

CADERNOS DE EMOÇÕES: PRÁTICAS EM ARTETERAPIA PARA AUXILIAR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

NOTEBOOK OF EMOTIONS:
PROMOTING MENTAL HEALTH AMONG HIGH SCHOOL
STUDENTS THROUGH ART THERAPY PRACTICES

Carine Jardim de Castro
PPGECi/Unipampa
Simone Lara
PPGECi/Unipampa

Resumo

O presente artigo apresenta um recorte dos estudos desenvolvidos na pesquisa de doutorado, tendo como temática a arteterapia em sala de aula. Objetivou-se analisar as expressões artísticas de estudantes após vivências em arteterapia, enquanto estratégia de promoção de saúde mental. Metodologicamente, caracterizou-se como uma pesquisa qualitativa e procedimentalmente como uma pesquisa documental. As fontes analisadas foram cadernos de emoções, criados por discentes da primeira série do Ensino Médio de uma escola pública. Os resultados indicam a relevância da estimulação de momentos criativos através da arte como uma forma de proporcionar aos estudantes o conhecimento de si, do outro e do mundo.

Palavras-chave:

Educação; fazer artístico; autoconhecimento.

Abstract

This article presents an overview of the studies developed in doctoral research, with art therapy in the classroom as its theme. The objective was to analyze the artistic expressions of students after experiences in art therapy, as a strategy for promoting mental health. Methodologically, it was characterized as qualitative research and procedurally as documentary research. The sources analyzed were notebooks of emotions, created by students in the first year of high school at a public school. The results indicate the relevance of stimulating creative moments through art as a way of providing students with knowledge of themselves, others and the world.

Keywords:

Education; artistic making; self-knowledge.

INTRODUÇÃO

A expressão humana pode manifestar-se de diferentes formas e mesmo que a comunicação verbal seja a predominante, nem tudo pode ser exposto na sua integralidade por meio de palavras. Expressar-se vai além e exige vivências, possibilidades e estímulos

a fim de concretizar a comunicação de sentimentos e sensações. Desse modo, a Arteterapia oportuniza, através do fazer artístico, meios para que o sujeito possa manifestar e superar medos, angústias, frustrações e barreiras que o impeçam de ter mais qualidade de vida, sendo um meio complementar para auxiliar no autoconhecimento (Edwards, 2004).

O ato criativo potencializa manifestações de diferentes ordens e envolve materiais e técnicas capazes de traduzir a intenção do autor. O contato com o processo inventivo é capaz de reconectar aspectos saudáveis do indivíduo, o que possibilita o desenvolvimento de alternativas para lidar com suas dificuldades, expressar seus sentimentos e superar problemas, viabilizando assim, melhorias nas relações intra e interpessoais.

De acordo com a American Art Therapy Association (2017), a Arteterapia integra, por meio de recursos artísticos e da criatividade, da união com a psicologia e psicoterapia, o estudo sobre a saúde mental e a qualidade de vida. A Arteterapia possibilita o tratamento pessoal e das relações sociais. Os procedimentos, os materiais e as vivências utilizadas na Arteterapia auxiliam na melhora de funções sensório-motoras e cognitivas, contribuindo na promoção da autoestima e a autoconsciência, possibilitando o tratamento de sofrimentos psíquicos.

Na Arteterapia, tanto o processo, quanto o produto são considerados como elementos de análise e reflexão. Com essas características, o uso da arte como terapia contribui para uma mudança positiva e à compreensão do sujeito sobre o processo de reconhecimento de suas emoções (Edwards, 2004). No desenvolvimento do presente estudo, o fazer artístico torna-se fundamental, pois no instante em que algo é esboçado, desenhado, pintado, esculpido, o gesto passa a manifestar o estado psíquico, a origem do que está sendo representado, recuperando a expressão inerente a cada indivíduo (Phillipini, 2011).

Especialmente na esfera educacional, a Arteterapia estabelece momentos de criação, que podem contribuir para a promoção da melhora na saúde mental, trocas de experiências e aprendizagens. Nesse sentido, a utilização da arte e do fazer criativo no âmbito da sala de aula pode colaborar, exercitando a criatividade e potencializando a capacidade afetiva e intelectual, aspectos cognitivos, intuitivos e socioafetivos. Nesse contexto, Martín e Soriano (2012) afirmam a importância da Arteterapia no contexto escolar, especialmente com adolescentes, onde possibilita o enfrentamento de situações de sofrimento psíquico, sendo fundamental para que o estudante aprenda a lidar com situações adversas.

Diante do exposto, a pesquisa desenvolvida objetivou uma análise documental dos resultados expressivos de vivências em Arteterapia, com vistas a auxiliar processos de promoção de saúde mental dos estudantes da primeira série do Ensino Médio de uma escola da rede pública, localizada na metade sul do Rio Grande do Sul. Optou-se por esse público alvo, pois diante do retorno às aulas presenciais, após o período de isolamento promovido pela Covid-19 houve um grande aumento do adoecimento mental destes adolescentes e pelo fato de serem uma turma pioneira no Novo Ensino Médio. Conforme Soares (2002), os adolescentes no Ensino Médio tornam-se ainda mais suscetíveis ao sofrimento psíquico, pois manifestam a autocobrança, exigências familiares, além das mudanças biológicas inerentes à própria fase de desenvolvimento.

METODOLOGIA

O presente estudo utilizou-se de elementos da Arteterapia com o objetivo de realizar uma análise documental, a partir de uma prática de intervenção acerca das relações intrapessoais e suas possibilidades expressivas. Para o desenvolvimento metodológico, optou-se pela abordagem qualitativa, uma vez que se focaliza no caráter subjetivo do objeto analisado, identificando possíveis particularidades e experiências individuais (Gil, 1999).

Por utilizar como fonte os cadernos de emoções, desenvolvidos pelos estudantes, caracteriza-se procedimentalmente como uma pesquisa documental, apontada por Gil (1999) como aquela que utilizam materiais escritos que ainda não receberam um tratamento analítico. Através deste artigo, analisou-se a importância da arteterapia em sala de aula, evidenciada a partir das expressões artísticas de uma turma da 1ª série do Ensino Médio de uma escola pública do município de Alegrete/RS, composta por 19 estudantes, com faixa etária compreendida entre 15 e 18 anos.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Pampa, sob protocolo de pesquisa número 53002821.4.0000.5323. Como critério de inclusão foram considerados estudantes de ambos os sexos, matriculados regularmente na turma

MOMENTOS	ATIVIDADES
Momento 1 Manifestação Verbal	Atividade “Quem sou Eu?” - Leitura de imagem, descrição de sensações, sentimentos e conexões.
Momento 2 Manifestação Imagética	- Desenhos como identificação de personalidade. - Selfie/Prática fotográfica como definição de si mesmo.

Tabela 1 - Momentos do desenvolvimento da intervenção em Arteterapia.

Fonte: Autores (2023).

referida, que aceitaram o convite de participação e preencheram o termo de assentimento e consentimento livre e esclarecido.

A intervenção arteterapêutica, tendo as características das relações intrapessoais como foco principal, abrangeu a criação do caderno de emoções em duas etapas e proporcionaram aos estudantes 14 horas-aula de vivências arteterapêuticas. Tais momentos foram divididos em presenciais e assíncronos, com a finalização de atividades ao longo da semana (Tabela 1).

Momento 1 - Manifestação Verbal. A primeira atividade “Quem sou Eu?” constitui-se de um exercício de autorrelato, no qual o estudante deveria elaborar um pequeno texto relatando como ela (ele) se percebia, suas preferências, seus medos, angústias, anseios e tudo que de alguma forma descrevesse sua personalidade. Também foi realizada a “Leitura de imagem! descrição de sensações, sentimentos e conexões” em que os estudantes foram convidados a descrever o que viam nas imagens apresentadas (Figura 1, 2, 3 e 4) e possíveis conexões com suas vivências, a partir da visualização de quatro imagens. Cabe destacar que as imagens analisadas foram criadas a partir de manchas de tintas, em livre criação da turma, em atividade de rebatimento da imagem (tinta colocada sobre uma folha de papel e a folha ao dobrar acaba por rebater a imagem do outro lado).

Momento 2 - Manifestação Imagética. Duas atividades compuseram esta etapa, sendo: “Desenhos como identificação de personalidade” e “Selfie/Prática fotográfica como definição de si mesmo”. Na primeira proposta foi solicitada a criação de ilustrações para as capas dos

cadernos de emoções, com a finalidade de traduzir em imagens elementos que compõem a vida de cada indivíduo. Já a prática fotográfica conduziu a momentos diários de pausa e reflexão, manifestando sentimentos e sensações que foram ao longo de uma semana expressos em uma relação entre autoimagem e palavras. Ao final dos momentos 1 e 2, foram realizados registros de impressões acerca das possibilidades expressivas e suas conexões intrapessoais e compartilhamento de vivências entre os estudantes da turma.

PRODUÇÕES DE DADOS – CADERNO DE EMOÇÕES

A Arteterapia, segundo Ciornai (2004), é um processo criativo que oportuniza por meio do fazer artístico o autoconhecimento, promove ampliação da autoestima, além de contribuir para a melhorias cognitivas, físicas e emocionais dos indivíduos. A construção artística torna-se fundamental para o desenvolvimento do presente projeto, pois no instante em que algo é esboçado, projetado, desenhado, pintado, esculpido, o gesto passa a manifestar a construção do que está sendo representado. E os elementos básicos da composição visual são imprescindíveis em processos que envolvem o desenvolvimento do potencial criativo e resgate da expressão inerente a cada indivíduo, não limitando a significação dos elementos visuais à mera manifestação gráfica, mas ao estado psíquico e as revelações de sentimentos e sensações (Phillipini, 2011).

Com isso, o caderno de emoções em Arteterapia apresenta-se como um espaço de expressão de sentimentos e sensações, conduzidos por práticas diversas, tendo como enfoque neste

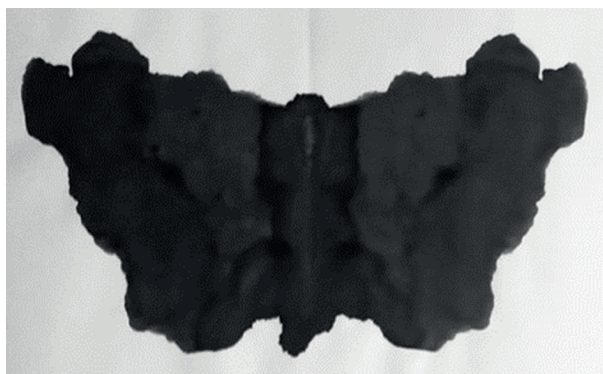


Figura 1 - Leitura de Imagem 1.
Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

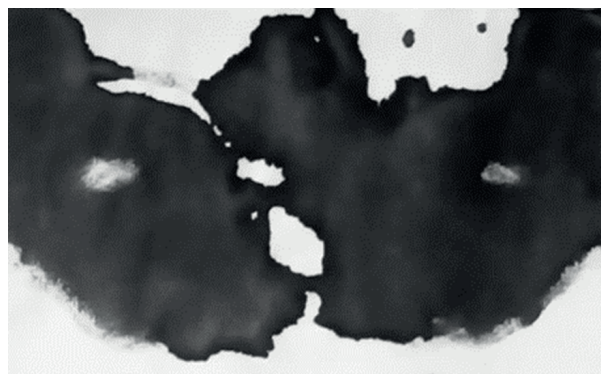


Figura 2 - Leitura de Imagem 2.
Fonte: Dados da Pesquisa (2023).



Figura 3 - Leitura de Imagem 3.
Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

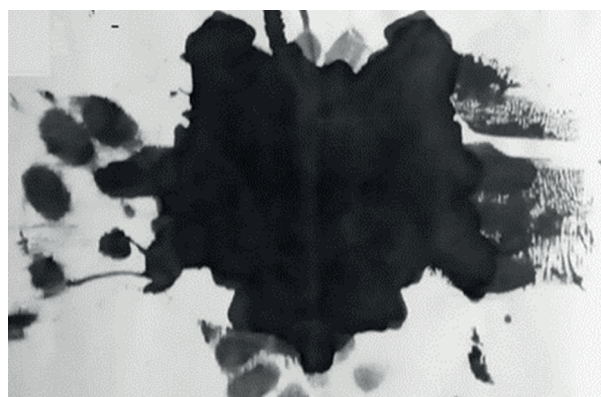


Figura 4 - Leitura de Imagem 4.
Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

estudo, as relações intrapessoais. Neste material expressivo, as atividades são de natureza mista, sendo composto por proposições de escrita, gráficas, fotográficas, imagéticas e pictóricas. Nas atividades de autorrelato através da escrita, o caderno foi utilizado como suporte para registro de sentimentos, autodefinição de diferentes aspectos da vida pessoal de cada sujeito, além de momento de identificação de barreiras nas relações e tomada de consciência.

No que se refere à relação intrapessoal, o caderno foi desenvolvido em duas etapas: “Manifestação verbal” envolvendo autodescrição e leitura de imagem e “Manifestação Imagética” na produção de desenhos que os definissem e tradução de sentimentos e sensações através de *selfies*. A manifestação verbal no processo arteterapêutico pode ocorrer como um desbloqueio criativo, trazendo a palavra até mesmo como um instrumento para gerar outras palavras ou

imagens. Já a manifestação imagética pode ser conduzida por processos primários de elaboração psíquica, podendo em vários momentos não passar pelo crivo da consciência. Posteriormente, ambas as manifestações confrontadas com a materialidade, poderão ofertar possibilidades de amplificação simbólica (Philippini, 2018). Em ambas as etapas há um trabalho de integração entre as linguagens verbais e não-verbais, o que permite a concretização de conteúdos simbólicos, insights e processos de autorregulação emocional (Allessandrini, 2002).

ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados foi realizada a partir da identificação das semelhanças nos conteúdos, dos registros dos estudantes nos cadernos de emoções, totalizando dezenove cadernos de emoções dos estudantes envolvidos no estudo. Para isso, a análise foi dividida em três etapas, conforme descrito na Análise de Conteúdo

categorias	Manifestação Verbal Autodescrição	Manifestação Verbal Leitura Imagem	Manifestação Imagética Desenhos	Manifestação Imagética Selfies
Expressão abrangente	8 (42%) Estudantes: E1, E3, E5, E6, E8, E9, E10, E11	7 (36%) Estudantes: E1, E3, E5, E10, E11, E12, E18	10 (52%) Estudantes: E1, E3, E4, E6, E8, E9, E11, E12, E13, E14	12 (63%) Estudantes: E1, E3, E4, E5, E7, E8, E9, E10, E11, E14, E15, E19
Expressão indeterminada	0 (%) Estudantes: 0	2 (10%) Estudante: E7, E14	2 (10%) Estudantes: E5, E16	2 (10%) Estudantes: E6, E16
Expressão limitada	11 (57%) Estudantes: E2, E4, E7, E12, E13, E14, E15, E16, E17, E18, E19	10 (52%) Estudantes: E2, E4, E6, E8, E9, E13, E15, E16, E17, E19	7 (36%) Estudantes: E2, E7, E10, E15, E17, E18, E19	5 (26%) Estudantes: E2, E12, E13, E17, E18

Tabela 2 - Análise de conteúdo dos cadernos de emoção construídos pelos estudantes nas intervenções em Arteterapia.

Fonte: Autores (2023).

proposta por Laurence Bardin (1977), quais sejam: Etapa 1 - Pré-análise - organização do material para análise, desenvolvida a partir da leitura visual dos cadernos de emoções, conduzidas pelas primeiras impressões dos pesquisadores em relação ao material. Etapa 2 - Exploração do material - categorizou-se os estudantes com caracteres (E1, E2, ..., E19) para substituição do nome dos estudantes e elencaram-se três categorias de análise: (I) expressão abrangente, (II) expressão indeterminada e (III) expressão limitada. Etapa 3 - Tratamento dos resultados - síntese, exploração e discussão da análise.

Dos achados, emergiram três categorias referentes às qualidades expressivas apresentadas nos cadernos de emoções: expressão abrangente, expressão indeterminada e expressão limitada. A primeira categoria, *expressão abrangente*, pode ser compreendida quando o estudante se utiliza intensamente sua capacidade expressiva e criativa, fazendo uso de materiais e técnicas expressivas diferentes no caso da manifestação imagética e ao conseguir descrever-se com riqueza de detalhes ou uso de palavras, que conseguem traduzir sentimentos

e sensações, no caso da manifestação verbal. A segunda categoria, *expressão indeterminada*, permitiu agrupar as atividades (manifestação verbal e imagética) que não foram expostas, impedindo dessa forma, processos de identificação da qualidade expressiva. Por fim, a categoria *expressão limitada* define as atividades que se limitaram a poucas palavras, no caso da manifestação verbal, ou mesmo não avançaram para o nível simbólico na leitura de imagens, que não obtiveram desenhos ou relações na manifestação imagética e que não conseguiram expressar as selfies todos os dias da semana.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme apresentado na metodologia, os registros dos alunos nos cadernos de emoções foram agrupados a partir das categorias: expressão abrangente, expressão indeterminada e expressão limitada. Os resultados obtidos através dessa análise foram apresentados na Tabela 2.

A partir desses resultados é possível inferir que 63% (n=12) dos estudantes apresentaram expressão abrangente na manifestação imagética, através de selfies, seguidos de 52% (n=10) em

manifestação imagética por meio de desenhos, 42% (n=8) em manifestação verbal através da autodescrição, e 36% (n=7) manifestação verbal através de leitura de imagens. Por outro lado, 10% (n=2) deles revelam expressão indeterminada tanto nas manifestações verbais, quanto nas imagéticas. Mesmo assim, 57% (n=11) limitaram-se em suas atividades verbais de autodescrição, enquanto 52% (n=10) através de leituras de imagens e 36% (n=7) resumiram suas ações ao descreverem-se através de desenhos. Em menor porcentagem, 26% (n=5) revelaram expressão limitada ao praticar *selfies*.

A análise conjunta das manifestações permite compreender que há grande porcentagem de estudantes com expressão abrangente, especialmente no que se refere às manifestações imagéticas, tanto de *selfies*, quanto de desenhos. Na sequência, em menor porcentagem, pode-se considerar índices elevados de expressão limitada nas manifestações verbais, tanto para autodescrição, quanto para leitura de imagens. O que pode indicar maior envolvimento com a proposta e mais facilidade em manifestarem-se através de imagens, tanto como recurso expressivo simbólico, quanto fotográfico.

Segundo Philippini (2018), através das fotografias, podemos tornar a imagem uma “emoção cristalizada”, uma apreensão do sentimento de forma prática e momentânea, proporcionando instantes reflexivos que podem ampliar-se e modificar-se. Além disso, ao fazerem uso de fotos para expressarem seus sentimentos, de forma coletiva, a turma descreveu em dois dias da semana sentimentos de ansiedade e tristeza, o que na sequência dos registros no caderno de emoções apontou para dias em que os estudantes tinham aula de um componente curricular no qual havia grande dificuldade de aprendizagem. Assim, os estudantes tiveram diferentes níveis de expressão no desenvolvimento das atividades. O estudante E1 apresentou uma expressão abrangente nos quatro aspectos analisados (Manifestação Verbal Autodescrição, Manifestação Verbal Leitura Imagem, Manifestação Imagética Desenhos e Manifestação Imagética Selfies).

Em suas relações intrapessoais demonstra grande expressividade, na manifestação verbal, destaca diferentes aspectos de sua vida, como pode ser

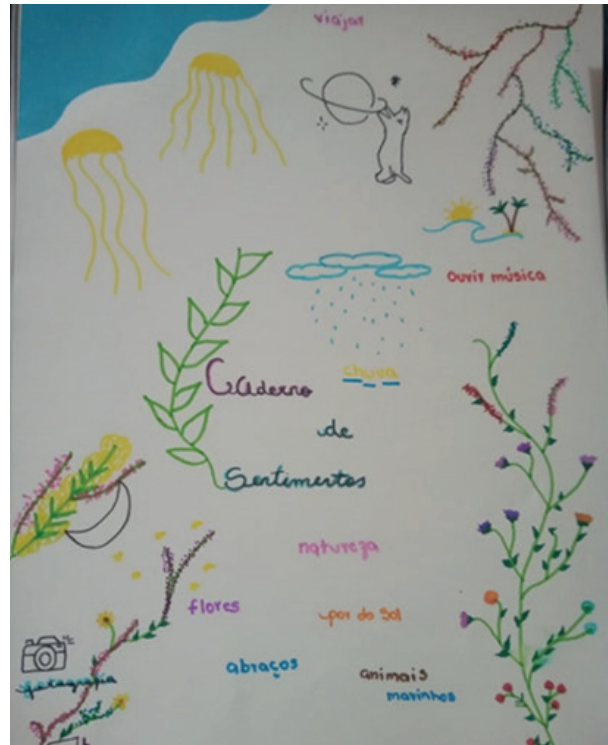


Figura 5 - Criação de capas/Caderno de Emoções (E1). Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

identificado no excerto: “[...] sou uma pessoa que ama estar sozinha, sou ansiosa, feliz e inteligente tenta ter uma rotina...Gosto de ler, ouvir música, amo os animais e amo estar feliz e bem com os outros” (Estudante 1).

Ainda sobre a manifestação verbal, na leitura de imagens, conseguiu ir além do aspecto formal, relacionando formas com sentimentos de medo e angústia: “[...] vejo uma borboleta e me sinto sensível e sinto algo bonito, na outra imagem vejo um sapo, sinto medo...” (Estudante 1). Em relação à atividade de desenhos, evidencia símbolos e alia a estes, palavras nas quais manifestam um pouco sua personalidade (Figura 5). Já nas *selfies*, alterna momento de motivação e alegria, com ansiedade e tristeza. O símbolo e os processos de manifestação podem revelar uma realidade alternativa, uma possibilidade de mudança ou desejos implícitos que emergem por meio do fazer criativo (Ciornai, 2004).

O Estudante 2 (E2) apresenta manifestação abrangente somente em sua autodescrição verbal, nas demais manifestações limita-se na execução das tarefas. Em sua autodescrição



Figura 6 - Criação de capas/Caderno de Emoções (E2). Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

restringe-se ao seu estado emocional: “Eu me defino como alguém ansioso, sem paciência e bipolar. Eu não consigo ver nenhum potencial em mim...” (Estudante 2). Na leitura de imagem não realizou a leitura formal, definindo a imagem e fazendo somente a leitura psicológica: “A terceira imagem me traz agonia” (Estudante 2). Em sua representação imagética, por meio de desenhos, manifesta-se com apenas um desenho (Figura 6) e nas selfies apresenta apenas três fotos ao longo de toda a semana, com predominância dos sentimentos de tensão e angústia.

O Estudante 3 (E3) revelou manifestação abrangente para todos os aspectos avaliados, onde nas expressões verbais trouxe detalhes de sua vida: “[...]tenho medo que aconteça algo com meus pais e com meu irmãozinho...”. Na leitura de imagens: “[...]vejo um coelho e um esquilo, me dá sensação de bondade e carinho” (Estudante 3). Nas selfies, expõem suas fotos durante toda a semana e alterna sentimentos de ansiedade e preocupação com tranquilidade e felicidade. E nos desenhos,

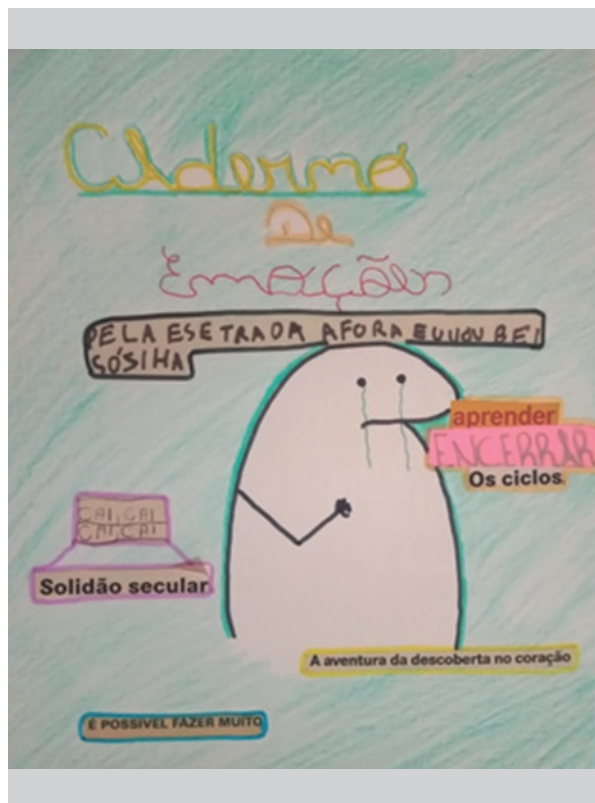


Figura 7 - Criação de capas/Caderno de Emoções (E6). Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

traz símbolos e cores junto às palavras que complementam sua expressão.

O Estudante 4 (E4) destaca-se por evidenciar expressão abrangente em manifestações imagéticas e limitadas em manifestações verbais. Já o Estudante 5 (E5) apresentou expressão abrangente em manifestações verbais e nas selfies, no entanto, não se manifesta nos desenhos. O desenho do Estudante 6 (E6) na atividade das *selfies* impossibilita uma análise mais aprofundada, pois expressou-se somente duas vezes, tornando indeterminada sua expressão, limitou-se na leitura de imagem, mas na manifestação através de desenhos e autodescrição verbal possui expressão abrangente.

O Estudante (E7) limitou-se em suas expressões verbais de autodescrição e de desenhos. Na leitura de imagens não completou a atividade, sendo indeterminada sua manifestação, já na manifestação por selfies foi abrangente, mostrando mais confiança em expor seus sentimentos através de fotos. O Estudante 8 (E8) detalha suas atividades, manifestando-se na

categoria expressão abrangente, com exceção da leitura de imagens, onde apenas descreve formalmente o que visualiza: “[...]borboleta, fada, ovelha, mapa, só...”.

O Estudante 9 (E9) expõe em seu caderno de emoções com riqueza de detalhes cada proposta, com exceção da leitura de imagens, em que se limita à leitura formal. O Estudante 10 (E10) apresentou excelente expressividade verbal, como no exemplo da autodescrição: “[...] minhas potencialidades são gentileza e humildade e fragilidades lerdeza e dificuldade em entender algumas matérias”. Por outro lado, limita-se em seus desenhos a traços simples e tímidos, apesar de manifestar-se integralmente por meio de selfies.

Já o Estudante 11 (E11) externaliza seus sentimentos e sensações de forma abrangente tanto verbal, quanto imagetivamente. O Estudante 12 (E12) limita-se na autodescrição e em selfies, apresentando possível dificuldade em falar de si seja através de palavras ou fotos, como exposto no próprio caderno: “[...]Não sei se tenho algum potencial, tenho dificuldade em falar de mim...”. No entanto, demonstra expressão abrangente em desenhos e leitura de imagens.

O Estudante 13 (E13) somente expressa-se de maneira abrangente nos desenhos, nos demais aspectos limita-se, o que pode ser evidenciado em sua própria autodescrição: “[...]sou muito estressada, explosiva e sem paciência de realizar as tarefas...”. Tais palavras podem inclusive justificar o fato de não ter concluído as demais propostas. O Estudante 14 (E14), por sua vez, manifesta-se integralmente por meio de imagens (desenhos - Figura 8 e *selfies*), mas em sua autodescrição limita-se ao uso de poucas palavras e na leitura de imagens deixa a atividade incompleta, tornando indeterminada a compreensão da proposta.

O Estudante 15 (E15) expande-se apenas através de selfies, nas demais atividades limita-se e possivelmente tenha relação com o sentimento expresso em sua autodescrição, quando diz: “[...] não sou bom em muita coisa...”. Sua fala pode estar associada a suas expressões limitadas e tímidas, nos desenhos, leitura de imagens e alternância entre ansiedade e calma, expressas nas selfies. O Estudante 16 (E16) não realizou as atividades de expressão imagética (desenhos e

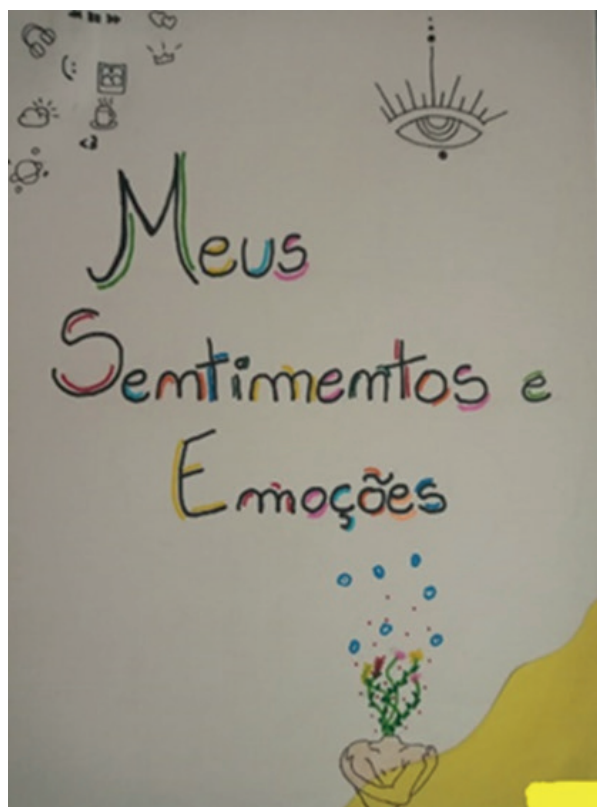


Figura 8 - Criação de capas/Caderno de Emoções (E14). Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

selfie) tornando indeterminadas tais propostas. Nas manifestações verbais limitou-se a poucas palavras, o que pode ter conexão com trecho de sua autodescrição: “[...]prefiro ficar quieta no meu canto, também sou bem anto-social, tenho muita dificuldade de me abrir com os outros...”.

O Estudante 17 (E17) expressa-se restritamente em todas as manifestações. Suas expressões verbais limitam-se: “[...]sou indecisa e instável “e na leitura de imagens apenas traz leitura formal: “[...]vejo uma mancha de tinta”. Seus desenhos limitam-se à tímida mancha de tinta e suas fotos alternam sentimentos de tristeza e desânimo e tédio e cansaço, não chegando a completar a tarefa por completo. O Estudante 18 (E18) manifesta-se timidamente, limitando sua autodescrição, seus desenhos e suas selfies, manifestando-se com mais clareza e abrangência somente na leitura de imagens, como no excerto: “[...] a imagem 2me parece passarinho, esquilo, cachorro e me transmite tensão e suspense”. Por fim, o Estudante 19 (E19) apresentou expressão limitada nas manifestações verbais e nos desenhos, sendo

expressão abrangente apenas nas fotos: “[...]me descrevo mal, sempre tento melhorar para o meu lado, ninguém gosta de expor seus erros”.

Nessa perspectiva, foram promovidos momentos de reflexão acerca das relações intrapessoais e dentre os elementos da Arteterapia utilizados neste estudo, destacam-se: o uso de autodescrição verbal, desenho, leitura de imagem e fotografias (*selfies*). Tais técnicas contribuíram para revelar as experiências e concepções individuais dos estudantes envolvidos no processo. Por outro lado, verifica-se na prática expressiva a resistência, e mesmo o bloqueio criativo de inúmeros sujeitos, o que mostra a dificuldade no ciclo de contato, ou seja, o que pode ser denominado na arteterapia gestáltica como dificuldades nas fases de contato, podendo ocorrer em etapas de pré-contato, que envolve a mobilização para a ação, o contato propriamente dito, através da tarefa e o pós-contato, momento de insights e tomadas de consciência sobre o que foi produzido (Ciornai, 2004). Entretanto, é relevante compreender que os processos criativos não são lineares e a mudança expressiva e por consequência, uma mudança de vida, somente acontecem a partir do encorajamento, da tentativa e da aceitação do processo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados produzidos, através deste estudo, contribuíram para ampliar o entendimento das relações intrapessoais e o potencial dos processos arteterapêuticos. Ainda, acredita-se que as práticas realizadas nas vivências em Arteterapia, possam contribuir com o desenvolvimento de novas propostas educacionais, capazes de promover um olhar mais atento para o sujeito que está em processo de ensino e aprendizagem. Assim, espera-se que este trabalho possa contribuir para a criação de momentos de autoconhecimento e de reflexão sobre os processos vivenciados por estudantes.

Foi possível verificar que as intervenções em Arteterapia, por meio dos cadernos de emoções, contribuíram para que os estudantes rompessem com alguns limites expressivos e desenvolvessem mais sua capacidade criativa. Também foram possibilitados espaços para externalizar sentimentos e sensações a partir de tomadas de consciência no decorrer dos processos de criação

estética. Além disso, as atividades oportunizaram, através da análise dos cadernos de emoções, a identificação da necessidade de práticas como estas no contexto escolar, a fim de auxiliar em processos de autorregulação emocional e melhora no desenvolvimento escolar.

NOTA

01. Segundo Trevisan (1984) na leitura de imagem, pode-se manifestar diferentes meios de análise uma forma, dentre estas: formal, que se analisa a imagem em si. Seus elementos como: cor, linha, textura, volume, plano, espaço, luz, sombra, movimento, tema. Na medida em que tais elementos se unem produzem uma forma, portanto a noção de composição e tal leitura pode conduzir a processos psicológicos de compreensão desta composição visual.

REFERÊNCIAS

- ALLESSANDRINI, Cristina Dias. **Oficina criativa e psicopedagogia**. Rio de Janeiro: Editora Casa do Psicólogo, 2002.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Tradução Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. 1. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1977.
- CIORNAI, Selma (Org.). **Percursos em arteterapia: arteterapia gestáltica, Arte em psicoterapia, supervisão em arteterapia**. São Paulo: Summus, 2004.
- DAMIANI, Magda Floriana et al. Discutindo pesquisas do tipo intervenção pedagógica. **Cadernos de Educação**, [S. l.], n. 45, p. 57-67, 2013. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/caduc/article/view/3822>>. Acesso em: 11 mai. 2022.
- EDWARDS, David. **Art therapy**. London: Sage, 2004.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.
- MARTÍN, María Casabó; SORIANO, Adriana García. Arteterapia y educación emocional Mini Artistas: viaje al centro del corazón, **Fòrum de Recerca**, [S. l.], n. 17, 2012, p. 927-938.

PHILIPPINI, Angela. **Grupos em arteterapia:** redes criativas para colorir vidas. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2011.

PHILIPPINI, Angela. **Linguagens, materiais expressivos em arteterapia:** uso, indicações e propriedades. 2. ed. Rio de Janeiro: Walk Ed., 2018.

SOARES, Dulce Helena P. Como trabalhar a ansiedade e o estresse frente ao vestibular. In: LEVENFUS, R.; SOARES, Dulve Helena P. (Org.), **Orientação vocacional ocupacional:** Novos achados teóricos, técnicos e instrumentos para a clínica, a escola e a empresa. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TREVISAN, Armindo. **Como apreciar a arte.** Porto Alegre: AGE, 2002.

SOBRE AS AUTORAS

Carine Jardim de Castro é graduada em Artes Visuais (UFPel), Mestra em Ensino (Unipampa). Doutoranda no PPG em Educação em Ciências (Unipampa/RS). Docente na Educação Básica-Alegrete/RS.

E-mail: carine.jcastro@gmail.com

Simone Lara é fisioterapeuta, Mestra em Ciências Biológicas: Fisiologia Humana e Doutora em Educação em Ciências. Professora do curso de Fisioterapia e do PPG: Educação em Ciências (Unipampa-Uruguaiana/RS).

E-mail: simonelara@unipampa.edu.br