



UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DE LONDRINA

---

JOSELI APARECIDA CALDI GOMES

**PERCEPÇÃO DA ARTETERAPIA COMO RECURSO A  
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DA EQUIPE DE  
ENFERMAGEM HOSPITALAR**

---

Londrina  
2021

JOSELI APARECIDA CALDI GOMES

**PERCEPÇÃO DA ARTETERAPIA COMO RECURSO A  
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DA EQUIPE DE  
ENFERMAGEM HOSPITALAR**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Londrina (UEL), como requisito parcial para à obtenção do título de Mestre em Enfermagem.

Orientador: PROF. DR. MARCOS HIRATA SOARES

Londrina  
2021

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UEL

Caldi gomes, J. A. Caldi Gomes, Joseli Aparecida.  
Percepção da Arteterapia como Recurso a Promoção da Saúde Mental da Equipe de Enfermagem Hospitalar / Joseli Aparecida Caldi Gomes. - Londrina, 2021.  
108 f. : il.

Orientador: Dr Marcos Hirata Soares soares.  
Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Estadual de Londrina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, 2021.  
Inclui bibliografia.

1. Compreender a percepção dos profissionais de enfermagem Hospitalar após a participação nas oficinas de arteterapia - Tese. I. soares, Dr Marcos Hirata Soares. II. Universidade Estadual de Londrina. Centro de Ciências da Saúde. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde. III. Título.

CDU 616-083

JOSELI APARECIDA CALDI GOMES

**PERCEPÇÃO DA ARTETERAPIA COMO RECURSO A  
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DA EQUIPE DE  
ENFERMAGEM HOSPITALAR**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Londrina (UEL), como requisito parcial para à obtenção do título de Mestre em Enfermagem.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientador: Prof. Dr. Marcos Hirata Soares  
Universidade Estadual de Londrina - UEL

---

Profa. Dra. Júlia Trevisan Martins  
Universidade Estadual de Londrina - UEL

---

Profa. Dra. Máira Banafé Sei  
Universidade Estadual de Londrina - UEL

Londrina, 24 de fevereiro de 2021.

*Dedico esse estudo à minha mãe Zeli e meu pai Djalma, que não se encontram mais conosco, mas que foram exemplos de coragem e simplicidade em minha vida, e com amor me ensinaram o caminho da justiça.*

*Em especial, à minha filha Mariana que foi meu braço direito nessa caminhada, e ao meu filho Gabriel, por ser minha inspiração para alcançar os objetivos.*

*À minha irmã Josiane que faz o papel materno, me acolhendo e dando força e, por fim, ao meu genro João, que traz simplicidade e felicidade à minha vida.*

## AGRADECIMENTOS

*Agradeço primeiramente à Deus por me guiar e me dar energia e benefícios para a conclusão deste estudo.*

*Ao meu orientador Prof. Dr. Marcos Hirata Soares, por sempre estar disposto a ajudar e contribuir para um melhor aprendizado.*

*À Profa. Dra. Júlia Trevisan Martins e Profa. Dra. Máira Banafé Sei, pelas contribuições no Exame de Qualificação.*

*À minha querida amiga Maria Andrade, pelo incentivo diário e apoio em todas as dificuldades nessa etapa da minha vida.*

*À Leiliane de Jesus de Martini Lopes minha companheira, e às Profa. Flávia e Adriana pelo zeloso apoio.*

*E, por fim, agradeço a todos os familiares e amigos que acreditaram no meu potencial.*

*“Por último, meus irmãos, encham a mente de vocês com tudo o que é bom e merece elogios, isto é, tudo o que é verdadeiro, digno, correto, puro, agradável e decente.”*

***Filipenses 4:8***

CALDI GOMES, Joseli Aparecida. **Percepção da arteterapia como recurso à promoção da saúde mental da equipe de enfermagem hospitalar.** 2021. 110 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2021.

## RESUMO

**Objetivo:** compreender a percepção da arteterapia para a equipe de enfermagem hospitalar. **Métodos:** pesquisa qualitativa com seis profissionais de enfermagem de um hospital de pequeno porte, localizado em um município do norte do Estado do Paraná. O estudo foi desenvolvido por meio de duas etapas, na primeira implementaram-se 10 oficinas de arteterapia realizadas semanalmente, no período de janeiro a março de 2020. A etapa dois ocorreu cinco meses após o término das oficinas, e se deu por meio de entrevistas individuais audiogravadas, com duração média de 22 minutos, tendo a seguinte pergunta disparadora: “*conte-me o que significou para você a experiência de participar dos encontros da arteterapia*”. No transcorrer das entrevistas, outras perguntas foram inseridas para aprofundar a compreensão dos conceitos expressos pelos entrevistados. As falas transcritas foram avaliadas segundo os preceitos da Análise de Conteúdo de Bardin. O estudo foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos. **Resultados:** desvelaram-se cinco categorias: compartilhando as experiências; despertando para o trabalho em equipe; propiciando momento de relaxar; aprendendo a escutar e a falar e solicitando a continuidade das oficinas. **Conclusão:** pela concepção dos participantes a arteterapia se configurou como uma ferramenta capaz de promover a saúde mental. Desta forma, a arteterapia pode ser utilizada no ambiente laboral dos profissionais de enfermagem como uma estratégia, isto é prática intervencionista que tem a capacidade de promover a saúde, prevenir doenças e agravos.

**Palavras-chave:** saúde mental; equipe de enfermagem; hospitais; estratégias de enfrentamento.

CALDI GOMES, Joseli Aparecida. **Perception of art therapy as a resource to the mental health of the hospital's nursing team.** 2021. 110 p. Dissertation (Master's in Nursing) - State University of Londrina, Londrina, 2021.

## ABSTRACT

**Objective:** to understand the meaning of art therapy for the hospital nursing team. **Methods:** qualitative research with six nursing professionals from a small hospital, located in a municipality in the north of the State of Paraná. The study was developed through two stages, in the first, 10 art therapy workshops were carried out weekly, from January to March 2020m. Stage two took place five months after the end of the workshops, and took place through audio-recorded individual interview, with an average duration of 22 minutes, with the following triggering question: "Tell me what the experience of participating in the meetings meant for your art therapy". In the course of the interviews, other questions were inserted to deepen the understanding of the concepts expressed by the interviewees. The transcribed speeches were evaluated according to the precepts of Bardin's Content Analysis. The study was approved by the Research Ethics Committee involving Human Beings. **Results:** five categories were unveiled: sharing experiences; awakening to teamwork; providing a time to relax; learning to listen and speak and asking for workshops to continue. **Conclusion:** according to the participants' conception, art therapy was configured as a tool capable of promoting mental health. In this way, art therapy can be used in the work environment of nursing professionals as a strategy, that is, interventional practice that has the ability to promote health, prevent diseases and injuries.

**Keywords:** mental health; nursing team; hospitals; coping strategies.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APS	Atenção Primária à Saúde
CAAE	Certificado de Apresentação para apreciação Ética
CAPS	Centro de Atenção Psicossocial
ESF	Estratégia Saúde da Família
OMS	Organização Mundial de Saúde
PNH	Política Nacional de Humanização
PSF	Programa Saúde da Família
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
QVT	Qualidade de Vida no Trabalho
SAE	Sistematização da Assistência de Enfermagem
SUS	Sistema Único de Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UEL	Universidade Estadual de Londrina
UNIFIL	Centro Universitário Filadélfia
UPA	Unidade de Pronto Atendimento

## SUMÁRIO

	<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	<b>CONTEXTUALIZAÇÃO .....</b>	<b>12</b>
1.1	ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO DA ENFERMAGEM .....	12
1.2	QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO .....	14
1.3	ARTERAPIA.....	17
1.4	ARTE, DOENÇA MENTAL E SAÚDE MENTAL .....	20
<b>2</b>	<b>ESTUDO 1 - PERCEPÇÃO DA ARTETERAPIA COMO RECURSO À SAÚDE MENTAL DA EQUIPE DE ENFERMAGEM HOSPITALAR.....</b>	<b>23</b>
2.1	INTRODUÇÃO .....	24
2.2	MÉTODOS.....	26
2.3	RESULTADOS.....	29
2.4	DISCUSSÃO .....	31
2.5	CONCLUSÃO.....	33
<b>3</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS DA DISSERTAÇÃO .....</b>	<b>34</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>35</b>
	<b>APÊNDICES.....</b>	<b>41</b>
	APÊNDICE A Quadro demonstrativo das oficinas com intervenção de arteterapia .....	42
	APÊNDICE B Termo de consentimento livre e esclarecido .....	46
	<b>ANEXOS .....</b>	<b>48</b>
	ANEXO A – Imagens das oficinas .....	49
	ANEXO B – Visualização criativa – Torre.....	67
	ANEXO C – Conto: Sete novelos .....	69
	ANEXO D – Mito de Atena .....	75
	ANEXO E – Mito de Ártemis.....	82
	ANEXO F – Mito de Perséfone.....	90

ANEXO G – O vaso rachado .....	97
ANEXO H – Deusa Afrodite .....	98
ANEXO I – Aprovação do comitê de ética em pesquisa.....	106

## APRESENTAÇÃO

Sou enfermeira e apaixonada pela saúde pública, com uma trajetória profissional de vários anos de muito trabalho, dedicação e aprendizado.

Um mês após concluir a graduação, no ano de 2002, iniciei a minha primeira pós-graduação em Educação Profissional na Área de Saúde e, em seguida, Saúde Coletiva com habilitação em Programa da Saúde da Família (PSF). Na mesma época, iniciei o trabalho no Hospital Evangélico de Londrina, no qual permaneci até o ano de 2004 e pude exercer funções em diversos setores, iniciando no setor de moléstias infecciosas e terminando na unidade de terapia intensiva infantil.

Em 2006, trabalhando no município de Tamarana, atuei como coordenadora da Estratégia Saúde da Família (ESF), onde colaborei até 2009, quando assumi a coordenação da vigilância epidemiologia e permaneci até 2012.

Retornei para o Município de Londrina, no qual, também trabalhei na epidemiologia. Em 2013, fui convidada para trabalhar no Setor de Regulação e Auditoria da 17ª Regional de Saúde, atuando até fevereiro de 2015. Trabalhei na Diretoria de Regulação em Atenção à Saúde da Autarquia Municipal de Saúde de Londrina, na organização dos credenciamentos e contratos do Sistema Único de Saúde (SUS) e em 2020 retornei a Divisão de Vigilância Epidemiológica, setor de coordenação de imunobiológicos. Destaco que o aprendizado tem sido constante.

Paralelo a gestão nos serviços de saúde, iniciei a carreira na docência no colegiado de enfermagem do Centro Universitário Filadélfia (UNIFIL) em 2014, que me traz muitas alegrias (amizades, alunos interessados, conhecimento, entre outras). Essa nova experiência ampliou também minhas expectativas quanto ao futuro da Enfermagem no Brasil e é por esse motivo que abracei com muito entusiasmo a nova oportunidade de aprendizagem e conhecimento ao estar cursando o Mestrado em Enfermagem na Universidade Estadual de Londrina (UEL).

No ano de 2018, fui supervisora de estágio curricular obrigatório em um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Esse foi o meu primeiro e desafiador contato com a saúde mental e na arteterapia como terapêutica de saúde, percebi que a todo o momento aprendo mais que ensino e, com esta inquietação, percebi que desejava fazer parte da produção de pesquisas sobre esse assunto.

A busca pelo mestrado deu-se pela necessidade de compreender o comportamento da população e de trabalhadores diante do processo saúde/doença e desenvolvimento da promoção e prevenção, por meio de pesquisa científica relacionada especificamente à saúde mental, porém, em um primeiro momento o estudo será desenvolvido com profissionais de enfermagem de uma instituição hospitalar, com a finalidade de implementar oficinas de arteterapia com possibilidade de propiciar o bem-estar, a qualidade de vida no labor e a saúde mental.

Enfatizo que ao me deparar com a metodologia da pesquisa qualitativa me encantei, pois, percebi que as trocas de experiências entre pesquisador e pesquisados são inúmeras. Destaco, também, a relevância desta técnica para formação do meu conhecimento e experiência voltada a assistência humanizada e a implementação dos meus conhecimentos e técnicas de docente e pesquisadora.

# 1 CONTEXTUALIZAÇÃO

## 1.1 ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO DA ENFERMAGEM

A organização do trabalho em geral, no setor saúde e na enfermagem, abraça várias e complexas dimensões e determinações (LORENZETTI *et al.*, 2014). Na enfermagem, as reflexões iniciais iniciaram em 1950 e tinham como finalidade diminuir a fragmentação do cuidado e os problemas da falta de recursos humanos (PEDUZZI; CIAMPONE, 2010). Embora a proposta potencializasse a produção do cuidado holístico, a prática manteve-se fragmentada entre planejamento como atribuição do enfermeiro e execução, sobretudo, delegada a auxiliares e técnicos de enfermagem (LORENZETTI *et al.*, 2014).

Na enfermagem, em geral, predominam os princípios de organização baseados no taylorismo e fordismo, ou seja, ainda há a hierarquia rígida, a divisão do labor em atividades, o fazer em detrimento do pensar, muita preocupação com os procedimentos, as rotinas, as normas e as escalas de distribuição de tarefas, favorecendo a fragmentação dos cuidados aos clientes (LIMA; BINSFELD, 2003).

O trabalho de enfermagem caracteriza-se por práticas fortemente ligadas a relações interpessoais com outros profissionais de saúde e usuários do serviço, sendo essas relações, em sua maioria, desenvolvidas em grande volume e sob alta pressão. As características da profissão também são associadas ao trabalho normatizado, em jornada de turnos, além da excessiva responsabilidade e da necessidade constante de aprimoramento teórico e técnico (UMANN; GUIDO; SILVA, 2014).

Caber destacar que a enfermagem em muitas instituições hospitalares ainda tem influência da alta gestão e dos médicos, sendo o trabalho do enfermeiro ainda administrativo. Assim, a enfermagem desenvolve seu trabalho na instituição hospitalar tanto no “núcleo operacional” e na área de “assessoria de apoio” (LIMA; BINSFELD, 2003).

Este modelo administrativo dificulta a manifestação da subjetividade e a criatividade dos trabalhadores, realidade que pode ser modificada pela adoção de novas formas de organização laboral em enfermagem, com processos participativos,

nos quais, os trabalhadores de nível médio e os clientes sejam incluídos (PIRES; GELBCKE; MATOS, 2004).

No que diz respeito ao serviço de enfermagem nos hospitais está direcionado em três áreas: o cuidado de enfermagem aos clientes, a organização do ambiente terapêutico e a gestão dos trabalhadores de enfermagem, a Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) e a gerência das unidades de internação concentram o processo laboral dos enfermeiros (SHIMBO; LACERDA; LABRONICI, 2008).

A forma como está organizado o labor em associação direta com o trabalho da enfermagem, em que ainda há pouco espaço para novas formas de organização, como se o modelo, fragmentado estivesse cristalizado na profissão. Existem avanços, como a implementação da SAE, a informatização, a aplicação de instrumentos inovadores na gestão de pessoas, o cuidado integral e mesmo o planejamento estratégico, mas que não alteraram significativamente as relações entre as categorias profissionais (LORENZETTI et al., 2014).

Assim, é preciso refletir sob novas formas de organização laboral, em que compartilhar seja um verbo transitivo, em que a fragmentação do trabalho, ainda presente na profissão, seja substituída por um modelo de organização que articule a equipe de enfermagem, valorizando o seu saber e o seu fazer. Faz-se necessária a prática concreta dos princípios de gestão preconizados pelo SUS, como a gestão aberta, participação dos usuários e valorização dos trabalhadores (LORENZETTI et al., 2014).

O processo e a organização do trabalho da enfermagem precisam ser repensados, visando torná-los mais prazerosos, mais humanos, menos desgastantes, ou seja, que propiciem ao trabalhador sentir-se sujeito da história. Sabe-se que é um desafio, mas também um exercício, já que mudanças concretas da prática implicam no envolvimento daqueles que vivem o cotidiano das instituições (PIRES; GELBCKE; MATOS, 2004).

Por fim, enfatiza-se que a forma de organização e o processo laboral da equipe de enfermagem têm ligação direta com as relações interpessoais no ambiente laboral, pois, as diferenciações de acordo com o processo de trabalho executado, pode propiciar processos que potencializam desgastes, estresse,

insatisfação, sobrecarga, dentre outros fatores, que podem interfere na qualidade de vida no trabalho (QVT) e na saúde mental (ROCHA; FELLI, 2004).

## 1.2 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

O trabalho ocupa um lugar central na vida do ser humano e deve ser visto como parte indissolúvel de sua vida, talvez sendo o principal meio para o homem adquirir sua identidade (HADDAD, 2008). Porém, a sociedade vem vivenciando uma época de transição, e as mudanças que ocorrem são precedidas por variações nos costumes, no estabelecimento de prioridades pessoais e organizacionais. Devido à velocidade dessas mudanças, pode desencadear problemas de saúde de ordem física e psicológica, o que traz prejuízos à qualidade de vida.

Ao considerar a necessidade de compreender a relação entre a qualidade de vida e o trabalho surgiu a abordagem da qualidade de vida no trabalho (QVT), que envolve o entendimento de necessidades e aspirações das pessoas por meio da reestruturação do desenho de cargos e novas formas de organizar o labor, aliado a uma formação de equipes de trabalho com maior poder de autonomia e melhoria do meio organizacional (BITTENCOURT; CALVO; REGIS FILHO, 2007; WALTON, 1973).

Ainda se entende QVT como o conjunto de características do trabalhador e aspectos situacionais do contexto do trabalho, ou seja, a atuação sistêmica das características organizacionais e individuais que configuram o mundo subjetivo do trabalhador (CHIAVENATO, 2000).

A QVT compreende fatores e características presentes no ambiente laboral que visam facilitar e satisfazer as necessidades dos trabalhadores, ao desenvolver suas atividades, com a finalidade de alcançar trabalhadores mais satisfeitos e produtivos, e serviços com melhor qualidade (AMARAL; RIBEIRO; PAIXÃO, 2015). A QVT se relaciona a aspectos fundamentais do contexto laboral, da vida privada e do bem-estar do trabalhador, como motivação, satisfação, saúde-segurança no trabalho (LEE *et al.*, 2013).

A QVT tem se configurado como uma busca cada vez mais maior pelos trabalhadores, independente da função que exerçam. Assim, em uma visão

mais ampla da QVT, é preciso considerar os aspectos como condições físicas (ambiente de trabalho), indicadores de satisfação das necessidades humanas básicas, fatores relacionados à segurança, saúde e remuneração, tendo como consequência trabalhadores mais produtivos (WALTON, 1973). Com esse entendimento, pode-se afirmar que a QVT abarca as dimensões físicas, estruturais, psicológicas e sociais as quais, associadas ao contexto laboral, propiciam que os trabalhadores fiquem mais seguros e saudáveis, ou seja, que promovam o máximo de bem-estar e, por sua vez, uma melhor qualidade de seus serviços (LEE *et al.*, 2013; SCHMIDT *et al.*, 2013).

Destaca-se que não há consenso sobre o conceito de QVT, mas pode-se considerá-la como um elemento essencial e um processo multidimensional e organizacional do ambiente de trabalho. Quando a QVT é descuidada a saúde dos trabalhadores pode ser afetada, desencadeando sintomas físicos e psíquicos (MORADI; MAGHAMINEJAD; AZIZI-FINI, 2014).

A QVT tem sido uma preocupação do homem desde o início de sua existência, sendo que a qualidade de vida teve forte influência para o desenvolvimento da compreensão da QVT, pois das práticas advindas do sistema de controle da qualidade total, têm-se algumas que devem ser destacadas para melhor análise da influência, tais como: maior participação dos funcionários nos processos de trabalho, ou seja, uma tentativa de eliminação da separação entre planejamento e execução, promovida principalmente pelos sistemas tayloristas e fordistas; descentralização das decisões; redução de níveis hierárquicos; supervisão democrática; ambiente físico seguro e confortável; além de condições de trabalho capazes de gerar satisfação; oportunidade de crescimento e desenvolvimento pessoal. Assim, pode-se perceber que estas práticas representam um esforço para a melhoria das condições de trabalho, isto é, há um movimento pela melhoria da QVT (RODRIGUES, 1994).

Cabe reforçar que a QVT envolve aspectos subjetivos tais como: a satisfação das necessidades intrínsecas e pessoais, bem como os conteúdos objetivos e concretos, como a organização no trabalho (FREIRE; COSTA, 2016). Assim, considera-se que o trabalho deve propiciar a expressão da subjetividade das pessoas e promover a saúde. Desta forma, a condição de saúde física e mental de um trabalhador não deve ser desvinculada de sua atividade profissional e do seu contexto laboral, atentando-se para os condicionantes e determinantes envolvidos

nesta complexa relação entre saúde e trabalho (RUBACK *et al.*, 2018).

Assim sendo, todas as características do trabalho, isto é, desde a estrutura física, recursos humanos, recurso materiais, forma de gestão, relações interpessoais, cargas laborais, são fatores essenciais para promover o bem-estar e QVT dos profissionais.

No que diz respeito aos trabalhadores de enfermagem é fato que em seu ambiente laboral convivem com os riscos ocupacionais físicos, químicos, biológicos, mecânicos e psicossociais. Porém, os problemas de desgastes, estresse, *burnout*, ou seja, problemas de natureza mental têm aumentado significativamente, impactando sobremaneira sua QVT, principalmente nos que atuam que instituições hospitalares (ARAÚJO, 2015).

É fato que nas instituições, a enfermagem representa o maior número de trabalhadores da saúde, cujo trabalho tem como foco o cuidado ao ser humano, envolvendo uma ligação entre os profissionais, pacientes e seus familiares. Esses fatores podem trazer impactos negativos psicossociais e psicossomáticos, provando a diminuição da produtividade e o aumento do índice de acidentes de trabalho e uma assistência de enfermagem prejudica e, por consequência, uma diminuição na QVT (FREITAS *et al.*, 2017).

Assim sendo, é de importância impar que os trabalhadores de enfermagem priorizem sua saúde como maneira de diminuir o desgaste profissional, por meio de estratégias que possam minimizar esse desgaste que é tido com inerente a área da saúde (MARTINS *et al.*, 2016). Torna-se necessário a implantação de estratégias tanto que visem à redução do estresse laboral, a fim de minimizar o risco de esgotamento profissional, e melhorar bem-estar e QVT, com a finalidade de evitar adoecimentos e agravamento dos que já estão doentes, mas que continuam exercendo suas atividades laborativas (AHOLA; TOPPINEN-TANNER; SEPPÄNEN, 2017).

A arteterapia se enquadra como uma das possíveis estratégias a ser aderida pelos profissionais de enfermagem de instituições hospitalares, para promover a saúde mental, ou seja, a arteterapia é uma prática, que pode ser usada como instrumento de intervenção voltada ao enfrentamento e a diminuição do sofrimento psíquico ou mesmo a saída de um grande sofrimento (COQUEIRO;

VIEIRA; FREITAS, 2010). A arteterapia não está mais restrita aos consultórios, se apresenta em valioso instrumento para ser utilizado nas áreas da psicologia social, escolar, organizacional, da saúde, dentre outros (REIS, 2014a).

### 1.3 ARTETERAPIA

Freud já percebia a arte como projeção do inconsciente e fruto de um mecanismo pelo qual os impulsos sexuais reprimidos, por não serem aceitos, são desviados por uma alternativa de satisfação, socialmente aceita, pelo mecanismo de sublimação. Assim, a arteterapia se configura como uma ferramenta facilitadora no processo de compreender e solucionar problemas afetivos conflituosos ao permitir a criação da arte, isto é, por meio dela o indivíduo entra em contato com os seus símbolos a serem compreendidos e transformados. A arte tem uma função psíquica natural com papel estruturante, ou seja, a arte é fazer, arte é exprimir e arte é conhecer (BOSI, 1991).

Nos Estados Unidos, a arteterapia surge como uma possibilidade terapêutica no ano de 1941, sendo organizada por Margareth Naumberg, que deu destaque à “Arte em Terapia” como uma atividade psicoterapêutica. Seu trabalho, ficou conhecido com Arteterapia de Orientação Dinâmica, foi influenciado pela Psicanálise e teve como finalidade a projeção de conflitos inconscientes. Margareth Naumbeg notou que toda pessoa pode imaginar seus conflitos por meio da arte, sem ter passado por um treinamento, utilizando-se da associação, como já era usado por Freud, e na relação transferencial, a pessoa é estimulada a interpretar por si mesmo o significado de suas produções, vencendo os problemas da expressão verbal (REIS, 2014b).

No Brasil, foi em Goiânia, no ano de 1993, que se realizou a primeira especialização em Arteterapia, tanto pela vertente psicanalítica quanto pela junguiana. A primeira associação de arteterapeutas brasileiros surgiu em 1999, no Rio de Janeiro. Ainda, no Brasil os psiquiatras Osório César de São Paulo e Nise da Silveira no Rio de Janeiro foram os pioneiros em inserir a arteterapia à área da saúde mental (REIS, 2014b).

As artes são consideradas como expressões não verbais, que

propiciam a exploração, a expressão e a comunicação de aspectos dos quais as pessoas não tem consciência. Desta forma, o trabalho com as emoções por meio da arteterapia tem a capacidade de melhorar a qualidade das relações interpessoais, visto que, tem foco no fator emocional, que é indispensável ao homem, pois, colabora ao tornar mais conscientes os aspectos desconhecidos e, assim, facilita o desenvolvimento do indivíduo (DUNCAN, 2007).

A arteterapia possibilita uma imensa oportunidade de explorar e mudar os pensamentos e buscar as cargas emocionais que estão no interior das pessoas por meio do uso das artes. Assim, têm-se a possibilidade de modificar a dor, os conflitos, a insatisfação, o estresse, o sofrimento em arte. A arteterapia é uma ferramenta que pode ser utilizada por pessoas treinadas e querem a arte como uma maneira de expressão e libertação do seu mundo mais reprimido por meio das produções artísticas (VALLADARES; CARVALHO, 2006).

A arteterapia tem como essência a pessoa. Desta forma, não se apresenta como projeto sobre o indivíduo, e sim, um projeto com o indivíduo, a partir de seu problema e sua vontade de mudança. Por meio das diferenças particulares e culturais, busca atualizar a produção criativa e perceber as especificidades dos meios utilizados e compreender seus impactos (BASSOLS, 2006).

Denota-se ainda que a arteterapia no processo de construção do eu, caracterizando-se no encontro com o *self*, que se configura em um excelente meio exploração e desbloqueio das emoções internas, pelas quais tem origem os conflitos inconscientes. O processo artístico explorado nas oficinas de arteterapia se apresenta em um caminho seguro para que as pessoas possam exprimir os seus sentimentos (COLAGRANDE, 2015).

A arteterapia pode ser entendida como técnica de labor tal como a psicodinâmica, a fenomenológica, a Gestalt, a comportamental, a cognitiva comportamental e desenvolvimentista, bem como a sistêmica, isto é terapia familiar e de grupo; assim como abordagens integrativa e eclética. As variáveis são orientadas pela arteterapeuta desenvolvidas conforme a necessidade do labor e sua preferência de técnica a ser aplicada (ANDRADE, 2000).

A arteterapia é um dispositivo terapêutico que reúne saberes de inúmeras áreas do conhecimento, ou seja, é como uma prática interdisciplinar e

multidisciplinar, que tem como meta recuperar a pessoa holisticamente através de processos de autoconhecimento e transformação (PHILIPPINI, 2004).

Na atualidade, a arteterapia tem sido considerada como um recurso a ser utilizado para os trabalhadores de saúde, pois é uma ferramenta capaz de diminuir o sofrimento psíquico a que estão submetidos rotineiramente. Desta forma, surge como uma forma de promover sua saúde mental e, por sua vez, uma melhor assistência as pessoas, fortificando a Política Nacional de Humanização (PNH), ou seja, os clientes e os trabalhadores devem ser tratados com todo o respeito e consideração (DEPRET *et al.*, 2020).

Percebe-se que em nível mundial há um olhar significativo para uso das artes no atendimento aos pacientes, bem como aos trabalhadores que prestam cuidados à saúde, pois, revelou-se que essa estratégia promove a saúde física e, principalmente, a mental (STICKLEY; WRIGHT; SLADE, 2018).

Denota-se que a arteterapia é reconhecida como uma ocupação profissional e está incluída à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), Portaria nº 849/2017, tornando-se uma atividade proporcionada pelo SUS (BRASIL, 2019). Desta forma, pode-se afirmar que a arteterapêutica é uma estratégia de atenção e assistência para à população e também para profissional de saúde, o que está em consonância com os pressupostos da PNH (BRASIL, 2003).

Coqueiro, Vieira e Freitas (2010) colocam que a prática da arteterapia vem crescendo e se ampliando, em especial, na área da saúde e para os profissionais da saúde que buscam promover a saúde e prevenir doenças como uma alternativa do modelo biomédico, porém sem desconsiderá-lo.

A arteterapia ainda pode ser considerada como uma prática que propicia o *coping*, visto que, permite a pessoa trocar de pensamentos e ações no enfrentamento de situações estressoras, além da avaliação e definição da estratégia a ser usada com base nas avaliações e reavaliações contínuas da relação pessoa-ambiente (GUIDO; BIANCHI; LINCH, 2009).

Dentre as habilidades específicas do enfermeiro no processo de estresse-*coping*-adaptação, Chaves *et al.* (2000) retratam que a tríade é um referencial que pode contribuir para atuação dos profissionais, mas que, caso não seja

bem conduzida, pode agravar o estado de saúde e diminuir a qualidade de vida do indivíduo por interferir no seu bem-estar físico, mental e social.

Identificar e valorizar as atitudes voluntárias de adaptação utilizadas pelos enfermeiros e a equipe de enfermagem favorecem as ações de educação permanente em saúde, sensibilizando e instrumentalizando toda a equipe, e qualificando o trabalho (MORAES *et al.*, 2016)

O fortalecimento emocional por meio da arte expressiva como terapia, impulsiona a melhor resiliência e, por conseguinte, as estratégias de *coping* podem vir a ser mais saudáveis e produtivas. Nessas situações, a criatividade e a expressão artística podem ser usadas como forma de cuidar do profissional cuidador e como estratégia para trabalhar os processos perceptivos e afetivos. Quando esse profissional de saúde tem a oportunidade de experimentar esse tipo de trabalho, percebe-se uma melhora no seu dia a dia que reflete em sua qualidade de vida (CIORNAI; DINIZ, 2008)

#### 1.4 ARTE, DOENÇA MENTAL E SAÚDE MENTAL

Sabe-se que no fim do século XIX, os psiquiatras mostraram interesse pelas produções plásticas dos seus pacientes, tido como insanos, e a partir disso começaram a estudá-las, assim, principiou-se a associação entre arte e doença mental (BILBAO; CURY, 2006). No ano de 1872, Ambroise Tardieu publicou um livro sobre doença mental em que mostrava quais eram, na sua visão, as características do trabalho artístico produzido pelos então chamados insanos (MALCHIODI, 1998).

Nos anos de 1876 e 1888, Paul-Max Simon publicou estudos sobre os desenhos de doentes mentais e passou a considerado "pai da arte e da psiquiatria", pois foi um dos primeiros psiquiatras a reunir uma coleção de desenhos e pinturas de pacientes psiquiátricos. Ele acreditava que os sintomas se associavam ao conteúdo do trabalho artístico, apontando para uma direção diagnóstica dos desenhos (BILBAO; CURY, 2006).

Frayze-Pereira (1999) ao interpretar Freud, 1900, em seu livro intitulado: entre sonhos e a interpretação: aparelho psíquico/aparelho simbólico afirma que as imagens oníricas remeteriam ao funcionamento psicológico inconsciente na

medida em que fossem traduzidas em pulsões inconscientes, desejos reprimidos, pela técnica psicanalítica da interpretação. Não se sabe se Freud quis tratar da arte em sua teoria, mas o mesmo transpôs a concepção para a apreensão da pintura, escultura e poesia, analisando a pintura da Gioconda de Leonardo da Vinci e de o Moisés de Michelangelo, não fazendo distinção entre arte, fantasia, sonho e devaneio, considerando todos eles como projeções do inconsciente (BILBAO; CURY, 2006).

Na visão de Freud (1976), a arte é fruto de um mecanismo por meio do qual os impulsos sexuais reprimidos, por não serem aceitos, são desviados para uma meta alternativa de satisfação, socialmente aceita, pelo mecanismo da sublimação. Essa concepção fica clara na interpretação do sorriso da Mona Lisa, que, para ele revelava o inconsciente do pintor Leonardo da Vinci, sua obsessão por esse sorriso, que se repetia em vários quadros, evidenciando conflito não resolvido dos seus impulsos eróticos primitivos para com sua mãe. Freud, partia do pressuposto que a pessoa quando é feliz nunca fantasia, somente a pessoa infeliz, pois, acreditava que há forças que impulsionam as fantasias, que são os desejos insatisfeitos, e toda fantasia é realização de um desejo, uma correção da realidade insatisfatória. Desta forma, na sua visão, tanto o pintor quanto o escritor criativo estão colocando em sua arte significados pessoais inconscientes e buscando corrigir uma realidade frustrante (BILBAO; CURY, 2006).

Pode-se citar psicólogos como Jung (1997), Carl Rogers (1999), Maslow (1973) e May (1992) que trazem em suas concepções a relação das artes, ou seja, o valor artístico para o entendimento de problemas de natureza mental. Mas, somente em meados do século XIX, a arteterapia surge como um campo que abarca vários tipos de práticas, baseadas em diversas teorias psicológicas e diferentes concepções de arte (BILBAO; CURY, 2006).

Cabe destacar que foi no ano de 1940 que a arteterapia conseguiu se firmar como campo específico do conhecimento, por meio dos trabalhos de Margareth Nauberg, que é considerada a mãe da arteterapia. Esta técnica recebeu influências da psicanálise freudiana, com a ideia de que a arte é um meio de manifestação do inconsciente. Porém, foi Jung que se apropriou da expressão artística como parte do processo terapêutico. Para Jung, as imagens representam a simbolização do inconsciente individual e, muitas vezes, coletivo (COQUEIRO; VIEIRA; FREITAS, 2010).

Frente a contextualização apresentada, pode-se afirmar que a arteterapia se configura como uma estratégia importante e de ser utilizada pela equipe de enfermagem como uma possibilidade de promover a saúde, prevenir os agravos, em especial, os de natureza mental.

Assim, os resultados desta dissertação estão apresentados na sequência por meio de um artigo científico, que teve como objetivo compreender o significado da arteterapia para a equipe de enfermagem hospitalar.

Destaca-se que o artigo é parte do projeto de pesquisa **“Arteterapia na qualidade de vida laboral e aspectos psíquicos de profissionais de enfermagem na atenção primária à saúde”**.

## 2. ESTUDO 1

### PERCEPÇÃO DA ARTETERAPIA COMO RECURSO À PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DA EQUIPE DE ENFERMAGEM HOSPITALAR

#### RESUMO

**Objetivo:** compreender a percepção da arteterapia para a equipe de enfermagem hospitalar. **Métodos:** pesquisa qualitativa com seis profissionais de enfermagem de um hospital de pequeno porte, localizado em um município do norte do Estado do Paraná. O estudo foi desenvolvido por meio de duas etapas, na primeira implementou-se 10 oficinas de arteterapia realizadas semanalmente, no período de janeiro a março de 2020. A etapa dois ocorreu cinco meses após o término da primeira, e se deu por meio de entrevistas individuais audiogravadas. As falas transcritas foram avaliadas segundo os preceitos da Análise de Conteúdo de Bardin. **Resultados:** desvelaram-se cinco categorias: compartilhando as experiências; despertando para o trabalho em equipe; propiciando momento de relaxar; aprendendo a escutar e a falar e solicitando a continuidade das oficinas. **Conclusão:** pela concepção dos participantes a arteterapia se configurou como uma ferramenta capaz de promover a saúde mental. Assim, é uma estratégia intervencionista que pode ser colocada em prática no ambiente laboral dos profissionais de enfermagem.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Equipe de Enfermagem; Hospitais; Estratégias de Enfrentamento.

## 2.1 INTRODUÇÃO

Na atualidade devido aos avanços tecnológicos, o aumento da industrialização, as exigências por maior produtividade, sobrecarga laboral, pouco ou nenhum lazer, dentre outros fatores, colaboraram para o aumento de doenças no ambiente de trabalho, tornando-se um grande problema de saúde pública brasileira, principalmente, devido ao aumento do estresse e da depressão, desencadeando transtornos mentais e de comportamento (SANTANA *et al.*, 2016).

Cabe destacar que os transtornos mentais, em especial, o transtorno depressivo, vem aumentando em nível mundial, porém, ainda é uma doença que enfrenta muito preconceito, sendo confundida como apenas uma tristeza. Apresenta-se com manifestações psicológicas, relacionada ao comprometimento funcional devido às perturbações biológicas, sociais, psicológicas, genéticas, físicas ou químicas, que alteram o modo de pensar, o humor, provocando modificações no desempenho pessoal, social, laboral ou familiar (ASSUMPÇÃO; OLIVEIRA; SOUZA, 2018).

A Organização Pan-americana de Saúde (OPAS) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) descrevem em seu relatório que a depressão para o ano de 2020 será a segunda maior causa de doenças mentais e incapacitantes em todo o mundo, e a primeira causa para o ano de 2030. Diante desta probabilidade, a OPAS e OMS, no ano de 2017, lançam a campanha mundial "Depressão: vamos conversar" (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2017).

Os profissionais que exercem suas atividades na área de saúde pertencem à um grupo vulnerável para desenvolver problemas de natureza mental, pois realizam diariamente atividades estressantes que mexem com seu estado emocional, as quais estão relacionadas aos pacientes (dor, morte, sofrimento e doentes terminais) (ASCARI; SCHMITZ; SILVA, 2013).

Dentre os profissionais de saúde, encontram-se os da enfermagem, que permanecem ininterruptamente nas 24 horas cuidando dos pacientes, sobrecarregados, com recursos humanos e matérias insuficientes, demanda de pacientes além do preconizado, relações conflituosas, trabalho em turnos, entre outros fatores, que se configuram como potenciais causadores de desgaste, de

estresse, ou seja, de agravos à saúde mental, o que, por sua vez, pode influenciar na qualidade da assistência prestada (ROCHA *et al.*, 2013). O estresse no trabalho provoca repercussões negativas para o bem-estar psicológico e, conseqüentemente, interfere na qualidade de vida do trabalho (QVT) estendido a qualidade de vida geral. Assim, é preciso buscar estratégias planejadas entre os gestores e os trabalhadores que promovam a saúde, previnam as doenças, recuperam os doentes, visando garantir a qualidade do cuidado prestado aos clientes, bem com maximizar a QVT (VIDOTTI *et al.*, 2018).

Muitas são as formas que podem ser implementadas para promover a saúde física e mental do ser humano. Dentre elas, surge a arteterapia, isto é, a participação dos trabalhadores em atividades artísticas. Dessa forma, a arteterapia, se apresenta como uma proposta que está em consonância com a OMS, que é o cuidado à saúde mental da sociedade (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2017).

A arteterapia pode ser utilizada por grupos ou indivíduos, em diferentes locais, utilizando a expressão artística como processo terapêutico, para diferentes problemas, mas salienta-se que é uma estratégia ímpar para o desenvolvimento pessoal e para a saúde mental. Há diferentes concepções de saúde mental, mas no presente estudo adotou-se a compreensão de ser um estado de bem-estar em que cada indivíduo reconhece seu potencial e consegue enfrentar as tensões da vida e exercer suas atividades de trabalho com eficiência, contribuindo para a sociedade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2014).

A arteterapia pode ser empregada com profissionais da área da saúde, como a equipe de enfermagem de diferentes cenários, visto que, colabora para diminuir as doenças de natureza saúde mental e, por sua vez, propiciar maior bem-estar e QVT. Assim, é relevante estudos sobre a temática da arteterapia com a equipe de enfermagem de instituições hospitalares (DEPRET *et al.*, 2020).

Ante as considerações anteriores, delineou-se como objetivo deste estudo compreender o significado da arteterapia para a equipe de enfermagem hospitalar.

## 2.2 MÉTODOS

Estudo descritivo de natureza qualitativa, desenvolvido com a equipe de enfermagem de um hospital público de um município de pequeno porte localizado no interior do norte do Estado do Paraná. A rede de serviços públicos de saúde desta cidade é composta por três estabelecimentos, sendo dois deles de serviços destinados a Atenção Primária em Saúde (APS) sendo duas Unidades Básicas de Saúde (UBS) e um hospital geral de pequeno porte, que conta com 16 leitos e presta o atendimento de urgência/emergência, ambulatorial e internação hospitalar de clínica geral de adulto e infantil.

O critério de inclusão foi estar no trabalho há, no mínimo, seis meses. Como critérios de exclusão a falta em dois encontros e estar de férias ou licença de qualquer natureza. De uma população de 26 profissionais de enfermagem, ou seja, enfermeiros, técnicos de enfermagem e auxiliares de enfermagem, que compõe o quadro de trabalhadores do referido hospital e após aplicar os critérios de inclusão, chegou-se a 22 profissionais, porém, foi utilizada a técnica de sorteio e foram convidados a participar 10 profissionais. A pesquisadora principal após o sorteio e convite informou sobre os objetivos da pesquisa, sigilo no processo das informações e sobre os procedimentos de coletas de dados.

Destaca-se que dos 10 participantes selecionados, dois desistiram no início das oficinas de arteterapia e houve mais duas perdas em decorrência de faltas atribuídas a pandemia do Coronavírus, com a justificativa de possuir comorbidades, impossibilitando-os de terminar suas atividades. Assim, o estudo foi desenvolvido com 6 trabalhadores.

A pesquisa foi desenvolvida em duas distintas etapas. A primeira envolveu o processo de arteterapia propriamente dito, a segunda as entrevistas, que ocorreu após cinco meses da realização da arteterapia. Os encontros foram realizados entre o período de janeiro a março de 2020, sendo um total de dez encontros, desenvolvidos uma vez por semana, com duração de 1h20, sendo realizado em um local no próprio hospital e durante o trabalho.

Cabe destacar que os encontros foram implementados pela investigadora principal, porém, anterior e posteriormente a cada encontro o

coordenador da pesquisa e especialista em arteterapia procedia suas reflexões e orientações. Para aplicar a arteterapia seguiu-se os preceitos de Bernardo (2013). Assim, apresenta-se abaixo um breve resumo dos encontros arteterápicos (APÊNDICE A), cujas imagens estão apresentadas no Anexo A.

No primeiro encontro, o objetivo foi estabelecer o vínculo, com a finalidade de propiciar a autonomia dos participantes do grupo, bem como promover a reflexão sobre temas que surgem rotineiramente no trabalho. Assim, procedeu-se a leitura de manuscrito que estimulava a apresentação de cada um, por meio de dramatizações, essa dinâmica estimula o toque, analisa o tocar no sentido de fazer e receber. Os pesquisados foram convidados a serem livres, viver os movimentos, momentos de reflexão física própria, um monólogo e uma introversão. De acordo com Boal (1998), com os exercícios é possível desenvolver na pessoa a extroversão e sua reflexão.

A oficina 2 teve como temática o autoconhecimento, sendo o princípio norteador a visualização da Torre extraída do livro de Gebrim (2018) (ANEXO B). Essa atividade visa fortalecer o reconhecimento e processo de transformação individual, por meio de desenho, com a utilização de meditação guiada.

A oficina 3 também teve o objetivo de autoconhecimento e de estimular o relacionamento interpessoal, com fortalecimento de vínculo e a importância laboral em equipe. Teve como guia o Conto dos Sete Novelos (MEDEARIS, 2005) (ANEXO C) para o desenvolvimento da criatividade e expressividade, por meio da confecção do Olho de Deus, trabalho esse que foi realizado com lãs e palitos de churrasco.

A oficina 4 teve como finalidade promover o empoderamento e autoconfiança. Assim, foi desenvolvida a construção da Mandala dos quatro elementos, cada membro do grupo executou de forma isoladamente suas atividades. Foram desveladas características de linguagens, por meio do uso de: pensamento, sentimento, intuição e sensação juntamente com os aspectos simbólicos relacionados aos quatro elementos da natureza: fogo, água, terra e ar (ASSOCIAÇÃO DE ARTETERAPIA DO ESTADO DE SÃO PAULO, 2010).

O encontro 5 também abordou o empoderamento. Desta forma, procedeu-se a leitura do Mito da Deusa Atena (ANEXO D), representante das

características arquetípicas que diz respeito ao pensamento estratégico e racional (WOOLGER; WOOLGER, 2016).

Na oficina 6, o objetivo era a comunicação e a expressão. Assim, foi lido o Mito da Deusa Ártemis (WOOLGER; WOOLGER, 2016) (ANEXO E). Neste encontro solicitou-se a todos os participantes a produção de uma capa protetora.

A oficina 7 teve como meta a comunicação e a expressão, sendo utilizado o conto da Deusa Perséfone (ANEXO F) que associa a sensação/intuição, é a deusa das ervas, flores, frutos e perfumes, relevando em sua história que era luz para os que viviam na escuridão (WOOLGER; WOOLGER, 2016). Cada participante desenvolveu um desenho para se expressar.

Com relação a oficina 8, o objetivo foi favorecer o processo de transformação e superação (autoestima). Tal processo foi realizado por meio da parábola chinesa do vaso de cerâmica rachado (ANEXO G), utilizou-se a resiliência para propiciar a reflexão, que trabalha a positividade e trata de maneira assertiva com os aspectos negativos (CARVALHO; KWIETNIAK, 2014).

A oficina 9 teve como finalidade estimular a autoestima. Assim foi realizada a leitura da história Afrodite (ANEXO H) e após foi desenvolvido a realização da moldura de espelho, isto é, os membros do grupo devolveram atividades que os representassem no espelho.

Finalmente a oficina 10, ou seja, foi o encerramento dos encontros. Neste dia levou-se todas as produções, solicitou-se que todos olhassem para as mesmas e refletissem sobre elas. Após houve atividade de lazer por meio de uma confraternização.

A fase dois da pesquisa ocorreu cinco meses após o término das oficinas de arteterapia e foi desenvolvida por meio de entrevistas individuais audiogravadas, com duração aproximada de 22 minutos. Essas entrevistas foram agendadas previamente e aplicadas no próprio local de trabalho, tendo a seguinte pergunta mediadora: “ **fale-me qual a sua percepção em participar dos encontros de arteterapia**”. Durante seu transcorrer, outras perguntas foram sendo inseridas no sentido de aprofundar a compreensão dos conceitos expressos pelo entrevistado.

As falas foram transcritas na íntegra e avaliadas de acordo com a técnica de Análise de Conteúdo segundo os preceitos de Bardin (2016). Denota-se

que a Análise de Conteúdo é uma soma de técnicas de análise dos depoimentos/falas, que tem como objetivo ultrapassar as ambiguidades e aperfeiçoar a leitura dos dados coletados. Na sequência seguiu-se os passos: codificação, categorização, integração e descrição das categorias desveladas. Após análise, entendeu-se que os dados revelados foram considerados bem desenvolvidos, com repetição de informações que levaram à compreensão do fenômeno estudado.

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Londrina (UEL), com Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 19612519.6.0000.5231, e Parecer nº 3.775.414 (ANEXO I). Para preservar o anonimato dos participantes as falas foram identificadas com a E seguida pela numeração 1, 2, 3 e assim sucessivamente.

## 2.3 RESULTADOS

Das falas dos entrevistados depreenderam-se cinco categorias que estão descritas na sequência:

### 1- **Compartilhando as Experiências**

O momento das oficinas foi uma experiência ímpar para os entrevistados, pois, os mesmos conseguiram dividir suas experiências, compartilhar sentimentos que julgavam que não poderiam ser socializados. É o que mostra os depoimentos:

*Foi uma experiência grande, nunca pensei em dividir certos problemas com a maioria das pessoas aqui, apesar de fazer anos que trabalhamos juntas. (E1)*

*Significou muito para mim cada oficina, principalmente a da Perséfone, me fez olhar as coisas que a gente guarda e não quer falar mais, e pode até ficar doente de ficar guardando tudo isso (E3)*

### 2- **Despertando para o Trabalho em Equipe**

Os participantes identificaram os momentos dos encontros com um

despertar para a o trabalho em equipe, um momento de aprender que é possível o trabalho em conjunto. É o que mostra as seguintes falas:

*Foi um exercício de trabalho em conjunto. Percebi que trabalhar em conjunto é bem melhor, a gente divide tudo. (E2)*

*Parece que o relacionamento está melhorando até entre quem não está fazendo as oficinas. Sabe aprendi a trabalhar mais em equipe. (E4)*

*(...) o trabalho em conjunto. (E6)*

### **3- Propiciando Momentos para Relaxar**

De acordo com as falas dos membros participantes das oficinas, os encontros propiciaram o relaxamento mental, a descontração, a calma e aliviou do estresse. É que se revela nas expressões:

*Adorei participar de todas as oficinas e dos trabalhos, vou continuar fazendo porque me acalma muito e me tira do estresse deste dia a dia. (E2)*

*Bom que eu fui a sorteado para participar. Aqui nos encontros eu podia relaxar, descontrair, esquecer, aliviar, de rir. (E5)*

*Quem não gosta de ter um tempo para descansar, para descontrair. Para cuidar da mente. (E6)*

### **4- Aprendendo à Escutar e à Falar**

As oficinas de arteterapia favoreceram o aprender a falar e a ouvir como uma ferramenta importante para o trabalho, conforme pode-se verificar nos seguintes depoimentos:

*Os encontros me fizeram ver que temos que aprender a ouvir e a falar. Não adianta ir falando e falando. Tem que ouvir também. (E1)*

*Percebi nesses grupos que a gente precisa falar, mas precisa muito ouvir as outras pessoas. (E3)*

*Ouvir com atenção todos e dialogar sempre. Isso só aumenta as possibilidades de sermos mais unidos no trabalho. (E5)*

### **5- Solicitando a Continuidade das Oficinas**

As oficinas terapêuticas foram importantes para o grupo de participantes, visto que, solicitaram a extensão para outros trabalhadores e a sua continuidade. Tal afirmativa pode ser desvelada nas falas:

*Esse trabalho deveria ser feito com todos as pessoas e deveria ter sempre. (E2)*

*Deveria continuar. Percebi que é muito bom para a nossa saúde. (E4)*

*Esse tipo de atividade sempre deveria existir. É muito bom para todos. (E5)*

*Esses encontros poderiam fazer parte do trabalho é uma forma da gente cuidar. (E6)*

## 2.4 DISCUSSÃO

Os dados apontaram que a arteterapia foi um momento em que puderam dividir as experiências. Dados análogos foram descritos em pesquisa, na qual utilizou-se as oficinas de arteterapia, e os resultados revelaram que favoreceu a troca de ideias e aumentou as relações de vínculo entre os participantes, visto que, houve uma maior confiança e solidariedade entre as pessoas e, por consequência uma promoção da saúde mental (STICKLEY; WRIGHT; SLADE, 2018).

No que diz respeito ao trabalho em equipe, as atividades da arteterapia mostrou aos participantes do presente estudo que é fundamental para o labor. Autores colocam para que o trabalho ocorra em equipe é essencial o relacionamento entre os seus membros, de maneira a propiciar comportamento colaborativo e troca de informações entre todos (GOULART *et al.*, 2016).

Quando se executa o trabalho em equipe, cada profissional atua com seus conhecimentos e habilidades, assim há ganhos para a equipe e clientes, ou seja, pode se estabelecer uma relação complementar e interdependente entre todos, mas é uma forma de prestar um melhor de cuidado, bem como pode ser um fortalecimento para a saúde mental dos profissionais, visto que todos se ajudam, tornando o trabalho mais prazeroso (AZEVEDO *et al.*, 2018).

Autores afirmam que a assistência aos clientes e seus familiares pode ser impactada positivamente quando há uma ligação entre os participantes da equipe, bem como quando existe um olhar compartilhado por todos (MUNDT *et al.*, 2016).

Pode-se constatar que os encontros arteterapêuticos foram momentos que propiciaram o relaxar, o descansar e o “desestressar”. Pesquisa com trabalhadores da área da saúde revelou que realizar atividades artísticas em pausas durante o labor foi benéfico para a saúde e bem-estar dos mesmos (DEPRET *et al.*, 2020). Outra investigação mostrou que há efeitos positivos ao se utilizar a arteterapia com a finalidade de diminuir o estresse, melhorar o humor, aumentar a produtividade, e, por consequência, maximizar a saúde mental (ELIAS; TAVARES; MUNIZ, 2020).

Assim sendo, pode-se afirmar que a arteterapia é uma estratégia eficaz como possibilidade terapêutica. Pesquisa realizada na Escandinávia aponta que a arte e a cultura são estratégias para promover a saúde mental (JENSEN *et al.*, 2017). Assim, a participação de encontros de arteterapia pode se configurar em uma forma para diminuir o estresse e o sofrimento psíquico do profissional de saúde (SCHWALBERT; GELAIN, 2013). Enfatiza-se que a arteterapia foi uma proposta eficiente, terapêutica, pois, promoveu o bem-estar de profissional que exercem suas funções em um ambulatório de saúde (DEPRET *et al.*, 2020).

Com relação a escutar e ser ouvido também foi um momento em que os participantes do estudo em questão, verbalizaram como ter sido despertado por meio das oficinas. Sabe-se que falar e escutar é uma estratégia que deve ser utilizada entre os trabalhadores, pois, fortalece as relações e, por sua vez, propicia uma melhor qualidade dos serviços prestados na área da saúde, bem como, promove a saúde mental dos trabalhadores, visto que, ocorre uma maior satisfação no labor, ajuda mútua e solidariedade (LAPÃO *et al.*, 2017).

Uma revisão sistemática indicou que a oportunidade de falar e escutar, se apresentou para os participantes de uma oficina de arteterapia como uma estratégia que melhorou a saúde mental, pois, foi um momento de satisfação de descontração e de leveza no ambiente laboral (MARTIN *et al.*, 2018).

Os participantes do presente estudo verbalizaram que é importante a continuidade das oficinas, e que se configurou como forma para superar as adversidades laborais. Assim, pode se afirmar que surtiu efeitos positivos na saúde mental dos mesmos. Os resultados estão de acordo com estudos que apontam que é de fundamental importância que os profissionais de saúde tenham recursos que lhes propiciem suporte para lidar com os desafios que surgem em cada área de trabalho e, assim, promover a saúde mental (AVELINO *et al.*, 2014; MAISSIAT *et al.*, 2018;

RODRIGUES; SANTOS, 2016).

Outra investigação com profissional de saúde mostrou que é essencial compreender o trabalhador holisticamente e que a arteterapia como estratégia grupal é uma possibilidade terapêutica, visto que, traz efeitos positivo para a saúde e o bem-estar (DEPRET *et al.*, 2020).

O estudo alcançou o objetivo traçado, além do que é relevante, pois, a temática da arteterapia aplicada em profissionais da equipe de enfermagem são incipientes. Assim, esta pesquisa se caracteriza como inovadora e mostra novas possibilidades para melhorar a saúde mental dos trabalhadores da enfermagem, mas também de outras áreas, o que está de acordo com autores ao afirmarem que arteterapia deve ser um recurso oferecido aos profissionais de saúde, com finalidade de minimizar o sofrimento psíquico a que estão constantemente expostos, contribuindo para a promoção de sua saúde mental (DEPRET *et al.*, 2020).

O estudo teve limitação por ter sido realizado com a equipe de enfermagem de apenas uma instituição hospitalar, o que não permite a generalização dos achados. Desta forma, sugere-se a realização de investigações sobre o tema da arteterapia com profissionais de enfermagem em outros locais. Entretanto, trouxe avanços sobre a temática da arteterpia aplicada em profissionais da enfermagem da área hospitalar, podendo ser uma prática intervencionista a ser adotada no próprio ambiente laboral para promover a saúde mental, melhorar a QVT, e por consequência uma melhor assistência aos clientes e seus familiares.

## 2.5 CONCLUSÃO

A arteterapia se configurou como uma ferramenta capaz de promover a saúde mental, visto que, despertou para a necessidade do trabalho em equipe como uma estratégia capaz de potencializar as competências de cada membro desta equipe, estimulou o aprender ouvir e falar, foi um momento na qual puderam relaxar e um momento de experiências.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS DA DISSERTAÇÃO

A pesquisa avançou para novos conhecimentos, em especial, com a equipe de enfermagem da área hospitalar, no que diz respeito a implementação da arteterapia como uma estratégia capaz de promover a saúde mental, por meio de custo baixo e, principalmente, por ter a possibilidade de ser realizado no local do trabalho, o que facilita a participação.

Neste sentido, pode-se considerar que programas que incluam a arteterapia para o atendimento de profissionais da área enfermagem pode colaborar para promover a saúde mental desses trabalhadores, prevenir doenças e agravos e, conseqüentemente, uma melhor assistência aos pacientes e seus familiares.

A percepção desta experiência no desenvolvimento da resiliência e estratégias de  *coping*  dos trabalhadores nesses espaços com adversidades no ambiente laboral, buscada pelo desenvolvimento dos fatores propostos pelas oficinas, proporcionou o fornecimento inicial das estratégias que conduziram às condições mínimas e necessárias para a concretização de um trabalho produtivo direcionado a qualidade de vida da enfermagem.

Um ponto evidente de melhora, que passou a permear todas as oficinas foi o trabalho em equipe, expressando-se o reconhecimento da sua autoeficácia, autoconfiança e de pertencimento à um grupo de trabalho.

Por fim, salienta-se que o estudo pode ser o baluarte para outras investigações em qualquer cenário, pois, reafirma-se que a estratégia de arteterapia é viável de ser implementada nos diferente locais de trabalho.

## REFERÊNCIAS

- A. L. C. S. *et al.* Aspectos facilitadores e dificultadores do trabalho em equipe em unidade de urgências traumatológicas. **Enfermagem Brasil**, v. 17, n. 6, p. 634-44, 2018. doi: <https://doi.org/10.33233/eb.v17i6.2192>
- AHOLA, K.; TOPPINEN-TANNER, S.; SEPPÄNEN, J. Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees with burnout: Systematic review and meta-analysis. **Burnout Res**, v. 4, p. 1-11. doi: <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.02.001>
- AMARAL, J.; RIBEIRO, J.P.; PAIXÃO, D.X. Quality of life at work of nursing professionals in hospitals: an integrated review. **Espac Saúde**, v. 16, n. 1, p. 66-74, 2015. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/espacoparasaude/article/view/19158>. Acesso em fev 2021.
- ANDRADE, L. Q. **Terapias expressivas**. São Paulo: Vetor, 2000.
- ARAÚJO, S. N. P. Os riscos enfrentados pelos profissionais de enfermagem no exercício da atividade laboral. **Rev. Enf. Contemp**, v. 4, n. 2, 2015. doi: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3378rec.v4i2.522>
- ASCARI, R. A.; SCHMITZ, S. S.; SILVA, O. M. Prevalência de doenças ocupacionais em profissionais da enfermagem: revisão de literatura. **Uningá Review**, v. 15, n.2, p.26-31, 2013. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1449/1065>. Acesso em fev 2021.
- ASSOCIAÇÃO DE ARTETERAPIA DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Multifaces da Arteterapia**: Textos do II Fórum Paulista de Arteterapia. São Paulo: Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo, 2010.
- ASSUMPÇÃO, G. L. S.; OLIVEIRA, L. A.; SOUZA, M. F. S. Depressão e suicídio: uma correlação. **Pretextos -Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 3, n. 5, 2018. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/15973/13041>. Acesso em fev 2021.
- AVELINO, D.; SILVA, P.; COSTA, L.; AZEVEDO, E.; SARAIVA, A.; FERREIRA FILHA, M. Trabalho de enfermagem no centro de atenção psicossocial: estresse e estratégias de coping. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 4, n. 4, p. 718-726, 2015. doi: <https://doi.org/10.5902/2179769214163>
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa, Portugal; Edições 70, LDA. 2016.
- BASSOLS, M. El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación. Arteterapia. **Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social**, v. 1, p. 19-25, 2006. Disponível em: <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0606110019A>. Acesso em fev 2021.

BILBAO, G. G. L.; CURY, V. E. O artista e sua arte: um estudo fenomenológico. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 16, n. 33, p. 91-100, 2006. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2006000100012>.

BITTENCOURT, M.S.; CALVO, M.C.M.; REGIS FILHO, G.I. Qualidade de vida no trabalho em serviços públicos de saúde – um estudo de caso. **Revista da Faculdade de Odontologia**, v. 12, n. 1, p. 21-26, 2007 Disponível em: <http://www.upf.br/seer/index.php/rfo/article/viewFile/1095/622>. Acesso em: fev. 2021.

BOSI, A. **Reflexões sobre arte**. São Paulo: Ática, 1991.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Humanização**. Brasília; 2003. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_humanizacao\\_pnh\\_fo lheto.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_humanizacao_pnh_fo lheto.pdf). Acesso em: fev. 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Brasília; 2019. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=legislacoes/npnics>. Acesso em: fev. 2021.

CARVALHO, B.; KWIETNIAK, D. On homeomorphisms with the two-sided limit shadowing property. **Journal of Mathematical Analysis and Applications**, v. 420, n. 1, p. 801-813, 2014. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jmaa.2014.06.011>

CHAVES, E. C. *et al.* Coping: significados, interferência no processo saúde-doença e relevância para a enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 34, n. 4, p. 370-375, 2000. doi: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342000000400008>.

CHIAVENATO, R. **Introdução à Teoria Geral da Administração**. 6. Ed. Rio de Janeiro, 2000.

CIORNAI, S.; DINIZ, L. Arteterapia en Brasil. **Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social**, v. 3, p. 13-16, 2008. Disponível em <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0808110013A>. Acesso em fev. 2021.

COLAGRANDE, C. **Arteterapia para todos: a pratica arteterapêutica e sua diversidade**. Rio de Janeiro: WaK Editora, 2015.

COQUEIRO, N. F.; VIEIRA, F. R. R.; FREITAS, M. M. C. Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental. **Acta Paul. Enferm.**, v. 23, n. 6, p. 859-862, 2010. doi: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002010000600022>

DEPRET, O. R. *et al.* A. Saúde e bem-estar: uma arteterapia para profissionais de saúde atuantes em cenários de cuidado ambulatorial. **Escola Anna Nery**, v. 24, n. 1, p. 1-9, 2019. doi: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2019-0177>

DUNCAN, N. Trabajar con las Emociones en Arteterapia. **Arteterapia**, v. 2, p. 39-49, 2007. Disponível em <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0707110039A>. Acesso

em fev. 2021.

ELIAS, A. D. da S.; TAVARES, C. M. de M.; MUNIZ, M. P. A interseção entre ser enfermeiro e ser terapeuta em saúde mental. **Rev. Bras. Enferm.**, v. 73, n. 1, e20180134, 2020. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0134>

FRAYZE-PEREIRA, J. A. **Entre os sonhos e a interpretação: aparelho psíquico/aparelho simbólico**. *Psicol. USP*, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 199-223, 1999. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65641999000100010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65641999000100010&lng=en&nrm=iso)>. access on 15 Feb. 2021. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-65641999000100010>.

FREIRE, M. N.; COSTA, E. R. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem no ambiente de trabalho. **Rev. Enf. Contemp**, v. 5, n. 1, 2016. doi: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3378rec.v5i1.871>

FREITAS, F. M. B. *et al.* Hardiness e estresse ocupacional em enfermeiros gestores de instituições hospitalares. **Rev Enferm UFPE**, v. 11, suppl 10, p. 4199-205, 2017. doi: <http://dx.doi.org/10.5205/reuol.10712-95194-3-SM.1110sup2017252017>

FREUD, S. **A interpretação de sonhos**. Rio de Janeiro: Imago, 1976.

GEBRIM, P. A menina, a águia e a torre. Kindle; 2018

GOULART, B. F. *et al.* Trabalho em equipe em Unidade Coronariana: facilidades e dificuldades. **Rev. esc. enferm. USP**, v. 50, n. 3, p. 482-489, 2016. doi: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420160000400015>.

GUIDO, L. A.; BIANCHI, E. R. F.; LINCH, G. F. C. Coping among nurses of the operating room and recovery room. **Journal of Nursing**, v. 3, n. 4, p. 823-830, 2009. doi: <http://dx.doi.org/10.5205/reuol.581-3802-1-RV.0304200905>

HADDAD, M.C.L. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. **Rev Espaço Saúde**, v. 1, n. 2, p. 75-88, 2000.

JENSEN, A.; *et al.* Arts on prescription in Scandinavia: a review of current practice and future possibilities. **Perspect Public Health**, v. 137, n. 5, p. 268-274, 2017. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1757913916676853>

JUNG, C. G. **O eu e o inconsciente**. Petrópolis: Vozes; 1997.

LAPÃO, L. V. *et al.* Atenção Primária à Saúde na coordenação das Redes de Atenção à Saúde no Rio de Janeiro, Brasil, e na região de Lisboa, Portugal. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 22, n. 3, p. 713-724, 2017. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232017223.33532016>

LEE, Y.W. *et al.* Predicting quality of work life on nurses' intention to leave. **J Nurs Scholarsh**, v. 45, n. 2, p. 160-8, 2013. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/jnu.12017>

LIMA, J. C.; BINSFELD, L. O trabalho do enfermeiro na organização hospitalar: núcleo operacional autônomo ou assessoria de apoio ao serviço médico? **Rev**

**Enferm UERJ**, v. 11, n. 1, p. 98-103, 2003.

MAISSIAT, G. da S. *et al.* Work context, job satisfaction and suffering in primary health care. **Rev. Gaúcha Enferm.**, v. 36, n. 2, p. 42-49, 2015. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2015.02.51128>

MALCHIODI, C. A. **The art therapy sourcebook**. Illinois: Lowell House; 1998.

MARTIN, L. *et al.* Creative arts interventions for stress management and prevention—a systematic review. **Behav. Sci.**, v. 8, n. 2, p. 28, 2018. doi: <https://doi.org/10.3390/bs8020028>

MARTINS, C. *et al.* Fatores de risco em saúde mental: contributos para o bem-estar biopsicossocial dos profissionais da saúde. **Rev Portuguesa Enferm Saúde Mental**, esp 3, p. 21-6, 2016. doi: <https://doi.org/10.19131/rpesm.01112>

MASLOW, A. **Introdução à psicologia do ser**. Rio de Janeiro: Eldorado Tijuca, 1973.

MAY, R. **Minha busca da beleza**. Petrópolis: Vozes; 1992.

MEDEARIS, A. S. **Os Sete Novelos: um conto de Kwanzaa**. São Paulo: Cosac Naify, 2005.

MORADI, T.; MAGHAMINEJAD, F.; AZIZI-FINI, I. Quality of working life of nurses and its related factors. **Nurs Midwifery Stud**, v. 3, p. 2, p. e19450, 2014.

MORAES, F. de. *et al.* Estratégias de coping utilizadas por trabalhadores de enfermagem em terapia intensiva neonatal. **REME Rev. Min. Enferm.**, v. 20, p. 1-8, 2016. doi: <http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20160036>

MUNDT, M. P. *et al.* Primary care team communication networks, team climate, quality of care, and medical costs for patients with diabetes: a cross-sectional study. **Int J Nurs Stud**, v. 58, p. 1-11, 2016. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.01.013>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Com depressão no topo da lista de causas de problemas de saúde, OMS lança a campanha “Vamos conversar”**. Organização Mundial da Saúde, 2017. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5385:com-depressao-no-topo-da-lista-de-causas-de-problemas-de-saude-oms-lanca-a-campanha-vamos-conversar&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5385:com-depressao-no-topo-da-lista-de-causas-de-problemas-de-saude-oms-lanca-a-campanha-vamos-conversar&Itemid=839). Acesso em: 22 mar. 2019.

PEDUZZI, M.; CIAMPONE, M.H.T. Trabalho em equipe e processo grupal. In: KURCGANT, P. (coord). **Gerenciamento em enfermagem**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2010. p. 105-20

PHILIPPINI, A. A. Transdisciplinaridade e arteterapia. In.: ORNAZZANO, G. (org.). **Questões de arteterapia**. Passo Fundo: UPF; 2004. p. 11-17.

PIRES, D.; GELBCKE, F. L.; MATOS, E. Organização do trabalho em enfermagem:

implicações no fazer e viver dos trabalhadores de nível médio. **Trab. educ. saúde**, v. 2, n. 2, p. 311-326, 2004. doi: <https://doi.org/10.1590/S1981-77462004000200006>

REIS, A. C. dos. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. **Psicol. cienc. prof.** v. 34, n. 1, p. 142-157, 2014a. doi: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>

REIS, A. C. dos. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, 2014b. doi: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>

ROCHA, F. F. *et al.* **Síndrome de burnout em profissionais da saúde**. 2013. Disponível em: <https://www.corenmg.gov.br/documents/20143/1174580/Sindrome+de+Burnout.pdf/05f52eb2-5a57-f512-2e7c-571ae9a1da99>. Acesso em: maio de 2019

ROCHA, S. de S. L.; FELLI, V. E. A. Qualidade de vida no trabalho docente em enfermagem. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 12, n. 1, p. 28-35, 2004 doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692004000100005>

RODRIGUES, C. C. F. M.; SANTOS, V. E. P. The body speaks: physical and psychological aspects of stress in nursing professionals. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 8, n. 1, p. 3587-3596, 2016. doi: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2016.v8i1.3587-3596>.

RODRIGUES, M. V. C. Qualidade de vida no trabalho: evolução e análise no nível gerencial. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes; 1999.

RUBACK, S.P. *et al.* Estresse e síndrome de burnout em profissionais de enfermagem que atuam na nefrologia: uma revisão integrativa. **Rev Pesqui: Cuid Fundam**, v. 10, n. 3, p. 889-99, 2018. doi: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2018.v10i3.889-899>

SANTANA, L. L. *et al.* Absenteísmo por transtornos mentais em trabalhadores de saúde em um hospital no sul do Brasil. **Rev. Gaúcha Enferm.**, v. 37, n. 1, p. 1-8, 2016. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2016.01.53485>

SCHMIDT, D. R. C. *et al.* Qualidade de vida no trabalho e burnout em trabalhadores de enfermagem de Unidade de Terapia Intensiva. **Rev. bras. enferm.**, v. 66, n. 1, p. 13-17, 2013. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672013000100002>.

SCHWALBERT, L. S.; GELAIN, D. Arteterapia: do estresse à transcendência. **Rev Científica de Arteterapia Cores da Vida**, v. 20, n. 20, p. 1-45, 2013. Disponível em: <http://acatarteterapia.blogspot.com/2013/07/revista-cientifica-de-arteterapia-cores.html>. Acesso em: fev. 2021.

SHIMBO, A. Y.; LACERDA, M. R.; LABRONICI, L. M. Processo de trabalho do enfermeiro em unidade de internação hospitalar: desafios de uma administração contemporânea. **Cogitare Enfermagem**, v. 13, n. 2, 2008. doi: <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v13i2.12524>

STICKLEY, T.; WRIGHT, N.; SLADE, M. The art of recovery: outcomes from participatory arts activities for people using mental health services. **J Ment Health**, v. 27, n. 4, p. 367-373, 2018. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/09638237.2018.1437609>

UMANN, J.; GUIDO, L. de A.; SILVA, R. M. da. Stress, coping and presenteeism in nurses assisting critical and potentially critical patients. **Rev. esc. enferm. USP**, v. 48, n. 5, p. 891-898, 2014. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-6234201400005000016>

VALLADARES, A. C. A.; CARVALHO, A. M. P. A arte e o desenvolvimento do comportamento no contexto da hospitalização. **Rev. esc. enferm. USP**, v. 40, n. 3, p. 350-355, 2006. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342006000300006>

VIDOTTI, V. *et al.* Síndrome de *Burnout* e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v. 26, e3022, 2018 doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2550.3022>.

WALTON, R.E. Quality of working life: what is it? **Sloan Management**, v. 15, n. 1, p. 11-21, 1973.

WOOLGER, J. B.; WOOLGER, R. J. **A Deusa Interior**: um guia sobre os eternos mitos femininos que moldam nossas vidas. Cultrix, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health. Geneva: WHO; 2014. Disponível em: <[https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)>. Acesso em: abr. 2020.

## APÊNDICES

**APÊNDICE A – QUADRO DEMONSTRATIVO DAS OFICINAS COM INTERVENÇÃO DE ARTETERAPIA**

<b>OFICINAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>MATERIAIS</b>	<b>SENSIBILIZAÇÃO</b>	<b>ATIVIDADE EXPRESSIVA</b>
OFICINA I - Formação de Vínculo, apresentação da proposta.	Promover interação das pessoas que irão passar os encontros juntos.	Venda de tecido e o corpo	Realizada a leitura do roteiro para oficinas de atividades corporais utilizado os itens: 4, 5, 7, 9, 12 e 15 (BOAL, 1998).	Os participantes são convidados a despir-se de preconceitos, serem livres, viver os movimentos, momentos de reflexão física de você mesmo, um monólogo, uma introversão. Os exercícios exigem um interlocutor e os participantes são a extroversão. São exercícios para de fato promover a reflexão (BOAL, 1998).
OFICINA II – Autoconhecimento (Visualização criativa – Torre de Patrícia Gebrim)	Identificar potencialidades e ou fragilidades a partir da expressão artística por desenho	Folha A3, lápis de escrever, lápis de cor, giz de cera, tinta guache com várias cores, borracha, pincel, música ambiente.	Leitura do texto – Torre de Patrícia Gebrim (ANEXO B).	Processo criativo, transformação por desenho representativo.
OFICINA III - Relacionamento Interpessoal (Criatividade e expressividade - Olho de Deus)	Criatividade com o trabalho individual e coletivo, interação, compartilhamento de saberes e criação vínculos, desvinculo e talvez para novos vínculos.	Novelos de lã de várias cores (amarelo, rosa, verde, vermelho, preto, roxo) palitos de algodão doce e tesouras.	Conto dos sete novelos (ANEXO C) (MEDEARIS, 2005).	Criação do “Olho de Deus” trançar os palitos e em movimentos coordenados, realizar a passagem da lã por cada parte do palito conforme a pactuação da equipe.

(Continua)

OFICINAS	OBJETIVOS	MATERIAIS	SENSIBILIZAÇÃO	ATIVIDADE EXPRESSIVA
OFICINA IV – Empoderamento (Autoconsciência – Mandala dos quatro elementos).	Interação com a equipe, tomada de autoconsciência das decisões tomadas individualmente e/ou coletivamente.	Círculos de cartolina, algodão, tinta guache, lápis preto, lápis de core, terra vegetal, pedras variadas, sulfite colorido, lantejoulas, cola branca, grãos, sementes, cascalho natural e música instrumental.	Bernardo (2013), destaca que a criação de mandala é uma atividade muito oportuna, e pode propiciar uma abertura a coisas novas sem sofrimentos. Dessa forma pode facilitar o acesso e a integração à consciência. Na construção de mandalas, elaboramos um círculo onde as pessoas possam se sentir em um espaço integrador, uma analogia ao ventre, ou vaso, o que significaria como diriam alguns povos indígenas, de espaço sagrado ou vaso mágico. Esse espaço seria nosso interior, onde acolhemos e trabalhamos nossos sentimentos, emoções, ideias, vivências e que corresponde também a um espaço arteterapeuta (BERNARDO, 2013). Para iniciarmos a oficina precisamos de um momento de conversa sobre o que é uma Mandala e o que seriam os quatro elementos e tivemos música instrumental durante a atividade.	Construção da Mandala dos quatro elementos, reforçando a autoconsciência.

(Continua)

OFICINAS	OBJETIVOS	MATERIAIS	SENSIBILIZAÇÃO	ATIVIDADE EXPRESSIVA
OFICINA V – Empoderamento (Arquétipo – Atena)	Iniciamos com o arquétipo dessa deusa por ser a pontuação que mais representou o grupo, conforme as respostas do questionário.	Círculo de papelão, papel laminado dourado cortado em círculo, cola, papel colorido, glitter, lantejoulas, lã e palito de churrasco.	Leitura do Mito de Atena uma breve contextualização desse mito para que estimulasse a criação do escudo (ANEXO D).	Criação de um escudo pessoal com base no Mito de Atena.
OFICINA VI - Comunicação e Expressão com o arquétipo de Ártemis	Observar qual presença espiritual e psicológica os participantes correlacionaram com o mito.	TNT, papel laminado, lã, cola, tesoura, pedras, glitter lantejoulas e cola quente.	Leitura do Mito de Ártemis, para aproximação dos sujeitos com a atividade (ANEXO E).	Produzir uma capa onde deve contém o que representa cada sujeito nessa capa tendo correlação com o Mito de Ártemis.
OFICINA VII - Comunicação e Expressão como o mito de Perséfone Relacionado à sensação/intuição.	Nesse encontro iniciamos com o Mito de Perséfone onde com a atividade com giz pastel e nanquim tínhamos a proposta de trazer a luz o que estaria no escuro e finalizamos com o Mito de Mandi para restaurar, fortalecer o grupo.	Atividade 1: Papel Canson, giz pastel, nanquim preto, secador de cabelo, esponja, balde com água. Atividade 2: vaso de barro, terra vegetal, sementes e grãos vareados, plantas artificiais, pedras, cola quente e enfeites.	Leitura do Mito de Perséfone (ANEXO F) e Parábola chinesa: O vaso rachado (ANEXO G). Usada com o propósito de promover reflexão sobre lidar positivamente com os aspectos negativos da própria personalidade, atuando sobre o processo de resiliência (BERNARDO, 2014). A parábola narra o sofrimento de uma pessoa que transportava água em dois potes sobre os ombros, sendo de um lado rachado, perdia água no caminho, deixando o mesmo infeliz com essa situação. Reflete depois de um diálogo, que no lado da estrada que vasava água do pote, havia flores, as quais nasceram por causa do defeito do vaso.	Atividade 1: trazer a luz o que estava na escuridão. Atividade 2: criar o tipo de vaso que representava cada sujeito.

(Continua)

OFICINAS	OBJETIVOS	MATERIAIS	SENSIBILIZAÇÃO	ATIVIDADE EXPRESSIVA
OFICINA VIII – Autoestima - Teste das Cinco figuras e estórias	Observar através das figuras escolhidas como a pessoa se vê e se mostra para os outros, seus conflitos atuais e como essa pessoa vê as resoluções desses conflitos (BERNARDO, 2013).	Folha sulfite A4, revistas diversas, tesoura e cola.	Adaptação de Patrícia Pinna Bernardo	Produzir uma estória logo abaixo de cada uma das cinco figuras escolhidas.
Oficina IX Resiliência – Mito de Afrodite	Nessa oficina ficou para o final devido ser o arquétipo com menor pontuação no grupo e para não irmos direto ao ponto fomos trabalhando os arquétipos como maior pontuação no coletivo.	Espelhos com molduras, pastilhas de vidro de várias cores e cola quente.	Realizado a leitura do Mito de Afrodite (ANEXO H) para uma breve aproximação da história, facilitando assim desenvolver o trabalho.	Após a leitura do Mito de incitou-se que criassem um rótulo na moldura do espelho.
OFICINA X – Encerramento das Oficinas com reflexões das atividades.	Reflexão de todos os produtos gerados ao longo dos encontros e analisar a evolução, o crescimento dos participantes à medida que foram recebendo os estímulos.	Celulares com aplicativos de conversação e todos os produtos que eles criaram nas oficinas.	Compartilhar como é para cada um ver os trabalhos que eles realizaram nas oficinas e se as oficinas mudaram em alguma coisa os aspectos de qualidade de vida no trabalho.	Agendou-se um horário com cada participante pelo aplicativo de WhatsApp onde cada um pode gravar áudios e outros escreverem como foi para cada um a participação desses encontros, o que trouxe de desenvolvimento de habilidades e autoconhecimento e assim o que levou para sua vida pessoal e profissional.

## APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DE LONDRINA

---

**“ARTETERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA LABORAL E ASPECTOS PSÍQUICOS  
DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM HOSPITALAR”**

Prezado(a) Senhor(a):

Gostaríamos de convidá-lo (a) para participar da pesquisa **“ARTETERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA LABORAL E ASPECTOS PSÍQUICOS DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE”**, a ser realizada em **TAMARANA**. O objetivo da pesquisa é avaliar o uso da arteterapia para a qualidade de vida, às estratégias de coping e à resiliência no trabalho do profissional de enfermagem na atenção primária à saúde. Sua participação é muito importante e ela se daria da seguinte forma: *a participação ocorrerá com a participação entre os profissionais da equipe de enfermagem do Hospital Municipal, totalizando 26 pessoas. Onde desse total serão sorteados 10 profissionais, por que participarão da intervenção de pesquisa.* Esclarecemos que sua participação é totalmente voluntária, podendo você: recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa. Esclarecemos, também, que suas informações serão utilizadas a fins para esta e ou futuras pesquisas e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade. Esclarecemos ainda, que você não pagará e nem será remunerado (a) por sua participação. Garantimos, no entanto, que todas as despesas decorrentes da pesquisa serão ressarcidas, quando devidas e decorrentes especificamente de sua participação.

Os benefícios esperados são que com a utilização de técnicas como a arteterapia, possam influenciar na melhoria da qualidade de vida laboral desses

profissionais de enfermagem, e que possam buscar apoio para desenvolverem novas habilidades de enfrentamento dos problemas e assim, refletir na qualidade da assistência de enfermagem hospitalar.

Caso você tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos poderá nos contatar (Joseli Aparecida Caldi Gomes, Rua João Ribeiro, 450, Jardim Coliseu, 043 99911-1523 e josicatai@hotmail.com), ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, situado junto ao prédio do LABESC – Laboratório Escola, no Campus Universitário, telefone 3371- 5455, e-mail: cep268@uel.br.

Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas devidamente preenchida, assinada e entregue a você.

Londrina, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_\_.

**Pesquisador Responsável**

RG: 5.927.857-6

Eu, \_\_\_\_\_ (colocar nome por extenso do participante da pesquisa), tendo sido devidamente esclarecido sobre os procedimentos da pesquisa, concordo em participar voluntariamente da pesquisa descrita acima.

Assinatura (ou impressão dactiloscópica): \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**ANEXOS**

ANEXO A – IMAGENS DAS OFICINAS

Figura 1 – Oficina 1 – Formação de vínculo



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 2 – Oficina 2 - Sujeito 1



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 3 – Oficina 2 - Sujeito 2



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 4 – Oficina 2 - Sujeito 3



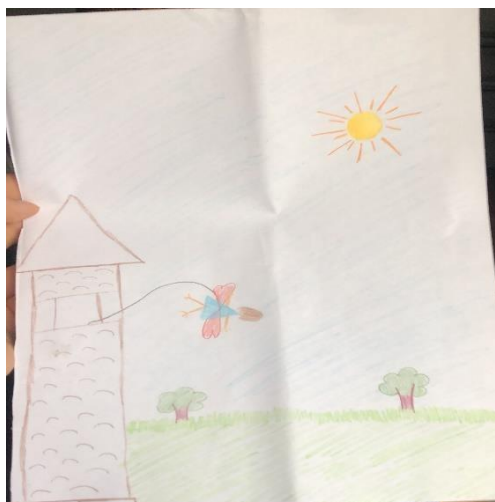
Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 5 – Oficina 2 - Sujeito 4



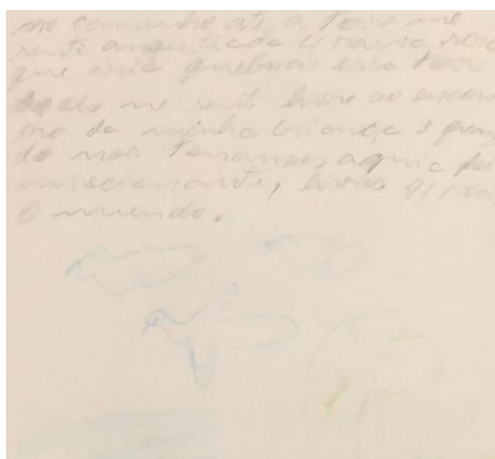
Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 6 – Oficina 2 - Sujeito 5



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 7 – Oficina 2 - Sujeito 6



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 8 – Oficina 3 - Sujeito 1



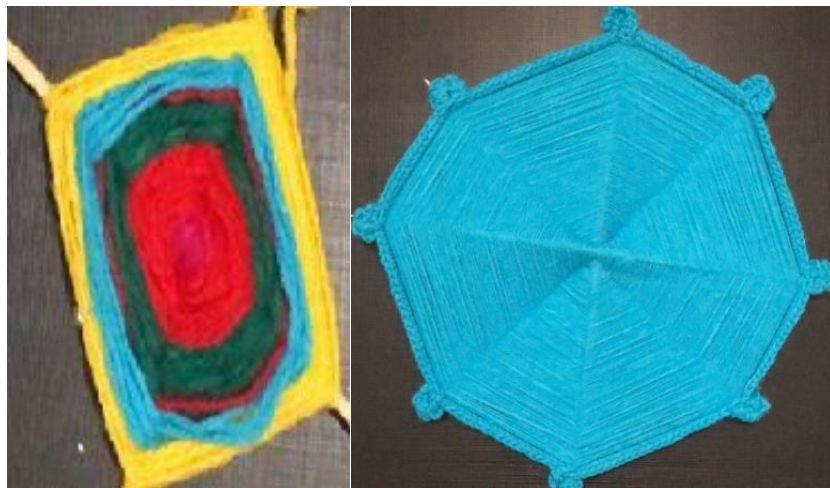
Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 9 – Oficina 3 - Sujeito 2



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 10 – Oficina 3 - Sujeito 3



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 11 – Oficina 3 Sujeito 6



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 12 – Oficina 4 - Sujeito 1



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 13 – Oficina 4 - Sujeito 2



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 14 – Oficina 4 - Sujeito 3



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 15 – Oficina 4 - Sujeito 4



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 16 – Oficina 4 - Sujeito 5



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 17 – Oficina 4 - Sujeito 6



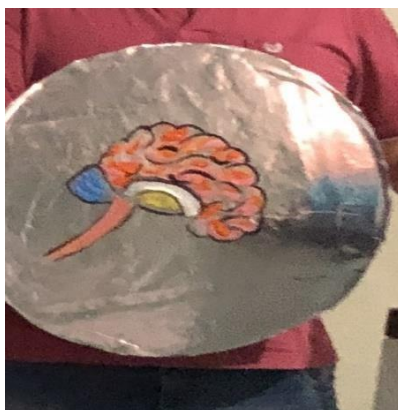
Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 18 – Oficina 5 - Sujeito 1



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 19 – Oficina 5 - Sujeito 2



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 20 – Oficina 5 Sujeito 3



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 21 – Oficina 5 - Sujeito 4



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 22 – Oficina 5 - Sujeito 5



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 23 – Oficina 5 - Sujeito 6



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 24 – Oficina 6 - Sujeito 1



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 25 – Oficina 6 - Sujeito 2



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 26 – Oficina 6 - Sujeito 3



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 27 – Oficina 6 - Sujeito 4



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 28 – Oficina 6 - Sujeito 5



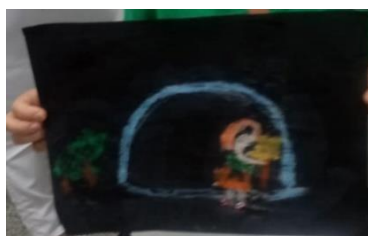
Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 29 – Oficina 6 - Sujeito 6



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 30 – Oficina 7 - Sujeito 1



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 31 – Oficina 7 - Sujeito 2



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 32 – Oficina 7 - Sujeito 3



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 33 – Oficina 7 - Sujeito 4



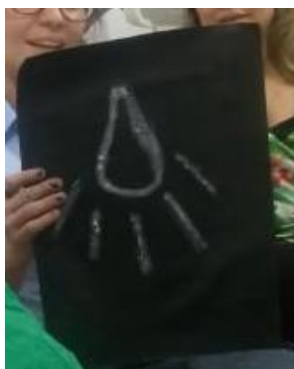
Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 34 – Oficina 7 - Sujeito 5



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 35 – Oficina 7 - Sujeito 6



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 36 – Oficina 8 - Parte 1 Sujeito 1



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 37 – Oficina 8 - Parte 1 Sujeito 2



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 38 – Oficina 8 - Parte 1 Sujeito 3



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 39 – Oficina 8 - Parte 1 Sujeito 5



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 40 – Oficina 8 - Parte 1 Sujeito 6



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 41 – Oficina 8 - Parte 2 Sujeito 1



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 42 – Oficina 8 - Parte 2 Sujeito 2



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 43 – Oficina 8 - Parte 2 Sujeito 3



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 44 – Oficina 8 - Parte 2 Sujeito 5



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 45 – Oficina 8 - Parte 2 Sujeito 6



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 46 – Oficina 9 - Sujeito 1



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 47 – Oficina 9 - Sujeito 2



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 48 – Oficina 9 - Sujeito 3



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 49 – Oficina 9 - Sujeito 4



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 50 – Oficina 9 - Sujeito 5



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 51 – Oficina 9 - Sujeito 6



Fonte: dados da pesquisa (2020).

Figura 52 – Foto Oficina 10



Fonte: dados da pesquisa (2020).

## ANEXO B – Visualização Criativa – Torre

Patricia Gebrim

- 1) Fechem os olhos e se permitam essa experiência, permitam-se estar aqui e agora, como se não existisse passado, não existisse futuro. Só existe agora e seu desafio é dar a si mesmo sua atenção. Você não precisa mudar nada. Apenas aceite a si mesmo, da forma como estiver.
- 2) Imagine-se caminhando por um campo, afastando-se mais e mais da cidade. Afastando-se dos ruídos, das preocupações, dos problemas. Afastando-se das ansiedades, dos medos, entrando cada vez mais num lugar tranquilo e cheio de paz.
- 3) Vá caminhando, sentindo o contato dos seus pés com a terra viva e amorosa. Ao longe você vê uma torre. Vá caminhando em sua direção. Você vai se aproximando dessa torre e vê que não tem portas ou janelas na parte de baixo. Essa torre é a torre que tem mantido sua criança aprisionada, por anos e anos. A torre é tudo que faz você se sentir incapaz, menor. A torre separa você da alegria e da leveza da vida, impede que você acredite nos seus sonhos. Então você decide tirar a sua criança lá de dentro.
- 4) Você chama seu anjo, um ser de muita luz para ajudar você. Sinta sua chegada, sua força, sua luz. Ele mostra a você, ao lado da torre, uma espécie de túnel. Você o segue com confiança. Vocês entram por ele, o anjo segue na frente iluminando o caminho, e assim vocês entram dentro da torre.
- 5) Observe como é esse lugar... cada detalhe, e procure por sua criança, a criança que você foi um dia. Você a encontra, e seu coração se enche de ternura. Você se aproxima e a toma em seus braços. Sente seus bracinhos ao redor de seu pescoço e diz a ela que veio para tirá-la de lá. Diga a ela o quanto ela é querida, e que agora não está mais sozinha. Então, coma criança no colo, você começa a subir pela torre.
- 6) Vocês vão subindo por uma escada em espiral, o anjo vai iluminando o caminho. Vocês sobem e sobem, até que chegam ao ponto mais alto da torre. Uma sala circular com uma imensa janela, aberta para o horizonte.
- 7) Você olha ao redor e vê uma vida de infinitas possibilidades. Vê montanhas, rios, florestas e até mesmo um azulado oceano ao longe. Mas como chegar até lá? Você faz a si mesmo essa pergunta e a sente no fundo de seu coração.

8) No mesmo instante em que essa pergunta se instala em você, o anjo se aproxima. Você está com a sua criança no colo. O anjo abraça vocês e envolve vocês com aquelas asas lindas e branquinhas. Você sente a maciez e o amor envolvendo vocês, sente-se aquecido, protegido e muito amado. Sente-se envolvido por uma linda luz, uma luz tão bela que você vai se fundindo a ela. Naquele abraço de amor, você, a criança e o anjo se tornam um. Seu corpo se torna feito de luz, uma teia de infinitos pontinhos brilhantes. O Sol brilha dourado do lado de fora da Torre. Você olha para aquela bola de fogo e luz e algo incrível começa a acontecer. Asas brotam da luz que você é. Você se transforma numa linda águia, feita de luz.

9) Vá na direção da janela da torre, abre as asas e sente que são poderosas. Foca seu olhar no Sol e se lança em sua direção.

Sinta a sensação de voar, a liberdade de estar fora da Torre. O vento tocando seu corpo, os sutis movimentos da sua asa, que fazem você mudar de direção.

10) Brinque com seu corpo alado de luz, sinta a alegria de estar livre e ser quem você de fato é. Observe as paisagens. Sobrevoe campos floridos, florestas, montanhas... imagine-se derramando luz por onde quer que passe.

11) Então vá encontrando o seu caminho até este bairro. Vá vendo a cidade de cima, com seus olhos de águia. O que você vê?

Então encontre este prédio. Esta sala.

Seu próprio corpo.

Sinta-se em seu corpo agora, sentado nessa cadeira, e ao mesmo tempo sinta essa águia pousada, dentro de você.

Vá voltando sua atenção para a respiração, voltando a prestar atenção nos sons que pode ouvir ao seu redor, e leve seu tempo até se sentir pronto a abrir os olhos.

## ANEXO C – Conto: Sete Novelos

**N**UMA PEQUENA ALDEIA AFRICANA DO país de Gana, viviam um senhor e seus sete filhos. Depois da morte da esposa, o velho homem tornou-se pai e mãe dos garotos. Os sete irmãos eram muito bonitos. A pele deles era tão lisa e escura quanto o ébano mais legítimo. O semblante era tão teso e forte quanto a lança de um guerreiro.

Mas o velho vivia decepcionado com os filhos. Do raiar do sol até a alta noite, a pequena casa da família era preenchida pelo som das discussões entre os irmãos.

E seguia-se essa rotina, até que a lua despontasse e as estrelas brilhassem no céu.

Na hora do jantar, os rapazes discutiam até que o ensopado ficasse frio e o angu estivesse duro.

— Você deu mais para ele do que para mim — choramingava o terceiro filho.

— Eu dividi a comida igualmente — dizia o pai.

— Só isso de comida no meu prato? Vou ficar com fome... — reclamava o mais novo.

— Se você não quer, então me dê! — esbravejava o mais velho, pegando um pouco de carne do prato do irmão.

— Pare de ser tão esfomeado! — falava o mais novo.

E assim prosseguiam noite após noite. Muitas vezes a manhã chegava antes do fim do jantar.

Num triste dia, o velho pai morreu e foi enterrado. Na manhã seguinte, ao alvorecer, o chefe da aldeia do povo axânti convocou os irmãos para uma reunião.

— Seu pai deixou-lhes uma herança — disse o chefe. Os irmãos cochicharam empolgados.

— Sei que meu pai deixou tudo para mim, pois sou o mais velho.

— E eu sei que meu pai deixou tudo para mim, pois sou o filho mais novo.

— Ele deixou tudo para mim — disse o do meio. — Eu era seu filho favorito.

— Eh! — exaltou-se o segundo. — É tudo meu!

Os irmãos começaram a gritar e a empurrar uns aos outros, e logo os sete rolavam no chão, distribuindo socos e pontapés sobre quem estivesse ao seu alcance.

— Parem com isso agora! — gritou o chefe.

Então os rapazes pararam de brigar. Sacudiram a poeira de suas roupas e sentaram-se diante do chefe, olhando-se ressabiados.

— O pai de vocês decretou que todas as suas posses e propriedades serão divididas igualmente — disse o chefe. — Mas, primeiro, vocês terão de aprender a fazer ouro com estes novelos de fios de seda até que a lua surja na noite. Caso contrário, serão expulsos de casa como mendigos.

O irmão mais velho recebeu um novelo azul. O segundo, um vermelho. O seguinte, um novelo amarelo. Ao irmão do meio foi dado um novelo laranja; ao outro, verde; o próximo recebeu um novelo preto e o caçula ganhou um novelo branco. Pela primeira vez, os irmãos ficaram quietos.

Disse o chefe, de novo:

— De agora em diante, vocês não devem discutir entre si, nem erguer o braço com raiva, um contra o outro. Se o fizerem, a propriedade e todas as posses de seu pai serão igualmente distribuídas entre os aldeões mais pobres. Corram, vocês têm pouco tempo.

Todos se curvaram perante o chefe e saíram depressa.

— E se pequenos pedaços de ouro estiverem escondidos nesses novelos? — disse o irmão mais velho.

O sol brilhou forte no céu. Feixes dourados de luz invadiram o interior da cabana. Cada irmão levantou seu novelo, fazendo com que as lindas cores brilhassem à luz do sol. Mas não havia nada de ouro nos novelos.

— Receio que não, meu irmão — disse o sexto filho.

— Mas foi uma boa idéia.

— Obrigado — agradeceu o mais velho.

— E se fizermos algo com esses novelos para ganhar um pouco de ouro? — sugeriu o mais novo.

— Talvez possamos fazer tecidos com esses fios e vender — disse o mais velho. — Acho que conseguiremos.

— É um bom plano — ponderou o do meio. — Mas não temos fios suficientes de uma só cor para fazer uma peça inteira de tecido.

— E se trançarmos todos os fios para fazer um tecido multicolorido? — disse o terceiro filho.

— Mas nosso povo não usa roupas com tecidos coloridos — lembrou o quinto. — Só usamos tecidos de uma cor só.

— Mas podemos fazer um tecido tão especial que todos irão querer usar! — refletiu o segundo.

— Meus irmãos — disse o sexto filho —, vamos terminar mais rápido se trabalharmos todos juntos.

— Sei que podemos conseguir — respondeu o filho do meio.

Os sete irmãos axântis lançaram-se ao trabalho. Juntos, cortaram madeira para fazer um tear. Os mais novos seguravam as peças para que os mais velhos montassem o tear.

Eles se revezaram para urdir os fios em tecidos com listras e formas que lembravam asas de pássaros. Usaram todas as cores: azul, vermelho, amarelo, laranja, verde, preto e branco.

Em pouco tempo, os irmãos tinham várias peças de lindos tecidos multicoloridos.

Assim que chegaram à praça do mercado, os sete axântis gritaram:

— Venham comprar o tecido mais maravilhoso do mundo! Venham comprar o tecido mais maravilhoso do mundo!

Desdobraram uma peça e ergueram-na, para que todos a pudessem ver. O tecido colorido cintilou como o arco-íris, atraindo uma multidão ao seu redor.

— Oh! — exclamou um aldeão. — Eu nunca vi um tecido tão bonito! Que diferente!

— Ah! — exclamou outro. — Esse é o tecido mais fino da terra! Sinta a textura!

Os irmãos sorriram, orgulhosos. De repente, um homem vestido com uma magnífica túnica abriu caminho pela multidão. Todos recuaram em sinal de respeito, pois era o tesoureiro do rei. Ele esfregou o tecido entre suas mãos e o levantou na direção do sol.

— Quanta beleza! — disse, manuseando o material. — Este tecido será um presente digno para o rei! Quero comprar tudo.

Os sete irmãos cochicharam.

— Um tecido digno de um rei deve ser adquirido por um preço que só um rei pode pagar — disse o mais velho. — O tecido será todo seu por uma sacola de ouro.

— Negócio fechado — disse o tesoureiro, que estendeu sua sacola em direção aos irmãos, derramando várias peças de ouro.

Os sete axântis correram em direção à cabana do chefe. Uma lua brilhante e prateada começava a despontar no céu. Muito ofegantes e pingando de suor, os irmãos se atiraram ao chão diante da cabana.

— Veja, chefe — arfava o mais velho —, transformamos os novelos de fios de seda em ouro!

O chefe saiu da cabana e sentou-se em um banquinho.

O irmão mais velho esparramou o ouro pelo chão.

— Vocês brigaram ou discutiram hoje? — perguntou o chefe.

— Não, meu chefe — respondeu o mais novo. — Estivemos tão ocupados, trabalhando juntos, que não tivemos tempo de brigar ou discutir.

— Então vocês aprenderam a lição que seu pai queria ensinar-lhes — disse o chefe. — Tudo que ele possuía agora pertence a vocês.

Os irmãos mais velhos sorriram felizes, mas o caçula parecia triste.

— E quanto às pessoas pobres da aldeia? — perguntou. — Nós recebemos a nossa herança e eles ficaram sem nada. O que eles farão?

— E se nós os ensinássemos a transformar fios em ouro? — sugeriu o mais velho.

O chefe sorriu: — Vocês aprenderam bem a lição.

Os sete irmãos axântis ensinaram seu povo com perfeição. A aldeia tornou-se famosa e próspera por seus lindos tecidos multicoloridos.

## ANEXO D – Mito de Atena

Lígia Diniz e Bianca Oigman



Atená foi concebida por Zeus e Métis, a primeira esposa do Senhor do Olimpo. Métis é sábia e uma deusa do oceano. Foi vaticinado que um dos seus filhos o destronaria, assim como ele havia feito com Cronos. Para evitar tal feito, Zeus engole a deusa e das suas meninges nasce Atená. Portanto, esta deusa é trazida ao mundo apenas pelo pai. Ela nasce paramentada e pronta, bela e majestosa. Atená

tem na roca de fiar e na lança símbolos, e estes retratam sua característica: estrategista nos combates e dedicada às artes em tempos de paz. Protetora da *polis*, dos militares, das tecelãs (daí a roca), ourives, oleiras e costureiras. Ela ensinou aos homens o cultivo mais produtivo da terra, sua característica é de planejamento e ação. Seu domínio é o intelecto e a intenção direcionada. É uma deusa da cidade, da ordem, do domínio sobre a natureza – amiga dos heróis: ajudou Perseu a matar Medusa; Jasão – ao inspirar a construção do navio Argo para alcançar o velocino de ouro; auxiliou Hércules nos 12 trabalhos; e aos heróis Aquiles, Diomedes e Ulisses na conquista de Troia. Essa deusa é aliada dos homens, apreciando estar em seu meio sem jamais submeter-se, estando em posição de simetria com o gênero masculino.

Deusa ligada às praticidades, seu arquétipo é das mulheres lógicas, com ações mais ditadas pela razão do que pelo coração. Tocada por ela, uma mulher não cederá ao desespero mesmo sob grave tormenta; a racionalidade de Atená, quando ativada, ajudará a pessoa por ela tocada a orientar-se em meio à intempérie. Esta deusa é chamada de deusa virgem, invulnerável e íntegra, no sentido que Atená é motivada por suas prioridades, não tendo o foco em outrem. Como diz Brandão, Atená é a deusa virgem de Atenas e é, por isso, que seu templo se chama *Partenon*, que significa virgem em Grego.

Perspícaz e tendo uma objetividade privilegiada, é voltada para a cultura, não sendo dominada pelos instintos; sua força normalmente será direcionada para atividades de comércio, do estudo formal e acadêmico e para questões políticas. Ela ensinou aos homens, além do

arado, a cerâmica, a tecelagem e a métrica. É dotada de eloquência e capacidade de argumentação e síntese. Seu interesse é vencer e ser bem-sucedida, é a heroína determinada, que planeja pacientemente seu curso rumo ao que almeja – com Atená predominante, uma pessoa faz o que deve ser feito para obter aquilo que pensa ser necessário. Suas ações são calcadas em observações analíticas, e ela é nada afeita a excessos; afasta-se, portanto, das suas dores e também das dores do mundo.

A intimidade afetiva está distante de Atená, diz-se que sua ferida é a negação do corpo, já que o predomínio é do mental; a mãe e a infância são pontos “cegos” para ela, desconhecidos, onde reside sua sombra. Há uma identificação enorme com Zeus e com o patriarcado, voltada para o bem do todo, mas incapaz de ter relacionamentos pessoais. Há uma tendência a se envolver com homens que sejam mentores, poderosos, com os mesmos interesses.

Para esta deusa, conhecer e tocar são antíteses, não há conhecimento além daquele que pode ser estruturado e ordenado pelo intelecto. Seu acalanto é a lei, onde a subjetividade não pisa. Quando é dito que Atená é Deusa das Artes, deve-se entender que estamos falando de uma arte útil, agradável aos olhos, mãos e olhos trabalham em conjunto para produzir artefatos. A questão é sempre de domínio hábil sobre algo.

A sapiência dessa deusa é voltada para razão, arguta observadora – como o animal que a representa, a coruja, “símbolo da reflexão que domina as trevas” (BRANDÃO, vol. 2, pag. 30), seus olhos estão atentos para que a estratégia empregada seja eficiente. Enquanto todos dormem, a coruja espreita a noite e conhece seus segredos, mantendo

os olhos abertos e livres da ilusão. Atená valora aquilo que é desenvolvido e cultivado por meio de aportes racionais. Aprender objetivamente, preparar-se para qualquer teste que venha a acontecer é estimulante para pessoas voltadas para este arquétipo. Há curiosidade para saber qual é o funcionamento das coisas, para melhor administrá-las.

Atená foi grande amiga de Palas desde a tenra infância, porque o rei Tritão, pai de Palas, criou a deusa. Quando as duas estavam em uma espécie de competição, Palas foi atingida acidentalmente por Atená e morreu. Daí por diante, Atená adotou o epíteto de Palas. Podemos dizer que Palas representa o outro vulnerável, o outro corpo, a sombra de Atená. A perda da amiga talvez tenha sido a maior dor de Atená, o que pode ter gerado uma dificuldade em construir relacionamentos fraternos com pessoas do mesmo sexo, parece que a convivência com os homens é mais agradável por ser menos emocional. Seu distanciamento pode aniquilar a espontaneidade das relações. Entretanto, conforme já vimos, é companheira dos homens, auxiliando os heróis em seus empreendimentos rumo à realização.

Para ativar a leveza, Atená precisaria vivenciar a criança que jamais foi: brincar, chorar, pedir carinho. Como ela é uma filha sem mãe, normalmente há a necessidade de uma descoberta dos poderes criativos do feminino – enquanto imortal, é representante do poder de Zeus. Ela é a representante do poder feminino que Zeus “engole”. Como resultado de tal união entre Zeus e Métis, Atená é o entusiasmo criador brioso que fez surgir todas as manifestações caras a *polis*: o Teatro, a Política, a Filosofia, as Artes que serviam à humanidade.

Como patrona das artes, Atená possuía a habilidade das grandes tecelãs. Essa atividade tranquiliza a mente inquieta e curiosa das pessoas tocadas por ela, ao mesmo tempo em que alenta a necessidade de traçar um planejamento prévio em tudo que se faz. Na urdidura, estão os vários planos de uma vida.

No que diz respeito à arte da tecelagem e do bordado, é importante lembrar o episódio da deusa com Aracne, uma vaidosa rival de Atená. Aracne era uma tecelã muito hábil e dizia que não havia aprendido sua arte com a deusa, se colocou a postos para uma disputa e afirmou que aceitaria qualquer castigo caso a perdesse. Atená aceitou o desafio e representou em sua tapeçaria a majestade olímpica e seres humanos que havia sentido o poder dos deuses diante de sua arrogância (*hybris*), enquanto a desafiante fez uma tapeçaria na qual apresentava cenas das aventuras indecorosas de Zeus. Enfurecida, Atená destruiu a tapeçaria, e Aracne sentindo-se insultada tenta se suicidar. Atená não permite tal ato e ainda a transforma em aranha, para que ela tecesse por toda a eternidade. A teia, segundo alguns autores, representa uma realidade fictícia e efêmera – a rede da ilusão do ego. Quando Atená vê a imagem idealizada de Zeus ruir, isso a enfurece. Humanizando-o talvez humaniza-se, mas ela não pretende ou não consegue sair desse ideal paterno. A cumplicidade entre Zeus e Atená não pode ser atingida, e sua conformidade à lei é inabalável.

Em outra relação conturbada com o feminino, Atená transformou os cabelos da bela Medusa em serpentes por ter sido encontrada por Atená em conluio amoroso com Posídon, ultrajada, a deusa castigou a mortal. É a deusa que ajuda Perseu a combater Medusa, que pode ser

entendido como seus próprios aspectos sombrios. Sua dificuldade com o afeto pode ser entendida também por esta passagem, onde ela auxilia o herói a matar a górgona, e essa cabeça da deusa é colocada no seu escudo significando uma petrificação das relações. Também podemos entender a ira de Atená contra a jovem Medusa como um profundo incômodo da deusa em relação ao aspecto corpóreo da existência – ela representa uma cisão entre corpo e mente, natureza e cultura, instinto e razão.

A árvore favorita de Atená é a oliveira. Conta a lenda que ela ganhou de Posídon o direito de ser a patrona da cidade. O rei havia dito que a divindade que oferecesse o presente de maior valor teria essa prerrogativa. O senhor dos oceanos bateu com seu tridente na terra e fez surgir uma fonte de água salgada. O rei não considerou tão útil. A deusa guerreira, que também tinha associação com a fertilidade dos campos, bateu com sua lança no solo, ajoelhou-se e plantou um ramo de oliveira, criando a árvore como o símbolo da paz e da prosperidade. Este foi um presente útil e belo, Atená ganhou a disputa, sendo por isso mesmo considerada a inventora do “óleo sagrado da azeitona” e a escolhida como divindade protetora da nova cidade cujo nome lhe rende homenagem: Atenas. A oliveira passou a ser o símbolo da cidade, bem como a coruja.

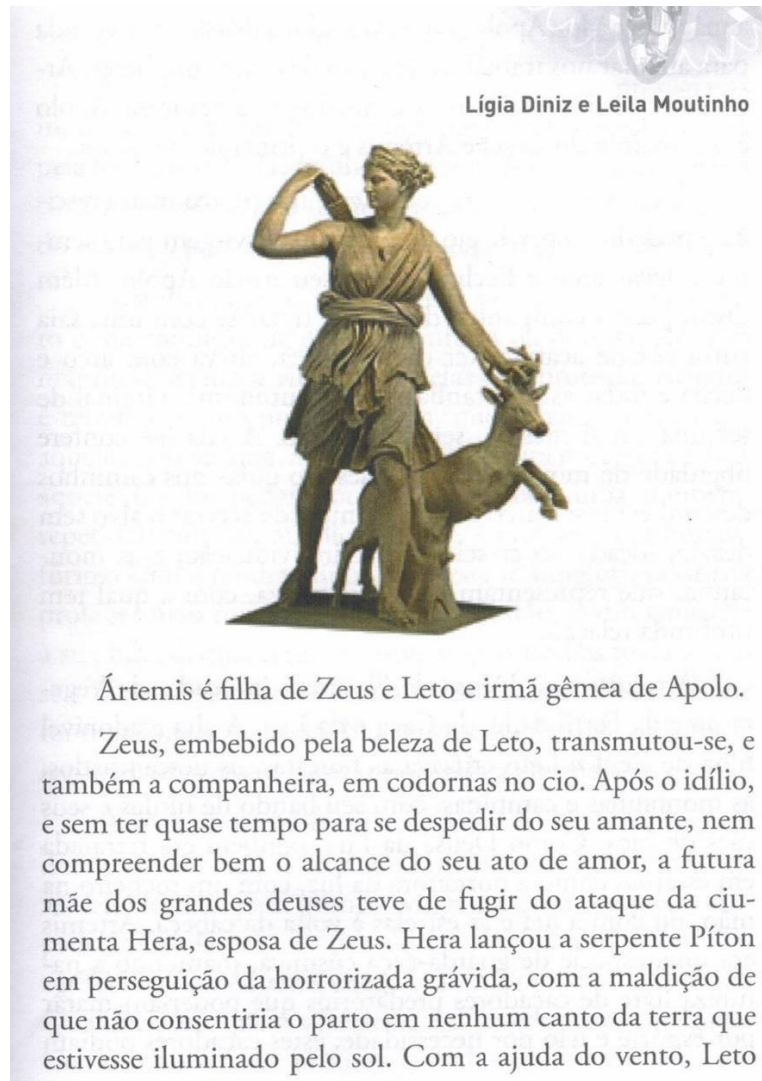
Atená é uma estrategista, guerreira, Deusa da Vitória, da fecundidade e da sabedoria. Atená também pode ser entendida como o arquétipo da protetora, já que resguardava brotos e sementes para que a colheita fosse garantida, defendia os heróis e os andarilhos e não se eximia de empunhar sua lança para cuidar daqueles que lhe pediam amparo – guardiã devotada das cidades que defende e da

civilização. Por essa capacidade de proteção, é chamada de mãe, mas uma mãe cultural. Sua inteligência verte para o equilíbrio, para o bom conselho, sendo ainda inventiva e prática. Atená é a lança do *logos* e da razão com objetivo de distinguir e preceituar, ela é, dentre todas as deusas do Olimpo, a mais ativa representante da lei.

Nos dias de hoje, convivemos com diversas Atenás, que cruzam as ruas da cidade em apressados passos rumo à realização profissional. A mulher moderna, urbana, está bem sintonizada com essa deusa. Ativamos Atená quando usamos de estratégia para resolver nossas questões, ela nos ajuda a buscar soluções e não tarda em transformar problemas em desafios que requeiram a força de nossa capacidade intrínseca de renovação. Ela protege os brotos e sementes antes que sejam jogados à terra, portanto protege a colheita. Colhemos bons frutos em nossas vidas quando fazemos o que deve ser feito no momento próprio, sem estarmos atavicamente misturados nas emoções. Aquele que é hábil caminha com sabedoria rumo à apropriação de seus saberes e age no mundo real, e nisso esta deusa perfaz sua magia – quando possuímos consciência de nossa força motriz, de nossa guerreira interna, podemos alcançar aquilo que intentamos e que serve à nossa comunidade.

Ativar Atená em nossa vida é nos apropriarmos de nossa inteligência, acreditarmos em nossa sabedoria e agirmos no mundo de forma focada, construindo e tecendo nossa trajetória com confiança e determinação.

## ANEXO E – Mito de Ártemis



foi até as proximidades de Delos. Após nove dias de contrações e dores, pariu, em um longo e complicado processo de parto, o primeiro dos gêmeos: Ártemis. Assim que nasceu, Ártemis, consciente do perigo que a sua mãe corria, começou a utilizar parte dos recursos de sua divindade e ajudou a mãe a dar à luz Apolo. Por esta razão, a deusa era invocada para auxiliar nos trabalhos de parto de outras mulheres. Ártemis cuida dos instintos e da sabedoria da natureza. Apolo é o princípio do *Logos* e Ártemis é o princípio do *Soma*.

Ártemis se encontra com Zeus, um pouco mais crescida e pede-lhe o privilégio de permanecer virgem para sempre e levar arco e flechas, como seu irmão Apolo. Além disso, pede a companhia de ninfas, trajar-se com uma saia curta cor de açafão, ter cães de caça, aljava com arco e flecha e todas as montanhas e ter a autonomia virginal de ser una em si mesma, sem submissão. A saia lhe confere liberdade de movimentos; os cães são guias nos caminhos desconhecidos; o arco e a flecha, meta de acertar o alvo sem desvio, focada no crescimento e individuação; e as montanhas que representam toda a natureza, com a qual tem profunda relação.

Ártemis era a Deusa da Natureza intocada, da Vegetação e da Fertilidade, da Caça e da Lua. A alta e adorável filha de Zeus e Leto cruzava as florestas, os descampados, as montanhas e campinas, com seu bando de ninfas e seus cães de caça. Como Deusa da Lua, também era retratada em estátuas como a portadora da luz, com um tocheiro na mão, ou com a lua e as estrelas à volta da cabeça. Ártemis era uma espécie de guarda-caça cósmica, mantendo a natureza livre de caçadores predatórios que poderiam matar por esporte e não por necessidade; estes caçadores podiam

contar com um destino horrível em suas mãos. Os que tentavam matar animais prenhes, interferindo com a renovação da natureza, sentiam a sua ira. É bem verdade que ela também caçava, mas somente como uma maneira de separar dos seus rebanhos selvagens os animais que não tinham vitalidade suficiente para gerar uma prole robusta.

Ártemis era considerada uma deusa que protegia as mulheres e os bebês. Na condição de parteira celeste, velava pela fecundidade das mulheres; e as noivas, à véspera de seu casamento, ofereciam-lhe uma mecha de cabelo e uma peça do enxoval, para implorar-lhe proteção e fertilidade.

Acompanhava as meninas em sua fase de crescimento e, na condição de deusa das ninfas da floresta, Ártemis mantinha segura a virgindade delas e as protegia. Ártemis é retratada como uma mãe urso, que defende ferozmente aqueles a quem ama. Age rapidamente para proteger e salvar aqueles que lhe pedem socorro. Esta deusa vinha, também, repetidamente, ao auxílio da mãe. Certa vez, Leto estava furiosa com a rainha Níobe, pois esta se vangloriava de sua prole ser mais numerosa que a dela. Então, pediu vingança à sua filha divina. Ártemis usou as suas flechas matando as seis filhas de Níobe, e Apolo matou os seis filhos. Níobe foi transformada em um bloco de pedra do qual uma fonte lacrimante passou a jorrar por toda a eternidade.

Este não foi o único caso do mito de Ártemis em que a deusa usou as suas flechas, ou outras armas que estivessem ao seu alcance, para praticar vingança contra aqueles culpados de violações morais e éticas. Rápida para punir e fazer retaliações, Ártemis chegava a ser impiedosa e colérica. Qualquer um que a ofendesse era severamente castigado. Como mostra o seu mito, suas flechas eram especialmente

usadas para matar aqueles que violavam as regras sagradas da deusa, ou seja, que os animais não deveriam ser mortos arbitrária ou indiscriminadamente e que o corpo das mulheres deveria ser respeitado.

Ártemis é a deusa mais estreitamente associada às mulheres. Os homens só podem encontrá-la prestando atenção às suas fronteiras e aos limites, respeitando as necessidades de privacidade e reclusão das mulheres. Defendia as companheiras com sua flecha certa e era indomável, principalmente quando se via livre na floresta. Ártemis tinha pouco a ver com os homens. Nos seus mitos, os homens que a encontravam geralmente enfrentavam um destino adverso, amiúde uma morte terrivelmente dolorosa. O caçador Actéon foi transformado por ela em um veado e devorado pelos seus próprios cães, por olhar a deusa e suas ninfas se banharem.

Até mesmo o homem que provocou-lhe afeição teve um fim trágico. Ártemis gostava de Órion, filho de Posêidon, por ser ele um grande caçador como ela, mas Apolo não gostava dele e muito lhe desagradava o afeto da irmã pelo jovem. Um dia, quando Órion estava mergulhado na água e só sua cabeça aparecia, Apolo mostrou aquele “objeto escuro” para sua irmã e desafiou-a a acertá-lo. Sem saber que se tratava da cabeça de Órion, Ártemis acertou-a com sua flecha. Quando percebeu o engano, não querendo que o amado desaparecesse para sempre, colocou-o entre as estrelas do céu, onde ele aparece como um gigante com cinto e espada, vestindo pele de leão, segurando uma clava e acompanhado por seu cão Sírius.

O animal predileto de Ártemis é a corça, que sempre a acompanha e que representa bem a sua natureza

independente e arisca. Outros animais também lhe são relacionados: o leão, o javali e o cão. A urso, conforme já vimos, também é um símbolo particularmente adequado para essa deusa protetora das mulheres. Entre as plantas preferidas, destacam-se o loureiro, o mirto, o cedro e a oliveira. A erva artemísia, com folhas prateadas, recebeu este nome em homenagem à deusa.

Além de Deusa da Caça, Ártemis era também Deusa da Lua, vagava, circundada por suas ninfas, pelos bosques durante o dia à caça de feras; à noite, porém, iluminava o caminho dos viajantes. Vagava de noite à luz da lua ou portando tochas. O princípio lunar se apresenta como o saber da natureza, que é cíclico como seu movimento – renovação da vida. No seu aspecto de Deusa da Lua, Ártemis se relacionava com Selene e Hécate. Ártemis reinava na terra, Selene reinava no céu e, Hécate reinava no inferno. Ártemis, Selene e Hécate são consideradas uma trindade lunar. (BOLEN, pg. 81)

A personalidade da deusa vai se ampliando: a donzela ciosa da sua virgindade, defensora pertinaz de seus protegidos, se identifica com o caráter ambivalente da lua, em suas fases. Se a Lua pode ser relacionada à fertilidade e à abundância no mundo exterior; no mundo interior, pode ser uma senhora da magia, da inspiração e da clarividência, bem como do terror ou até da loucura. Assim, Ártemis, a Virgem, poderia corresponder à lua crescente, o vir a ser; Selene, à lua cheia, grávida, a realização; Hécate, à lua minguante e nova, ou seja, à lua negra: o medo, o oculto, a sombra e a morte. (ALVARENGA, pg. 253)

O arquétipo de Ártemis é temido pelo patriarcado, visto que, caso fosse seguido pelas mulheres, poderia

levá-las a desenvolver um sentido de total independência diante do masculino. Ártemis é aquele aspecto da mulher que não atende às expectativas socioculturais, julgamento individual ou coletivo determinados pelo sexo masculino. Ártemis é avessa aos valores e às formas convencionais de vida e defende suas escolhas, plena de autoconfiança.

Ela é andrógina – possuidora de atributos masculinos criativos e se coloca como protetora do feminino. Ártemis, com sua tocha e a lua como emblemas, representa um dos aspectos da Consciência do Feminino.

Esta deusa abandonou a cidade, evitou o contato com os homens e passou a vida na selva com seu grupo de ninfas. Ela é a virgem selvagem da caça, a imersão feminina nas forças irrestritas da natureza. Ela é uma guerreira, mas não é belicosa. Se fosse controlada, domada, perderia a exuberância selvagem que constitui a própria essência do seu ser.

A flecha de Ártemis aponta para sua realização interior. Ela é assertiva, fiel à sua essência, avançando destemida às suas florestas internas – atraída pelo novo, vorazmente direcionada por suas paixões, não cede facilmente às regras impostas. “Ártemis desperta o espírito de conquista e de luta, de arriscar-se e de criar valores objetivos”. (MONTEIRO, pg. 125)

Como arquétipo, Ártemis, enquanto Deusa da Caça e da Lua, é a personificação do espírito feminino independente, verdadeiramente preza à sua liberdade – sua feminilidade não é definida pela relação com um amante nem pela maternidade, ela vale por si mesma, ela se pertence. Além disso, mantém a presença do corpo como elemento

estruturante da consciência – livre e inserido na natureza. O arquétipo que ela representa possibilita a uma mulher procurar seus próprios objetivos em um terreno de sua escolha. Como arquétipo de deusa virgem, Ártemis representa um sentido de integridade, uma atitude de “sei cuidar de mim mesma” que permite à mulher agir por conta própria, com autoconfiança e espírito desbravador e destemido. Ela é dita como uma divindade das margens, ponte entre o selvagem e o civilizado, preservando os limites. Possibilita à mulher sentir-se completa sem um homem. Sua integração com o masculino se realiza por meio do poder e da ação. Com isso, ela pode sair ao encalço de interesses e trabalho que são significativos para ela, sem precisar da aprovação masculina.

Em excesso, essa individualidade pode levar a mulher Ártemis a um isolamento, afastando-se da influência dos homens, apresentando dificuldade em estabelecer vínculos, temendo a intimidade emocional – o que a conduz à solidão. Pode sentir asco pela vulnerabilidade do outro, pois não tolera fraqueza.

Enquanto arqueira – a que dirige suas setas para um alvo direcionado – possibilita às mulheres a habilidade de se concentrarem intensamente naquilo que lhes é importante, facilitando o alcance das metas que a própria mulher tiver escolhido. Permeada por este arquétipo, a mulher é possuidora da habilidade de concentração intensa, sabe o que é importante e crucial para si. Segue imperturbável para seus objetivos, suas selvas internas.

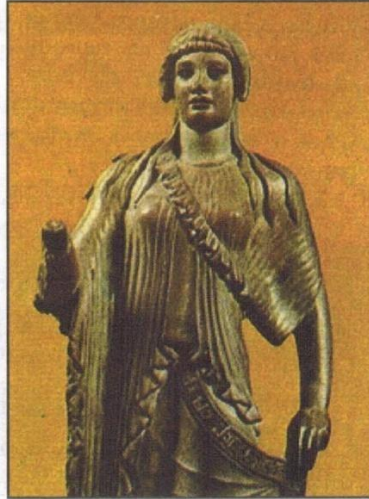
Ártemis é uma deusa virgem, o que não significa que ela seja fisicamente ou literalmente virgem e sim que um aspecto significativo seu é psicologicamente

virginal – íntegro e intocado. Em cada mulher, a energia desta deusa pode se manifestar positivamente por meio da independência, da defesa dos fracos e oprimidos, especialmente das mulheres e no amor à natureza. Por este seu aspecto protetor das mulheres, principalmente das ninfas que ela conduzia, Ártemis expressava também o arquétipo da “grande irmã”.

Ártemis se apresenta consciente de seu feminino e, por isso, expressa abertamente seu aspecto espiritual, sua absoluta autonomia, o pleno domínio de seu corpo e uma intocável independência. Una em si, guardiã do desenvolvimento e crescimento, protege o que considera partícipe da sua irmandade. Ártemis é o ímpeto do vivenciar e aventurar, com puro vigor, direcionado, legítimo. Esta deusa possui total autoridade sobre sua força – sua seta certa se direciona para aquilo que ela busca – e ela o faz em completa liberdade e simplicidade, no caminho de sua individuação.

## ANEXO F – Mito de Perséfone

Lígia Diniz e Juliana Rangel



Esta deusa encarna dois padrões arquetípicos: o da jovem e filha, quando é denominada Coré e da sábia rainha dos infernos, quando é chamada de Perséfone. Coré expressa a imagem do feminino infantil que sofre uma transformação no decorrer dos relatos míticos, até chegar à mulher, senhora de si e poderosa – Perséfone. (ALVARENGA, 2010)

Coré é filha de Deméter e Zeus; a mãe é a terra cultivada, fonte de riqueza e alegria; o pai é o senhor dos céus e de todos os seres mortais e imortais.

O relato mítico de sua caminhada de transformação se inicia com um passeio com as ninfas, no qual Coré está sem a mãe, sua companhia constante. A deusa e as ninfas brincavam no campo e teciam coroas e guirlandas. Atraída pelo perfume do narciso, Coré se afasta das companheiras e debruça-se para colher um botão que florescia na borda de um penhasco. A terra então se abre, e o senhor dos infernos, Hades, surge das profundezas.

O abismo no qual a jovem se debruça representa a abertura da terra, “uma descida até o mundo interior e profundo que certamente será palco para enormes transformações”. (OLIVEIRA e OLIVEIRA, 2009, pg. 171)

Hades rapta Coré e a carrega para o mundo subterrâneo. A jovem resiste e pede socorro a seu pai Zeus. Entretanto, o rapto teria sido tramado pelo senhor do Olimpo com seu irmão. Deméter ouve o grito da filha, mas é incapaz de salvá-la. A necessidade que Deméter tem de Coré é tamanha que a deusa fica nove dias sem comer e sem se movimentar. No décimo dia, Hécate, Deusa da Sombra e da Luz da Lua, vai ao encontro de Deméter e, juntas, vão até o Sol para perguntar-lhe sobre o destino da jovem. Hélio, que tudo vê, conta que Zeus havia oferecido a jovem a seu irmão Hades, como esposa e rainha do reino dos mortos.

A dor de Deméter é enorme, seu luto e desespero trazem destruição sobre a terra. Nenhuma semente brotava, e a humanidade percia de fome, privando os deuses de oferendas e sacrifícios. A vingança da terra é poderosa, e ela afirma que nada mais florescerá enquanto a filha não retornar para seu convívio. Zeus envia Hermes para negociar com Hades.

Quando Hermes chega ao subterrâneo, encontra a jovem desolada, que fica exultante em saber que Hades permitirá sua partida. Entretanto, Hades oferece algumas sementes de romã e ela as come. Quando mãe e filha se encontram, se abraçam e a mãe pergunta se ela havia comido algo dos infernos. Ao ouvir a resposta positiva da filha, Deméter percebe que a transmutação já tinha se realizado. Com seu ato de comer das sementes, Perséfone sela seu destino e sua nova condição de mulher e senhora do mundo inferior, passando a viver um terço do ano junto ao marido e dois terços junto à mãe. Sua condição de filha havia sido mudada para sempre.

O mito de Deméter e Perséfone mostra a relação simbiótica que persiste sem individuação, apontando para a necessidade dessa descida ao mundo ctônico. O rapto de Coré retrata a busca pela quebra dessa simbiose mãe e filha. Nesse momento, começa a separação de Coré de sua mãe – até então ela era extensão de Deméter. A descida ao mundo avernal pode ser compreendida como um movimento em direção ao inconsciente. Coré faz sua catábasis em busca de si mesma.

A dualidade de Perséfone – jovem e mulher – traz algumas questões importantes: a jornada da menina que é conduzida, parecendo eternamente jovial e despreocupada, sempre aos cuidados de alguém, para a rainha poderosa do “outro mundo”. Coré é aquela que desconhece seu próprio potencial, mas, escondida no mundo psíquico da escuridão, inicia seu processo de individuação, longe da proteção materna.

Perséfone possui uma ligação oculta com o espírito, tem um exterior fascinante e uma intensa interioridade.

Esse exterior é a proteção para essa profundidade de sentimentos. Ela tem a peculiar competência de estar no limite ou penetrar renovados domínios da consciência psíquica. “Perséfone possui uma intensa interioridade, uma incomum capacidade para se adentrar nos labirintos da vida psíquica” (MONTEIRO, 1998, pg .145), esse é o seu grande poder, que ela descobre a partir de sua *descida aos infernos*. Sua verdadeira identidade se revela à medida que se distancia da mãe. Seu rapto, portanto, está relacionado com a descoberta da sexualidade, encontro com o masculino e o início do conhecimento sobre si mesma.

Coré atravessa um longo processo de amadurecimento psicológico e transforma-se em Perséfone, deusa adulta, esposa do poderoso Hades, rainha dos mortos. Simbolicamente, o inferno pode representar faces mais profundas da psique e pode ser o depositário de imagens-padrões-sentimentos-instintos arquetípicos compartilhados pela humanidade. Perséfone, quando deixa a jovem para trás e tem um encontro maduro com o seu próprio feminino, mantém-se em contato com a profundidade de sua própria alma e, de forma não simbiótica, pode conviver com sua mãe terra, Deméter. O retorno à mãe não é mais o retorno de uma donzela, “e sim de uma deusa madura, que agora conhece a sexualidade, a morte e a separação”. (WOOLGER e WOOLGER, 1987, pg. 202)

Hades é a morte personificada. A donzela Coré ao casar-se com ele morre para renascer Perséfone. Tal passagem é demandada pela crescente sabedoria da psique, um sacrifício iniciático para alcançar um conhecimento mais profundo da totalidade. Morre a ingênua jovem fusionada com a mãe para que a verdadeira sábia adulta possa existir.

A perda da ingenuidade contribui para o encontro com a própria sombra: dolorosa, porém necessária experiência ao amadurecimento individual. Coré é dependente, complacente, conduzida por Deméter. A separação da mãe prenuncia um novo começo. De uma passividade submissa, deixa-se seduzir por Hades e come da semente de romã, símbolo da eternidade, sendo obrigada a retornar ao inferno e manter-se em contato com a sombra. Hades simboliza este outro mundo, o desconhecido. Sem o contato com a sombra, é impossível um reconhecimento da luz, e a evolução e o amadurecimento não acontecem. Perséfone vai lidar com sua sombra, que é dotada de um enorme desejo pelo poder absoluto. Ela precisa apropriar-se desse poder com sabedoria, para assumir seu próprio valor, não conferir sua força e luz a outrem.

Sua extrema receptividade e o desconhecimento de sua subjetividade fazem com que ela prontamente se adapte ao outro, em um desejo de agradar. Por sua abertura ao mundo do inconsciente, não somente o seu mas também de outrem, Perséfone pode fusionar-se com as individualidades e aflições daqueles que atrai. Só após sua trajetória de individuação e aprendizado na sua descida aos infernos, Perséfone se apropria de quem ela é: poderosa senhora do mundo avernal e ponte de comunicação com o mundo inconsciente. Ela faz a conexão entre o consciente e o inconsciente, entre a realidade do mundo concreto e egoico e o inconsciente ou realidade arquetípica da psique.

Representação da Primavera – é a força e o movimento para novo crescimento. Quando se tem essa deusa como parte de si, como arquétipo principal, a receptividade à mudança e a jovialidade estão presentes por toda a vida. “A

criança arquetípica que ainda trazem dentro de si irradia beleza e otimismo”. (*op cit.*, pg. 189)

Um aspecto muito enriquecedor da receptividade e maleabilidade de Perséfone é que ela não oferece respostas prontas nem tenta controlar a situação por todos os lados.

Se a mulher que vive o arquétipo de Perséfone ousa descer às suas próprias profundezas e revisita sua experiência, ela se torna então um elo entre a realidade comum e a não comum, tornando-se, então, uma mentora, uma guia para outrem. Ela precisa, para isso, unir o lado obscuro com o iluminado. Quando Coré desce aos infernos, está indo para a conquista de seu poder mais profundo.

Sempre envolvida por uma atmosfera de mistério, uma porção da mulher Perséfone vagueia por “outros mundos”, enquanto outra parte dela está em permanente estado de atenção intuitiva, parecendo conectar-se inclusive com nossos pensamentos. Enquanto deusa madura conhece bem os seus domínios, governando os espíritos dos mortos, ao lado de seu consorte, o sombrio senhor da morte, Hades.

Há uma propensão à experiência extática, à vidência e há possibilidade de se tornar veículo, como um médium, um ser que possui uma forte percepção extrassensorial. Ser Perséfone é ser aquela que não teme o que desconhece, esta nova mulher que perscruta o mundo subterrâneo de si, reconhece um caminho mais desafiante e tenta encontrar uma rota mais segura, sem, entretanto, fugir à experiência.

Por sua característica de profunda conexão consigo e com o mundo intrapsíquico, a mulher Perséfone tem a necessidade de períodos de solitude, vivenciando internamente seus projetos secretos, meditando suas diversas reflexões, estabelecendo

sua comunhão com a esfera invisível. A senhora do reino avernal passa uma grande parte do tempo entre os espíritos, convivendo com aquilo que está oculto para a maioria das criaturas. Reverenciar Perséfone “é reverenciar o ciclo perpétuo de vida e morte”. (*op cit.*, pg. 207)

A jovem Coré passa por diversas provas iniciáticas, vividas para que ela possa adotar e manter um modo próprio de ser – Perséfone – aquela que conhece e une luz e sombra, a iniciada, consciente e sábia. Realizar Perséfone é empreender esta aventura de reconhecer-se, estar na relação dinâmica com os mundos que nos perpassam – consciente e inconsciente – sem medo do mergulho no mistério que se faz necessário para alcançar o autoconhecimento, aprofundando-se mais a cada descida e tendo a possibilidade de renovação a cada retorno.

## ANEXO G – O Vaso Rachado

Um carregador de água na Índia levava dois potes grandes, ambos pendurados em cada ponta de uma vara a qual ele carregava atravessada em seu pescoço. Um dos potes tinha uma rachadura, enquanto o outro era perfeito e sempre chegava cheio de água no fim da longa jornada entre o poço e a casa do chefe. O pote rachado chegava apenas pela metade.

Foi assim por dois anos, diariamente, o carregador entregando um pote e meio de água na casa de seu chefe. Claro, o pote perfeito estava orgulhoso de suas realizações. Porém, o pote rachado estava envergonhado de sua imperfeição, e sentindo-se miserável por ser capaz de realizar apenas a metade do que havia sido designado a fazer.

Após perceber que por dois anos havia sido uma falha amarga, o pote falou para o homem um dia, à beira do poço:

- Estou envergonhado, quero pedir-lhe desculpas.
- Por quê? perguntou o homem. - De que você está envergonhado?
- Nesses dois anos eu fui capaz de entregar apenas metade da minha carga, porque essa rachadura no meu lado faz com que a água vaze por todo o caminho da casa de seu senhor. Por causa do meu defeito, você tem que fazer todo esse trabalho, e não ganha o salário completo dos seus esforços, disse o pote.

O homem ficou triste pela situação do velho pote, e com compaixão falou:

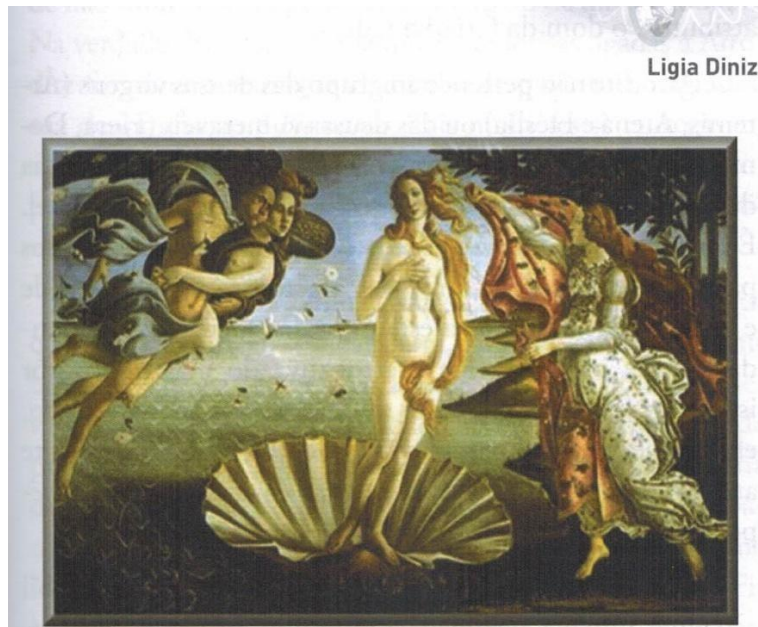
- Quando retornarmos para a casa do meu senhor, quero que percebas as flores ao longo do caminho.

De fato, à medida que eles subiam a montanha, o velho pote rachado notou flores selvagens ao lado do caminho, e isto lhe deu ânimo. Mas ao fim da estrada, o pote ainda se sentia mal porque tinha vazado a metade, e de novo pediu desculpas ao homem por sua falha. Disse o homem ao pote:

- Você notou que pelo caminho só havia flores no seu lado do caminho??? Notou ainda que a cada dia, enquanto voltávamos do poço, você as regava??? Por dois anos eu pude colher flores para ornamentar a mesa do meu senhor. Sem você ser do jeito que você é, ele não poderia ter essa beleza para dar graça à sua casa.

Autor desconhecido

## ANEXO H – Deusa Afrodite



O nome da Deusa Afrodite tem ligação com a versão mais comum de seu nascimento, significando espuma, *aphrós*, em Grego. Segundo Hesíodo, essa deusa exuberante teria nascido do mar, amálgama da espuma do oceano e do sêmen que vertia do Deus Urano quando este foi castrado por seu filho Saturno (Cronos) – ela surge em uma concha marinha. Afrodite é oceânica e celestial. Em Homero, Afrodite seria filha de Zeus e da ninfa Dione.

Deusa do Amor e da Beleza, é uma deusa alquímica, como observa Jean Shinoda, “pelo poder de transformação

que ela, sozinha, possui – e pela força de mutação que o amor inspira”. Como diz Brandão, ela é o amor em ação e, como deusa alquímica, está sujeita a múltiplas transmutações. Ela era a “Deusa Áurea” para os gregos antigos. Afrodite nos confere o dom divino que é eros e, por meio dele, infunde-nos o criar, presidindo, como a todos seus outros atributos, o dom da Criatividade.

Afrodite não pertence ao grupo das deusas virgens (Ártemis, Atená e Héstia) ou das deusas vulneráveis (Hera, Deméter e Perséfone), ela possui a invulnerabilidade de uma deusa virgem e o envolvimento de uma deusa vulnerável. É focada e, não obstante, receptiva. Afrodite desdenha dos padrões patriarcais – com suas características de liberdade e autonomia – ameaça a estrutura das sociedades comandadas pela ideia de uma prerrogativa do masculino; por isso, não é bem-aceita nesse modelo de sociedade restrito, ela simplesmente está fora deste padrão de poder. Afrodite atuava no que lhe agradava aos sentidos e desconhecia dependência de qualquer tipo.

Afrodite se casou com o ferreiro Hefesto, o mais hábil artesão e o menos belo deus do Olimpo, mas que fazia surgir o esplêndido de seu divino ofício. A deusa teve vários amores, mas sua preferência era por Ares, Deus da Guerra. Essa relação traz uma conjugação de opostos, a Deusa do Amor e o Deus da Guerra. De seu relacionamento com Ares (Marte), nasceram Fobos (medo), Deimos (terror) e Harmonia. Ares não foi o único amor extraconjugal de Afrodite. Entre suas escolhas amorosas, também estão os Deuses Hermes, senhor da astúcia e da trapaça, com o qual teve o filho Hermafrodito; e Dionísio, deus do êxtase e do arrebatamento com quem teve Príapo. Seus amores mor-

tais foram Adonis e Anquises. De sua união com Anquises, nasceu Enéias, seu protegido na guerra de Troia. Eros não tem paternidade revelada, sendo considerado pelos gregos como a força vital intrínseca a todas as coisas.

Ela é dita como protetora das prostitutas por seu aspecto de não submissão ao poder do homem ou de um só homem. Na verdade, Brandão afirma que sacerdotisas ligadas à Afrodite foram erroneamente chamadas de prostitutas sagradas, sua denominação é *hierodula*. Tais mulheres se entregavam aos visitantes intentando a conexão com a natureza para propiciar a fertilidade do solo e da vegetação; também mantinham o templo com essa forma muito própria de servir.

Afrodite possui, ainda, um epíteto, *hetera* ou *hetaira*, que pode significar companheira, amante, cortesã, concubina. Ao que parece, a *hetaira* seria uma concubina de elevado padrão dentro da sociedade ateniense, possuidora de prestígio: mulheres de grande beleza e inteligência, e uma demonstração do poder de Afrodite, porque eram companheiras inspiradoras de criação na vida dos homens. Uma “ouvinte” do corpo e da alma, instruída nas Artes e em Filosofia – uma *femme inspiratrice* – a Musa. Em termos junguianos, esta fêmea inspiradora seria a *anima* no homem e o feminino sagrado e luminoso na mulher. Entre homens, a *hetera* desperta a vida psíquica individual e pode levá-los a assumir um ser total, conectado com todas as seivas. E, na mulher, insufla a força que advém do próprio ato de viver e traz à vida todas as fecundidades possíveis.

Dotada de grande poder, advindo da força irrefreável da fecundidade e da criatividade, Afrodite “traz de volta a consciência arcaica do corpo e a energia física” para que tal união fertilizante possa ocorrer. Compraz-se com o belo, o

sensual, as artes da escultura, poesia e música – representando o poder civilizatório pelo belo, algo bastante cultivado pelos gregos. Os seus adornos resplandecentes aludem sua luminosidade e amor. Tem a capacidade de relacionar-se com o mundo e com o outro. Possui a sensibilidade necessária para desenvolver qualquer conexão e experiência de outrem – a sexualidade é parte integrante desse relacionar-se. O interesse dessa deusa sensível era a aventura dos afetos, não a segurança das raízes. Seu propósito é consumir os relacionamentos e gerar vida nova, valorizando o que é absolutamente subjetivo, a gratificação dos sentidos por meio do belo. A sexualidade é, portanto, um dom sagrado que precisa ser desenvolvido – o corpo é vivido como templo e, pelo encontro corpóreo, se toca o divino.

Ativar Afrodite significa amar o seu corpo, não como um ideal de beleza espelhado em padrões ditados pela moda, mas amá-lo tal como ele é, reconhecendo que, no corpo, experienciamos a vida. O divino o habita e, por meio dele, se expressa. Vivenciando Afrodite, vivenciamos o sagrado no corpo, “quando você toca um corpo lembre-se que você toca um templo”. (LELOUP, 1998, p. 28)

Beneficia a união do sagrado e do profano na sexualidade, revigorando o conflito entre os opostos, realizando a união entre eles. Afrodite é a atração entre os opostos: céu e terra, corpo e espírito, civilização e natureza, nascer e o pôr do sol, homem e mulher. Inspirava o encontro do feminino com o masculino harmonizando essas energias. Como afirma Boechat, Afrodite favorece a união dos opostos psicológicos consciente – inconsciente, em uma síntese amorosa que Jung chamou o processo de individuação.

Afrodite é chamada de Deusa Alquímica por seu enorme poder de transformação. Esta deusa motivou mortais e divindades a retornarem aos caminhos da paixão e a reviverem uma nova existência – arquétipo que pode ser expresso por meio do encontro físico ou de um processo criativo. A relação sexual é comunicação e comunhão, verdadeiro reconhecimento e compreensão do outro. Entretanto, sua influência vai para além do físico-sexual e romântico: as conexões de alma, a amizade profunda, a comunicação, a empatia são também suas expressões e estão sob sua égide. Deusa Alquímica porque o poder da criação e do amor modifica homens e mulheres, ela propiciava maturidade e diversidade aos que amava, abrindo-se ao adulto que existe em cada ser, sem a necessidade de contê-lo. Afrodite mantém o amor, enquanto poder arcaico, o que faz alusão ao nascimento anterior ao patriarcado (na versão em que nasce do amálgama da espuma do mar com a energia do Céu-Urano, sendo anterior ao poder de Zeus). Sua atuação origina-se nas emoções mais densas e irracionais do ser (BOECHAT, 2008, p. 149). Afrodite é a divindade do prazer pelo prazer. Conforme Brandão (1986, p.22), é a Deusa das Sementes, distribuindo sua fecundidade indiscriminadamente e representando o amor universal.

Além de Deusa do Amor, da Beleza e da Criatividade, é também Deusa das Flores. “A flor sintetiza de forma admirável o mistério de Afrodite: as flores são o mais belo órgão sexual do universo” (BOECHAT, *op cit.*, p. 151). Sua ligação com as flores se faz presente na sua história de amor com Adônis; não cabe aqui contar toda história de seu nascimento e seu envolvimento com Afrodite, mas o belo jovem foi morto por um javali enviado por Ártemis,

e, no afã de salvá-lo, a deusa pisou em um espinho e seu sangue tingiu para sempre a rosa branca, tornando-a rubra. Bíon (poeta grego) belamente relata que de, cada lágrima vertida por Afrodite pelo sofrimento e morte de Adônis, nascia uma rosa e, de cada gota de sangue do jovem, nascia uma anêmona. Cuidar de flores em casa ou em um jardim é uma forma de cultuar esta divindade.

Entre seus símbolos, estão, além das flores (especialmente as rosas), a romã, a maçã, os cisnes e as pombas. Sabe-se da história do pomo dourado que a maçã de ouro seria entregue à deusa mais bela do Olimpo. Tal competição foi proposta pela Deusa Discórdia. Disputaram o troféu: Hera, Afrodite e Atená. Cada qual fez um oferecimento glorioso ao juiz, o jovem Páris, um mortal. Em troca da maçã, Atená ofereceu a ele a chefia de uma histórica e vitoriosa guerra; Hera ofereceu a glória de ser rei em Europa e Ásia. Afrodite garantiu que ele teria o amor da mais bela mulher do mundo. Páris concedeu à Afrodite o título e, por isso, a maçã dourada é símbolo da deusa.

Nas esculturas e pinturas da deusa, suas vestimentas eram diáfanas, insinuando suas belas formas – o corpo representa a natureza; e os adornos, a cultura. Há na sua indumentária um cinto ou faixa de tecido adornado, do qual emana todo o seu poder de amor e sedução – encanto para deuses e mortais. Os gregos explicavam a irresistível sedução de Afrodite conferindo-lhe uma cinta mágica capaz de desarmar todos os deuses e homens que ela quisesse ter sob seu controle. Quando a Deusa do Amor vestia seu cinto mágico, até o mais agressivo dos homens se tornava vulnerável à sua sedução. Até Hera pediu emprestado o cinto de Afrodite, em uma ocasião, para seduzir Zeus.

Sensual e ousada, a deusa goza das coisas que despertam todos os sentidos: como perfumes, roupas que tenham toque sedoso à pele, combinações harmoniosas de cores, suntuosa música e comidas finas. Esses e outros elementos do prazer despertam o eros para ela. Um espaço sagrado convidativo para sua presença deve ter estes elementos do belo e do voluptuoso.

A vida desta deusa é regida por encantos, vividos no presente, de forma plena, no aqui e no agora: “nenhum passado, nenhum futuro, apenas o incandescente presente no qual um olhar é a eternidade, uma carícia, um momento de graça” (WOOLGER e WOOLGER, 1987, p. 134). Para Afrodite, relação e envolvimento são fundamentais, é o coração que dita as regras, seja nas amizades, na vida profissional, espiritual ou emocional. Quando Afrodite “toca” alguém, este se torna irresistível porque assim atua no mundo – vê-se irresistível e é dotado de uma força magnética que anseia por conectar-se com outra força magnética. Quando esta deusa está predominante, a beleza e o charme estão presentes.

É importante ressaltar que realizamos Afrodite quando criamos, quando atuamos em um trabalho que nos desperta interesse e prazer. Ela preside e dela fluem: atração, união, fertilização, elaboração (cuidado) e nascimento de uma nova vida – essa vida pode ser um bebê (se for um encontro físico) ou uma nova ideia, conceito, teoria, obra de arte. Todo trabalho de criação requer envolvimento apaixonado e intenso. Esse outro que nos absorve e fascina pode ser um artigo, um livro, uma composição musical, uma pintura ou a nossa própria existência, enquanto jornada para individuação. Afrodite incita as pessoas a preen-

cherem funções criativas. Criar evoca o sensorial, o tátil, o auditivo, o imagético e a imaginação, envolve os sentidos. Como vetor divino, Afrodite envolve o ser em um intenso criar, em um verter contínuo de projetos fascinantes, sendo uma energia de mudança e realização das mais poderosas. É criativa e inspira a criatividade.

A criatividade é semente procriadora, tendo papel essencial no processo de individuação. O autoconhecimento e o ato de criar caminham juntos: o criativo é o cerne dos processos transformativos no decorrer do caminho para individuar-se. Onde a Deusa do Amor se manifesta, há criatividade, há o amor que traz sua transformação e cria – pura energia fecunda. Quando nos apaixonamos e nos aventuramos no desconhecido que é o outro, experienciamos a alquimia de Afrodite. Presentimo-la quando estamos em artifício de expressão de nossa criatividade; nós a manifestamos quando vemos o belo pela lente do amor. E, imbuídos deste mistério, toda renovação é possível.

## ANEXO I – Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** ARTETERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA LABORAL E ASPECTOS PSÍQUICOS DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE E HOSPITALAR

**Pesquisador:** Leiliane de Jesus De Martini Lopes Vilar

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 19612519.6.0000.5231

**Instituição Proponente:** CCS - Departamento de Enfermagem - Mestrado em Enfermagem

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 3.775.414

**Apresentação do Projeto:**

Trata-se de um projeto de mestrado em enfermagem sobre arteterapia, descrita pela coordenadora da pesquisa com base em (COQUEIRO; VIEIRA; FREITAS, 2010) como dispositivo terapêutico que absorve saberes das diversas áreas do conhecimento, constituindo-se como uma prática transdisciplinar, visando a resgatar o homem em sua integralidade através de processos de autoconhecimento e transformação. O projeto será executado em duas cidades do norte do Paraná envolvendo equipes de enfermagem as quais responderão questionários e dez dos profissionais sorteados entre os membros da equipe da unidade básica e dez do hospital irão realizar dez oficinas, ou seja haverá a inclusão de 107 indivíduos no total para as entrevistas e 20 indivíduos sorteados para as oficinas.

**Objetivo da Pesquisa:**

O objetivo Geral da pesquisa seria “Avaliar o impacto da arteterapia para a qualidade de vida, às estratégias de coping e à resiliência no trabalho do profissional de enfermagem na atenção primária à saúde e hospitalar.”, e apresenta como objetivos Específicos:

- Caracterização do perfil sociodemográfico e laboral;
- Mensuração da qualidade de vida no trabalho, estratégias de Coping, arquétipo feminino e resiliência;

**Endereço:** LABESC - Sala 14

**Bairro:** Campus Universitário

**UF:** PR

**Telefone:** (43)3371-5455

**CEP:** 86.057-970

**Município:** LONDRINA

**E-mail:** cep268@uel.br

- Descrição do desfecho do efeito relacionado à aplicação da arteterapia;
- Correlacionar os modelos arquetípicos feminino e masculino com a caracterização da população;

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

Quanto aos riscos, o preenchimento destes questionários e a participação das sessões com arteterapia e o quanto isso irá mobilizar situações de identificação pessoal e profissional de ações a serem trabalhadas fora dessa atividade proposta que tem previsão de início e fim, poderão expor os participantes a riscos mínimos, como desconforto por lembrar de sensações vividas como situações desgastantes, e caso ocorra, o participante poderá desistir da participação, sendo também encaminhado para consultório particular e arcaremos com os gastos, caso apresente necessidade.

**Benefícios:**

Os benefícios esperados são que com a utilização de técnicas como a arteterapia, possam influenciar na melhoria da qualidade de vida laboral desses profissionais de enfermagem, e que possam buscar apoio para desenvolverem novas habilidades de enfrentamento dos problemas e assim, refletir na qualidade da assistência de enfermagem.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

O estudo teve início em 08 de agosto de 2019, contudo a coleta de dados terá início em 01 de outubro de

2019, A RESPOSTA AO PRIMEIRO PARECER FOI ENVIADA EM 03 DE OUTUBRO, PORTANTO HÁ NECESSIDADE DE AJUSTE DO CRONOGRAMA, TANTO NO ARQUIVO DE INFORMAÇÕES BÁSICAS DO PROJETO COMO NA BROCHURA. Serão incluídos um total de participantes 107, sendo que vinte destes indivíduos serão sorteados para realizar dez oficinas de arteterapia. Destes 107 participantes, 81 trabalhadores (dentre as nove unidades de saúde do município de Ibiporã, tem 66 profissionais da equipe de enfermagem e 15 enfermeiros, totalizando 81 pessoas), -- sorteados 8 profissionais da equipe de enfermagem e 2 enfermeiros --10 vão participar das oficinas na atenção básica de saúde; outros os 26 trabalhadores de enfermagem do hospital de Tamarana serão incluídos -- esta cidade não é citada no corpo do projeto apenas no arquivo com informações sobre o projeto --. Desses 26 participantes, 10 irão participar

**Endereço:** LABESC - Sala 14

**Bairro:** Campus Universitário

**CEP:** 86.057-970

**UF:** PR

**Município:** LONDRINA

**Telefone:** (43)3371-5455

**E-mail:** cep268@uel.br

da intervenção de arteterapia e responderão novamente os questionários após a intervenção (oficinas). Serão gastos R\$ 2.028,00, com recursos próprios. Serão realizadas dez sessões de oficina de arteterapia, com colagens de figuras de revistas e ou jornais, desenhos baseados em contos mitológicos, modelagem com argila entre outras. A pesquisa será realizada com dois públicos, uma com a equipe de enfermagem da área de saúde pública (unidades básicas de saúde) municipal de Ibiporã e a outra com a equipe de enfermagem da área hospitalar do município de Tamarana-PR, sendo que todos responderão aos instrumentos de pesquisa.

Serão aplicados quatro instrumentos de pesquisa a 10 participantes (sorteados aleatoriamente) em 10 sessões de arteterapia. Forma de recrutamento: Serão inclusos no grupo profissionais com no mínimo seis meses de atuação em unidade básica de saúde. Como critério de exclusão, não poderá estar em férias, licenças previstas no período. O participante que ocorrerem duas faltas injustificadas, entrarão como perdas da Oficina de Arteterapia. Instrumentos da Coleta: A coleta de dados será realizada por meio de aplicação de quatro questionários: - Instrumento de Qualidade de vida no trabalho de Enfermeiros (IQVTE); - Inventário de Estratégias de Coping de Lazarus e Folkman (1984); sendo coping: “estratégias de enfrentamento para suportar situações estressoras, como a iminência da morte em sua prática diária.” - Escala de Resiliência para adultos (Resilience Scale for Adults – RSA); - Teste Roda das Deusas. Não há informação se haverá um profissional da área da Psicologia para o acompanhamento da aplicação dos instrumentos da pesquisa. Serão aplicados quatro instrumentos de pesquisa e os 20 participantes (sorteados aleatoriamente) irão responder uma vez mais os instrumentos após 10 sessões de arteterapia sendo distribuídas na seguinte temáticas: sessão 1 – Formação de Vínculo, apresentação da proposta; •Sessão 2 – Autoconhecimento; •Sessão 3 – Relacionamento Interpessoal; •Sessão 4 – Empoderamento; •Sessão 5 – Empoderamento; •Sessão 6 – Comunicação e Expressão; •Sessão 7 – Comunicação e Expressão; •Sessão 8 – Autoestima; •Sessão 9 – Resiliência; •Sessão 10 – Fechamento e aplicação dos Instrumentos já nomeados. No arquivo “PB\_INFORMAÇÕES\_BÁSICAS\_DO\_PROJETO\_1386696” a pesquisadora informa que “Referente a presença do psicólogo na aplicação dos questionários, nenhum dos instrumentos apontados está sob jurisdição do Conselho Regional de Psicologia, sendo assim, não há necessidade da presença de psicólogo para aplicação ou qualquer outra atividade a ser desenvolvida.

**Endereço:** LABESC - Sala 14

**Bairro:** Campus Universitário

**UF:** PR

**Telefone:** (43)3371-5455

**CEP:** 86.057-970

**Município:** LONDRINA

**E-mail:** cep268@uel.br

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

A folha de rosto está devidamente preenchida e assinada pela coordenadora Dra. Rosangela A.P.Ferrari. A coleta de dados está prevista para início em 06/01/2020.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Recomenda-se aprovação.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Prezado(a) Pesquisador(a),

Este é seu parecer final de aprovação, vinculado ao Comitê de Ética em Pesquisas Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina. É sua responsabilidade apresenta-Lo aos órgãos e/ou instituições pertinentes.

Ressaltamos, para início da pesquisa, as seguintes atribuições do pesquisador, conforme Resolução CNS 466/2012 e 510/2016:

A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais, cabendo-lhe:

- conduzir o processo de Consentimento e de Assentimento Livre e Esclarecido;
- apresentar dados solicitados pelo sistema CEP/CONEP a qualquer momento;
- desenvolver o projeto conforme delineado, justificando, quando ocorridas, a sua mudança ou interrupção;
- elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período mínimo de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa;
- encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores e pessoal técnico integrante do projeto;
- justificar fundamentadamente, perante o sistema CEP/CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Coordenação CEP/UEL.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1386696.pdf	11/11/2019 12:14:16		Aceito

**Endereço:** LABESC - Sala 14

**Bairro:** Campus Universitário

**CEP:** 86.057-970

**UF:** PR

**Município:** LONDRINA

**Telefone:** (43)3371-5455

**E-mail:** cep268@uel.br

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_2019_III.doc	11/11/2019 12:13:17	Leiliane de Jesus De Martini Lopes Vilar	Aceito
Folha de Rosto	Folha_Rosto_atual.pdf	03/10/2019 15:00:53	Leiliane de Jesus De Martini Lopes Vilar	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DE_PESQUISA_SAUDE_M ENTAL.docx	27/09/2019 23:43:46	Leiliane de Jesus De Martini Lopes Vilar	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	AUTORIZACAO_HOSPITAL_TAMARAN A.docx	17/09/2019 17:30:26	Leiliane de Jesus De Martini Lopes Vilar	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Tamarana_Autorizacao_Pesquisa_de_M estrado.jpg	22/08/2019 22:48:21	Leiliane de Jesus De Martini Lopes Vilar	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Ibipora_Autorizacao_Pesquisa_de_Mest rado.jpg	22/08/2019 22:44:39	Leiliane de Jesus De Martini Lopes Vilar	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

LONDRINA, 16 de Dezembro de 2019

---

**Assinado por:  
Adriana Lourenço Soares Russo  
(Coordenador(a))**

**Endereço:** LABESC - Sala 14**Bairro:** Campus Universitário**UF:** PR**Município:** LONDRINA**Telefone:** (43)3371-5455**CEP:** 86.057-970**E-mail:** cep268@uel.br