



FACULDADE MAUÁ DE GOIÁS
Instituto de Ensino e Pesquisa do Planalto Central LTDA
Bacharelado em Psicologia

KELLY CRISTINA A. DE FREITAS

A ESCRITA E A LITERATURA NA PSICOTERAPIA:
Uma Nova Perspectiva, Através, Da Abordagem Arteterapêutica

ÁGUAS LINDAS DE GOIÁS
2025.2



FACULDADE MAUÁ DE GOIÁS
Instituto de Ensino e Pesquisa do Planalto Central LTDA
Bacharelado em Psicologia

KELLY CRISTINA A. DE FREITAS

A ESCRITA E A LITERATURA NA PSICOTERAPIA:
Uma Nova Perspectiva através, da Abordagem Arteterapêutica

Artigo científico entregue à Faculdade Mauá de Goiás, como requisito parcial obrigatório para obtenção do certificado de conclusão de graduação em Bacharelado em Psicologia.

Orientador: Quemili de Cássia Dias de Sousa

ÁGUAS LINDAS DE GOIÁS

2025. 2

A Escrita e a Literatura Na Psicoterapia: Uma Nova Perspectiva, Através, Da Abordagem Arteterapêutica

Kelly Cristina A. de Freitas¹
Quemili de Cássia Dias de Sousa²

RESUMO

A arteterapia manifesta-se como uma abordagem psicoterapêutica inovadora e multifacetada, a partir das contribuições de sua precursora Margaret Naumberg, psicóloga, professora, artista e escritora estadunidense, de modo que, vem sendo reconhecida como uma ferramenta integrativa capaz de fusionar arte, simbolismo, criatividade e cuidado clínico. Este estudo visa apresentar e contextualizar, de maneira englobada, o uso da escrita e da literatura como recursos terapêuticos no âmbito da psicoterapia, a partir da perspectiva da abordagem arteterapêutica. Trata-se de uma revisão de literatura de cunho qualitativo acerca do tema: “A Escrita e Literatura na Psicoterapia”, realizada e fundamentada a partir de buscas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC), utilizando os descritores: “Arteterapia”, “Psicoterapia”, “Psicologia Clínica”, “Escrita Terapêutica” e “Biblioterapia”. As obras apuradas indicam que essa prática possui relevância notória em determinados perfis populacionais, sendo: crianças e adolescentes, adultos em sofrimento psíquico e idosos ou pacientes crônicos. Nestes públicos, a arteterapia contribuiu significativamente para o desenvolvimento emocional, a construção e o fortalecimento da identidade, a elaboração de experiências dolorosas, como a promoção do bem-estar. Contudo, pontua-se sobre a necessidade de haver uma maior sistematização metodológica e uma produção científica sólida e ampla, que reitere o seu uso clínico e expanda a sua incorporação em contextos terapêuticos formais, reforçando a sua relevância como prática consolidada na saúde mental.

Palavras-chave: Psicologia Clínica, Psicoterapia, Arteterapia, Biblioterapia

1. INTRODUÇÃO

A Arteterapia manifestou-se como uma abordagem psicoterapêutica inovadora e multifacetada a partir das contribuições e pelo trabalho de sua precursora Margaret Naumberg, psicóloga, professora, artista e escritora estadunidense. Influenciada por linhas de pensamento como a Psicanálise, a Psicologia Analítica e a Gestalt-Terapia, a autora desenvolveu, em meados do

¹ Acadêmico(a) do curso de Psicologia da Faculdade Mauá de Goiás- MauáGO

² Orientador(a). Docente do curso de Psicologia da Faculdade Mauá de Goiás- MauáGO

século XX, uma abordagem que unia a expressão artística ao cuidado psicológico. O contato com Maria Montessori também contribuiu para a formulação de um método dinâmico e não rígido de acesso às questões humanas, especialmente no contexto infantil. A partir dessa experiência inicial, a Arteterapia passou a ser moldada por outros teóricos e profissionais, como Carl Gustav Jung e Edith Kramer, que enriqueceram sua base conceitual e prática (De Moraes; Tesser, 2023).

Embora muitas vezes interpretada de maneira reducionista e estereotipada como uma técnica lúdica, a Arteterapia constitui-se em uma abordagem fundamentada, com objetivos terapêuticos claros e estruturados. Seu foco ultrapassa o simples ato criativo, visando compreender as emoções, acessar conteúdos inconscientes e potencializar habilidades internas do paciente. Nesse sentido, a arte transforma-se em um veículo de comunicação simbólica, que permite explorar conflitos, revelar aspectos ocultos e estimular o autoconhecimento, em consonância com os princípios clássicos da psicoterapia (Philippini, 2020).

Este estudo justifica-se diante da crescente prevalência dos transtornos mentais no Brasil, evidenciada por dados recentes que indicam um aumento expressivo nos afastamentos laborais relacionados à saúde mental. Em 2024, o país registrou um recorde de 472.328 licenças médicas por transtornos mentais, correspondendo a um aumento de 68% em relação ao ano anterior. Tal cenário reflete não apenas um problema individual, mas também um fenômeno de natureza social, já que o ambiente laboral tem se mostrado um espaço determinante para o adoecimento psíquico. Esse contexto acompanha uma tendência global, na qual mais de 1 bilhão de pessoas convivem com algum transtorno mental, sendo a ansiedade e a depressão as condições mais prevalentes, o que reforça a necessidade de estratégias eficazes de prevenção e tratamento voltadas à promoção da saúde mental (Who, 2022).

Nesse contexto, a arteterapia apresenta-se como uma abordagem terapêutica inovadora e multifacetada. Sada e De Souza (2025) salientam que essa prática pode contribuir de maneira significativa para a promoção da saúde mental, oferecendo uma alternativa eficaz no tratamento de transtornos como ansiedade e depressão. Ao integrar atividades artísticas ao processo terapêutico, a arteterapia possibilita que os indivíduos expressem emoções e experiências de forma não verbal, favorecendo a compreensão, o processamento e o enfrentamento de questões psicológicas complexas, promovendo, assim, maior bem-estar emocional e equilíbrio psíquico.

Na contemporaneidade, em meio a uma sociedade regida por protocolos rígidos, estruturas culturais normatizadas e modos de vida cada vez mais sistematizados, a Arteterapia ressurge como uma via de resistência criativa, artística e subjetiva. Seu caráter simbólico, estético e expressivo possibilita ao indivíduo reconectar-se com dimensões internas, sentimentos e experiências que frequentemente são reprimidos pela vida cotidiana (Urrutigaray, 2023).

O presente trabalho visa apresentar e trazer uma ampla contextualização acerca do uso da escrita e da literatura, como ferramentas terapêuticas na psicoterapia, a partir da abordagem arteterapêutica. Destacando como essas práticas podem favorecer o autoconhecimento, a expressão emocional, a ressignificação de experiências, entre outras competências, e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento para demandas psicológicas no cotidiano do indivíduo.

Trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa, sobre a Escrita e a Literatura na Psicoterapia. Utilizando-se de buscas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC) através dos descritores: “Arteterapia”; “Psicoterapia”; “Psicologia Clínica”; “Escrita Terapêutica” e “Biblioterapia”.

Os critérios de inclusão para compor a base teórica e bibliográfica desta pesquisa foram definidos a partir da análise de livros digitais e materiais relacionados aos descritores da pesquisa, sendo um dos principais o termo: “Arteterapia”. Foram utilizados recursos digitais, como livros, artigos científicos disponíveis em bibliotecas virtuais e revistas especializadas, considerando publicações entre 2020 e 2025, com foco em conteúdos voltados à Psicologia.

Nesse sentido, foram excluídas produções científicas como dissertações e teses, bem como publicações anteriores ao período de 2020, garantindo que a base teórica estivesse atualizada e alinhada aos objetivos da pesquisa.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 — O conceito de Arteterapia e o seu contexto histórico

A definição de Arteterapia contempla múltiplas facetas na Psicologia, abrangendo tanto sua dimensão teórica quanto sua aplicação prática, de modo que,

compreender seu universo e os elementos que o constituem permite elaborar um significado ou conceito próprio da abordagem (Urrutigaray, 2023).

No entanto, interpretações isoladas podem levar a equívocos. Por isso, é fundamental recorrer a referências de grandes teóricos que desenvolveram ou contribuíram para a Arteterapia, garantindo a segurança e a validade do que será discutido, conforme destacado por Reis (2014, *apud* Da Silva *et al.*, 2017, p. 4).

Edith Kramer destacou o processo artístico, compreendido por ela, em um conceito tanto como, literal: “Arte como Terapia”, não recorrendo a interpretações e deu ênfase ao valor terapêutico que envolve a natureza do processo criativo, considerando o fato da arte em si, como um mecanismo de sublimação; que contribui para o fortalecimento do ego e possibilitando a manifestação de conflitos, desejos, sentimentos, censurados e reprimidos pelo ambiente social que, estes, quando recalcados, regressam como sintomas. Ela enxergou a arte como um recurso de suma importância para o desenvolvimento de uma ordem psíquica que pode funcionar sob pressão sem o risco de fragmentar-se ou de invocar a mecanismos de defesa nocivos (Reis, 2014 *apud* Da Silva *et al.*, 2017, p. 4).

Nesse sentido, para Ciornai (2004), a Arteterapia forma-se a partir do uso e da interpretação pessoal da própria abordagem, considerando seu funcionamento e como os mecanismos artísticos podem ser aplicados em um contexto terapêutico. Apresentando-se como uma ferramenta relevante, com potencial terapêutico, cujo uso detalhado e estratégico atua como instrumento de transformação, contribuindo para a evolução do indivíduo tanto no aspecto físico quanto psicológico.

Com isso, baseando-se nos preceitos psicanalíticos, a abordagem permite identificar e dar respostas a problemáticas que muitas vezes não possuem significado ou raízes aparentes. Isso é viabilizado por meio das técnicas e de ferramentas artísticas e subjetivas da Arteterapia, que, naquele momento, ainda não estavam totalmente amadurecidas quanto ao funcionamento e ao embasamento teórico, bem como à consolidação da Arteterapia como abordagem reconhecida, ao lado de métodos sólidos como a Psicanálise e a Psicologia Analítica (González; Novoa, 2020).

Essas abordagens predecessoras trabalham conteúdos adormecidos e comportamentos distintos com o objetivo central de promover a autoexpressão com o intuito de exteriorizar os pensamentos e a expressão dos desejos, questões

peçoais e situações conflituosas. Tem o objetivo de trabalhar essas questões de forma segura, evitando que a estrutura psíquica do indivíduo entre em crise e prevenindo a adoção de mecanismos defensivos prejudiciais à saúde física e mental (Da Silva *et al.*, 2022).

De modo que, a abordagem mencionada estabiliza-se como um método valioso e primoroso na psicoterapia contemporânea, fundamentada historicamente nas contribuições de teóricos como Margaret Naumberg, Edith Kramer e outros profissionais que moldaram seu arcabouço teórico e prático.

3.2 — A importância da Arteterapia, enquanto, abordagem psicológica

De acordo com Loiola e Andriola (2017, p. 4, *apud* Jung, 2008), “as expressões artísticas fazem parte do processo terapêutico, sendo as imagens uma representação de um símbolo do inconsciente individual e coletivo”, evidenciando a importância da Arteterapia como recurso capaz de acessar conteúdos subjetivos e inconscientes do paciente, permitindo a elaboração de conflitos internos, o autoconhecimento e a integração de experiências emocionais que muitas vezes não podem ser verbalizadas diretamente.

Consoante o conceito retratado na citação de Jung em sua obra: “Os arquétipos e o inconsciente coletivo”, referenciada na pesquisa de Loiola e Andriola (2017), é importante destacar que as habilidades e capacidades de interação humana, desenvolvidas ao longo dos séculos, com diversas linguagens e identidades artísticas em diferentes contextos históricos, constituem parte essencial da autoexpressão e do autoconhecimento do indivíduo. Tais experiências contribuem para a formação integral do sujeito, considerando sua subjetividade, e possuem papel significativo na construção da cognição humana, na interação sociocultural e como ferramenta de expressão individual em variados âmbitos. Ademais, os símbolos artísticos e expressões ligadas a essa interação — presentes desde o período paleolítico até as manifestações artísticas contemporâneas — apresentam relevância terapêutica, funcionando como instrumentos para acessar conteúdos emocionais e inconscientes no contexto psicoterapêutico.

Diante desses fatores, a Arteterapia, em seus métodos e objetivos centrais, expõe a relação intrínseca do ser humano com a arte e suas múltiplas manifestações. Essa abordagem ressalta a necessidade humana de expressar e

comunicar experiências, sentimentos e percepções do mundo em seu redor, muitas vezes retratados em linguagens simbólicas e não concretas. Além disso, permite compreender conteúdos inconscientes e subjetivos, favorecendo processos terapêuticos que promovem o autoconhecimento, a elaboração de conflitos internos e a integração emocional do paciente.

3.3 – A Escrita Terapêutica e a biblioterapia como instrumentos terapêuticos na Arteterapia

A escrita possui, além de um poder de alfabetização, de ensinar os processos de compreensão linguística, ortográfica e gramatical de uma organização social ou de uma civilização. Muito mais do que entender o significado daquilo que está escrito ou do que está sendo escrito pelo outro, a escrita em suas múltiplas formas tem um grande potencial terapêutico.

A escrita, com ou sem o caráter literário, pode oferecer ao sujeito que ali está escrevendo, de forma íntima e pessoal, aquilo que lhe causa algum tipo de sentimento (positivo ou não) ou sofrimento psíquico. E será justamente, neste ponto que entra a questão da escrita terapêutica, através da abordagem da Arteterapia, no âmbito da Psicoterapia com o(a) paciente. Onde o (a) psicólogo (a) habilitado para aplicar essa seguinte abordagem, definirá os parâmetros e objetivos que serão alcançados através da escrita terapêutica: “Quais sentimentos foram encontrados no conteúdo escrito?”. “Como o paciente enxerga o efeito deste sentimento ou ocasião em sua vida e em si?” e também, “Como o paciente se comporta com relação a esse sentimento?”. A partir destas considerações primárias, o profissional terá contato com o conteúdo consciente, e como também, inconsciente do(a) paciente (Jansen, 2021).

Complementa-se, deste modo, a importância desse ato para realizar o processo de visualização e compreensão dos sentimentos e emoções existentes naquele momento, para poder sentirmos leves e melhores, numa perspectiva integral (e, porque não), positiva e coerente, de modo geral. Proporcionando uma visão mais nítida e organizada de seu eu interior, trazendo benefícios duradouros para a vida do paciente e garantindo o êxito do tratamento no contexto retratado (Urrutigaray, 2023).

3.4 – Os benefícios e a contribuição da Escrita Terapêutica e a Biblioterapia para o paciente, no contexto da terapia e em seu cotidiano

No que se refere à interação e eficácia da escrita terapêutica, destaca-se o processo de conexão do paciente com o que foi registrado durante a prática. Para Oliveira *et al.* (2024) ao assimilar o conteúdo produzido, o indivíduo consegue interpretar suas próprias expressões, atribuindo significado ao que ocorre internamente. Dessa forma, a escrita possibilita revelar o estado real do “eu” e dar sentido à linguagem simbólica ou oculta que o inconsciente estava representando.

De acordo com Gusmão e Souza (2020), esse processo permite que o indivíduo reflita sobre estratégias para promover seu bem-estar mental e físico. Entre essas ferramentas, o autoconhecimento surge como um recurso essencial, constituindo uma habilidade ligada ao desenvolvimento pessoal. Tal competência pode ser adquirida por meio de experiências práticas e teóricas, sendo integrada de maneira efetiva à rotina e às dinâmicas individuais.

Além de promover um estado ou sentimento de Catarse no indivíduo, Queiroz (2013, p. 1) destaca que o “ termo que provém do grego: *kátharsis* — para definir o ato ou momento de liberação do ser, de emoções intensas ou reprimidas, ao final, proporcionando uma espécie de limpeza e/ou purificação”. Ademais, de forma metafórica, a catarse pode ser viabilizada por meio de expressões e técnicas de natureza artística, bem como por atividades verbais e não-verbais, e dramatizações teatrais de cunho terapêutico, como o Psicodrama. O conceito também foi abordado por Sigmund Freud, que, em colaboração com Josef Breuer, desenvolveu o denominado “método catártico” sendo uma técnica que foi antecessora à criação da teoria psicanalítica, compreendendo-a como um processo de liberação de sentimentos e emoções reprimidas por meio da recordação de experiências traumáticas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Gaeta (2024) destaca que a arteterapia possibilita ao paciente externalizar conflitos, projetar emoções e reconstruir narrativas pessoais a partir de uma

distância reflexiva, favorecendo tanto o insight quanto a ressignificação. Nesse processo, a escrita terapêutica e o uso de textos autorais funcionam como mediadores simbólicos que facilitam a emergência de conteúdos pessoais e existenciais no setting terapêutico.

Os resultados desta análise destacam as contribuições precursoras e transformadoras de Nise da Silveira no campo da arteterapia, ao demonstrar que a expressão artística é um meio legítimo de acesso ao inconsciente e de promoção da saúde mental. Sua prática evidenciou que as produções criativas dos pacientes, longe de simples manifestações estéticas, revelam conteúdos simbólicos e emocionais profundos, possibilitando autoconhecimento, reorganização psíquica e reconstrução subjetiva. Essa compreensão amplia o alcance da arteterapia e fundamenta novas perspectivas terapêuticas, como o uso da escrita e da literatura como instrumentos de elaboração simbólica. Assim como as imagens plásticas analisadas por Silveira expressavam conflitos internos e processos de cura, a escrita terapêutica permite ao sujeito recontar e ressignificar sua própria história, transformando sofrimento em narrativa e experiência em consciência (Nage; Simonato, 2023).

Ademais, a arteterapia recorre a linguagens distintas, de cunho expressivo — como desenho, pintura, dramatização e escrita criativa e/ou terapêutica — que permitem o acesso a conteúdos inconscientes e simbólicos que por muitas vezes são inacessíveis pela fala, de maneira direta e objetiva. Por meio desses recursos, símbolos visuais e textuais são transformados em objetos de função terapêutica e catártica, ampliando as possibilidades de elaboração psíquica. Essa abordagem mostra-se especialmente útil em públicos com dificuldade de verbalização, como crianças, pessoas em processo de luto ou indivíduos em quadros psicóticos (Nage; Simonato, 2023).

A utilização da escrita e da literatura no campo psicoterapêutico tem ganhado destaque como uma alternativa potente para o acesso às dimensões emocionais, simbólicas e existenciais do sujeito. Quando integradas à arteterapia, essas práticas revelam-se não somente como recursos expressivos, mas também como dispositivos de transformação e elaboração psíquica, possibilitando ao indivíduo externalizar conflitos internos por meio da identificação com personagens, narrativas ou metáforas. Dessa forma, a leitura e a escrita assumem o papel de mediadores no processo psicoterapêutico, promovendo a ressignificação de experiências dolorosas,

a construção de sentidos e a ampliação da consciência de si (Martins; Freitas; Ferreira, 2024).

Junqueira e Franco (2024) ressaltam que a arteterapia encontra sua maior aplicação no campo da saúde mental, especialmente entre indivíduos que apresentam transtornos depressivos, ansiosos e psicóticos. Paralelamente, destacam-se também como beneficiárias dessa prática as populações em situação de vulnerabilidade emocional, como pessoas em processo de luto, crianças em idade escolar e idosos institucionalizados, que encontram na expressão artística um importante recurso de cuidado e elaboração simbólica. Cada um desses segmentos apresenta demandas específicas, mas todos encontram, na prática arteterapêutica, uma via de expressão simbólica e de fortalecimento da saúde mental.

No caso das crianças e adolescentes, a arteterapia mostra-se fundamental em contextos escolares e clínicos, principalmente diante de dificuldades emocionais, transtornos do neurodesenvolvimento e barreiras na socialização. O processo criativo, ao oferecer uma linguagem alternativa à verbal, possibilita que conteúdos internos sejam simbolizados e comunicados de forma menos ameaçadora, favorecendo o desenvolvimento socioemocional (Junqueira; Franco, 2024).

Entre os adultos em sofrimento psíquico, a prática destaca-se como estratégia terapêutica em quadros de depressão, ansiedade e traumas, mas também se mostra especialmente relevante no tratamento de transtornos psicóticos. Inspirada na tradição de Nise da Silveira, a arteterapia resgata a dimensão criativa e simbólica do sujeito, permitindo que este encontre novas formas de elaborar sua experiência subjetiva e, assim, romper com o isolamento característico desses quadros clínicos. Já no grupo dos idosos e pacientes crônicos, a arteterapia tem sido empregada não apenas como estratégia de intervenção terapêutica, mas também como recurso de promoção da qualidade de vida. A produção artística estimula funções cognitivas, auxilia na prevenção do declínio mental e fortalece a identidade, além de proporcionar um espaço de pertencimento social, aspecto fundamental diante da vulnerabilidade associada ao envelhecimento e às doenças de curso prolongado (Junqueira; Franco, 2024)

Na mesma direção, Carneiro e Lauro (2025) ressaltam que a experiência literária transcende o simples ato de ler, configurando-se como uma vivência intersubjetiva que se aproxima da relação terapêutica. A obra literária, nesse sentido, cria um espaço de diálogo simbólico entre autor, texto e leitor, permitindo

que o sujeito se reconheça em narrativas que espelham seus próprios dilemas. Essa perspectiva dialoga diretamente com a arteterapia, uma vez que ambas as práticas partem da premissa de que o processo criativo é capaz de revelar e elaborar conteúdos inconscientes.

Para Silva e Milhomem (2023), Mendes (2022) a expressão simbólica, seja pela linguagem plástica ou textual, amplia os canais de comunicação terapêutica, sobretudo em contextos nos quais a verbalização direta é limitada, como no luto, na infância ou em transtornos mentais graves. Técnicas como o diário terapêutico, a escrita criativa, a biblioterapia guiada e a reescrita de narrativas traumáticas têm demonstrado efeitos consistentes na promoção do autoconhecimento e na elaboração de vivências emocionais complexas.

Por outro lado, a combinação entre escrita e arteterapia abre caminho para abordagens multimodais, no qual o texto produzido pelo paciente pode ser transformado em pintura, colagem ou dramatização, gerando um processo de integração simbólica mais amplo. Autores como Spadarotto e Moreira (2024) reforçam que esse entrelaçamento de linguagens favorece a elaboração de perdas e rupturas, ao permitir que emoções difusas ganhem forma e sejam elaboradas no espaço terapêutico.

Contudo, é preciso reconhecer alguns pontos críticos que emergem desse contexto. Apesar das evidências qualitativas demonstrarem benefícios na expressão emocional, no fortalecimento do vínculo terapêutico e na melhora do bem-estar subjetivo, ainda existe escassez de estudos quantitativos robustos que consolidam a eficácia clínica dessas práticas em larga escala. Essa lacuna metodológica gera o debate sobre como avançar em pesquisas controladas sem reduzir a riqueza fenomenológica própria da arteterapia e da literatura aplicada (Ciornai, 2020; Rufato, 2021; Carneiro, 2025).

Outro aspecto relevante, salientado por De Moraes e Tesser (2023), refere-se à ética no uso das produções literárias e artísticas em contexto clínico. A exposição de material simbólico requer atenção especial à confidencialidade, ao manejo da contratransferência e ao respeito às referências culturais do paciente. Nesse sentido, eles ressaltam que a arteterapia deve ser compreendida como um campo em expansão, que exige protocolos claros, formação interdisciplinar e supervisão especializada para garantir práticas seguras e cientificamente fundamentadas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A introdução da escrita terapêutica e da literatura vinculada à arteterapia apresenta-se como uma metodologia vanguardista, multifacetada e promissora no âmbito da psicologia, buscando ampliar e solidificar o seu uso na psicoterapia, expandindo as possibilidades de expressão simbólica e criativa do paciente em sua jornada terapêutica. De modo que, tratando por viabilizar a elaboração e a interpretação de conflitos internos e de vivências, ligadas à vida do paciente. Esse conjunto permite ao sujeito, a capacidade de poder externalizar emoções e ressignificar experiências dolorosas por meio de linguagens expressivas, como a escrita terapêutica, a biblioterapia, as técnicas de desenho e a dramatização, com a abordagem do Psicodrama e entre outras.

Sendo perceptível continuamente, em cada parte deste trabalho, que, essa prática é particularmente relevante em alguns públicos específicos, como: crianças e adolescentes, adultos em sofrimento psíquico, idosos ou pacientes crônicos, de maneira a contribuir para a progressão do desenvolvimento emocional e cognitivo, fortalecimento da identidade, promoção do bem-estar, ampliação e a exploração das linguagens subjetivas e artísticas, e o trabalho de capacidades e habilidades de criatividade e imaginação. No entanto, as evidências e argumentos apresentados ao longo deste trabalho, também apontam a necessidade de maior sistematização metodológica acerca desta temática e da abordagem mencionada em todo o texto. Além de uma produção científica ampla e sólida que reitere e que possa expandir seu uso clínico, tão como, o seu protagonismo no cenário científico.

Ademais, ressalta-se a importância de haver cuidados éticos, como a preservação da confidencialidade, o manejo da contratransferência e o respeito às referências culturais dos pacientes, sendo necessária a construção de protocolos claros, formação interdisciplinar e supervisão especializada para garantir intervenções seguras, fundamentadas e culturalmente sensíveis (tanto na aplicação prática, quanto no exercício profissional destas técnicas e também da Arteterapia. Como uma abordagem importante e imprescindível no ambiente terapêutico e na Psicologia); assim, a escrita e a literatura, quando articuladas à Arteterapia, não somente ampliam o repertório técnico do(a) psicólogo(a), mas também configuram-se como instrumentos poderosos de transformação clínica, abrindo

caminhos para novas práticas e pesquisas no campo da saúde mental, exatamente com esta mesma temática.

Sendo, um mecanismo importante para acessar conteúdos de indivíduos que se encontram em sofrimento psíquico ou com alguma demanda que vem modificando e/ou trazendo prejuízos a si e a sua vida particular. E nada mais imprescindível e inspirador como a arte com a sua linguagem subjetiva, abstrata e criativa para instigar ao sujeito a se abrir ao mundo ou ao outro para ajudar, a dar significado, cor, palavras e formas para as emoções, sentimentos para poder abordar os traumas que vem deixando uma bagagem difícil de compreender e de lidar sozinho(a). Porém, através da escrita e literatura com seu poder de transformação psíquico-emocional, comprovada ao longo das décadas por inúmeros estudos nas áreas da ciência e do conhecimento. Que vem, em conjunto com a Arteterapia, para extrair essas informações valiosas para o(a) psicólogo(a) a fim de traduzir, entender, explicar e pôr em prática todo o conteúdo que o paciente compartilha e traz consigo na jornada terapêutica.

Inicialmente, já nos parágrafos introdutórios deste trabalho, é evidente e perceptível, o vasto embasamento teórico com contribuições que, tanto, as técnicas mencionadas, como a abordagem escolhida em si, mostram ser confiáveis e sólidas. Que possui uma lista importante de teóricos e pioneiros que ajudaram dar forma a atual Arteterapia, que pode ser lida, referenciada e utilizada, tanto no presente, quanto no futuro, em outras gerações e sociedades ao redor do mundo. Esta mesma, que as suas raízes se encontram em outras abordagens, também consolidadas, como a Psicologia Analítica, a Gestalt-Terapia, e a Psicanálise. Formando uma linha consistente, lógica e coincidentemente relacionada entre si.

Tendo um grande apogeu com a contribuição e o pioneirismo da Psiquiatra e Médica brasileira: Nise da Silveira, que utilizou técnicas incorporadas pela Arteterapia para promover o cuidado clínico e o olhar humanizado, tal como, saúde mental de qualidade e uma vida melhor para os seus pacientes. Mencionada como um exemplo, e ainda muito referenciada, por sua trajetória ímpar, com um olhar humano, empático e atento ao cuidado e as individualidades do sujeito, como o caso dos pacientes do Centro Psiquiátrico Nacional Pedro II, durante os anos 40, no Rio de Janeiro. Sendo um marco para a carreira de Nise, e dando visibilidade à luta por uma psiquiatria e saúde mental mais humanista, sensível e ética. Também, ao longo

de sua trajetória, se consolidou como uma grande ativista da Luta Antimanicomial no país.

6. REFERÊNCIAS

CARNEIRO, L. A. F.; LAURO, M. M. Literatura e psicologia: a relação terapêutica analisada a partir da experiência literária. **cadernos de psicologia**, v. 7, n. 13, 2025.

CIORNAI, S. **Percursos em Arteterapia**. Livro digital, 2004.

CIORNAI, S. **Experiências psicológicas, psicoterapia e arteterapia em tempos de pandemia**. ABG—Associação Brasileira de Gestalt-terapia e Abordagem Gestáltica (Org.). Vozes em Letras: olhares da Gestalt-terapia para a situação da pandemia. Curitiba: CRV, p. 55-64, 2020.

DA SILVA, M. L.O. R.*et al.* A arteterapia como possibilidade de reencontro de si na relação com os outros. **Revista Ciência (In) Cena**, [S. l.], v. 1, n. 4, 2022. Disponível em:

<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/cienciaincenabahia/article/view/673>. Acesso em: 29 ago. 2025.

DE MORAES, M.; TESSER, C. D. **Uma Introdução à Arteterapia**. práticas integrativas e complementares em saúde: discussões, experiências e casos de sucesso vol. II, p. 24, 2023.

GAETA, I. **Arteterapia: um novo campo de conhecimento**. Vetor Editora, 2024.

GONZÁLEZ, A. B.; NOVOA, S. A. G. Revisión bibliográfica en idioma español sobre el arteterapia como herramienta psicoterapéutica. **Informes psicológicos**, v. 20, n. 2, p. 55-65, 2020.

GUSMÃO, A. O. M.; SOUZA, E. G. J. A biblioterapia como ferramenta de restabelecimento emocional. **Artigo científico**, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org.mx/pdf/ib/v34n85/2448-8321-ib-34-85-33.pdf> . Acesso em: 19 ago. 2025.

JANSEN, R. C.*et al.* Arteterapia na promoção da saúde mental: relato de experiência. **Rev Enferm UFPI**, v. 10, p. e805, 2021.
OMS. Organização Mundial de Saúde. Envelhecimento Ativo: uma política de saúde. [Sem Local]: OPAS; 2005.

JUNQUEIRA, F. M.; FRANCO, M. H. P.. **Arteterapia e Luto: Arte e Cultura na Elaboração da Perda**. Editora Appris, 2024.

LOIOLA, R. ANDRIOLA, J. A Arteterapia como Instrumento do Psicólogo na Clínica. Id Online, **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, Ceará, N. 11, V. 34, p. 1-14, abril de 2017. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/708>. Acesso em: 04 mar./2025

MARTINS, T. F. O; DE FREITAS, S. M. P.; FERREIRA, G. D.F. A literatura como ferramenta para a psicoterapia existencialista. **COLMMA**, 2024

MENDES, L. R. S. **Arteterapia durante intervenção**: modelo psicoterapêutico em transtornos mentais. São Luís: Centro Universitário UNDB, 2022.

NAGE, A. J. R.; SIMONATO, F. B. A. Arteterapia: Instrumentalização do Processo Psicoterapêutico e as contribuições de Nise da Silveira [em linha]. **Anais dos Encontros Científicos da Expo Unijagaribe**, 2023

OLIVEIRA, A. B. *et al.* A escrita criativa e sua função enquanto borda para o psiquismo. **Artigo científico**, 2024. Disponível em: https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2024/anais/arquivos/RE_1101_1186_01.pdf. Acesso em: 21 abr. 2025.

PHILIPPINI, A. **Linguagens e materiais expressivos em arteterapia**. Wak, 2020.

QUEIROZ, A. Sobre o conceito de catarse na poética de Aristóteles. **Revista Entrelinhas**, v. 1, n. 1, 2013.

RUFATO, G. A arteterapia e suas contribuições para a qualidade de vida das pessoas. **Tempus—Actas de Saúde Coletiva**, v. 15, n. 4, p. 9-28, 2021.

SADA, V. R.; DE SOUZA, A. M. Arteterapia: uma revisão de literatura sobre uma abordagem transformadora na terapia ocupacional para transtornos mentais. **Caderno de Diálogos**, v. 10, n. 1, 2025.

SPADAROTTO, M. M.; MOREIRA, Luciene C. M. A Arteterapia na Infância. **Cadernos De Psicologia**, v. 6, n. 11, 2024.

SILVA, K. M.C.; MILHOMEM, N. R. S. A arteterapia como dispositivo psicoterapêutico. **Facit Business and Technology Journal**, v. 3, n. 46, 2023.

URRUTIGARAY, M. C. **Arteterapia—a transformação pessoal pelas imagens**. Digitaliza Conteúdo, 2023.

WHO. **World mental health report**: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022.