pessoa a fazer as atividades, ajudá-la a se cuidar. É importante ressaltar que o cuidador não faz tudo pela pessoa, mas ajuda quando há necessidade, estimulando a pessoa cuidada a conquistar sua autonomia, mesmo que em pequenas tarefas. Não faz parte das atribuições do cuidador as técnicas e procedimentos identificados com profissões legalmente estabelecidas, especificamente à enfermagem. O ato de cuidar não caracteriza o cuidador como um profissional de saúde. Portanto, não deve executar procedimentos técnicos que sejam de competência dos profissionais de saúde, tais como: aplicação de injeções no músculo ou na veia, curativos complexos, instalação de soro e colocação de sondas etc. (MENEZES, WEINREB e WOSIACK, 2011).



É fundamental que se compreenda que ser cuidador se trata de uma tarefa nobre, porém, complexa, permeada por sentimentos diversos e contraditórios. Portanto, nem sempre este lugar pode ser ocupado por um familiar ou um amigo.

## **O PROFESSOR COMO CUIDADOR**

Para obtermos sucesso na educação, precisamos continuamente reforçar e apoiar nossos alicerces que são fundamentados através dos e nos educadores. Investir no professor, nos seus alicerces emocionais, é essencial, para que ele possa vir a promover a “verdadeira educação”. Nas escolas percebe-se um vazio quando buscamos nas instituições um profissional que esteja à disposição no auxílio aos professores em relação às necessidades afetivas. Segundo Mosquera (1978, p.19):

[...] o homem deve ser entendido na sua circunstância e na sua experiência e somente assim teremos a possibilidade de um conhecimento mais efetivo da verdadeira essência da humanidade.

O professor é um ser que precisa de apoio para poder oportunizar conhecimento aliado à educação, aquele conhecimento que passa pela alma e não deixa “vazio”. Precisa-se pensar no professor e auxiliá-lo com certa rapidez, pois as dificuldades que a sociedade enfrenta, cada vez mais, são sentidas na escola, ela é um lugar de relações e, sendo assim, é normal que essas dificuldades lá ocorram. Ainda, segundo Mosquera (1978, p.19), “[...] o vínculo inter-humano pressupõe confronto de sentimentos que devem ocorrer na plenitude da confiança”.

É preciso levar em consideração que se o aluno muda, ou mudou, é preciso também mudar ou ajustar as ferramentas utilizadas por quem trabalha com ele. As ferramentas externas talvez as escolas possam comprar e instalar e estarão prontas para o uso, mas aquelas ferramentas de que o ser humano precisa para se conhecer, compreender o outro, aquelas que o ajudam para que ele primeiro se compreenda, se entenda, se conheça, se perceba, se goste, se valorize, se entusiasme e para que tenha qualidade em suas ações pessoais e profissionais: onde poderiam ser encontradas? Dentro da instituição? Pergunta-se se a Arteterapia dentro da escola poderia realizar um trabalho qualitativo que fosse capaz de oferecer ajuda e melhorar a satisfação profissional e pessoal do educador?



A Arteterapia, pela sua ação de trabalho, pode oferecer continuamente a oportunidade ao indivíduo de perceber-se, compreender-se, analisar-se e conhecer-se. Este diálogo acontece através de diversas criações e ações que se utilizam de técnicas de trabalhos plásticos, relaxamentos, sensações táteis, do paladar, respiração, audição, memórias, criando, assim, um conjunto de expressões que podem “tocar”, despertando variadas lembranças e sentimentos que possam vir a servir como ponto de partida para ativar o inconsciente.

Desta forma, o presente estudo justifica-se, pois não se sabe de um setor nas escolas que esteja disposto exclusivamente a ouvir o professor, oferecendo melhora na qualidade de vida profissional e pessoal.

Pesquisas apontam um relacionamento direto quanto à questão que leva à investigação da melhora da vida pessoal e profissional, pois elevados índices de estresse ou baixos de autoestima nos levam a perceber um importante indício de desequilíbrio que pode influenciar diretamente no dia a dia dos professores/funcionários com a função de cuidadores. Esta investigação tem o intuito de verificar a possibilidade da melhoria de qualidade de vida pessoal e profissional através da aplicação de técnicas arteterapêuticas aos educadores, já que em muitos momentos os mesmos são desafiados com diversas situações em suas relações professor/aluno.

## **ESTRESSE - FATOR PRESENTE NAS PROFISSÕES DE RELAÇÕES**

O estresse pode ser desencadeado através de vários acontecimentos. Ele é um fator normal e necessário ao organismo, até certo nível deixando-nos, assim, mais atentos às variadas situações que enfrentamos.

As causas que desencadeiam o estresse são geralmente situações em que o indivíduo sente-se na pressão diante de alguma situação nova, que lhe exige grande esforço, interferindo desde a danificação do sono até a interferência do ânimo, causas que interferem no equilíbrio emocional. Segundo Bello (2003, p. 53):

O ego está mais confortável num estado de estabilidade que na confusão intensa e estressante que o caos traz. O medo nos sentencia a permanecer em nossa zona de segurança e a não nos aventurar fora dela.

Na fragilidade ocasionada pelo enfrentamento com o novo, com o desconhecido, perde-se com muita facilidade a tolerância. Segundo Ayan (2009, p. 38-39):



Dentre todas essas possibilidades, sabemos que os indivíduos sob maior risco de viver experiências altamente estressantes são aqueles com ambição e engajamento excessivos, prontidão exagerada para trabalhar até o esgotamento, grande busca por perfeição, baixa capacidade de distanciamento dos problemas do trabalho, tendência marcante à resignação em caso de falha, assim como dificuldade de pedir ajuda.

O desconforto causado pelo estresse é um dos fatores que causam variados distúrbios orgânicos, além do mal estar de quem é acometido por ele. Para Arantes e Vieira (2002, p.65):

A concepção de estresse, germinada dentro da idéia de desgaste e por oposição de resistência, traz para a cena do dia a dia, do trabalho, do fazer, do ir e vir, do simples estar acordado, a imperiosa necessidade de dar conta do avanço do relógio do tempo, que supõe um relógio biológico e um programa a ser executado.

Os profissionais da educação bem como o da saúde são nos dias de hoje, os mais atingidos pelo estresse, pelos compromissos e desafios diários da profissão. Outros fatores são a alta carga de atividades a serem desenvolvidas e a difícil tarefa das relações. Nestas relações, se inclui a comunidade escolar e familiar.

No ano de 2006, a síndrome de Burnout já era considerada e apontada como uma das maiores causas do estresse. Esta síndrome tem várias fases, entre elas o idealismo, o entusiasmo progressivo, o estancamento e a queda, a respeito das expectativas iniciais, decepção, frustração e a fase da apatia, atitudes negativas. É importante estar atento a esta síndrome, porque além do esgotamento psicológico, despersonalização dos profissionais e disfunções no desempenho profissional, o Burnout pode causar ainda complicações de saúde decorrentes do estresse crônico e deterioração da qualidade de vida.

Citando Arantes e Vieira (2002, p.88):

Estresse é a tensão mental e corporal resultantes de fatores que tendem a alterar um equilíbrio existente, ou ainda, estresse é a soma de relações biológicas a um estímulo adverso, físico, emocional ou mental, interno ou externo, que tende a perturbar a homeostase do organismo.

Frente a esta situação propusemos um trabalho coma equipe de profissionais destes três espaços onde o projeto de extensão Arteterapia Instrumento de Transformação social desenvolve sua prática, como forma de melhorar a qualidade de vida destas pessoas.





## MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS CUIDADORES

Susan Bello, no capítulo do seu livro, *Pintando sua alma*, onde fala da arte como aliada do novo paradigma, diz: “A população brasileira é caracterizada por um *locus de controle* mais externo que interno”. Comenta também: “A qualidade de vida não é priorizada numa cultura com muitos problemas imediatos” (BELLO, 2003, p.31). A mesma autora diz que conhecer e aprender a ouvir a intuição, a criatividade, nos conecta com a mente inconsciente, e o que nos incomoda é justamente aquilo que não conhecemos, que não está claro, que não veio à tona. Bello (2003) chama o “ouvir esta intuição” de terceira via do conhecimento, pois nos ajuda a enriquecer o nosso eu e pode ajudar a qualificar a nossa vida.

Desta forma, acreditamos que a Arteterapia pode auxiliar aos cuidadores, trazendo a compreensão das relações; segundo Bello (2003, p. 34):

Temos que harmonizar o desequilíbrio entre nossa visão de mundo material e nossos valores espirituais. Temos de reeducar pessoas no sentido de manifestar amor em vez de ódio ou inveja. [...] A educação emocional é de responsabilidade de todos os educadores e profissionais congêneres interessados em harmonizar esse desequilíbrio. A busca moderna da verdade começa dentro de cada indivíduo. Procuramos introduzir, com o novo paradigma, maneiras para explorar o mundo interior.

A princípio, poderemos pensar que melhoria e qualidade do trabalho e da vida estão relacionadas à remuneração do indivíduo. Não podemos negar que a remuneração é importante, porém anterior à remuneração existem aspectos que precisam ser acompanhados para que a remuneração possa realmente ser o “lucro” final.

Recentemente as empresas, ONGs, Associações estão modificando o foco, percebem que é preciso preocupar-se com a satisfação do trabalhador na execução de suas tarefas, como requisito para atingirem melhores resultados.

Os participantes deste estudo não pertencem a uma empresa de produção que gera lucros a cada final de mês, porém os lucros que uma escola oferece para o seu município, seu estado e país e aos seus indivíduos possuem um valor agregado intrínseco, de uma valia incalculável. Respeito pelo ser é o começo e o fim de toda educação (BELLO, 2003).

Professores e funcionários, por serem profissionais de relações, estão continuamente expostos a estas relações e, são também seres que sentem, pensam, se emocionam, choram, riem, adoecem, se curam como todos nós.



Ajudar professores e funcionários a encontrarem a qualidade de vida no trabalho e na vida pessoal parece difícil, porém não é impossível e a Arteterapia pode auxiliar o professor nesta conquista. Andrade (2000, p.33) cita:

A arte é um caminho novo, único ao exteriorizar a interpretação-síntese da experiência pessoal. Esta expressão é fruto das atividades conscientes e inconsciente de apreensão do mundo objetivo enquanto elaboração desse impacto no mundo interno do indivíduo. O ato de criar e o produto do choque entre o que se apresenta ao indivíduo advindo da realidade objetiva e a maneira deste compreendê-la.

A Arteterapia, em sua totalidade de ações, pode oferecer apoio no encontro de uma maior qualidade de vida, tanto profissional como pessoal, pois aquilo que nos incomoda por não sabermos lidar, ou nem conhecermos a causa em si, fica difícil de ser melhorado. Jung (2000, p.15) observa:

O estudo de uma obra de arte é o fruto intencional de atividades anímicas complexas. Estudar as circunstâncias psicológicas do homem criador equivale a estudar o próprio aparelho psíquico. No primeiro caso, o objeto de análise e interpretação psicológica é a obra de arte; no segundo, trata-se da abordagem do ser humano criador, como personalidade única e singular. Em outras palavras, pode-se deixar que os atos criativos “falem” por si mesmos, pois são simbólicos e os símbolos possuem esta prerrogativa: eles expressam mais do que o intelecto possa falar sobre eles.

Philippini (2004) escreve sobre a OMS (Organização Mundial de Saúde) e descreve que qualidade de vida é muito mais do que ter boa saúde, é um conjunto de qualidades, de determinados fatores que alteram nossa condição de vida, entre eles: a educação, a saúde, o bem-estar físico, psicológico, mental e emocional, bem como nossas relações com a família, amigos, trabalho, sociedade e outras circunstâncias possíveis.

## **ARTETERAPIA**

Considerando a Arteterapia como um recurso no acompanhamento dos Cuidadores sejam eles professores ou funcionários, é importante esclarecer que se trata de uma área e de um instrumento de auxílio terapêutico.

O Universo da Arte fundamentado na materialização de imagens mentais, formadas pelas ideias ou ideais, encontra [nos] (...) materiais plásticos, nas performances corporais, na música e etc., o continente para a concretização das necessidades individuais. Por possibilitar o estabelecimento da união entre a sensação de falta sentida pelo indivíduo com o encontro de seus recursos pessoais, vitaliza suas disposições ocultas, direcionando-as para sua superação pessoal (URRUTIGARAY, 2006, p.18).





A Arteterapia possibilita ao participante estabelecer uma conexão direta com suas necessidades inconscientes. Ao se trabalhar, através das linguagens plásticas, ele materializa o que transborda do seu inconsciente, transpondo em imagem concreta. Assim a Arteterapia constitui-se em uma terapêutica que nem sempre necessita da palavra falada. Mesmo que nenhuma palavra venha à tona a partir da imagem, já serviu para organizar uma parte da psique que estava pronta para passar pelo movimento terapêutico, gerando bem estar. Outros recursos terapêuticos da Arte, não somente as artes visuais, mas, sonoras, ou ainda, as expressões que envolvam o corpo, provocam sensações e mobilizam complexidades que revelam elaborações emocionais e práticas vivenciais.

Por isso, a experiência arteterapêutica pode auxiliar a reconstrução e a integração de uma personalidade, Urrutigaray concorda com esta afirmativa e nos informa que:

Contribuindo como procedimento prático e, apoiado num referencial teórico de suporte, permite a aquisição da autonomia, como objetivo ou meta para a melhora da vida humana. Pois ao ser possível integrar, pela atuação consciente, o resultado do criado com a temática emocional oculta na representação apresentada, o sujeito adquire a condição de transcender as suas vivências imediatas, experimentando novos sentimentos e disponibilizando-se para novas oportunidades, (URRUTIGARAY, 2006, p.18).

Diferentemente da produção artística, com apelo estético e necessidade de resultados adequados aos ditames da época, a Arteterapia busca o fazer artístico como propriedade intrínseca às qualidades do humano. Longe das regras da beleza e do certo e errado, a mente pode utilizar-se da fantasia e da criatividade, através do simbólico, do imaginário e do real. Desde os primórdios da humanidade, faz-se uso da Arte como recurso gerador de força e alento, portanto, como recurso de saúde mental. Acompanha-se, na atualidade, um forte retorno a estas origens, pois, já não é mais possível suportar o desmantelamento do indivíduo que busca, em desespero psíquico, as drogas e os desregramentos de diferentes ordens. Assim, neste ambiente, encontram-se os cuidadores profissionais e ou familiares que, em virtude do seu fazer cuidador, clamam por atenção. Esta realidade arde na busca de auxílio e a Arteterapia participa de uma rede de recursos terapêuticos preciosos para a recuperação daqueles que buscam ajuda.

Desta forma no processo de construção da sua autonomia, o participante vai, gradativamente, encontrando o desejo de crescimento interior que proporciona uma vida de maior qualidade para si e para os que o rodeiam.



A Arteterapia se distingue de outras práticas terapêuticas justamente por seu potencial acolhedor que, nem sempre, é proporcionado por outras terapias. Na Arteterapia o foco atencional ocorre na prática arteterapêutica, na expressividade do participante a partir das vivências sensíveis – sejam as atividades de relaxamento ou de materialização das questões individuais ou ainda da escuta oral do mesmo.

A arte potencializa o ato criativo humano. A obra plasmada através da pintura, do desenho, da colagem, ou mesmo da palavra escrita, nem sempre falada oralmente, pode proporcionar o ressignificado de uma situação, de emoções conflituosas, oportunizando um novo ânimo a uma vida, muitas vezes, perturbada.

O relaxamento é uma atividade que, normalmente, inicia a sessão arteterapêutica, embora seja um momento em que o participante silencia e o terapeuta se faz ouvir, orientando os estágios que irão proporcionar uma escuta interna.

Na Arteterapia o participante é posto em várias situações: ele é observado enquanto vive uma experiência nova; é possível perceber suas reações em relação à proposta da sessão, isto é, à exigência de fazer qualquer coisa com um tipo definido de material. O participante vê suas produções como criações, senão dotadas de beleza, mas repletas de significado. Esta constatação faz emergir um sentimento de possibilidade diante da vida. Pessoas que se consideravam sem dotes especiais veem-se mostrando suas produções, falando sobre elas e, mais do que tudo, sendo escutadas sobre si, através de suas criações.

Complementando Andrade (2000, p. 44) lembra que:

O efeito terapêutico dos diversos trabalhos com expressão artísticas terá que ser definido a partir da técnica: o fazer artístico e não conforme um modelo dado por uma determinada corrente em psicologia, citando-se o tratamento psicanalítico e a situação específica do trabalho com o divã que produz uma situação que resulta em efeitos “terapêuticos”. A arte também pode fazer isso através da produção de situações bastante diversas do “divã” psicanalítico.

Na Arteterapia trabalha-se com a palavra e a imagem, instâncias repletas de simbologias a serem compreendidas e significadas. Andrade (2000) explica que o pensamento vai derivar de uma linguagem, pois sua raiz é sempre uma função simbólica, o significado.

Jung (2000) fala que um conceito ou uma figura são simbólicos quando significam mais do que indicam ou expressam. Assim, pode-se afirmar que nem todos os significados podem ser esclarecidos pela palavra, pois há sempre um não dito que a imagem exprime e traduz por outra via expressiva.



## **A ARTETERAPIA E A ESCUTA DO CUIDADOR**

A proposta dos Grupos de Arteterapia no NAP veio responder à demanda deste mesmo espaço através de contato realizado com a coordenadora do projeto de extensão Arteterapia Instrumento de Transformação Social.

Promover aos cuidadores destes espaços um momento de individualidade, onde o relaxamento, a reflexão e o convívio com os integrantes de um grupo que compartilha uma escuta de experiências parecidas, podem aliviar e preservar a vida psíquica do participante como cuidador e também como pessoa com maior qualidade de vida foi o objetivo desta proposta. A Arte, tomando para si tal tarefa complexa, pode auxiliar na conquista de saúde, de uma boa qualidade de vida e na iniciativa de lidar bem com algumas questões que num primeiro momento, fogem de um entendimento racionalizado. Neste sentido, as linguagens artísticas podem auxiliar na busca da saúde, proporcionando bem-estar físico, mental e social, como bem definiu a OMS (Organização Mundial de Saúde). A Arteterapia através do projeto acima mencionado já atuava nestes espaços, porém realizando atendimentos a crianças, adolescentes e familiares.

Então, a partir desta proposta, a Arteterapia lança seu olhar sobre os cuidadores, na busca de proporcionar atividades que previnam a depressão e que oportunizem uma maior autonomia e desejo por vivenciar uma melhor qualidade de vida.

O cuidador depara-se com situações inusitadas, tanto com relação a si mesmo, como com as crises e conflitos gerados pela doença ou dificuldades vividas por aqueles de quem ele cuida. Através da Arteterapia, o cuidador pode desfrutar de momentos de expressão e de elaboração das vivências afetivas, por intermédio de experiências artísticas planejadas.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho constituiu-se num estudo qualitativo sendo que se utilizou a abordagem fenomenológica. Conforme Prodanov (2009), o método fenomenológico, construído por Husserl (1859-1938), busca estabelecer uma base segura, liberta de conceituações rígidas, para todas as áreas científicas.

A fenomenologia não se preocupa, pois com algo desconhecido que se encontre atrás do fenômeno; só visa o dado, sem querer decidir se esse dado é uma realidade



ou uma aparência. Preconizado por Husserl, o método fenomenológico não é dedutivo nem indutivo. Preocupa-se com a descrição direta da experiência tal como ela é. A realidade é construída socialmente e entendida como o compreendido, o interpretado, o comunicado. Então, a realidade não é única: existem tantas quantas forem as suas interpretações e comunicações (PRODANOV, 2009, p.45).

Esclarece ainda o autor, que o método fenomenológico limita-se aos pontos essenciais e intrínsecos do fenômeno, sem lançar mão de deduções ou empirismos, propondo-se a compreendê-lo através da intuição, visando apenas o dado, o fenômeno, não importando sua natureza real ou fictícia. Foi desta forma que se realizou a coleta e análise dos dados obtidos durante o desenvolvimento das sessões de Arteterapia.

As atividades foram desenvolvidas em espaço do NAP/SMED/NHI, sede própria deles.

A partir da proposta de formação do Grupo específico para Cuidadores, os professores e/ou funcionários foram convocados pela coordenação a participarem das atividades. Participaram professores, em número de 17. As sessões ocorreram uma vez ao mês, durante dois anos.

Para coleta de dados e posteriores análises foram utilizados os seguintes instrumentos:

- a) Trabalhos expressivos, realizados durante as sessões de Arteterapia, apresentados através de pinturas, modelagem, desenho, recortes e outros, que geraram a escuta sobre a imagem de cada cuidador;
- b) Fotos que documentaram o processo arteterapêutico;
- c) Relato escrito das propostas desenvolvidas nas sessões arteterapêuticas;
- d) Exposição realizada no espaço do próprio NAP.

## **RELATO DE EXPERIÊNCIAS**

Apresenta-se aqui o relato de três atividades desenvolvidas com o grupo já citado. Esta atividade estava organizada em cinco momentos. O primeiro constituiu-se de um relaxamento, seguido por uma sensibilização dos pés, onde os participantes descalços e vendados pisavam em uma sequência de tapetinhos com diferentes texturas e depois eram conduzidos para uma mesa onde deveriam modelar uma argila de olhos ainda vendados. Após modelagem da argila, deveriam escrever a história do objeto modelado e em grande grupo apresentar a história aos outros participantes.



Foram selecionadas algumas das produções escritas como forma de demonstrar os resultados obtidos.

***DOIS***

EU E O OUTRO  
A OUTRA E EU  
JUNTOS  
UM DEPOIS DO OUTRO  
COM A OUTRA  
EM FRENTE  
SEGURO  
EQUILÍBRIO PARA DESEQUILIBRAR  
O OUTRO  
A OUTRA  
JUNTOS  
JUNTAS  
CAMINHAR NA TERRA  
NA RELVA  
NO MAR  
EU E O OUTRO  
A OUTRA E EU.

O participante acima modelou dois pés. E o a seguir modelou uma caixa:

FICO IMAGINANDO A QUANTIDADE DE CAIXAS NO NOSSO MUNDO:  
CAIXAS-CASAS; CAIXAS-CARROS, ÔNIBUS, TREM, CAIXAS-TV, CAIXAS- PCS,  
NOTES, NET, TABLETS, CAIXAS QUE CARREGAMOS, EXPORTAMOS OU  
DESCARTAMOS.

CAIXAS - AJUDA COM REMÉDIOS, ÁGUAS OU COMIDA.

CAIXAS - LIXO COMO AS QUE PARARAM NO PORTO DA BAHIA E DE RIO  
GRANDE.

CAIXAS – BOMBAS QUE MUTILAM CRIANÇAS E APAGAM VIDAS CUJAS  
HISTÓRIAS NUNCA CONHECEMOS...

CAIXAS – SUJEITOS CADA UMA COM SEUS MISTÉRIOS, MEDOS,  
FANTASIAS, DELÍRIOS OU DESEJOS...

CAIXAS RECHEADAS DE HISTÓRIAS, CADA UMA PORTADORA DE UM  
MUNDO ÚNICO. UM MUNDO CUJA TRAJETÓRIA É PURO DESCONHECIMENTO,  
MAS TAMBÉM POSSIBILIDADE DE DESCOBERTAS...

UM OUTRO MUNDO É REALMENTE POSSÍVEL?



UM MUNDO MAIS HUMANO, MENOS TÉCNICO, MENOS TECNOLOGIA,  
MENOS LOGO E MAIS E MAIS MAGIA.

UM MUNDO AO ALCANCE DAS NOSSAS MÃOS.

MUNDO NU

MUDO MUNDANO

HUMANO

MANO

MÃO

IRMÃO.

A terceira participante modelou o que parecia alguém e braços abertos:

### **A MÃE COLO**

ERA UMA VEZ UMA GRANDE MÃE. ELA TINHA MUITOS NOMES: MARIAS,  
PAULAS, ANAS OU, PODIA SIMPLEMENTE SER CHAMADA MÃE.

COITADA DE MÃE! CARREGAVA MUITAS CULPAS, MUITAS INCERTEZAS,  
DÚVIDAS E COM CERTEZA TINHA LÁ SUAS IMPERFEIÇÕES.

PARA OS MAIS DESAPEGADOS ERA MÃE MAIS GENERALIZADA. MÃE  
FAZ-TUDO, MÃE NATUREZA, MÃE TERRA E OUTRAS MAIS...

ALGUNS EXPLICAVAM, QUE OUTROS ERAM COMO ERAM POR CAUSA DA  
MÃE. SE ERAM MAUS, FOI POR CULPA DA MÃE!

POUCOS SABEM VER SEU VALOR. COMPREENDER SUAS DORES.  
RECONHECER SEUS ATRIBUTOS.

A MÃE PODE SER CARINHO, CONFORTO, TERNURA, AMPARO,  
DEDICAÇÃO... PODERIA – SE DISCORRER POR HORAS EXPLICANDO A MÃE. OU  
PODERÍAMOS COMETER O SACRILÉGIO DE QUERER RESUMI-LA.

MAS DE TODAS AS FORMAS UMA MÃE É ESPECIAL E DELA DEVEMOS  
MANTER-NOS PRÓXIMOS.

A MÃE COLO, CAPAZ DE TRANSFORMAR TUDO EM UM ABRAÇO QUENTE  
E CHEIO DE AMOR.

Ao realizar-se a partilha o grupo percebeu que muito do que as pessoas eram e como  
sentiam estava expresso no trabalho tanto o modelado como o escrito. Ao compartilhar o  
grupo que trabalha com a diferença, pois atende crianças e adolescentes com necessidades  
especiais também exercita o aceitar e respeitar a diferença entre seus colegas de trabalho.





O projeto Arteterapia; instrumento de transformação social realizou uma exposição com trabalhos feitos pelos funcionários do NAP (Núcleo de Apoio Pedagógico) de Novo Hamburgo. Esse grupo atende crianças com necessidades educacionais especiais. A exposição aconteceu em 19 de abril, com a presença dos pais das crianças, Segundo depoimento da líder do projeto, professora Raquel Wosiack, as atividades desenvolvidas foram desde dobraduras e colagens até desenhos, junto aos 16 professores, e um funcionário. A exposição deu uma visão de como é este grupo e de seu potencial criativo. Abaixo as imagens da exposição, figuras 1, 2 e 3.



**Figura 1**



**Figura 2**



**Figura 3**

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Percebe-se que todos os grupos participam ativamente das atividades, reclamam se por alguma eventualidade temos que trocar a data do encontro e se não conseguimos realizá-lo informam que sentiram muita falta.

Ao realizarmos uma avaliação com a coordenação do espaço recebemos os retornos que apresentamos abaixo:

O NAP acredita:

“É essencial este tipo de atividade que trabalha as questões emocionais de profissionais como nós, que diariamente realizamos um trabalho que mexe muito com nossas emoções e nos fragiliza. Percebo que após estes encontros renovamos nossas forças e nos sentimos mais estimulados a percorrer nossa caminhada. Também percebo que a cada encontro o grupo se conhece melhor e se une mais também. Gostaria que para o ano de 2012 continuássemos com estes encontros mensais, pois, como referi anteriormente, faz muito bem para nossa "alma" e repercute positivamente em nosso trabalho”.

Portanto parece haver disponibilidade e vontade para que possamos continuar com o trabalho que está possibilitando tanto aos profissionais das áreas da saúde como da educação maior autoconhecimento, melhor inter-relacionamento e fortalecimento para enfrentar as dificuldades vividas no dia a dia do seu trabalho.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, I. Q. **Terapias expressivas**. São Paulo, SP: Vetor, 2000.
- ARANTES, Maria Auxiliadora de Almeida Cunha; VIEIRA, Maria José Femenias. **Estresse**. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2002.
- AYAN, Steve. Rir é o melhor remédio. **Revista Mente e Cérebro**, Brasil, nº 198, p. 38-39. jul. 2009.
- BRACCIALLI, Lígia Maria Presumido et al. Qualidade de vida de cuidadores de pessoas com necessidades especiais. **Revista brasileira de educação**, vol.18, n.1, jan./mar. 2012. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-65382012000100008>>.
- BELLO, S. **Pintando sua alma**. Rio de Janeiro, RJ: Wak, 2003.
- HABERKORN, Adriana. Atuação psicológica na UTI. In: **A prática da psicologia hospitalar na santa casa de São Paulo**. São Paulo, SP: Casa do psicólogo, 2006. 243 p.
- HOLANDA, Aurélio Buarque de. **Dicionário Aurélio ilustrado**. Curitiba, PR: Positivo editora, 2010.
- JUNG, Carl. G. **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro, RJ: Nova Fronteira, 2000.
- MENEZES, WEINREB e WOSIACK. Cuidando do cuidador. In: **Arteterapeuta, um Cuidador da psiquê**. São Paulo, SP: Vetor, 2011. p. 173-202.
- MOSQUERA, Juan José Mouriño. **O professor como pessoa**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Sulina, 1978.
- PHILIPPINI, Angela. **Para entender arte terapia: cartografia da coragem: rotas em arteterapia**. Rio de Janeiro, RJ: Wak, 2004.
- SAMS, Jamie. **As cartas do caminho sagrado**. Rio de Janeiro, RJ: Rocco, 2000.
- URRUTIGARAY, M. C. **Arteterapia: a transformação pessoal pelas imagens**. Rio de Janeiro, RJ: Wak, 2006.