

O USO DA ARTETERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES <https://doi.org/10.63330/aurumpub.009-001>**Mácio Nunes Machado**

Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGED), da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), sob a orientação da Profa. Dra. Leila Pio Mororó; Mestre em Educação e Contemporaneidade (PPGEduC/UNEB); Professor de Filosofia da Rede Estadual de Educação do Estado da Bahia; Arteterapeuta. Artigo apresentado a FACUVALE – Faculdade dos Vales, para a obtenção do título de Especialista de Arteterapia.
E-mail: martiusba@hotmail.com

RESUMO

O presente estudo tem como principal objetivo investigar em que medida a arteterapia pode auxiliar no tratamento de adolescente com crises de ansiedade. As atividades artísticas, de um modo geral, tendem a relaxar o indivíduo praticante. No caso de adolescentes com crises de ansiedade, a arteterapia ajudará esses sujeitos a vencerem tais crises? É uma pesquisa de cunho bibliográfico, que consiste em uma revisão da literatura, em relação ao que já foi produzido sobre a temática. A metodologia diz respeito a catalogar artigos científicos ou livros que tratam o assunto em questão, ler e fichar (documentar), para fundamentar cientificamente o texto.

Palavras-chave: Arteterapia; Adolescente; Ansiedade; Tratamento.



1 INTRODUÇÃO

A arte, embora não tenha uma função prática-utilitária, de alguma forma ela preenche os vazios da própria existência humana, uma vez que, como bem afirmou Ferreira Goulart, “A arte existe porque a vida não basta” (CHAVES, 2017). Essa frase faz muito sentido, porque para além das coisas que existem na natureza e na sociedade, as produções artísticas enquanto produtos da criatividade humana complementam a vida dos indivíduos atribuindo-lhes novos sentidos. E, na escola enquanto *locus* privilegiado para o processo de ensino-aprendizagem, e ainda, reflexo de uma sociedade, em que os sentidos de viver, estar no mundo e estudar estão cada vez mais fragilizados, se constitui em um nicho de fundamental importância na construção de novos sentidos.

Por vezes, as produções artísticas são mais complexas do que o que já está posto na sua realidade. E, isso não quer dizer, que a arte, por ser complexa, fica inacessível, haja visto que muitos não saberão interpretá-la. Entretanto, uma obra de arte não é para ser interpretada (em tese), mas passa justamente, por um outro viés, que é o da contemplação, da admiração, da perplexidade; do emocionar-se porque foi tocado profundamente por aquela obra de arte, que pode ser uma pintura, uma escultura, uma música, a dança, o teatro, o cinema e outros.

A arteterapia, por outro lado, tem funções bem definidas, na perspectiva de contribuir terapêuticamente para com a cura do indivíduo beneficiado por ela (Reis, 2014; Carvalho, 1995). Mas, ainda assim, a arte não deverá ser utilizada por imposição do terapeuta, mas buscar junto com o paciente, aquela arte que mexe com a sensibilidade do sujeito, tanto na perspectiva de apreciador de arte, como também, na produção de artes.

Considerando ainda que, a arteterapia contribui para o autoconhecimento e para a transformação pessoal, Valladares (2005, p.15), nos seus estudos, acrescenta que por intermédio das produções artísticas, que tem como objetivo resgatar a produção de imagens, o desenvolvimento da comunicação, a valorização da subjetividade, a liberdade de expressão, bem como lidar com problemas emocionais com vistas a sua superação.

É importante lembrar que ao longo da história, as produções artísticas sempre foram utilizadas com alguma finalidade terapêutica, desde a pré-história, nas sociedades egípcia e a greco-romana, embora ainda não houvesse nomeação como tal. Somente na década de 1940 que Adrian Hill (pintor inglês) estabelece a arteterapia como método psicoterapêutico. Pintor este que, internado em um hospital para tratar de uma tuberculose, ao utilizar-se da sua arte para aliviar os sofrimentos de pacientes, principalmente, alguns que viveram os horrores da guerra, constatou que os desenhos e pinturas podem ser utilizados para falarem sobre dores, doença e morte, mas também para elaborarem emoções e terem mais esperança e menos ansiedade e angústia. (WALLER, 1984, p. 6).



No que diz respeito a ansiedade patológica, uma doença contemporânea (por seus avanços em toda parte) que faz muitas vítimas, com estragos gigantescos nas vidas das pessoas, tanto dos sujeitos acometidos por ela, quanto daqueles do seu convívio diário. A ansiedade paralisa o sujeito, bloqueando imediatamente a respiração, ou seja, literalmente sufocando o indivíduo, ou seja, estado crônico e excessivo de preocupação, medo ou tensão que interfere significativamente na vida diária de uma pessoa. (STROZZI, 2024)

Por considerar que a ansiedade patológica é uma doença como outra qualquer, que para a superá-la é necessário o tratamento adequado, o qual costuma envolver uma abordagem multidisciplinar, que inclui a avaliação com um médico psiquiatra e o acompanhamento psicoterapêutico com um psicólogo, (FERREIRA, 2023). A partir desse contexto é que esse estudo procura responder à problemática: Em que medida a arteterapia ajuda adolescentes com crises de ansiedade, a vencerem tais crises?

Assim, o principal objetivo do estudo é investigar em que medida a arteterapia pode auxiliar no tratamento de adolescente com crises de ansiedade. Como objetivos específicos identificar por meio de pesquisas o que caracteriza a ansiedade na adolescência; o segundo busca refletir sobre as causas da ansiedade na adolescência; por último refletir sobre o tratamento com arteterapia de adolescentes com crises de ansiedade.

É uma pesquisa de cunho bibliográfico, que consiste em uma revisão da literatura, em relação ao que já foi produzido sobre a temática. Uma vez que,

A pesquisa bibliográfica é um apanhado geral sobre os principais trabalhos já realizados, revestidos de importância por serem capazes de fornecer dados atuais e relevantes relacionados com o tema. O estudo da literatura pertinente pode ajudar a planificação do trabalho, evitar publicações e certos erros, e representa uma fonte indispensável de informações, podendo até orientar as indagações. (LAKATOS, MARCONI, 2003, p.158)

A metodologia diz respeito a catalogar artigos científicos ou livros que tratam o assunto em questão, ler e fichar (documentação bibliográfica), para fundamentar cientificamente o texto. Sobre o fichário de documentação bibliográfica Severino (2002, p. 38-39) assevera que tal procedimento “constitui um acervo de informações sobre livros, artigos e demais trabalhos que existem sobre determinados assuntos, dentro de uma área de saber. Sistemáticamente feito, proporciona ao estudante rica informação para seus estudos”. O autor citado acrescenta ainda que,

A documentação bibliográfica deve ser realizada paulatinamente, à medida que o estudante toma contato com os livros ou com os informes sobre os mesmos. Assim, todo livro que cair em suas mãos será imediatamente fichado. Igualmente, todos os informes sobre algum livro pertinente à sua área possibilitam a abertura de uma ficha. Os informes sobre os livros são encontrados principalmente em revistas especializadas, nas resenhas, nos catálogos etc. (SEVERINO: 2002, p. 39)



As orientações propostas por Antônio Joaquim Severino, Severino (2002) são de grande valia para a realização de qualquer pesquisa em que seja necessário o levantamento do estado da arte do conhecimento, que o caso do presente estudo. A produção do artigo segue a perspectiva do método analítico exploratório dedutivo, que é uma forma de análise que parte da compreensão da regra geral para chegar a conclusão dos casos específicos, com abordagem qualitativa.

Assumir a utilização do método dedutivo pode incorrer em críticas, uma vez que, como o próprio Gil (2019) chama a atenção, haja visto que há críticos desse método ao argumentarem que esse raciocínio se assemelha ao utilizado pelos teólogos, que partem de posições dogmática. Entretanto, no caso dessa pesquisa, adotar o método dedutivo é partir de conceitos gerais para o particular. Ou seja, o método dedutivo tem como objetivo explicar o conteúdo das premissas. Por intermédio de uma cadeia de raciocínio em ordem decrescente, de análise do geral para o particular. Prodanov; Freitas (2013).

No que diz respeito a revisão da literatura na abordagem qualitativa, na qual a pesquisa e a produção do artigo daí extraído, Creswell (2010, p. 52) contribui com os seguintes esclarecimentos, ao distinguir os diferentes tipos de abordagem (quantitativa, qualitativa ou mista),

A revisão da literatura de um artigo de periódico é uma forma abreviada daquela encontrada em uma dissertação de mestrado ou tese de doutorado. Está contida tipicamente em uma seção chamada “Literatura Relacionada” e segue a introdução a um estudo. Esse o padrão para os estudos de artigos de pesquisa quantitativa. Para os artigos pesquisa qualitativa, a revisão de literatura pode ser encontrada em uma seção separada, estar incluída na introdução ou permear todo o estudo. Independentemente da forma, outra consideração é como a literatura pode ser examinada, dependendo da abordagem qualitativa, quantitativa ou de métodos mistos.

Diante do exposto, o artigo está estruturado nas seguintes seções: primeira, a ansiedade na adolescência; a segunda, causas da ansiedade na adolescência; e a terceira, o tratamento com arteterapia de adolescentes com crises de ansiedade. Finalmente, as considerações finais.

2 A ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência é uma fase transitória entre a infância e a vida adulta. Só por ser uma fase transitória, em si, pode ocasionar inúmeros conflitos, pois passa justamente, por mudanças anatômicas, psíquicas, sociais, ou seja, na própria identidade da pessoa, a velha disputa sobre o que era e o que ainda não é. Outeiral (2003) aponta que, de acordo com a origem etimológica latina e grega da palavra adolescente pode-se considerar que o processo de desenvolvimento, especialmente nessa fase seja conflituoso, uma vez que para o autor citado, adolescência vem do latim *ad* (a, para) e do grego *olescer* (crescer), ou seja, em processo de crescimento, que é ambivalente, pois tanto traz prazer, alegrias quanto dores, sofrimento.

No que diz respeito a ansiedade, enquanto uma forma de defesa do ser humano diante uma situação iminente de perigo real ou imaginária é saudável que se tenha. Entretanto, quando a ansiedade se torna algo



que atrapalha a pessoas a realizarem atividades necessárias para suas vidas, ela passa a ser patológica, o que necessariamente irá precisar de uma intervenção para o tratamento. Assim, Clarke e Barlow (1994) indicam que a ansiedade é uma emoção orientada para ação futura. Afirmam ainda que “é caracterizada por percepções de incompatibilidade e imprevisibilidade sobre eventos potencialmente aversivos e um desvio rápido na atenção para o foco de eventos potencialmente perigosos” ou ainda para uma resposta afetiva do indivíduo a tais eventos. Nessa linha, Barcellos et al (2017, p. 3) afirmam que,

A ansiedade pode ser vista como sintoma psiquiátrico e/ou como reação emocional não patológica associada a diversos contextos de vida. Ela representa um sinal de alarme a determinado estímulo percebido pelo indivíduo como perigoso. Em geral, é composta por uma combinação variável de sintomas físicos, pensamentos catastróficos e alterações de comportamento. A ansiedade pode ser compreendida como mecanismo evolutivo, isto é, uma ferramenta que nos ajuda a detectar o perigo e adotar as medidas necessárias para lidar com ele. No entanto, esse recurso adaptativo muitas vezes encontra-se desregulado, causando sofrimento e prejuízo ao desempenho social e/ou profissional.

A ansiedade não patológica serve como uma forma de alerta, de orientação do indivíduo perante uma situação perigosa. Nesse caso, a ansiedade é saudável. Entretanto, como descrito pelos autores acima, quando desregulada, causa sofrimento e prejuízo psicossocial.

Diante do exposto, no intuito de uma melhor compreensão de como a ansiedade na adolescência pode ser caracterizada, algumas características podem ser apontadas, por intermédio de alguns sintomas, como por exemplo, preocupação em excesso (preocupação excessiva com eventos que ainda vão acontecer, questões escolares e possíveis escolhas profissionais); o medo excessivo sem uma causa justificada; manifestações fisiológicas como tremores, náuseas, tensão muscular, dores de cabeça ou de estômago; mudanças de humor constantes; a irritabilidade sem causas aparentes: e ainda, a constante dificuldade de concentração ou estabelecer o foco em um objetivo.

Embora a ansiedade patológica tenha se agravado na contemporaneidade, diante da panaceia de informações e desinformações advindas com as novas tecnologias, vários teóricos contribuíram para a compreensão da ansiedade de um modo geral e, na adolescência, de modo especial. Dentre eles podemos elencar como pioneiros, tanto no diagnóstico quanto no tratamento, o fundador da psicanálise, Sigmund Freud (1976), que foi um dos primeiros a estudar e tratar a ansiedade como um fenômeno psicológico, associando-a a conflitos internos e mecanismos de defesa.

Outros teóricos, como John Bowlby (1982), que desenvolveu a teoria do apego, Jean Piaget (1983), que explorou como as mudanças cognitivas na adolescência podem influenciar a percepção de ameaças e, conseqüentemente, a ansiedade. E ainda, Erik Erikson (1976, 1998), com a sua teoria do desenvolvimento psicossocial inclui a adolescência como uma fase crítica de formação de identidade, na qual a ansiedade pode surgir devido a conflitos de identidade e pressão social.



Entre tantos outros teóricos, com as suas contribuições ajudam a entender a complexidade da ansiedade na adolescência, ao tempo em que fornecem bases para intervenções terapêuticas eficazes, cuja utilização de terapias alternativas, inclusive da arteterapia, podem contribuir significativamente para o sucesso no tratamento.

No que diz respeito ao diagnóstico da ansiedade, embora em muitos casos os sintomas sejam bastante explícitos, os testes neurológicos podem ser necessários para dar mais segurança ao profissional na condução do tratamento mais adequado, inclusive recorrer a neuropsicologia, que consiste, enquanto campo do conhecimento, em estabelecer as relações existentes entre o funcionamento do sistema nervoso central (SNC), por um lado, e as funções cognitivas e o comportamento, por outro, tanto nas condições saudáveis quanto nas patológicas. Assim como a arteterapia, ela tem natureza multidisciplinar, apoiando-se em fundamentos das neurociências e da psicologia, e visa ao tratamento dos distúrbios cognitivos e comportamentais decorrentes de alterações no SNC. Machado (2025), in Consenza et al (2008).

O diagnóstico da ansiedade na adolescência é o primeiro e mais importante passo na busca pelo tratamento. Tratamento este que, necessariamente, o seu melhor direcionamento será com uma equipe multidisciplinar, cujos diferentes pontos de vistas darão possibilidade para adotar o tratamento mais adequado.

3 CAUSAS DA ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA

Quais as principais causas da ansiedade na adolescência? De antemão, como resposta, pode-se afirmar que ansiedade na adolescência pode ser causada por uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. O que, seguindo a mesma linha de raciocínio exposta na primeira seção, que de alguma forma, as causas já estão subentendidas. Mas, que é de fundamental importância que elas sejam esclarecidas da melhor forma possível.

Nesse sentido, embora algumas causas da ansiedade na adolescência sejam resultantes de uma combinação de fatores biológicos, psíquicos e sociais, algumas podem ser apenas advindos de um fator, como por exemplo, as mudanças hormonais (causa biológica), cujos níveis hormonais, na adolescência, são bastante instáveis, o que leva a mudanças de humor, e conseqüentemente, a ansiedade. Bem como, a predisposição genética, quando há histórico familiar de transtornos de ansiedade, o adolescente pode estar mais susceptível a desenvolver o transtorno também.

Por outro lado, as causas da ansiedade relacionadas aos fatores psicológicos e sociais, geralmente acontecem associados, que se constituem na combinação de fatores internos (psíquicos) e externos (sociais), que, como afirmam Silva et al (2020, p. 13)



Querer controlar o tempo e o que acontece pode ser um dos fatores que geram a ansiedade. Algumas pessoas costumam pensar muito ou no passado ou no futuro, mas dificilmente têm consciência do que realizam no aqui e no agora. Acessam o passado realizando suposições e ruminando atitudes, o que pode gerar sentimentos de frustração, culpa ou arrependimento. Ou, gastam muito tempo preocupadas com o futuro, tempo esse que pode ser planejado, mas não controlado.

Pondera-se que as principais causas da ansiedade na adolescência, quanto aos fatores sociais e psicológicos, se dão em decorrência de problemas familiares, de questões sociais, da pressão por resultados escolares, das expectativas pessoais, de traumas e do uso de substâncias químicas. Que, com as mudanças bruscas que a sociedade vem passando desde o advento da internet, cujas contradições no fluxo de informações, não raro, misturam ficção com realidade, se constitui em mais uma causa para a ansiedade, não só em adolescente, mas em crianças e adultos também. Pois, como afirma Outeiral (2005, p. 119)

Na sociedade humana (escrevem vários autores, como Bertrand Russel), desde os seus primórdios, sempre foi assim: durante um certo espaço de tempo, às vezes, abrangendo alguns séculos, uma série de elementos sociais, econômicos e culturais permanecem, aparentemente, estáveis até que em um determinado momento, que poderá ocupar algumas gerações, ocorre uma “ruptura”, surgindo momentos de instabilidade, incertezas e mudanças bruscas, e após, uma nova etapa se estabelece. Foi assim, por exemplo, ao final do medievo, em torno dos séculos XV e XVI, quando a modernidade começou a se estruturar.

A chegada da modernidade e, conseqüentemente, a libertação do longo período medieval, inegavelmente, trouxe instabilidade para as pessoas que viveram naquele período. O momento atual, por sua vez, também é pautado por incertezas, instabilidade e mudanças bruscas em todos os setores da sociedade humano, o que acarreta ainda mais, nos adolescentes, a síndrome do pânico e tantas outras mazelas.

A pressão por resultados escolares, principalmente em um sistema educacional cada vez mais marcado pelos exames externos, bem como para ter um bom desempenho escolar, pode ser uma fonte de estresse e ansiedade, que não deve ser negligenciada. Ainda em relação a vida acadêmica, na contemporaneidade, cujo ciberespaço ou mundo virtual (Lèvy, 1990) é uma constante na vida dos adolescentes, os nativos digitais (Prensky, 2001.) o espaço escolar com suas rotinas e os professores, na visão da população nessa faixa etária, quase sempre, ficou desinteressante, o que gere desmotivação e falta de perspectiva, o que pode ser mais uma causa da ansiedade.

Os conflitos familiares, como o divórcio dos pais ou problemas financeiros podem contribuir para a ansiedade. Ao observar as famílias, não é difícil perceber a sua desestruturação. Entretanto, isso não que dizer que existe um modelo ideal de família a ser seguido, mas as mudanças impostas pela própria sociedade capitalista, cada vez mais marcada pelas desigualdades socioeconômicas refletem também nas novas configurações de família.



Na mesma perspectiva acima mencionada, as questões sociais, no que diz respeito, a necessidade do indivíduo se integrar e ser aceito em um determinado grupo, como por exemplo de colegas, o pensamento sobre essa questão pode levar a ansiedade social. Sem falar, do bullying e da exclusão social em si já causa dor e sofrimento, com a possibilidade de agravar quando acrescido da ansiedade provoca pelas tensões aí vividas.

Uma outra causa da ansiedade em adolescentes, é quando eles estabelecem expectativas grandiosas demais para si mesmos, que na maioria das vezes, não são exequíveis e dificilmente conseguem atingi-las. Diante da impossibilidade de realização, o sentimento de fracasso e a frustração aparecem, daí a ansiedade patológica é um passo.

A ansiedade na adolescência, com a síndrome do pânico, pode ser causada na adolescência devido a experiências traumáticas. Não raro, adolescentes são vitimados pelos mais diferentes tipos de abuso, principalmente os sexuais, praticados por pessoas próximas ou não. Além da perda de um ente querido ou acidentes, que funcionam, devido ao trauma, como gatilhos que disparam as crises de ansiedade.

Por fim, não menos importante e dentre tantas outras causas, o uso abusivo de substâncias químicas legais ou ilegais, como o uso de álcool e drogas podem ser agentes disparadores que levam a síndrome do pânico.

Fatores estes, que podem interagir de maneiras complexas, e é importante abordar a ansiedade de forma holística, considerando todas as possíveis causas e influências. Bem como, os mais diferentes tipos de tratamento, em alguns casos as pessoas acometidas de crises de ansiedade irão precisar da ajuda do psiquiatra e fazer uso de medicamentos, cujo uso precisa de muita cautela para não causar dependência ou surgirem outros efeitos colaterais. Daí, a importância das terapias integrativas, como a arteterapia, que juntamente com outras técnicas terapêuticas irão contribuir para o tratamento de adolescentes com crises de ansiedade, assunto este a ser tratado na próxima seção.

4 TRATAMENTO COM ARTETERAPIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

A arteterapia é uma terapia complementar que contribui para com o tratamento do transtorno de ansiedade em adolescentes. Uma vez que na arteterapia pode-se utilizar a expressão artística como uma forma de ajudar os adolescentes a explorarem e expressarem seus sentimentos e emoções de maneira segura e criativa. Arteterapia é uma área de atuação profissional que utiliza recursos artísticos com finalidade terapêutica (Reis, 2014; Carvalho, 1995). Nesse sentido Reis (2014, p. 143) apresenta a seguinte contribuição,



A arteterapia usa a atividade artística como instrumento de intervenção profissional para a promoção da saúde e a qualidade de vida, abrangendo hoje as mais diversas linguagens: plástica, sonora, literária, dramática e corporal, a partir de técnicas expressivas como desenho, pintura, modelagem, música, poesia, dramatização e dança.

Pode-se afirmar que todas as linguagens, ou melhor, modalidades artísticas podem ser utilizadas no auxílio do tratamento do transtorno de ansiedade, ou ainda, como a autora citada (op cit. 144) indica que “o campo de atuação da arteterapia tem se ampliado, abrangendo além do contexto clínico também o educacional, o comunitário e o organizacional”. Na tabela I são apresentados os aspectos comuns dos sintomas da ansiedade.

Tabela I: Aspectos Comuns da Ansiedade

Sintomas Fisiológicas	Sintomas Cognitivos	Sintomas Comportamentais	Sintomas afetivos
Aumento da frequência cardíaca, palpitações; Falta de ar, respiração rápida; Dor ou pressão no peito; Sensação de sufocação; Tontura, sensação de “cabeça vazia” Sudorese, ondas de calor, calafrios; Náusea, dor estômago, diarreia; Tremor, agitação; Formigamento de ou dormência nos braços, nas pernas; Fraqueza, sem equilíbrio, desmaio; Tensão muscular, rigidez, boca seca.	Medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar; Medo de ferimento físico ou morte; Medo de “ficar louco”; Medo da avaliação negativa dos outros; Pensamentos, imagens ou recordações aterrorizantes; Percepções de irreidade afastamento; Concentração deficiente, confusão, distração; Estreitamento da atenção, hipervigilância para ameaça; Memória deficiente: Dificuldade de raciocínio, perda de objetividade.	Evitação de sinais ou situações de ameaça; Esquiva, fuga; Busca de segurança, reassuramento; Inquietação, agitação, movimentos rítmicos; Hiperventilação; Congelamento, imobilidade; Dificuldade para falar.	Nervoso, tenso, excitado; Assustado, temeroso, aterrorizado; Irritável, nervoso, irrequieto; Impaciente, frustrado.

Fonte: Machado (2025, p. 8-9) in Clark; Beck (2012, p. 28) – adaptação.

Beatriz Machado, Machado (2025) apresenta um importante panorama da ansiedade patológica, uma vez que a ansiedade é basilar para vários transtornos mentais, os transtornos de ansiedade, cujos principais são Síndrome do Pânico, Fobia Específica, Fobia Social, Estresse Pós-Traumático, Transtorno Obsessivo Compulsivo e Distúrbio de Ansiedade Generalizada. A autora Op Cit (2025) também apresenta uma tabela elaborada por Clark; Beck (2012, p. 28), que contribui bastante para a compreensão os diferentes sintomas da ansiedade.

Diante do exposto, a partir da bibliografia pesquisada, durante as sessões de arteterapia, com o objetivo de reabilitar os adolescentes, com constante redução dos sintomas fisiológicos, cognitivos, comportamentais e afetivos, os arteterapeutas podem usar materiais como tinta, argila, lápis de cor e outros



materiais para criar obras de arte, como desenho, pintura, modelagem, sucata, colagem, origami, movimentos de dança, escrita criativa, dramatização e outros que refletem seus pensamentos e sentimentos.

Na literatura sobre a arteterapia existem os mediadores artísticos, que são os materiais artísticos utilizados pelos pacientes em arteterapia. Na tabela II está sintetizada a relação entre os mediadores artísticos e os recursos técnicos, que de alguma forma é uma contribuição muito significativa para o arteterapeuta orientar a sua prática. (CARVALHO, 2009).

Tabela II – Mediadores artísticos e os respectivos recursos técnicos

Mediador Artístico	Recurso Técnico
1. Expressão plástica	Pintura, desenho, modelagem, colagem, fotografia, construções plásticas e outros.
2. Expressão corporal	Fantasia guiada, movimento livre, movimento coreográfico, danças de roda, espelhamento e outros.
3. Expressão dramática	Marionetes, dramatização de histórias, role-playing, “cadeira-vazia”, estatuas vivas e outros.
4. Expressão musical	Escrita livre automática, poesia, contos de fadas, mitos e lendas, histórias em geral.
5. Expressão lúdica	Tabuleiros de areia, brincadeiras, jogos, uso de brinquedos e outros meios lúdicos.

Fonte: Adaptada de Carvalho (2009).

A partir da literatura revisada, é de fundamental importância lembrar que a técnica de arteterapia deve fazer parte de um projeto elaborado entre o profissional e a pessoa com ansiedade, no sentido de que tais atividades devem ser selecionadas de acordo com o desejo, ou do que, tal adolescente se sinta mais à vontade e seguro para realizar. Com o acompanhamento, observação e intervenção do profissional, esse processo pode ajudar a reduzir a ansiedade, promover a autocompaixão e melhorar a autorregulação emocional. Além disso, a arteterapia pode proporcionar *insights* valiosos sobre os conflitos internos e as dificuldades de relacionamento que os adolescentes enfrentam durante essa fase de desenvolvimento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A investigação bibliográfica permitiu compreender que uso da arteterapia no tratamento de adolescente com ansiedade patológica pode sim ser uma alternativa possível, desde que não seja desconsiderado o apoio e a complementação de uma equipe multidisciplinar. Principalmente, no que diz respeito ao diagnóstico e ao acompanhamento da superação das crises de ansiedade pelo próprio adolescente.

Assim, dados os limites que uma pesquisa bibliográfica e a comunicação dos resultados em que um artigo científico impõem e, obviamente, sem nenhuma pretensão de dar por encerrada a pesquisa sobre a temática em pauta, algumas considerações podem ser feitas a partir das análises e explorações propostas na metodologia utilizada na presente revisão de literatura.



Em primeiro lugar, no que diz respeito à problemática proposta, se a arteterapia ajudará esses sujeitos a vencerem tais crises, o estudo aponta que sim, uma vez que nas possíveis sessões de arteterapia, que poderão ser conduzidas por um profissional qualificado, - como apontado pelos teóricos estudados, - o manuseio e o acesso a diferentes modalidades artísticas, além da utilização de técnicas de respiração e outras fará o adolescente ficar mais confiante e relaxado, condição necessária para que possa compreender o seu estado e ajudar o processo de cura.

No que diz respeito aos objetivos e a metodologia que guiaram os passos da pesquisa e orientaram a escrita do artigo, pode-se considerar que foram fundamentais, uma vez que contribuíram para compreender a temática, ao mesmo tempo em que possibilitaram a tessitura dessa escrita, o que resultou em um artigo de fácil leitura, apesar da complexidade da temática para especialistas e a população de modo geral que, de alguma forma, se interessa ou que tenha necessidade de melhor compreender as contribuições da arteterapia no tratamento de adolescente com ansiedade patológica.



REFERÊNCIAS

- BARCELLOS, Mário Tregnago et all. Teleconduta: ansiedade. Org. AGOSTINHO, Milena Rodrigues e KATZ, Natan. Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Faculdade de Medicina – Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia. Porto Alegre, 2017 – Versão digital disponível em: <file:///C:/Users/mciom/OneDrive/Documentos/ARTETERAPIA.pdf>. Acesso em 28/01/2025.
- BECHTOLD, Francielle. Ansiedade na adolescência: razões e como tratar. Disponível em: <https://br.psicologia-online.com/ansiedade-na-adolescencia-razoas-e-como-tratar-1185.html>. Pesquisado em: 23/01/2025.
- BOWLBY, John. Formação e rompimento dos laços afetivos. São Paulo: Martins Fontes, 1982.
- CARVALHO, M. M. M. J. O que é arteterapia. In M. M. M. J. Carvalho (Org.), A arte cura? Recursos artísticos em psicoterapia (pp. 23-26). Campinas, SP: Editorial Psy II, 1995.
- CARVALHO, R. A arte de sonhar ser. Fundamentos da Arte-Psicoterapia analítica expressiva. Lisboa: ISPA, 2009.
- CHAVES. Ricardo. Almanaque Gaúcho - Zero Hora – Ano 54 – Nº 18.951 – 4 de dezembro de 2017.
- CLARK, David A.; BECK, Aaron T. Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- CRAKE M, BARLOW D. Fisiologia e Psicologia do medo e da ansiedade. Nova York: Oxford University Press, 1994. (Tradução não identificada).
- CRESWELL, John W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Tradução Magda Lopes; consultoria, supervisão e revisão técnica desta edição Dirceu da Silva. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- ERIKSON, E. H. Identidade, Juventude e Crise. Rio de Janeiro: Zahar editores, 1976.
- ERIKSON, E. H. e ERIKSON, J. O ciclo da vida completo. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- FERREIRA, Margarida. Quando a ansiedade se torna patológica? Disponível em: <https://www.serpsicologo.com/>. Acessado em 02/02/2025.
- FREUD, S. Inibições, sintomas e ansiedade. In FREUD, S. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (J. Salomão, trad., Vol. 20). Rio de Janeiro: Imago, 1976
- GIL, Antônio Carlos. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. 7. Ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- LAKATOS, Eva Maria e MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 5. ed. – São Paulo: Atlas, 2003.
- LÉVY, Pierre. Cibercultura. São Paulo: Editora 34, 1999.



MACHADO, Beatriz. A neuropsicologia e a arteterapia como reabilitação nos transtornos de ansiedade. Disponível em: [arq-idvol_52_1513854801.pdf](#). Acessado em: 15/01/2025.

OUTEIRAL, José. Adolescência: modernidade e pós-modernidade. Rev. Psicopedagogia. 2005; 22(68): 119-147.

PIAGET, Jean. A epistemologia genética: sabedoria e ilusões da filosofia; problemas de psicologia genética. Tradução de Nathanael C. Caixeiro, Zilma Abujamra Daeir. Celia E. A. Di Piero. 2. ed. São Paulo: Abril Cultural, 1983.

PRENSKY, M. Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon, v. 9, n. 5, 2001.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho científico. 2. Ed. Novo Hamburgo: FAEVALE, 2013.

REIS, Alice Casanova dos. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do psicólogo. Psicologia: ciência e profissão, 2014, 34 (1), 142-157.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 22. ed. ver. e ampl. de acordo com a ABNT – São Paulo: Cortez, 2002.

SILVA, L. N. S. da, et all. Guia prático para controlar a ansiedade. Ministério Público de Piauí. Comitê Saúde e Qualidade de Vida. Teresina, 2020. Disponível em: [Guia prático.pdf](#). Acessado em 27/01/2025.

STROZZI, Roberta. Entendendo a ansiedade: Diferenças entre ansiedade normal e patológica. Disponível em: <https://www.psicorobertastrozzi.com/>. Acesso em 02/02/2025.

WALLER, Diane D. A consideration of the similarities and differences between art teaching and Art Therapy. In T. Dalley (ed.), Art as therapy (pp. 1-14). London: Routledge, 1984.

VALLADARES, A. (2005). Possibilidades de avaliação em arteterapia: o que se deve buscar, o que se deve olhar? In G. Ormezzano (org.), Questões de arteterapia (pp. 16-31). Passo Fundo: Universidade de Passo Fundo.