



Arte e terapia: o emprego de oficinas de desenho e pintura para atenuação da depressão em estudantes colegiais.

Gabrielle Marques Cardoso¹ – UFMA

Este resumo expandido visa relatar uma experiência pedagógica em Artes Visuais realizada entre os meses de agosto a novembro de 2022, no Instituto Federal do Maranhão em São Raimundo das Mangabeiras, no formato de Projeto de Ensino, aprovado na seleção de Projetos de Ensino, no âmbito do IFMA, referente ao Edital nº 13/2022. O projeto foi executado na feição de Oficinas de Desenho e Pintura no formato de Arteterapia para adolescentes com depressão e predisposição a depressão: ansiedade, do Ensino Médio Integrado. Esse projeto surgiu a partir da necessidade de auxiliar os alunos acometidos por depressão na redução de sintomas como: tristeza, irritabilidade, perda de interesse pelos estudos, baixa autoestima, isolamento social, dificuldade de concentração e automutilação, tendo em vista a eficácia da Arteterapia na melhoria da saúde mental dos envolvidos.

A Arte tem um grande potencial curativo. Seu poder é imenso e é capaz de nos trazer fortes experiências transformadoras e demonstrar vários aspectos da mesma realidade simultaneamente. É uma facilitadora da criatividade e uma ponte para que conheçamos aspectos desconhecidos de nós mesmos, que precisam ser descortinados de forma que vivamos uma vida mais inteira, coerente com a nossa totalidade genuína.(PHILIPPINI, 2020, p.17)

Os objetivos planejados e que fizeram parte do projeto foram: facilitar a aquisição de aprendizagens significativas na expressão simbólica e emocional; promover a aquisição de novas habilidades através da execução das oficinas de desenho e pintura, e incentivar a permanência e prosseguimento dos estudos dos estudantes

¹ Mestranda do Programa ProfArtes- UFMA - Campus de Bacanga. E-mail: gabrielle.cardoso@discente.ufma.br



contemplados. A metodologia abordada esteve atrelada a pesquisa qualitativa e foi executada a partir da explicação prévia sobre as Oficinas de Desenho e Pintura e seus benefícios para a saúde mental juvenil, segundo Ferreira (2024, p.35) “A artes fornecem um dos mais potentes sistemas simbólicos das culturas e auxiliam a criar formas únicas de pensamento. Elas existem desde os primórdios da humanidade e são também uma necessidade essencial para a sua subsistência”. E aplicação de formulários eletrônicos com perguntas relacionadas a idade, qual transtorno o discente acredita possuir, e e-mail. O questionário foi compartilhado com todas as três turmas de 3º ano do Ensino Médio Integrado dos Cursos de Aquicultura, Agropecuária e Informática, tendo em vista que eram os mais acometidos pelos sintomas de depressão, através de link postado nos grupos de whatsapp tanto das turmas com responsáveis, docentes e TAEs (Técnicos em Assuntos Estudantis) quanto nos grupos formados apenas por discentes pela estudante que foi contemplada como bolsista no Projeto de Ensino, pois esse grupo era restrito apenas a estudantes. Ele foi aplicado sob a supervisão do Núcleo de Prevenção ao suicídio e Promoção da Saúde Mental (Núcleo formado pelo Psicólogo do Campus, TAEs e Docentes de Arte e Educação Física respectivamente, que planeja ações para beneficiar a saúde mental tanto de servidores quanto de estudantes e prevenção de possíveis casos de suicídio) e do Psicólogo que acompanhou os discentes que mais apresentavam crises de ansiedade, alteração brusca de humor e automutilação, e fez o repasse dos nomes dos mesmos, com autorização da Direção Geral do Campus de São Raimundo das Mangabeiras, através da Portaria nº 76/2022 - GAB-SRM/ CAMP-SRM/ CAMP-SRM/IFMA, para serem acompanhados pelo projeto e os que manifestaram interesse em frequentar as oficinas. Após o levantamento das informações encontradas e planejamento para execução das Oficinas, foram divulgados o cronograma e local onde ocorreriam as oficinas tanto oralmente quanto nos grupos de whatsapp das turmas, em todas as salas de aula de 3º do ensino médio integrado. As oficinas ocorreram na sala de enfermaria, no Posto de Saúde do Campus por conta do ambiente propício e unicamente disponível



no período da aplicação do projeto (com água corrente, iluminação, acessibilidade, localização favorável e organização de materiais). Elas advieram no horário matutino com duração máxima de 4 horas e duas vezes por semana, no horário oposto em que o discente assistia às aulas e nos dias de terça e sexta por conta das outras atividades acadêmicas dos agraciados, em sessões com até 05 discentes por conta do tamanho do espaço. Antes das atividades ocorria o preparo prévio do ambiente com organização de materiais e seleção de músicas lo-fi (gravações caseiras sem a qualidade sonora de grandes músicas) que proporcionam relaxamento. Houve a explicação das propostas e suas finalidades antes do dinamismo das atividades. Após o final das oficinas foi realizada uma reflexão sobre as experiências obtidas desde o início do Projeto até a sua finalização através da coleta de escutas dos discentes que aceitaram registrar seus depoimentos a partir do preenchimento de autorização para coleta de imagens e voz tanto para maiores de idade quanto para os responsáveis pelos menores de idade. O registro de imagens foi feito através de fotos durante a confecção nas oficinas. Os resultados apresentados foram a diminuição de casos de mal estar entre alunos, a superação de pensamentos suicidas, o embaraço da evasão escolar por esses alunos, a diminuição de sintomas de depressão e predisposição à depressão e a conclusão do Ensino Médio por esses 20 alunos. “O lidar com a arte, durante o processo arte terapêutico, favorece a busca de equilíbrio interior, do autoconhecimento, da auto realização e da autoestima, possibilitando o resgate da saúde por meio do fazer artístico, demonstrando o valor do processo criativo. Neste caso, o retorno afetivo e expressivo ocorre de uma forma progressiva, em uma relação de confiança, domínio e conhecimento” (CARRANO; MARIA HELENA REQUIÃO, 2022, p.148). Os saberes em arte aliados a aplicação de arteterapia possibilitaram o uso terapêutico do desenho e pintura de maneira consciente, não visando a aprendizagem de ideias e técnicas mas, sim o refreio dos conflitos emocionais dos adolescentes acolhidos durante o projeto. A Proposta demonstrou o quão é necessária a arte para a saúde mental dos educandos, para o prosseguimento deles nos estudos e permanência na



escola. “Acredito firmemente que a arte é uma linguagem universal, capaz de comunicar o que palavras não podem expressar. É uma ponte entre o que sentimos e como escolhemos processar essas emoções” (PEÑAREAL, 2024, p. 10). Os desafios encontrados foram desde a conciliação da frequência nas oficinas com o preparatório para o ENEM e a constância nas aulas, a continuidade dos alunos assistidos nas demais sessões, a saudade da família que residia em outra cidade, e o receio por parte de alguns em participar por conta da preocupação com a opinião dos demais colegas. Pensar e repensar arte além do ensino em sala de aula é indispensável para criar novas experiências e vivências que vão além do que já é conhecido em arte para proporcionar o bem estar mental e emocional dos discentes nessa nova era pós-pandêmica de COVID-19 em que tantos têm se mostrado fragilizados intelectualmente, dentre elas a arteterapia.

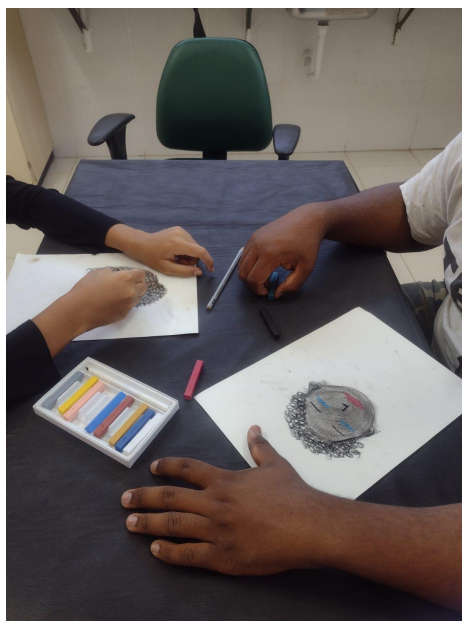
Figura 1 – Fotos das produções nas Oficinas



Fonte:A autora



Figura 2 – Arteterapia - atividade “como eu me vejo”



Fonte:A autora

Referências

CARRANO, E.; MARIA HELENA REQUIÃO. **Materiais de Arte:** sua linguagem subjetiva para o trabalho terapêutico e pedagógico. 2. Ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2022.

FERREIRA, Sueli (org.). **O ensino das artes:** construindo caminhos. 1. ed. Campinas, SP: Papirus, 2024. *E-book*. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 27 jul. 2025.

PEÑAREAL, B. **Arteterapia para Redução da Ansiedade:** Criando e Curando com a Arte. 1. ed. [s.l.] Fernanda Sant'Anna, 2024. p. 141

PHILIPPINI, A. **Linguagens e materiais expressivos em Arteterapia:** uso, indicações e propriedades. Rio de Janeiro. [s.l.] Wak, 2020.