



**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL**

**TERAPIA OCUPACIONAL E SAÚDE MENTAL: O USO DA ARTE COMO
RECURSO TERAPÊUTICO**

Felippe Abrão Dias Souza

Tatiane Cândida de Moura

Orientador: Profª Ma. Bianca Estrozi

Trindade-GO

2025

**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL**

**TERAPIA OCUPACIONAL E SAÚDE MENTAL: O USO DA ARTE COMO
RECURSO TERAPÊUTICO**

**Felippe Abrão Dias Souza
Tatiane Cândida de Moura**

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Goyazes – UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Terapia Ocupacional.**

Orientadora Prof^a. Ma. Bianca Estrozi

**Trindade - GO
2025
Felippe Abrão Dias Souza
Tatiane Cândida de Moura**

TERAPIA OCUPACIONAL E SAÚDE MENTAL: O USO DA ARTE COMO RECURSO TERAPÊUTICO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitários Goyazes –
UniGoyazes como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Terapia Ocupacional,
aprovada pela seguinte banca examinadora:

Orientadora: Prof^{fa}. Ma. Bianca Estrozi
Centro Universitário UniGoyazes

Prof^{fa}. Ma. Nilva Sueli de Oliveira Krawczuk (Membro interno)
Centro Universitário UniGoyazes

Prof. Jordana Vieira Ramos (Membro externo)

Elcy Lavor Pereira (Suplente)

Trindade - GO

02/12/2025

**TERAPIA OCUPACIONAL E SAÚDE MENTAL: O USO DA ARTE COMO
RECURSO TERAPÊUTICO**

RESUMO

OBJETIVO: Investigar de que forma a Terapia Ocupacional (TO) utiliza as artes expressivas como recurso terapêutico e descrever os benefícios da arte como recurso em pessoas com sofrimento psíquico. **METODOLOGIA:** Pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa. Coleta de dados realizada nas bases *Scielo*, *Pubmed* e Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: saúde mental, autoestima, arte e bem-estar emocional, publicados no período de 2015 a 2025 e na língua portuguesa. **RESULTADOS:** a análise dos artigos selecionados revelou que as artes expressivas incluindo pintura, dança, poesia e cenopoesia são bastante utilizadas na Terapia Ocupacional como estratégias de acolhimento, escuta, fortalecimento de laços e autoexpressão. **CONCLUSÃO:** A arte, em suas múltiplas formas expressivas, é uma poderosa e humanizadora ferramenta terapêutica na Terapia Ocupacional e na saúde mental. Ela é reconhecida como um recurso importante para a promoção de um cuidado integral e transformador, ao atuar na melhoria do bem-estar emocional, na integração social e no desenvolvimento da comunicação e do autoconhecimento em pessoas com sofrimento psíquico.

Palavras-chave: Saúde Mental. Autoestima. Arte. Bem estar emocional.

ABSTRACT

THE USE OF TECHNOLOGY IN OCCUPATIONAL THERAPY

OBJECTIVE: To investigate how Occupational Therapy (OT) uses expressive arts as a therapeutic resource and to describe the benefits of art as a resource for people with mental distress. **METHODOLOGY:** Bibliographic research with a qualitative approach. Data collection was carried out in the Scielo, Pubmed and Google Scholar databases, using the keywords: mental health, self-esteem, art and emotional well-being, published between 2015 and 2025 and in Portuguese. **RESULTS:** The analysis of the selected articles revealed that expressive arts, including painting, dance, poetry and scenopoetry, are widely used in Occupational Therapy as strategies for welcoming, listening, strengthening bonds and self-expression. **CONCLUSION:** Art, in its multiple expressive forms, is a powerful and humanizing therapeutic tool in Occupational Therapy and mental health. It is recognized as an important resource for promoting comprehensive and transformative care, acting to improve emotional well-being, social integration, and the development of communication and self-awareness in people with mental distress.

Keywords: Mental health. Self-esteem. Art. Emotional well-being. -¹ Acadêmicos do Curso de Terapia Ocupacional do Centro Universitário União de Goyazes – UniGoyazes

² Orientadora: Prof^a. Ma. do Centro Universitário União de Goyazes – UniGoyazes

INTRODUÇÃO

Nas culturas primitivas, a arte, por meio de suas diversas manifestações, buscava controlar eventos que, em princípio, escapavam ao controle exercido pelos diferentes membros do clã, tribo ou grupo. De alguma forma, eles sentiam que haviam coisas em suas vidas além do seu raciocínio e utilizavam manifestações que colocavam em jogo linguagens artísticas como dança, pintura, canto e música para se conectar com o misterioso, descobrir ou explicar algum evento além do alcance da razão, ou influenciá-lo (Monteiro; Motta, 2024).

A arte, em suas diversas formas, tem sido cada vez mais reconhecida como uma ferramenta poderosa para a promoção da saúde mental e do bem-estar emocional. O uso de práticas artísticas no contexto terapêutico permite que o processo criativo seja um meio de cuidado, favorecendo a melhoria da saúde física, mental e emocional de uma pessoa. Ela não se trata de criar obras-primas, mas sim de usar a expressão artística para explorar sentimentos, reduzir o estresse, aumentar a autoestima e lidar com traumas (Jansenm *et al.* 2021).

Ela está presente no ser humano desde os primórdios, nos acompanhou e foi se modificando em seu conceito, de acordo com as necessidades evolutivas do homem e da sociedade coletiva de cada momento, e percorreu diferentes etapas ao longo da história (Costa *et al.* 2021).

Atividades artísticas também promovem a autoexpressão, a autoestima e a canalização de emoções bloqueadas, aliviando o estresse. O uso da arte como recurso terapêutico é uma ferramenta importante para proteger e fortalecer o sistema imunológico, prevenir doenças físicas e mentais e promover a saúde (Guerreiro *et al.* 2022).

Além disso, é uma atividade que gera prazer e satisfação. Essas atividades também beneficiam o senso de pertencimento, estratégias positivas de enfrentamento, tolerância a situações de conflito e a atribuição de significado e importância à vida (Marinie *et al.* 2016). A utilização da arte como recurso terapêutico enriquece a percepção, a memória e a linguagem. Jansenm *et al.* (2021) acrescentam que atividades criativas promovem o envelhecimento bem-sucedido, promovendo a integração social, o crescimento pessoal, o entretenimento, o estabelecimento de novas redes sociais, a redução da ansiedade e o estabelecimento de metas (Guerreiro *et al.* 2022).

Considerada uma das grandes pioneiras no campo da psiquiatria no Brasil, Nise da Silveira (1905-1999) reconheceu o potencial da arte como terapia. Com uma visão inovadora ela foi muito influenciada por Carl Gustav Jung, com quem se aprofundou por meio de estudos no Instituto *Carl Gustav Jung* em dois momentos (1957-1958 e 1961-1962). Ela propôs o uso de meios de expressão artística, como pintura e modelagem, para fins terapêuticos e para facilitar a compreensão das condições mentais de pacientes neurodivergentes, tornando-se responsável por introduzir e difundir essa abordagem artística no Brasil (Catta-Preta, 2021).

Nise da Silveira começou seu trabalho utilizando-se da arte no setor de Terapia Ocupacional no Centro Psiquiátrico D. Pedro II, (hoje Instituto Municipal de Nise da Silveira) no bairro Engenho de Dentro em Rio de Janeiro no ano 1964. A psiquiatra utilizou pintura, modelagem, teatro, dança, música, como os recursos para utilizar no processo de cura dos seus pacientes internados no centro com análise das obras com a visão junguiana (Bernardo; Leite Junior, 2022).

Atualmente a arte tem sido amplamente utilizada por profissionais da área de saúde mental. Conforme Guerreiro *et al.* (2022) como método terapêutico a arte oferece uma via para lidar e superar tensões, estresse e conflitos internos. A evolução e o tempo de melhora dos usuários variam individualmente, conforme seu diagnóstico e progresso particular no processo.

A arte tem sido historicamente empregada como ferramenta terapêutica para o tratamento de transtornos mentais. No entanto, ao valorizar essas iniciativas, é necessário evitar que ela seja conceituada ao rigor do paradigma científico. Isso implicaria reduzir sua natureza a técnicas objetivas, buscando a certeza e a verdade, que são características da ciência. A arte, por essência, opera em modos próprios, fundamentados na estética, na criação de subjetividades e na produção de sentidos.

Nos tempos recentes da reforma psiquiátrica e de tantas outras transformações no âmbito social e político, passou-se a perceber que a função da arte é sempre bem maior do que se pode definir. Isso porque a mudança de pensamento em relação as pessoas com transtorno mental no Brasil levou muito tempo. Pessoas consideradas “loucas” eram institucionalizadas ou enclausuradas pois, não se adaptavam a uma sociedade produtiva, que ao invés de pensar no sujeito enquanto humano, tomava-o como produtor de serviços e se não produzia era retirado da sociedade.

De acordo com Amarantes (2012) foi somente na segunda metade do século XX que começou a haver mudanças, revoluções, desconstruções e reformas em nível

7

mundial. Conforme o autor, a Reforma Psiquiátrica representou a primeira possibilidade de se pensar a loucura fora dos asilos e hospitais. Torre e Amarantes (2001) descrevem que a desmontagem do dispositivo psiquiátrico é fundamental para dar novos significados às relações e colocar questões participantes a esse fenômeno.

Busca-se atualmente estratégias, técnicas e práticas que permitam as pessoas com transtorno mental serem vistas sob outra perspectiva. Sacareno citado por Amarante (2012) cita as oficinas terapêuticas como uma modalidade de atendimento em Saúde Mental que está presente na prática clínica porque permite reinventar a vida em seus aspectos mais cotidianos, porque é no dia a dia principalmente que se encontram privados os chamados “doentes mentais”.

A arte é uma destas possibilidades no campo da intervenção e entre os diferentes tipos, as artes expressivas apresenta-se como uma intervenção holística multimodal de saúde que mobiliza a expressão criativa a serviço da cura da mente e do corpo. É especialmente adequada para pessoas que não conseguem articular seu mundo interior apenas com palavras. Esses indivíduos podem usar as diversas formas de artes criativas para se expressar (Ciornai *et al.* 2020).

Conforme Amarantes (2012) as oficinas expressivas podem ser utilizadas na promoção do cuidado ao portador de sofrimento psíquico. Este modelo é citado por Buelau (2012) no contexto da música em que a autora descreve oficinas de expressão sonora cujo objetivo é oferecer ao indivíduo a possibilidade de criar sua própria música. É segundo a autora uma metodologia com forte potencial terapêutico.

Portanto, as artes expressivas que se dividem em outras modalidades como artes da palavra (narrativa), e artes do movimento podem ser uma estratégia a ser utilizada pela Terapia Ocupacional (TO) na promoção da saúde mental. A TO é uma área da saúde que se concentra em ajudar as pessoas a se engajarem nas atividades diárias que são significativas para elas. Nesse contexto, a arte surge como uma ferramenta importante para promover a saúde mental, pois permite a expressão de sentimentos, o desenvolvimento de habilidades e a promoção do

bem-estar (Monteiro; Motta, 2024).

O presente estudo tem por objetivo investigar de que forma a Terapia Ocupacional utiliza as artes expressivas como recurso terapêutico e descrever os benefícios da arte como recurso em pessoas com sofrimento psíquico.

O estudo se justifica, pois a intervenção terapêutica por artes expressivas incorpora elementos de todas as formas de expressão criativa, resultando em uma

8

abordagem expressiva multimodal (Lopes, 2020). Os terapeutas que utilizam as artes expressivas se diferenciam dos profissionais de arte especializados em uma única terapia, pois são proficientes na interpretação dessa ampla expressão criativa.

METODOLOGIA

Quanto ao modelo esta pesquisa é bibliográfica. Em relação à abordagem, esta investigação se insere no campo da pesquisa qualitativa, por buscar compreender os fenômenos em sua complexidade, considerando os contextos em que ocorrem e as múltiplas dimensões que os constituem. De acordo com Gil (2002) a principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Essa vantagem torna-se particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço.

A coleta de dados foi feita nas bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico a partir das palavras chaves: saúde mental, autoestima, arte, bem estar emocional.

O próximo passo foi a leitura de resumos, excluindo-se aqueles que não traziam informações completas sobre o tema selecionado. Uma segunda leitura permitiu a seleção dos artigos que tratavam da relação entre arte, terapia e saúde mental. Este processo viabilizou a seleção dos artigos que seriam utilizados na produção deste trabalho de conclusão de curso.

Para organização dos artigos selecionados, foi construída um quadro contendo título, autor e ano; metodologia, objetivo e resultados. o uso de recursos e práticas expressivas e criativas no cuidado de pessoas adultas em sofrimento

psíquico decorrente de transtornos mentais graves.

Os critérios de inclusão foram artigos publicados no período de 2015 a 2025, que estivessem no idioma português, que não fossem apenas ou indisponíveis para leitura. Foram excluídas as publicações que não atendiam ao período delimitado ou que tratassem de artes expressivas e Terapia Ocupacional de maneira isolada.

9

RESULTADO

No processo de coleta foram encontrados a partir das palavras chaves um total de 97 artigos relacionados ao tema sendo Pubmed (n=44), Scielo (n= 28) e Google Acadêmico (n=25). Destes, foram excluídos 49 por estarem duplicados. Numa segunda seleção, excluiu-se aqueles que não estavam no idioma português, que eram apenas resumos ou que não tratavam diretamente do tema (n=39) restando 9 para comporem a análise. Além destes nove, foi incluído um livro que relaciona saúde mental e arte, conforme quadro 1.

Quadro 1- Sistematização dos materiais

Título, autor e ano	Metodologia	Objetivo	Resultados
Interface arte e terapia ocupacional no cuidado à saúde mental de vestibulandos, Fragalho, et al., 2025.	Qualitativa do tipo cartográfica.	Compreender as repercussões do fazer artístico em grupos de Terapia Ocupacional no suporte à saúde mental de estudantes vestibulandos.	Nos grupos terapêuticos ocupacionais as contribuições do fazer artístico com adolescentes vivendo situações diversas de sofrimento, proporcionou o auto acolhimento e a construção de reflexões que levam ao cuidado de si e à melhora do desempenho escolar.
Entrelaçando arte, cultura e saúde: possibilidades de coracionar o cuidado com a vida. Dantas; Pulga, 2024.	Pesquisa de campo	Destacar que a arte que surge do encontro e das relações entre pessoas, é a possibilidade material e vivencial do compartilhamento dos mais distintos saberes.	Os encantos, os encontros de corpos territórios e a arte viva da transcendência na existência do hoje agora é uma oportunidade única de se perceber como força de potência transformadora de si no mundo inerentemente coletivo e compartilhado.

A arte no contexto de promoção à saúde mental no Brasil, Guerreiro et al. 2022.	Pesquisa bibliográfica de teor qualitativo.	Refletir como a arte pode ser um meio de promoção de saúde mental, de ampliação do potencial de saúde dos usuários e na sua contribuição no processo de desinstitucionalização.	A arte é um importante veículo de comunicação que detém significativo papel terapêutico, constituindo-se como uma ferramenta que vai em direção oposta ao tratamento concedido em lógica manicomial
Diálogos entre Nise e Jung: a obra expressiva de Nise da Silveira e suas contribuições para a psicologia analítica. Catta-Preta, 2021.	Pesquisa bibliográfica	Analisar aspectos do trabalho de Nise da Silveira e suas contribuições para a psicologia analítica.	Nise e Jung viveram o mundo das imagens e aprenderam a olhar além da expressão verbal. Ambos perceberam que, além das palavras, há uma mensagem expressa por outras formas simbólicas, e que até nas

			palavras podemos ver os símbolos se expressarem.
Terapia ocupacional, dança e expressividade: favorecendo espaços de encontro para adolescentes abrigado, Costa et al, 2021.	Pesquisa qualitativa, descritiva.	Descrever e discutir a intervenção do terapeuta ocupacional utilizando a dança e a pintura como recurso terapêutico, no contexto da institucionalização com grupos de adolescentes.	O terapeuta ocupacional com seu olhar humanista, consegue contribuir para que os sujeitos se expressem melhor, trazendo seus desejos e medos, e facilitando as relações interpessoais entre os adolescentes através das atividades expressivas.
A terapia expressiva centrada na pessoa: utilização e limites no contexto brasileiro, Lopes, 2020.	Revisão sistemática	Investigar a utilização deste método no contexto brasileiro, assim como a identificação dos limites e dificuldades envolvidas no seu manuseio.	Essa abordagem integra os princípios fundamentais da Abordagem Centrada na Pessoa. com o uso de artes expressivas como recursos terapêuticos essenciais para o crescimento, a cura e a autodescoberta.

Arte e recuperação individual: o papel das expressões artísticas aos olhos de utentes e técnicos de uma instituição promotora da reabilitação e integração de pessoas com doenças mentais graves, Santos, 2020.	Estudo de caso	Compreender o papel e influência das artes expressivas na doença mental grave na recuperação individual global, incluindo sintomatologia negativa e efeitos secundários dos psicofármacos num grupo de utentes de uma IPSS.	O estudo mostra que o principais benefícios sentidos e observados das artes expressivas são: expressividade; motivação; interações sociais; vitalidade; motricidade; desenvolvimento de processos cognitivos; sentimento de satisfação; empoderamento; auto valorização; autoestima e normalização da doença mental grave.
Poesia, arte e sensibilidade: contribuições de um projeto de extensão para a formação de estudantes de terapia ocupacional, Francelino; Bregalda, 2020.	Análise documental	Apresentar as contribuições de um projeto intitulado Extensão Universitária em Poesia Ocupacional para a formação de estudantes de um curso de terapia ocupacional.	Os estudantes se colocaram de forma potente, criadora, sendo capazes de se reconhecer como agentes de transformação social, aprimorando sua sensibilidade e qualificando suas práticas nos espaços de formação e atuação profissional.
Do sonho à realidade: a arte de viver, conviver e (re)criar, Andrade et al., (2016)	Revisão sistemática	Demonstrar o processo de construção de um espaço diferenciado no cuidado em Saúde Mental no município de Botucatu	A arte é convívio e promove encontros, na busca coletiva de um mundo melhor, onde a ousadia de se (re) inventar a todo o dia e de ser e não ser, e de construir e desconstruir faz desse lugar um movimento instituinte e não instituído.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

DISCUSSÃO

A arte foi compreendida neste estudo como estratégia de acolhimento, de escuta, de reconhecimento e de fortalecimento de laços. Dantas e Pulga (2024) a concebem como a possibilidade de coracionar o cuidado com a vida. Segundo elas, a arte possui uma multidimensionalidade que permite um olhar cuidadoso com a vida.

Partem para tanto, a cenopoesia que atua como um exercício de superação do isolamento e do egocentrismo das linguagens. Ela desafia a estagnação dos discursos limitados e das normas estéticas que, muitas vezes impostas pelas autoridades do saber para garantir sua própria existência, acabam por anular a voz do outro. Portanto, a cenopoesia propõe um caminho de comunhão entre os saberes, criando um espaço horizontal onde diferentes perspectivas se encontram e se enriquecem (Dantas; Pulga, 2024).

Neste lugar, conforme a autoras, a riqueza do pensamento criativo é usufruída coletivamente, sem que os participantes precisem renunciar à sua singularidade, motivações ou as suas formas originais. Se a arte for vista como o ponto de encontro do ser com suas potencialidades inventivas e de reflexão-ação no mundo, a cenopoesia se define como o lugar de convergência dessas linguagens (Dantas; Pulga, 2024).

Em trabalho parecido Francelino e Bregalda (2020) utilizam poesia, arte e sensibilidade cujo objetivo era fomentar a afetividade, a sensibilidade, a autoexpressão e a capacidade de escuta, a fim de desenvolver uma postura profissional mais humanizada e respeitosa no contato com as subjetividades alheias. Portanto, para aqueles com sofrimento psíquico, estas estratégias são possibilidades de ser ouvido, de potencializar competências, de ser reconhecido como alguém que produz e que se expressa.

Catta-Preta (2021) em estudo publicado sobre diálogos entre Nise e Jung (2021) aponta a psicoterapia como estratégia de intervenção com pacientes psicóticos, esquizofrênicos e a experiência de Jung com eles. Ele expressa satisfação por ter conseguido comprovar que a psicoterapia é viável para o tratamento da patologia em questão, ainda que de forma restrita. A adoção do tratamento psicológico imediatamente levanta a necessidade de investigar o conteúdo e a significação da psicose.

De acordo com Catta-Preta (2021) a criação do setor de terapêutica

12

ocupacional por Nise da Silveira, incluindo oficinas e um ateliê de pintura, foi uma iniciativa pioneira e corajosa. Sua ação ocorreu previamente ao movimento da antipsiquiatria, que questionaria o tratamento da loucura com líderes como Cooper, Laing e Basaglia, e com a crítica histórica de pensadores como Foucault.

Assim como Jung, Nise da Silveira concebe a arte como expressão simbólica.

Seu trabalho com clientes (pacientes) começou de maneira informal e com poucos recursos, como uma oficina de costura no chão. Sua humanidade e criatividade eram evidentes: ao notar a falta de engajamento de alguns, ela usou suas próprias meias para improvisar uma bola e oferecer um espaço lúdico de futebol. Isso sublinha a lição de que, mesmo em situações de escassez material, é fundamental ter inventividade para proporcionar ao paciente um ambiente que estimule sua criação e expressão (Catta-Preta, 2021).

Os pacientes de Jung eram continuamente incentivados a desenvolverem e aprofundarem o significado de seus símbolos, trabalhando com eles até mesmo fora do contexto da terapia. Como prova desse método, existem registros de visões espontâneas de uma paciente apresentados por ele em suas conferências, como os “Seminários e Visões”. O propósito dessas exposições e estudos era elucidar a função transcendente o processo de unificação da psique por meio das imagens e sonhos expressos em desenhos e pinturas, culminando na síntese interna da paciente. O material demonstrava como era possível alcançar a conciliação interna através da superação dos conflitos de opostos contidos no potencial simbólico.

Assim, compreende-se que para Nise da Silveira e Jung a arte oferece possibilidades de potencializar a auto expressão. No estudo de Lopes (2020) a abordagem proposta é aquela Centrada na Pessoa (ACP), um termo cunhado por Carl Rogers para descrever uma maneira particular de se relacionar com o outro. Essa abordagem carrega implicitamente uma concepção inerentemente positiva e valorizadora do indivíduo. Nessa perspectiva a autora propõe o trabalho com artes expressivas pautado na ACP.

Natalie Rogers citada por Lopes (2020) define artes expressivas como a prática de utilizar diversas formas de arte para exteriorizar sentimentos internos, facilitando, conseqüentemente, processos de crescimento e cura. Ela caracteriza as artes visuais, sonoras, de movimento e a redação criativa como a linguagem primordial da alma e do espírito. Essas expressões podem ser aproveitadas para aprofundar a exploração do campo emocional humano, contribuindo para a construção de uma percepção

13

positiva do *self*.

A combinação das artes expressivas com a Abordagem Centrada na Pessoa é um avanço lógico. No ambiente clínico, a expressão artística atua como um recurso

para abordar diretamente os sentimentos inconscientes de medo, culpa ou vergonha que levam ao silêncio paralisante. Quando essa criação é compreendida e aceita, ela auxilia os participantes no confronto dessas emoções negativas, transformando-se em um caminho de libertação em direção a sentimentos como a alegria e a compaixão conforme menciona Lopes (2021).

A arte como estratégia de promoção de saúde mental é descrita por Andrade et al. (2016). Para os autores, a cultura, trabalho e arte são libertadores no sentido de expressar afetos e (re) significar vidas, trazendo consigo um contorno muito consistente aos usuários de Saúde Mental.

Santos (2020) concebe a arte como instrumento de recuperação individual. As artes expressivas, de acordo com a autora também conhecidas como terapias artísticas expressivas ou terapia expressiva, destacando-se pela sua flexibilidade e grande diversidade, pois englobam múltiplas formas de arte. Conforme definida por Rogers (1993) (citado por Santos, 2020) essa abordagem consiste no uso de várias artes como desenho, pintura, escultura, música, escrita, som, movimento e improvisação em um ambiente acolhedor, permitindo ao indivíduo vivenciar e expressar sentimentos e emoções.

As intervenções baseadas em arte aplicadas a populações com sofrimento psíquico severo têm como finalidade aprimorar diversos aspectos, como a criatividade, a capacidade comunicativa, a expressão afetiva, o autoconhecimento (*insight*) e a interação interpessoal. Esta modalidade de tratamento, que se junta à terapia cognitivo-comportamental e à terapia familiar, é fortemente indicada para pacientes com quadros mentais graves. Além disso, ela tem o potencial de modificar a imagem socialmente associada à doença, impulsionando a saúde e o processo de recuperação.

Costa et al. (2021) relacionam a intervenção da Terapia Ocupacional com a dança e expressividade. Neste estudo a dança é apontada como um meio capaz de liberar o movimento expressivo, transformando o mundo interno (ideias, sentimentos e inconsciente) em gestos visíveis. Esse fenômeno foi claramente percebido nas atividades de dança e pintura entre os participantes da pesquisa de Costa et al. (2021). Segundo os autores, ao longo do tempo, os participantes conseguiram expressar seus

sentimentos de modo mais eficaz e aprofundar suas reflexões sobre os temas

trabalhados.

Os autores reforçam que a dança deve ser reconhecida como um recurso eficaz na Terapia Ocupacional, pois potencializa a expressão, estimula habilidades internas e abre caminho para novas sensações. A pintura, por sua complementaridade, foi essencial, pois, ofereceu aos participantes a oportunidade de externalizar as vivências despertadas pela dança.

O trabalho de Fragalho et al. (2025) também menciona a utilização da arte pelo terapeuta ocupacional. Segundo os autores, a realização em conjunto nos grupos terapêuticos ocupacionais promove experiências que impulsionam a criatividade, aumentam a autoconfiança, expandem a percepção de potencial e facilitam o protagonismo do indivíduo, contribuindo também para o reequilíbrio emocional e para a formação da identidade, sendo que fazer artístico é um ponto chave nesse processo, pois suas técnicas e práticas expressivas possibilitam a materialização do que é interno. O resultado desse processo é a consolidação do sentido do self. Tal percepção repercute diretamente na reflexão e na reinterpretação do cotidiano, possuindo, portanto, uma significativa capacidade transformadora.

Dessa forma, ao reconhecer a arte como campo de criação, encontro e reconstrução de si, compreende-se que ela ultrapassa a dimensão de atividade ou técnica terapêutica para assumir um lugar de cuidado ético e estético na saúde mental. A arte, seja na cenopoesia, na pintura, na dança ou nas artes expressivas, abre espaços onde a palavra ainda não existe, onde o sofrimento se metamorfoseia em sentido e onde o sujeito pode se ver e ser visto de outro modo. Nise, Jung, Rogers e tantas experiências contemporâneas apontam para uma mesma direção: criar é existir e existir é poder transformar-se.

Nesse horizonte, a Terapia Ocupacional encontra na arte não apenas um recurso, mas um território privilegiado de emancipação, pertencimento e produção de vida, especialmente para aqueles cuja história foi marcada pelo silenciamento, pela ruptura de laços e pela desautorização da própria experiência. Assim, reafirma-se a arte como potência de cuidado e como estratégia de promover autonomia, expressão e participação social, sustentando caminhos de vida mais vivos, sensíveis e compartilhados.

CONCLUSÃO

O presente estudo investigou de que forma a Terapia Ocupacional utiliza as artes expressivas como recurso terapêutico, descrevendo seus benefícios para pessoas em sofrimento psíquico, alcançando seus objetivos por meio de uma revisão bibliográfica. Constatou-se que a arte, em suas múltiplas linguagens, ocupa um lugar que ultrapassa o estético, constituindo-se como ferramenta terapêutica, humanizadora e promotora de cuidado. Tal compreensão converge com as contribuições de Nise da Silveira, da Psicologia Analítica de Jung e da Abordagem Centrada na Pessoa de Rogers.

Os principais achados apontam que práticas como a dança, a pintura, a poesia, a modelagem e a cenopoesia potencializam a autoexpressão, o autoconhecimento e a comunicação de emoções e conflitos internos, especialmente quando a linguagem verbal se mostra limitada. Entre os benefícios observados, destacam-se a redução do estresse e da ansiedade, o fortalecimento da autoestima, o desenvolvimento da criatividade, a reestruturação da identidade e o favorecimento da convivência e da participação social.

Nesse sentido, a Terapia Ocupacional se destaca por seu olhar humanista e pela criação de espaços de acolhimento e produção de sentido, nos quais a pessoa pode reconstruir vínculos consigo, com o outro e com o mundo. Assim, reafirma-se que as artes expressivas constituem um recurso indispensável para o cuidado integral e para a promoção de vidas mais autônomas, criativas e potentes no campo da saúde mental.

16

REFERÊNCIAS

AMARANTE, Paulo; NOCAN, Fernanda. **Saúde mental e Arte: práticas, saberes e debates**. São Paulo: Zagodoni, 2012.

ANDRADE, A. D. et al. Do sonho à realidade: a arte de viver, conviver e (re)criar. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, v. 8, n. 20, p. 195-203, 2016.

BERNARDO, Lidiane Gomes; LEITE JUNIOR, Francisco Francinete. Nise da Silveira: arte, ciência e saúde mental. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, Crato, v. 10, n. 3, p. 1512-1520, dez. 2022. Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista/interfaces/article/download/1019/923/3478>. Acesso em 17 out. 2025.

CATTA-PRETA, Marisa V. Diálogos entre Nise e Jung: a obra expressiva de Nise da Silveira e suas contribuições para a psicologia analítica. **Junguiana**, São Paulo, v.

39, n. 1, p. 111-126, jan.-jun. 2021. Disponível em:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1287106>. Acesso em 10 out. 2025.

CIORNAI, Selma; OLIVEIRA, Marcia Bombarda Pires de; SCHWINDEN, Renata Gabriel (org.) *Arteterapia no Processo do Envelhecimento*. Rio de Janeiro (RJ): Wak Editora. 2020. 184p. ISBN:978-85-7854-501-7

COSTA, Heloisa Maria Bento; SANTOS, This Sousa; HERNANDES, Raphaela Schiassi; OLIVEIRA, Halley Ferraro; LIMA, Maria Adriely Cunha; COSTA, Tiago Almeida. Terapia ocupacional, dança e expressividade: favorecendo espaços de encontro para adolescentes abrigado. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 2498–2518, 2021. Disponível em <
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index>> Acesso em: 23 sep. 2025.

DANTAS, Vera Lúcia De Azevedo; PULGA, Vanderléia Laodete (Org.). *Entrelaçando arte, cultura e saúde: possibilidades de coracionar o cuidado com a vida*. Porto Alegre: Editora Rede Unida, 2024. 374 p. Disponível em <
<https://editora.redeunida.org.br/wp-content/uploads/2024/07/Livro-Entrelacando-arte-cultura-e-saude.pdf>> Acesso em 17 out. 2020.

FERREIRA, Ana Clara Fragallo; OLIVEIRA, Ingrid Bergma da Silva; CAMPOS FOLHA, Débora Ribeiro da Silva; ARAÚJO, Lucivaldo da Silva (2025). Interface arte e terapia ocupacional no cuidado à saúde mental de vestibulandos. **Psicologia e Saúde em Debate**, 11(1), 1202–1227. Disponível em <
<https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/1281>> Acesso em 22 set. 2025.

FRAGALLO, Ferreira et al. Interface arte e terapia ocupacional no cuidado à saúde mental de vestibulandos. **Psicologia e saúde em debate**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 1202–1227, 2025. Disponível em <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V11A1A69> Acesso em 12 out. 2025.

FRANCELINO, Vanessa Carolina Santos; BREGALDA, Marília Meyer. Poesia, arte e sensibilidade: contribuições de um projeto de extensão para a formação de estudantes de terapia ocupacional. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 28, n. 1, p. 50-73, jan./mar. 2020. Disponível em:
<https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1820>. Acesso em 14 out. 2025.

17

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUERREIRO, Caroline; MEINE, Izadora Ribeiro; VESTENA, Liliane Tomazi; SILVEIRA, Luciana de Andrade; SILVA, Manoella Preuss da; GUAZINA, Félix Miguel Nascimento. A arte no contexto de promoção à saúde mental no Brasil. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, e27811422106, 2022. Disponível em <
<https://rsdjournal.org/rsd/article/view/22106/23909>> Acesso em 20 set. 2025.

JANSEN Raphaela Castro; SILVA, Iorana Candido da; NOGUEIRA, Maria Rayssa do Nascimento; OLIVEIRA, Vitória Costa; CAVALCANTI, Marianna Carvalho e Souza Leão; BARROS, Lívia Moreira Barros. Arteterapia na promoção da saúde mental: relato de experiência. **Rev Enferm UFPI**. 2021 10:e 805.

LOPES, Rebeca Arnaud do Nascimento. **A terapia expressiva centrada na**

pessoa: utilização e limites no contexto brasileiro. 2020. 56 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Departamento de Psicologia, Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2020. Disponível em:

<<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/18059>> Acesso em 17 out. 2025.

MONTEIRO, Camilla Souza; MOTTA, Bruno Feital Barbosa. Arte, expressão e terapia: uma revisão de literatura na promoção da saúde mental. **Cadernos de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 6, n. 10, p.317-335, jan./jun. 2024. Disponível em <<https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/4005/2965>> Acesso em 21 set. 2025.

SANTOS, Sofia Gomes Amaral. **Arte e recuperação individual:** o papel das expressões artísticas aos olhos de utentes e técnicos de uma instituição promotora da reabilitação e integração de pessoas com doenças mentais graves. 2020. f. Tese (Mestrado em Psicologia) – Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa, Portugal, 2020. Disponível em:

<https://www.proquest.com/openview/2722f6f8676111e99f5b8063e4643d8f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em 13 out.2025.