

ARTETERAPIA COMO PRÁTICA DE REINVENÇÃO DO CUIDADO DE MULHERES COM FIBROMIALGIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

ART THERAPY AS A PRACTICE FOR REINVENING THE CARE OF WOMEN WITH FIBROMYALGIA: EXPERIENCE REPORT

Recebido em: 25 de março de 2020
Aprovado em: 18 de junho de 2020
Sistema de Avaliação: Double Blind Review
RCO | a. 12 | v. 3 | p. 65-84 | set./dez. 2020
DOI: <https://doi.org/10.25112/rco.v3i0.1875>

Marielly de Moraes *marielly@feevale.br*

Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Porto Alegre/Brasil). Fisioterapeuta, Sanitarista, Arteterapeuta. Docente nos cursos de Fisioterapia e Medicina na Universidade Feevale (Novo Hamburgo/Brasil).

Tatiane Bagatini *tatiane.bagatini@gmail.com*

Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (São Leopoldo/Brasil). Psicóloga, Arteterapeuta, Perita judicial (Estância Velha/Brasil).

Josiane Paraboni *josiane.paraboni@hotmail.com*

Especialista em Psicologia Integrativa Transpessoal pela Associação Luso Brasileira de Terapia Transpessoal (Campinas/Brasil). Arteterapeuta no Sítio Terra e Arte. Docente e supervisora de estágio da Especialização em Arteterapia na Universidade Feevale (Novo Hamburgo/Brasil).

Mara Evanisa Weinreb *maraw@gmail.com*

Doutora em Artes Visuais pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Porto Alegre/Brasil). Psicóloga. Docente nos cursos de Artes Visuais e Psicologia e Coordenadora Acadêmica da Especialização em Arteterapia na Universidade Feevale (Novo Hamburgo/Brasil).

RESUMO

Este estudo descreve experiências vivenciadas por duas especializadas do curso de Pós-Graduação em Arteterapia da Universidade Feevale, em um projeto de estágio elaborado por ambas, que objetivou possibilitar um espaço terapêutico de expressão de si e desenvolvimento criativo através da arteterapia com um grupo de mulheres com diagnóstico de fibromialgia. A metodologia utilizada foi qualitativa, de caráter descritivo. Os materiais para a coleta de dados foram provenientes de registros em diário de campo realizados pelas pesquisadoras sobre cada encontro, bem como da aplicação do Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ). O projeto aconteceu em 23 encontros com periodicidade semanal e duração de duas horas e trinta minutos cada, entre os meses de abril e dezembro de 2018 na Universidade Feevale e contou com a participação efetiva de 6 mulheres. As atividades trataram de assuntos relacionados às histórias de vida das mulheres, ao autoconhecimento e ao cuidado de si, envolvendo as diferentes dimensões da saúde (física, emocional, mental, espiritual e relacional). Este grupo serviu como meio de valorização pessoal, empoderamento feminino e autonomia, promovendo um espaço de vínculo, troca, solidariedade, criatividade, transformação, reinvenção de si e do cuidado integral em saúde.

Palavras-chave: Arteterapia. Empoderamento Feminino. Fibromialgia. Mulheres. Saúde.

ABSTRACT

This study describes experiences lived by two specialists in the Postgraduate Course in Art Therapy at Feevale University, in an internship project elaborated by both, which aimed to enable a therapeutic space for self-expression and creative development through art therapy with a group of women with diagnosis of fibromyalgia. The methodology used was qualitative and descriptive. The materials for data collection came from field diary records writins by the researchers about each meeting, and application of the Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ). The project took place through 23 weekly meetings lasting two hours and thirty minutes each, between the months of April and December 2018 at Feevale University and had the effective participation of 6 women. The activities dealt with issues related to women's life histories, self-knowledge and self-care, involving the different dimensions of health (physical, emotional, mental, spiritual and relational). This group served as a means of personal valorization, female empowerment and autonomy, promoting a space for bonding, exchange, solidarity, creativity, transformation, reinvention of self and comprehensive health care.

Keywords: Art therapy. Female Empowerment. Fibromyalgia. Women. Health.

1 INTRODUÇÃO

Os efeitos da presença de diferentes formas de arte na vida das pessoas ilustram o que há muito sabemos, que a arte existe para que a realidade não nos destrua. Desde que a arteterapia foi reconhecida como Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) no Sistema Único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2017), vem crescendo o número de estudos que demonstram os benefícios da arte como uma ferramenta terapêutica. A oportunidade de dar visibilidade ao uso da arte a partir de experiências vivenciadas em ato, enquanto facilitadoras de um grupo de mulheres transformadas pelo encontro com a arteterapia, instigou as autoras a escreverem esse relato apresentando a arte como dispositivo potente no cuidado não protocolar em saúde.

Para Rolnik (2002), arte é uma forma de experimentação das sensações, exploração do corpo vibrátil que se dá em outra dimensão da subjetividade, diferente da memória, da inteligência, da percepção e dos sentimentos; algo além que acontece na nossa relação com o mundo. Segundo Lima (2009), a arte diz respeito à experimentação de um tipo especial de saúde; trata-se de uma noção ampliada de criatividade. Uma saúde relacionada com o viver, com o andar a vida, que envolve criação de si e de mundo, um perceber a saúde como possibilidade de exercitar, na própria vida, a criatividade.

A arteterapia é uma prática expressiva artística, visual, que atua como elemento terapêutico na análise do consciente e do inconsciente e busca interligar os universos interno e externo do indivíduo, por sua simbologia, favorecendo a saúde física e mental. Esta abordagem terapêutica faz uso de diversos recursos como pintura, colagem, modelagem, poesia, escrita, dança, fotografia, tecelagem, costura, bordado, expressão corporal, teatro, sons, músicas ou criação de personagens. A arte é utilizada como forma de comunicação entre profissional e usuário do serviço, em processo terapêutico individual ou grupal, numa produção criativa que busca qualidade de vida e saúde (CONGREPICS, 2018).

A arte favorece a resignificação de conflitos, promovendo a reorganização das próprias percepções, ampliando a percepção do indivíduo sobre si e sobre o mundo. Neste sentido, a arteterapia estimula a reflexão sobre as possibilidades de lidar de forma mais harmônica com o estresse e as experiências traumáticas, podendo ser utilizada no cuidado em saúde com pessoas de todas as idades (BRASIL, 2017).

A arteterapia pode ser desenvolvida em diferentes contextos terapêuticos, com orientações teóricas e modos de trabalhar diversos; e, por abarcar uma gama diferenciada de campos de atuação, permite a participação de profissionais com diferentes formações na área de relações de cuidado (CIORNAI, 2004).

Considerando a importância das PICS como ferramenta que amplia as práticas no cuidado em saúde, este relato apresenta experiências vivenciadas durante o desenvolvimento de atividades arteterapêuticas com um grupo de mulheres usuárias do SUS com diagnóstico de fibromialgia. Os encontros foram

desenvolvidos durante o estágio do curso de Pós Graduação em Arteterapia da Universidade Feevale, em Novo Hamburgo, RS, em parceria com o Instituto de Ciências da Saúde (ICS) e com o curso de Fisioterapia desta instituição.

Este grupo buscou possibilitar às mulheres um espaço terapêutico de reinvenção do cuidado para o autoconhecimento e cuidado de si de forma integral envolvendo as diferentes dimensões da saúde (física, emocional, mental, espiritual); identificar suas potencialidades e fragilidades; oferecer um espaço para o desenvolvimento do processo criativo por meio de atividades artísticas; e um espaço terapêutico de expressão de si (sentir, pensar e agir) fazendo uso de diferentes recursos da arteterapia.

O presente artigo justifica-se tendo em vista os aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais envolvidos no contexto de vida dessas mulheres, que afetam sua saúde integral, considerando a arteterapia como ferramenta potente para o enfrentamento individual e coletivo de fragilidades e um dispositivo para a busca de autonomia e de uma melhor qualidade de vida. Este artigo pretende contribuir com a prática profissional de trabalhadores de saúde e de arteterapeutas como um exemplo de experiência exitosa no cuidado em saúde de mulheres com fibromialgia, fragilizadas físicas e emocionalmente.

2 ARTETERAPIA COMO POSSIBILIDADE DE CUIDADO INTEGRAL EM SAÚDE

A fibromialgia compreende uma síndrome crônica que se manifesta pela presença de dor musculoesquelética generalizada associada ao aumento da sensibilidade à palpação de determinados pontos. A doença frequentemente associa-se a dores fortes por todo o corpo durante muito tempo, sensibilidade nas articulações, nos tendões e nos músculos, distúrbios do sono, rigidez e fadiga crônica, além de, em vários casos, estar acompanhada de dores de cabeça, dificuldade de concentração, ansiedade, tristeza e depressão (SCOTTON *et al.*, 2010). Em geral, apresenta prevalência mundial de 2,1% na população, acometendo 4,3% das mulheres e 0,95% dos homens, sendo mais associada a mulheres com idades entre 30 e 50 anos, mas podendo atingir qualquer faixa etária (CABO *et al.*, 2017). No Brasil, um estudo de revisão feito por Marques *et al.* (2017) identificou prevalência de 2% na população geral.

Goldenberg (2008) descreve como sintomas da fibromialgia: múltiplos locais de queixa de dor, fadiga, ansiedade, estresse, depressão, inchaço, formigamento e quadros associados (dores de cabeça, distúrbios do sono e síndrome do intestino irritável). Para tal, os gatilhos desencadeantes da dor em pessoas predispostas geneticamente são: trauma físico, trauma emocional, doenças infecciosas, perdas prolongadas de sono, modificações hormonais, mudanças climáticas, doenças autoimunes, hipotireoidismo, abandono repentino de algumas medicações, entre outros. A percepção da dor crônica

é significativamente influenciada pela interação entre os processos fisiológicos, psicológicos e sociais. Estudos demonstram que as emoções interferem na modulação da dor. Logo, os fatores psicológicos têm um papel preponderante nas manifestações da fibromialgia. Por esta razão, ela foi classificada na lista das desordens de espectro afetivo [...]. Estudos mostram que a história de vida também exerce um impacto nos mecanismos de percepção da dor [...]. Pacientes com dor crônica possuem altos escores de pensamentos negativos, o que corrobora para intensificar a dor e ainda traz dificuldades psicossociais (GOLDENBERG, 2008, p. 33-36).

Segundo Gasparetto e Valcapelli (2004), além da dor física, as mulheres com fibromialgia podem apresentar um funcionamento psíquico relacionado ao arrependimento pela omissão ou pela dedicação excessiva aos outros. Para esses autores, as pessoas com fibromialgia precisam elevar a autoestima, despertar o amor próprio e fortalecer a segurança interna até que estejam aptas a tomar as rédeas de sua vida.

Diante de múltiplas dores, conforme Goldenberg (2008), a fibromialgia é uma doença multifatorial e o tratamento precisa envolver medidas farmacológicas e não farmacológicas, como exercício físico, mudança na ergonomia, terapia de redução de estresse, terapia cognitivo-comportamental e medicina complementar, como acupuntura e outros métodos.

Scotton *et al.* (2010) relatam a utilização de tratamentos convencionais para alterar o curso da história da doença e aliviar o sofrimento e dor dos pacientes. Estes envolvem mudança no estilo de vida, prática de atividade física regular, suporte psicológico e utilização de drogas específicas. Nos últimos anos, PICS como a biodança e a arteterapia vêm demonstrando efeitos significativos no tratamento da fibromialgia.

A concepção de saúde adotada desde o planejamento do grupo de arteterapia é sistêmica, integral e holística, percebendo o sujeito como um todo multidimensional (físico, mental, emocional, espiritual, cultural, social e ambiental) – conforme Capra (2006), Dethlefsen e Dahlke (2007), Leloup (2015) e Zancan (2018).

Para Dethlefsen e Dahlke (2007), frente à doença – perda da harmonia do sujeito – há uma necessidade de descobrir o caminho que essa enfermidade aponta para promover a integração do sujeito e um novo equilíbrio. A vulnerabilidade provocada pela doença consiste em uma oportunidade de olhar para si, para a própria história de vida e identificar o que precisa de atenção e de luz da consciência, para curar e seguir em frente de forma saudável.

Leloup (2015) refere que há diferentes tipos de escuta ao nosso corpo: escuta física, escuta psicológica e escuta espiritual. Sendo assim, a cura do ser multidimensional passa por um reequilíbrio

entre os diferentes corpos, a qual precisa envolver um olhar amoroso e uma escuta sensível às feridas do corpo físico, emocional, mental e espiritual, o que pode ser acordado e potencializado por meio da arteterapia.

Segundo Blauth (2005, p. 55), a arte pode contribuir de forma significativa no auxílio do sujeito em seu processo terapêutico através de um trabalho integrado com equipe multidisciplinar que visa a prevenção, a manutenção ou a reabilitação da saúde mental para uma melhor qualidade de vida. Se dor e corpo são fontes de arte (FRANCISQUETI, 2016), a arte pode ajudar o corpo a ressignificar a dor.

Nesse sentido, oferecer às mulheres com fibromialgia um cuidado integral em saúde por meio da arteterapia significa possibilitar a essas mulheres acessar e expressar o sentir e o pensar de diferentes formas, bem como resgatar histórias de vida e memórias corporais de dor (física, emocional e da alma), modificando a percepção de si, dos outros e do mundo; e promover a integração de si, a autotransformação, a ressignificação de memórias corporais (ARCURI, 2006; GAETA, 2017) e de sua própria história de vida.

3 METODOLOGIA

Este estudo diz respeito a uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo. Trata-se de um relato de experiência elaborado a partir de vivências registradas em diários de campo acerca do projeto de estágio do curso de Pós-Graduação em Arteterapia da Universidade Feevale, elaborado e desenvolvido por duas profissionais da saúde, sob supervisão de uma arteterapeuta docente deste curso.

O público-alvo deste projeto foram mulheres com diagnóstico de fibromialgia atendidas no serviço de fisioterapia aquática do curso de Fisioterapia da Universidade Feevale, Campus II, ou vinculadas a uma Unidade de Saúde da Família (USF) onde ocorria o estágio I do curso de Fisioterapia, junto à comunidade na cidade de Novo Hamburgo, RS. Neste caso, as usuárias foram indicadas pela coordenação desta USF. As mulheres foram contactadas por telefone, apresentadas ao projeto e convidadas a participar. O projeto contou com a participação efetiva de 6 mulheres, na faixa etária entre 46 e 65 anos.

As atividades desenvolvidas ocorreram por meio de oficinas de arteterapia, realizadas em uma sala de aula no Campus II, da Universidade Feevale. No total, foram realizados 23 encontros, com periodicidade semanal, no turno da manhã e duração de duas horas e trinta minutos cada, entre os meses de abril e dezembro de 2018.

As temáticas trabalhadas foram construídas no decorrer das oficinas, a partir do que emergiu da identificação de potencialidades e fragilidades de cada participante e do coletivo. O planejamento, as atividades realizadas e as percepções emergentes foram registradas em diário de campo pelas

facilitadoras, bem como foi aplicado o Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ) (BURCKHARDT *et al.*, 1991).

As participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a Autorização para Uso de Nome e Imagem (AUNI), respeitando os aspectos éticos em pesquisa com seres humanos. Para preservar suas identidades, as mulheres receberam nomes fictícios.

4 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O primeiro dia do grupo foi destinado a conhecer cada participante, levantar suas expectativas em relação aos encontros, apresentar a proposta, aplicar o FIQ, esclarecer dúvidas e coletar as assinaturas no TCLE e AUNI.

Com a aplicação do FIQ, observou-se a dor física referida como uma constante na vida das mulheres, numa escala de 0 a 10, onde 0 corresponde a sem dor e 10 a dor insuportável, a maioria referiu valor em torno de 8, o que se refere a dor intensa. Muitas também relataram desânimo, cansaço, ansiedade e falta de energia.

As mulheres referiram desconhecer o papel da arteterapia como terapêutica; contudo, demonstraram interesse em conhecer (quando foram apresentadas ao projeto), e afirmaram ter buscado o grupo porque sentiram esperança de que a arteterapia pudesse contribuir para a melhora de suas condições de saúde de uma forma geral.

Na segunda oficina foram feitas combinações coletivas de que o grupo seria fechado, com as mesmas mulheres até o final, mesmo que alguém desistisse; e pactuou-se o sigilo das informações, buscando-se construir um espaço de respeito, confiança e vínculo. Além disso, solicitou-se que as mulheres destinassem atenção plena às atividades e se desligassem do mundo externo enquanto estivessem no grupo; e foi acordado um intervalo para um lanche solidário coletivo. Procurou-se deixar claro o emprego da arte como ferramenta de expressão para o uso da criatividade e aflorar de sentimentos, sem julgamento de valor (certo ou errado, feio ou bonito), respeitando o que cada uma teria a dizer de sua criação expressiva, o que sua produção significou, que caminhos acionou, respeitando também os silêncios.

O espaço físico utilizado foi um local amplo, que poderia acomodar até 30 pessoas, com elevador de fácil acesso, pois as mulheres apresentavam dificuldades para se deslocar, inclusive uma fazia uso de bengala. O local estava equipado com recursos audiovisuais, mesa grande, mesas individuais, cadeiras, ar condicionado e banheiro próximo.

Os materiais utilizados para a realização das oficinas foram: lápis de cor, canetas hidrocor, gizes de cera, tintas guache, pincéis, rolinhos, cola, tesouras, folhas tamanho A3 e A4 de diversas espessuras, papel pardo, papel colorido, envelopes coloridos, sucata, revistas, argila, retalhos de tecidos, lãs, linhas, materiais de costura, entre outros. Os materiais foram comprados pelas facilitadoras e armazenados na residência destas, junto com os trabalhos produzidos.

Em cada encontro utilizou-se uma técnica expressiva, explorando diferentes materiais, tais como: meditação conduzida, exercícios de respiração e consciência corporal, recorte e colagem, transformação de sucata, modelagem com argila, atividades com tinta, com música, desenho, escrita, leitura de poemas, músicas, vídeos, trechos de livros e cartas de oráculos, dança livre, costura, bordado, utilização de elementos da natureza, dentre outros. Os autores que embasaram tais atividades foram: Acampora e Acampora (2016), Arcuri (2006), Ciornai (2004), Diniz (2018), Gaeta (2017), Paín e Jarreau (1996) e Urrutigaray (2003).

As temáticas das oficinas foram denominadas de: Quem sou eu?; (Re)apresentação pessoal; Luz e sombra com transformação de sucata; Teia da vida: histórias de vida; Resgate de memórias corporais de dor; Ressignificação da dor e representação da cura; Sensibilização sonora com pintura; Me curar de mim; Moldar a si mesma; Acordar a memória das mãos; (Re)costurando o feminino: exposição de arte; (Re)costurando o feminino: reprodução da exposição; Costurando a luz do feminino: almofadas de cura; Empoderamento a partir do conto "o Barba Azul"; Diluição de complexos e padrões reflexivos; Colagem de mim; Colagem do outro: recordação para a amiga; e Construção de cápsulas com "pílulas" de cura.

Dentre as oficinas realizadas, foram elencadas para serem apresentadas algumas falas e trabalhos das mulheres que demonstram a ressignificação de dores, a importância do encontro, o processo de autoconhecimento e empoderamento feminino.

Nas oficinas "Resgate de memórias corporais de dor" (Figura 1) e "Ressignificação da dor e representação da cura" (Figura 2), foram evidenciadas a dor física, emocional e "da alma" e o modo singular de ressignificar essas dores, conforme as falas a seguir:

Eu tranquei tudo, chorava tudo por dentro; por isso que sou assim cheia de dor. Agora que eu estou aprendendo a colocar para fora, aqui com vocês (VIOLETA).

Vai armazenando uma caixa blindada, e essa caixa vai ficando pesada, pesada (JASMIM).

Figura 1: Resgate de memórias corporais de dor



Fonte: Arquivo fotográfico pessoal das autoras/facilitadoras.

Figura 2: Ressignificação da dor com representação de cura



Fonte: Arquivo fotográfico pessoal das autoras/facilitadoras.

A maioria das mulheres apresentou em comum histórias de submissão e violência sofrida na infância, em relações conjugais e familiares, que comumente se relacionam com o sexismo exercido por homens (pais, namorados, maridos) sobre as mulheres.

Em seus trabalhos expressivos, as mulheres conseguiram revisitar dores, pesares e mágoas, narrando suas histórias de maneira viva, significando o conteúdo interno no externo.

A arteterapia foi ferramenta disparadora deste movimento de reflexões e a oportunidade de oferecer uma escuta de histórias de vida que talvez, anteriormente, não tenham recebido a devida atenção. A arteterapia permitiu a atribuição de novos significados às memórias negativas marcadas no corpo (físico e emocional) de forma que cada mulher olhou para si, dedicando-se a cuidar e alentar suas feridas, iniciando um movimento de colorir o cinza e preencher o vazio, o que fica evidenciado na Figura 2 a partir dos símbolos desenhados sobre o corpo atormentado.

Ao reproduzir plasticamente o corpo, representar suas dores, refletir sobre o processo artístico e compartilhar essa experiência, cada mulher ampliou o conhecimento de si, de outras e de sua história de vida, sendo capaz de aumentar sua autoestima, lidar melhor com os sintomas e as experiências traumáticas, desenvolver recursos físicos, cognitivos e emocionais para ressignificar memórias corporais e enfrentar as dificuldades de quem convive com a doença.

Quanto à importância do encontro, desde o início e de forma cada vez mais intensa, as mulheres apresentaram uma postura participativa e protagonista, acolhendo com seriedade e dedicação as propostas, manifestando interesse e um profundo envolvimento ao desenvolver as atividades. Já nos primeiros encontros, as participantes confiaram e se entregaram às atividades, percebendo o reflexo positivo que a arte produz, referindo sentirem-se leves, em paz, o que, inclusive, influenciou na diminuição da percepção da dor física.

Hoje meu filho voltou de viagem do RJ e eu fiquei de ajudar ele, mas a sexta feira de manhã é minha, minha pra vir aqui, no encontro com vocês, com a arteterapia. É sagrado! (JASMIM).

Quando eu chego aqui tento me desligar dos problemas, da família. Hoje eu nem tomei remédio, aqui não sinto dor (BEGÔNIA).

Com a música relaxei, tive parece que um alívio. Encontrei uma paz. Parece que meu corpo relaxou. Meus problemas lá de casa deixei lá. Já desde a meditação quase que eu dormi. ... desenhei meu neto e minha filha, eu vivo por eles. Veio na minha cabeça a sensação de eles estarem junto comigo. Adorei a experiencia! (BROMÉLIA).

O decorrer dos encontros evidenciou o estabelecimento e estreitamento de vínculo com as facilitadoras, bem como uma integração das mulheres com estas e entre si, o que possibilitou cada vez mais uma abertura para as mulheres serem elas mesmas, em sua essência. Intensificou-se o compartilhamento de histórias de vida, que evidenciaram alegrias, tristezas, forças e fragilidades, autoestima, submissões, violências, crenças, relações com o corpo, relações estabelecidas com as dores físicas e emocionais; a importância das redes de apoio: família, amigos, instituições religiosas, serviços de saúde, além de, muitas vezes, a manifestação da falta deste apoio e o desrespeito evidenciado no cotidiano, inclusive por parte de alguns profissionais de saúde de serviços por onde essas mulheres passaram.

Quando eu entrei aqui eu me escondia numa capa, eu falava, falava. Me transformei com vocês. Aprendi com as palestras a evocar anjos de luz (HIBISCO).

A fala de Hibisco evidencia o quanto ela passou a se sentir à vontade para ser de acordo com sua essência e a ressignificar crenças a partir do seu olhar singular sobre a espiritualidade. É importante ressaltar que por meio da arteterapia busca-se encontrar e fomentar o que há de positivo em cada ser, de modo a respeitar a espiritualidade compreendida nas mais diversas formas, sem um dogmatismo religioso.

A partir das falas das mulheres, tornou-se nítida a intensificação do prazer em estar no grupo e a gratidão por compartilhar deste espaço que, através do instrumento da arte, cria a possibilidade de abertura para uma escuta do outro e uma escuta de si, onde as dores, angústias, dificuldades e fragilidades são compartilhadas e compreendidas, bem como a forma de lidar com elas, aprender a conviver, a transformar e a se fortalecer. O grupo torna-se um dispositivo que contribui para a identificação empática entre as mulheres, pois muitos sentimentos se parecem, evocando a uma “diluição” do que faz mal e fortalecimento do que faz bem.

Sobre o autoconhecimento, a oficina “Moldar a si mesma” (Figura 3) provocou uma integração de si através do olhar para o passado (quem as mulheres gostariam de ter sido), o presente (quem são) e o futuro (quem gostariam de ser), desencadeando as seguintes falas:

Fiz uma mesa e a reunião de pessoas, de pessoas que se afastaram, e a gente deveria repensar e reunir. Às vezes o que falta é aqueles momentos. Eu sinto a falta dessa mesa e o pensamento de tentar reunir. Eu acho que seria isso aí, um resgate das lembranças (JASMIM).

Fui pra um túnel conhecido, cheio de eucaliptos. Eu ia muito lá quando as crianças eram pequenas. Saudades daquele tempo. Eu ainda quero ir lá e dar uma volta naquela pista.

Parece que a gente tinha mais tempo pra ficar todos juntos. A pontezinha, a água. Olhando agora dá saudades (LAVANDA).

Achei linda a obra e me identifiquei num lugar, eu! (BROMÉLIA).

Me senti num corredor bonito com muitas flores, lá no fundo tinha uma casa com ripas. Uma árvore cheia de frutos. Senti muita paz, uma paz muito boa. Um lugar sagrado, uma água, coisas vivas... (BEGÔNIA).

Nos trabalhos expressivos e em suas falas, essas mulheres lembram de sua infância, brincadeiras com os filhos, fases do ciclo de vida, união e desunião da família, resgatam partes de si antes esquecidas, bem como a conexão com suas raízes, com a terra e com o silêncio interior, a partir de onde se desenvolve a vida. Também ocorreu a conexão com o sagrado através do contato com a natureza, para Begônia, e através de anjos, deuses e deusas na mesa que Jasmim moldou na argila, fazendo uma analogia com os familiares que gostaria de reunir para contar histórias e para rirem uns com os outros.

Figura 3: Moldar a si mesma



Fonte: Arquivo fotográfico pessoal das autoras/facilitadoras.

Em relação ao empoderamento, no encontro “Costurando a luz do feminino” (Figura 4), a proposta foi fazer um resgate e ressignificação do feminino, do ser mulher, através da costura das histórias de vida das mulheres, fazendo emergir as seguintes falas:

Estranho fazer, parecia que não ia sair nada. Se é feminino, tem que ter coração. O coração da gente, a gente conhece. O dos homens não [...]. A mulher, devia ser um símbolo da mulher a ave fênix, que ressurgiu das cinzas. Os homens não têm essa força [...]. Lembrei da minha vó enquanto fazia esse trabalho (JASMIM).

Tenho 9 irmãos, pai pedreiro, mãe dona de casa. Feminino, para mim, representa força. A vida não tem manual, as coisas vão acontecendo e tu tem que dar a volta e dar um jeito. O feminino sempre dá um jeito de enfrentar o problema e seguir, ir em frente apesar dos nós. Os nós são os problemas que a gente enfrenta e vai desatando. Lembrei da minha mãe. Lembrei das dificuldades da minha mãe e das nossas. Eu sou (ou era) perfeccionista. Não posso fazer as coisas tão perfeitas como eu fazia (LAVANDA).

Mais que a metade do coração é muito alegre, é feliz e gosta de coisas boas. A outra parte é tristeza, angústia, doenças, dores que acontecem na nossa vida e que nós não podemos fugir. Um lado é fofinho, vermelho; o outro é sequinho, preto. A sombra está na luz [...]. Homem não tem o coração que nem o nosso. Eles não sabem enfrentar o problema. Se eles tivessem fibromialgia, eles não aguentavam. Eu tenho fibromialgia, reumatismo, depressão. Tomo “boletinha” todos os dias. Se eu não tomasse, vivia chorando. Mulher é sexo frágil? De onde? Temos que ser fênix mesmo. A vida continua. Tu tem que ser forte (HIBISCO).

Nessas falas as mulheres resgatam o feminino em si mesmas e na ancestralidade, quando, através de seu trabalho expressivo, conectam com a sabedoria e ensinamentos trazidos pela mãe e pela avó. As mulheres reconhecem sua vulnerabilidade e passam a ter outro olhar sobre si, como quando Lavanda afirma que a doença lhe ensinou a não ser tão perfeccionista.

Além disso, as mulheres evidenciam as características intrínsecas do feminino, tais como: a força, a flexibilidade, a profundidade e a ligação com o coração, comparando a mulher à ave fênix, que ressurgiu das cinzas. Essa metáfora traz à tona uma analogia ao despertar de cada mulher pela arteterapia, após anos convivendo com a fibromialgia.

Figura 4: Costurando a luz do feminino.



Fonte: Arquivo fotográfico pessoal das autoras/facilitadoras.

Na oficina Empoderamento a partir do conto “O Barba Azul” (Figura 5), buscou-se despertar a atenção das mulheres para o inimigo íntimo, que as oprime e aprisiona; para, a partir do (re)conhecimento de sua existência, analisá-lo, conhecê-lo e criar estratégias para enfrentar seu domínio; vendo-se como protagonistas para se libertarem do que não mais desejam ser/ter.

Vocês nunca fizeram um trabalho que mexeu tanto conosco. Quero tirar a omissão porque meu Poliano (apelido dado ao marido) me poda. Ele quer passar pra mim o que ele é. Eu não posso ser eu mesma pra não dar conflito. Eu aqui tenho liberdade pra falar. Noutro grupo não (HIBISCO).

Eu sou mais forte do que a minha doença. Isso aqui (a arteterapia) é tipo um placebo. Espiritualidade, amor, empoderamento. Nesse encontro, a palavra chave foi empoderamento. Eu senti uma segurança interna maior desde ‘o barba azul’ junto com a segurança, e pensar na força (JASMIM).

Coloquei uma blusa que comprei há dois anos. Me olhava no espelho e sempre me sentia feia. No espelho de casa não me gostava com ela. Mas daí, ao chegar na Feevale, no espelho do elevador, me achei diferente. Bonita. Me gostei com a blusa (JASMIM).

Figura 5: Empoderamento feminino a partir do conto "O Barba Azul"



Fonte: Arquivo fotográfico pessoal das autoras/facilitadoras.

Após concluído o projeto com as mulheres, percebe-se os efeitos da arteterapia com esse grupo específico e uma possibilidade de reinvenção do modo de cuidar em saúde. Por meio da arteterapia, é possível reinventar a si e às práticas de cuidado com o outro. O despertar da criatividade pela arte exerce o poder de mobilizar, significar, ressignificar e transformar, promover o encontro com a essência, com o eu interior, com a criança interior, com o colorido interior, muitas vezes adormecido, e estabelecer uma ponte com a alma.

A fibromialgia acomete o sujeito como um todo multidimensional ao se manifestar no corpo físico e envolver os demais corpos: emocional, mental e espiritual. Nessa perspectiva, "tratar a doença" e "cuidar da pessoa que vivencia essa doença" denotam modos diferentes de olhar para o sujeito envolvendo uma mudança de paradigma de saúde, de sujeito e de cuidado. Isso implica ir além da abordagem convencional de tratamento da fibromialgia para ofertar a possibilidade de trabalhar com diferentes formas sensíveis de cuidar e promover o autocuidado.

Neste caminho, encontram-se as PICS, que compreendem uma visão ampliada de processo saúde-doença e a promoção do cuidado humano e do autocuidado. Os diagnósticos são embasados no sujeito

como um todo, considerando-o em seus vários aspectos. Na busca de uma mudança de paradigma de cuidado em saúde, essas terapêuticas saem da lógica de intervenção focada na doença para voltarem-se ao que envolve a multiplicidade da saúde do sujeito. Tais práticas contribuem para a ampliação do modelo de atenção à saúde, pois atendem os sujeitos em sua integralidade, singularidade e complexidade, considerando sua inserção sociocultural e fortalecendo a relação entre profissional da saúde e paciente, contribuindo para a humanização na atenção em saúde (CONGREPICS, 2018).

Abordar a saúde sob uma perspectiva integral e holística requer cuidar da saúde e do sujeito, adotando um processo de trabalho que envolva uma equipe multiprofissional que desenvolva suas práticas de modo interdisciplinar. Trabalhar de forma interdisciplinar implica sair da zona de conforto do saber específico de cada profissional e assumir o desconhecido, o não saber, que a princípio gera desconforto e medo, mas convoca a buscar uma nova forma de perceber a si, ao outro e ao processo de trabalho. O trabalho interdisciplinar mobiliza mudanças nas relações de poder, hierarquia e reprodução de condutas por meio da invenção do novo, junto com, onde prevalece o inter, o entre, o trans (através de), a relação.

Ao vivenciar a interdisciplinaridade, o profissional de saúde se transforma e modifica sua percepção de si e do outro. No caso das mulheres com fibromialgia, o profissional percebe – para além do corpo físico e dos múltiplos pontos de dor – a saúde, as potencialidades, as singularidades, a rede de possibilidades que emerge de cada mulher. Sob essa perspectiva, há uma corresponsabilização pela saúde entre o profissional e o sujeito atendido, valorizando o saber deste sobre a própria saúde e reconhecendo sua autonomia em relação ao processo saúde-doença e aos caminhos que decide seguir em busca do equilíbrio e da saúde.

De acordo com Paín e Jarreau (1996), o arteterapeuta é um olhar, uma escuta, uma ressonância afetiva, uma possibilidade de encontrar uma ordem simbólica para a desordem do sofrimento. Entende-se que o papel do arteterapeuta, independente de sua formação anterior, tem a ver com o olhar amoroso e o cuidar do outro, conforme descrito por Lúcia Diniz (2018):

Cuidar do outro é ajudá-lo a se religar a sua fonte de vida, a encontrar seu próprio caminho, a reencontrar seu centro. Uma vida sem centro é uma vida sem sentido. O terapeuta, portanto, auxilia o paciente a encontrar sua própria bússola. O Self, nossa fonte de energia, é a bússola que orienta e regula a psique por meio dos símbolos. Os símbolos, portadores de mensagens e agentes de cura, são guias nesse processo de individuação que se estende por toda nossa jornada (DINIZ, 2018, p. 28).

Segundo Bandler e Grinder (1986), ao ressignificar sua história, o sujeito atribui novo olhar e altera seu comportamento e respostas frente às vulnerabilidades da vida. Em pessoas com fibromialgia, o acesso às dimensões do amor e do sagrado possibilita ressignificar as marcas e as memórias corporais de dor física, sofrimento psíquico e emocional produzidas ao longo da história de vida. À medida que as mulheres com fibromialgia encontram uma forma particular de acessar e expressar o sentir, o pensar e o agir, encontram um sentido na vida e se empoderam delas mesmas no presente, aqui e agora, transformando a si e suas histórias de vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste relato de experiência, percebe-se que a arteterapia demonstrou ser uma importante ferramenta de trabalho aos profissionais de saúde por representar uma reinvenção do cuidado na saúde pública e privada, com benefícios que puderam ser experimentados. Além de compreenderem com mais profundidade sobre a própria doença, as mulheres puderam entender melhor a si e ressignificar suas relações afetivas consigo e com os outros, ampliando o autoconhecimento, o autocuidado e o empoderamento frente a suas histórias de vida.

A partir das experiências vivenciadas, salienta-se que não há receitas prontas para utilizar a arteterapia como dispositivo de expressão de si. A abordagem utilizada expressou um processo construído no decorrer dos encontros, a partir do sentir, do acolher o que veio à tona, das subjetividades e singularidades expressas no coletivo, no planejamento de cada encontro como resposta ao que emergia, tecendo o caminho a partir de uma linha de cuidado.

Esta experiência abre um caminho para a criação de novos projetos que envolvam a arteterapia, a qual apresenta inúmeros benefícios que atendem a necessidade de saúde de diversas populações, mas ainda pouco presente e pouco difundida na área da saúde, na região e na referida Universidade.

Fica como sugestão a criação de outros projetos como este, que atendam ao mesmo público ou a outros, tendo em vista a dimensão que alcança a arteterapia no cuidado em saúde. Novos projetos nesse sentido possibilitam aumentar o número de pessoas atendidas, bem como incluir estagiários do curso de Especialização em Arteterapia e de cursos de graduação na área da saúde e outras áreas afins na abordagem dessa temática envolvendo o uso da arte, promovendo a educação em saúde e ricas trocas interprofissionais.

Evidenciou-se que um atendimento de qualidade em arteterapia pode ser realizado de forma inovadora e interdisciplinar a partir de um relato de experiência de sucesso e de parcerias efetivas entre

os diferentes atores sociais envolvidos e comprometidos com práticas em saúde transformadoras das realidades individuais e coletivas.

Por fim, os resultados mostraram que a arteterapia consiste em uma ferramenta possível potencializadora de reinvenção do cuidado em saúde a pessoas com fibromialgia sob a perspectiva integral e holística de saúde e multidimensional de sujeito. Neste sentido, compreende-se que mais do que tratar a doença é preciso cuidar da saúde e encontrar formas de potencializar as qualidades e as capacidades singulares dos sujeitos atendidos.

A arte mais poderosa da vida é fazer da dor um talismã que cura. Uma borboleta renasce florida numa festa de cores (Frida Kahlo).

REFERÊNCIAS

ACAMPORA, B.; ACAMPORA, B. **170 Técnicas Arteterapêuticas**: modalidades expressivas para diversas áreas. 3ª ed. Rio de Janeiro: Wak, 2016. 188 p.

ARCURI, I. G. **Arteterapia e o Corpo Secreto**: técnicas expressivas coligadas ao trabalho corporal. São Paulo: Vetor, 2006. 138 p.

BANDLER, R; GRINDER, J. **Ressignificando**: programação neurolinguística e a transformação do significado. 4ª ed. São Paulo: Summus, 1986. 232 p.

BLAUTH, L. Intervenções Terapêuticas: aproximações entre a arte e os processos de criação. *In*: _____; WOSIAK, R. M. R. (Org). **Terapias Expressivas ou Arteterapia**: vivências através da arte. Novo Hamburgo: Feevale, 2005, cap. 5, p. 55-61.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria 849, de 27 de março de 2017**. Institui a Arteterapia no SUS. Brasília, 2017.

BURCKHARDT, C. S.; CLARK, S.R.; BENNETT, R. M. The Fibromyalgia Impact Questionnaire: development and validation. **Journal of Rheumatology**, Cidade, n. 18, p.728-734, 1991.

CABO, A; CERDÁ, G.; TRILLO, J. Fibromyalgia: prevalence, epidemiologic profiles and economic costs. **Medical Clinics**, Barcelona, v. 10, n. 149, p. 441-448, nov. 2017.

CAPRA, F. **O Ponto de Mutação**: a ciência, a sociedade e a cultura emergente. São Paulo: Cultrix, 2006. 432 p.

CIORNAI, S. **Percursos em Arteterapia**: arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em arteterapia. São Paulo: Summus, 2004. 274 p.

CONCREPICS. **1º Congresso Internacional De Práticas Integrativas e Complementares e Saúde Pública**. 1ª ed., 2018, Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://www.congrecpics.saude.gov.br>>. Acesso em: 7 nov. 2018.

DETHLEFSEN, T; DAHLKE, R. **A Doença como Caminho**: uma visão nova da cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem. São Paulo: Cultrix, 2007. 262 p.

DINIZ, L. **Arte**: linguagem da alma. Arteterapia e Psicologia Junguiana. Rio de Janeiro: Wak, 2018. 119 p.

FRANCISQUETTI, A. A. **Arte-Reabilitação**: um caminho inovador na área da arteterapia. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2016. 292 p.

GAETA, I. **Memória Corporal**: o simbolismo do corpo na trajetória da vida. São Paulo: Vetor, 2017. 249 p.

GASPARETTO, L. A.; VALCAPELLI, V. **Metafísica da Saúde**: sistema endócrino e muscular. Volume 3. São Paulo: Vida e Consciência, 2004. 274 p.

GOLDENBERG, E. **O Coração Sente, o Corpo Dói**: como reconhecer e tratar a fibromialgia. 6ª ed. São Paulo: Atheneu, 2008. 118 p.

LELOUP, J. Y. **O Corpo e Seus Símbolos**: uma antropologia essencial. 23ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2015. 133 p.

LIMA, E. A. **Arte e Cultura na Produção de Saúde**: ativação da sensibilidade, promoção de encontros e invenção de mundos. Disponível em: http://www.redehumanizaus.net/sites/default/files/mesa21_1_a_arte_e_a_cultura_na_producao_de_saude.pdf. Acesso em: 01 mar. 2019.

MARQUES, A. P.; SANTO, A. S. E.; ASSUMPTÃO, A. B.; MATSUTANI, L. A.; YUAN, S. L. K. **A prevalência de fibromialgia**: atualização da revisão de literatura. *Revista Brasileira de Reumatologia*. 2017; 57(4):356–363.

PAÍN, S.; JARREAU, G. **Teoria e Técnica da Arte-terapia**: a compreensão do sujeito. Porto Alegre: Artmed, 1996. 264 p.

ROLNIK, S. Subjetividade em obra: Lygia Clark, artista contemporânea. **Projeto História**, São Paulo, n. 25, p. 43-54, dez. 2002.

SCOTTON A.; SOUZA, V.; FRAGA, R.; VASSALO, S.; LISBOA, R.; LISBOA, T. Fibromialgia. **Revista Brasileira de Medicina**, São Paulo, v. 67, n. 7, p.221-227, jul. 2010. Disponível em: <http://www.moreirajr.com.br/normas.shtml>. Acesso em: 01 mar. 2019.

URRUTIGARAY, M. C. **Arteterapia**: a transformação pessoal pelas imagens. 2ª ed. Rio de Janeiro: WAK, 2003. 150 p.

ZANCAN, U. **A Conquista da Supersaúde**: princípios básicos ao alcance de todos. Porto Alegre: Pro Ser, 2018. 312 p.