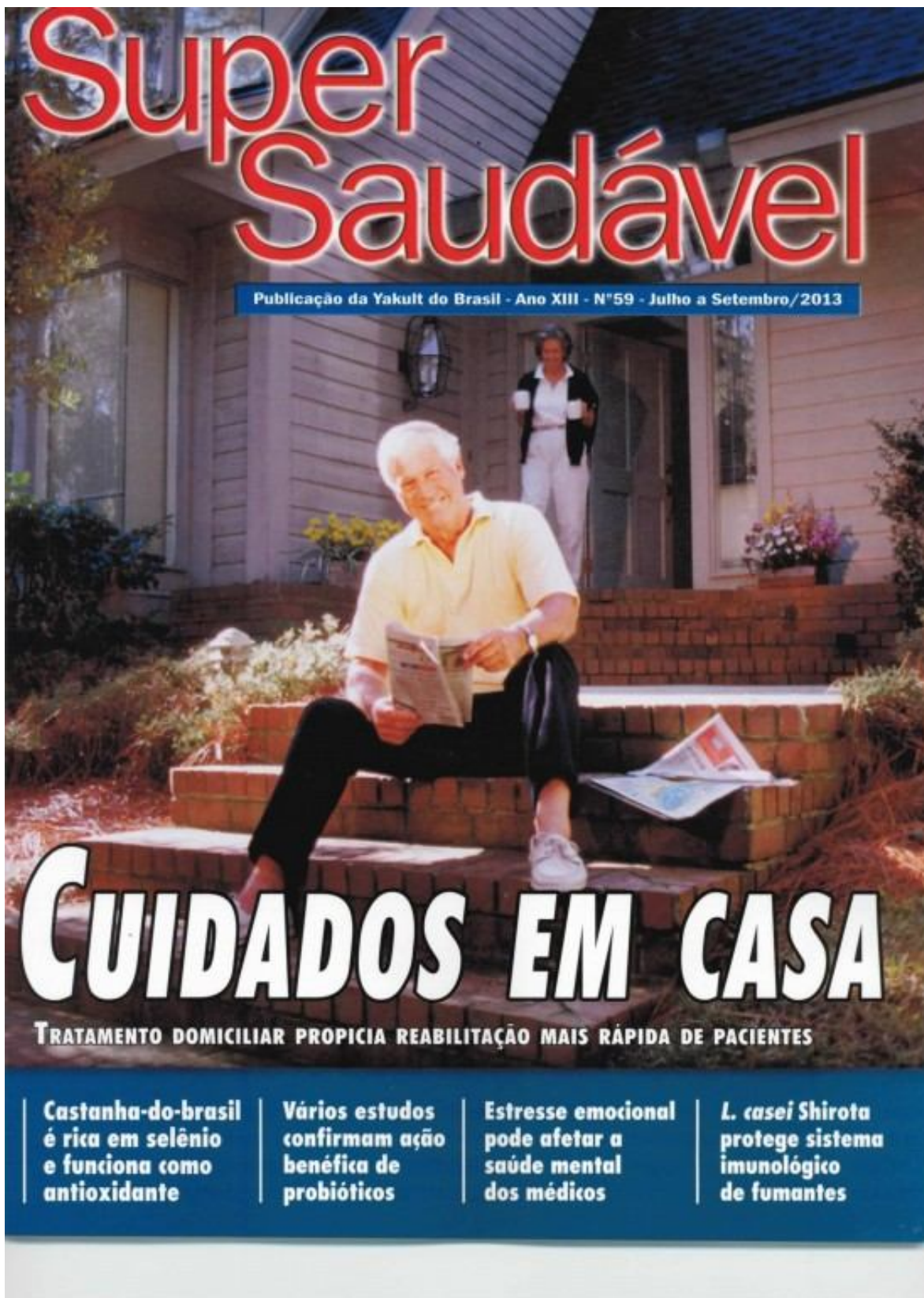




Instituição a Serviço da Juventude



Super Saudável

Publicação da Yakult do Brasil - Ano XIII - N°59 - Julho a Setembro/2013

CUIDADOS EM CASA

TRATAMENTO DOMICILIAR PROPICIA REABILITAÇÃO MAIS RÁPIDA DE PACIENTES

Castanha-do-brasil é rica em selênio e funciona como antioxidante	Vários estudos confirmam ação benéfica de probióticos	Estresse emocional pode afetar a saúde mental dos médicos	<i>L. casei</i> Shirota protege sistema imunológico de fumantes
--	--	--	--

A arte a serviço da

ARTETERAPIA PODE AUXILIAR
DE PACIENTES COM PROBLEMAS
PSIQUIÁTRICOS E IDOSOS
A DEPENDENTES QUÍMICOS
E CRIANÇAS HIPERATIVAS

*Fernanda Ortiz
Especial para Super Saudável*

Uma das manifestações mais essenciais do ser humano, a arte possibilita a liberdade de expressão, o desenvolvimento social e emocional e é, sem dúvida, um fator de elevação da autoestima. Embora o papel da arte como aliada da saúde seja milenar, a utilização de seus recursos com finalidade terapêutica se desenvolveu apenas no século passado. O médico psiquiatra suíço Carl Gustav Jung foi um dos responsáveis por demonstrar a riqueza simbólica do inconsciente através de pinturas e desenhos, que contribuíam para o tratamento de pacientes psicóticos e na reorganização do ego após os surtos de doença. No Brasil, inspirada nos estudos de Jung, a médica psiquiatra Nise da Silveira tratou centenas de psicóticos por meio da oferta de expressões artísticas e foi a criadora

do acervo do Museu do Inconsciente. O trabalho da psiquiatra é considerado de vital importância para a humanização do tratamento de transtornos psiquiátricos e tem grande relevância até hoje.

Caracterizada como a criação de material artístico sem preocupação estética e sim como expressão de sentimentos, a arteterapia envolve vários aspectos que permitem o autoconhecimento. Segundo a psicoterapeuta Joya Eliezer, presidente da Associação Brasileira de Arteterapia e do Instituto Brasileiro de Arteterapia, todo indivíduo capaz de elaborar a realidade pode participar. "A atividade é indicada, principalmente, para aqueles que têm problemas em se comunicar com os outros e consigo mesmos, independentemente da idade, trabalhando questões de comunicação e a busca da verdade", comenta. Além de pacientes com problemas psiquiátricos, idosos, portadores da Doença de Alzheimer, dependentes químicos, crianças hiperativas, casais com problemas de relacionamento, adolescentes e até mesmo indivíduos em busca de reorientação profissional fazem parte do público alvo.

Os atendimentos podem ser realizados em sessões individuais ou em grupos com características parecidas. "Fora as consultas no

ateliê, atualmente muitos trabalhos são desenvolvidos em hospitais como, por exemplo, com pacientes na fila de espera de transplantes ou grupo de mulheres mastectomizadas. O importante é ressaltar que, na maioria das vezes, ocorrem em associação a outros tratamentos", destaca a professora doutora Ana Maria Mezzarana Kiyam, docente do curso de pós-graduação em Arteterapia da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP) e coordenadora do curso de pós-graduação em Arteterapia da Universidade São Judas Tadeu, em São Paulo. A professora explica que, no primeiro contato, o profissional investiga a história de vida e as queixas do paciente, normalmente relacionadas à dor ou perda, o acolhe e oferece uma possibilidade efetiva para expressar seus sentimentos por meio da arte.

As especialistas ressaltam que, na arteterapia, o fazer artístico é integrador, revelador e transformador, pois, através do processo criativo, a energia do inconsciente se conecta a um padrão e o expressa com uma linguagem simbólica, levando a um processo de individualização no qual os pacientes são confrontados com as próprias ideias. "Para isso, o profissional utiliza

VIDA SAUDÁVEL

Foto: Julia Katsopodis.com



saúde mental



ANA MARIA MEZZARANA KIYARI



LILIAN FONGARO



JOYA ELIEZER

as linguagens plástica, sonora, corporal e literária, envolvendo técnicas de desenho, pintura, musicalização, dança e poesia, de acordo com seu conhecimento e linha de trabalho", enfatiza a psicoterapeuta Joya Eliezer.

Entre os muitos temas, o arteterapeuta pode, durante os trabalhos, abordar questões como autoestima, capacidade de entrega, valores, autocrítica, produtividade e medos. "Com objetivo de proporcionar autonomia, socialização e ampliação dos referenciais cognitivos, outras atividades adicionais, como visitas a exposições de arte, galerias e eventos artísticos podem ser incorporadas", ressalta Lilian Fongaro, mestre arte-educadora pela Universidade de São Paulo (USP), especialista pelo Sedes Sapientiae e arteterapeuta do Instituto Colmeia. A arte-educadora acrescenta que oferecer vivências de intercâmbio com o mundo criativo contribui para ampliar o autoconhecimento dos participantes.

BENEFÍCIOS CONCRETOS

A perda da capacidade de se relacionar consigo mesmo e com os outros é a característica mais comum entre os pacientes atendidos com a arteterapia. Como os medicamentos, isoladamente, nem sempre dão os resultados esperados por não serem capazes de mudar comportamentos, vivenciar a arte torna-se fundamental para recuperar o prazer da vida. "Exercitar a criatividade através da arte é a melhor terapia para driblar a ansiedade e entrar em contato com seus próprios sentimentos", avalia Lilian Fongaro, ao enfatizar que o participante, com o auxílio do arteterapeuta, geralmente consegue trabalhar melhor situações de solidão, conhecendo-se e aprendendo a identificar seus problemas.

"Capacidade de comunicação aumentada, autonomia, elevação da autoestima, proatividade, criatividade, autoconhecimento, capacidade de enxergar seus problemas e de enfrentar seus medos são alguns dos

benefícios da arteterapia. O processo é sempre frutífero", afirma a psicoterapeuta Joya Eliezer, ao explicar que os resultados geralmente surgem após oito semanas. Para a professora Ana Maria Mezzarana Kiyari, os benefícios são relativos e dependem de cada indivíduo, do histórico e da habilidade de se expressar e de ampliar sua consciência. Mas, no geral, se o processo se desenvolve da forma esperada, certamente os resultados serão positivos. "A ideia é que o paciente evolua, entretanto, como qualquer processo terapêutico, isso está relacionado à entrega. Por se tratar de um trabalho com subjetividade, não existem garantias, já que os resultados dependem de cada um", acentua.



Compartilhar