

# ARTETERAPIA NO SUS: CUIDANDO DE QUEM CUIDA

**Cartilha para  
Trabalhadoras da Saúde**



**Autoria:**  
Camile da Silva Martins  
Maria Fernanda Lopes  
Lisie Alende Prates

Ficha catalográfica elaborada pelos autores da obra de acordo com as Regras de Catalogação Anglo-Americanas, 2ª Edição - AACR2.

Martins, Camile da Silva.

Arteterapia no SUS: Cuidando de Quem Cuida. Cartilha para Trabalhadoras da Saúde [recurso eletrônico] / Camile da Silva Martins, Maria Fernanda Lopes, Lisie Alende Prates. – 1. ed. – Uruguaiana–RS : Universidade Federal do Pampa, 2025.

13 p. : il. ; Formato digital.

ISBN: 978-65-01-82224-2

1. Arteterapia. 2. Autocuidado. 3. Saúde do Trabalhador. 4. Práticas Integrativas e Complementares.

I. Martins, Camile. II. Lopes, Maria Fernanda. III. Prates, Lisie Alende. Arteterapia no SUS: Cuidando de Quem Cuida.



# APRESENTAÇÃO

Sabemos que o ambiente de trabalho, através de suas demandas físicas, emocionais e cognitivas, pode, muitas vezes, gerar sobrecarga e levar ao adoecimento físico e/ou mental.

Diante disso, muitos profissionais de saúde demonstram interesse e necessidade em adotar estratégias de autocuidado. Sabe-se que a rotina de trabalho é desafiadora e cuidar de si mesmo é indispensável para cuidar do outro com qualidade.

A arteterapia configura-se como uma estratégia de autocuidado, pois promove benefícios à saúde física, mental e social, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades que favorecem o ambiente e as relações de trabalho.

De tal forma, o PET-Saúde Equidade UNIPAMPA desenvolveu essa cartilha com o objetivo de apresentar a arteterapia como uma opção de apoio emocional às trabalhadoras da área da saúde.

# SUMÁRIO

1. VOCÊ SABE O QUE É ARTETERAPIA?.....	4
2. CONTEXTO HISTÓRICO.....	5
3. COMO FUNCIONA A ARTETERAPIA?.....	6
4. POR QUE A ARTETERAPIA É IMPORTANTE PARA TRABALHADORAS DA SAÚDE?.....	7
4.1 VOCÊ JÁ OUVIU FALAR SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT?.....	7
5. QUAIS OS BENEFÍCIOS DA ARTETERAPIA?.....	8
6. VAMOS PRATICAR?.....	9

# 1. VOCÊ SABE O QUE É ARTETERAPIA?

A arteterapia é uma prática expressiva artística e visual, que atua como elemento terapêutico, buscando interligar os universos interno e externo do indivíduo por meio da sua simbologia, favorecendo a saúde física e mental. Nesse sentido, a arte é utilizada como meio de comunicação entre profissional e paciente, por meio da criação artística orientada à promoção da saúde.

A arteterapia é integrada como uma política pública desde a publicação da Portaria Ministerial GM nº 849, de 27 de março de 2017, no rol de novas práticas institucionalizadas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no SUS. As PICs são abordagens terapêuticas voltadas para a prevenção de agravos, a promoção e recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, na construção de laços terapêuticos e na integração do ser humano com o meio ambiente e sociedade.

Essas abordagens terapêuticas desempenham um papel abrangente no SUS e podem ser incorporadas em todos os níveis da Rede de Atenção à Saúde, com foco especial na Atenção Primária, onde têm grande potencial de atuação. Uma das premissas centrais dessa abordagem é uma visão ampliada do processo saúde-doença, aliada à promoção do cuidado integral do ser humano e, especialmente, ao autocuidado. As indicações para o uso das PICs consideram o indivíduo em sua totalidade, levando em conta seus aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais.

Cabe ressaltar que essas práticas não substituem tratamentos convencionais, mas atuam como complemento, sendo indicadas por profissionais capacitados, conforme as necessidades específicas de cada caso.

## 2. CONTEXTO HISTÓRICO

Desde o século XX, as teorias de Freud e Jung trouxeram as bases para o desenvolvimento inicial da arteterapia. Freud, ao analisar algumas obras de arte, observou que elas expressavam manifestações inconscientes do artista, considerando-as uma forma de **comunicação simbólica**. Já Jung foi quem começou a usar a **linguagem artística associada à psicoterapia**. Para ele, a criatividade artística era uma função psíquica natural e estruturante, cuja capacidade de cura estava em dar forma. Ele sugeria aos pacientes que desenhassem ou pintassem livremente seus sonhos, sentimentos, situações conflitivas.



No **Brasil**, a arteterapia nasce na primeira metade do século XX, tendo como nomes **Osório Cesar** e **Nise da Silveira**, dois psiquiatras que contribuíram para o desenvolvimento de uma nova abordagem em saúde mental, sendo esta oposta aos métodos agressivos da época. Desde então, essa abordagem terapêutica foi ganhando mais espaço e, atualmente, estende-se para além da clínica, sendo implementada em ambientes que priorizam a **autonomia** e o **protagonismo dos sujeitos** em cuidado.



### 3. COMO FUNCIONA A ARTETERAPIA?

As atividades arteterapêuticas utilizam de instrumentos artísticos como colagem, pintura, modelagem, poesia, dança, fotografia, tecelagem, expressão corporal, teatro, sons, músicas ou criação de personagens. Utiliza-se uma gama de materiais: lápis de escrever, lápis de colorir, canetões, folhas, balões e aparelho sonoro, que são determinados de acordo com a atividade a ser desenvolvida.



Esse processo terapêutico pode ser praticado tanto de forma **individual** quanto **coletiva**, em um ambiente que precisa ser **acolhedor** e **seguro**. Desse modo, favorecendo o fortalecimento de **vínculos interpessoais**, promovendo o **senso de pertencimento**, a **empatia** e a **solidariedade** — aspectos fundamentais em ambientes laborais marcados pela alta pressão e por relações complexas.







# 4. POR QUE A ARTETERAPIA É IMPORTANTE PARA TRABALHADORAS DA SAÚDE?

Atuar na área da saúde significa lidar diariamente com o sofrimento humano, o que pode gerar desgaste emocional e levar ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

## 4.1 Você já ouviu falar sobre a Síndrome de Burnout?

Também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, trata-se de distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastantes, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. Essa síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como os profissionais da saúde.

Nesses cenários, a arteterapia surge como uma alternativa eficaz ao utilizar a criatividade como recurso terapêutico, possibilitando a **expressão de sentimentos** e o **fortalecimento de habilidades emocionais e sociais**. Essas atividades proporcionam diversos benefícios, tornando-se uma abordagem complementar de grande valor para:

-  **Expressão emocional;**
-  **Redução de ansiedade e estresse;**
-  **Aumento da autoestima;**
-  **Desenvolvimento de habilidades de enfrentamento.**

# 5. QUAIS OS BENEFÍCIOS DA ARTETERAPIA?

Evidencia-se que práticas de atividades arteterapêuticas traz benefícios, como:



Promoção do alívio do estresse e da ansiedade;



Favorece o autoconhecimento e o reconhecimento dos próprios limites;



Fortalece vínculos e o trabalho em equipe quando feita em grupo;



Ajuda a ressignificar experiências;



Incentiva a criatividade e a leveza ao cotidiano.

Desse modo, a arteterapia vai além do cuidado com o sofrimento psíquico, configurando-se também como uma **ferramenta** potente de desenvolvimento **pessoal e profissional**, ao promover um **olhar mais sensível e humano** para si e para o outro.

## 6. VAMOS PRATICAR?

Há uma frase de Pablo Picasso que diz “a arte lava da alma a poeira da vida cotidiana”.

Assim, listamos **8 ideias** de atividades de **arteterapia** que você pode realizar, de forma individual ou em grupo:

- 1 Desenhe ou pinte suas emoções:** concentre-se em pintar o que você está sentindo;
- 2 Escreva uma mensagem em um balão:** mande embora a mensagem negativa (estourar o balão) ou guardar a mensagem positiva (guardar o balão ou doar para o colega);
- 3 Árvore da vida:** desenhe uma árvore e associe partes dela à sua trajetória, associando as folhas que ficam a pessoas ou momentos importantes, e as folhas que caem simbolizando as dificuldades ou sentimentos ruins;
- 4 Mandala de Respiração:** desenhe uma mandala (ou use uma impressa) e vá preenchendo com cores, acompanhando a sua respiração;
- 5 Caderno de autocuidado criativo:** use um caderno simples para registrar desenhos, colagens, frases, sentimentos, conquistas ou desejos;
- 6 Dia perfeito:** represente, por meio de um desenho, como seria um dia perfeito;
- 7 Ouça músicas:** para relaxar;
- 8 Tire fotos:** fotografe elementos, lugares ou momentos que você considera bonitos.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Você conheceu, ao longo desta cartilha, os benefícios da arteterapia para a saúde física, mental e social, além de seu papel importante na prevenção de transtornos mentais relacionados ao ambiente de trabalho, como a Síndrome de Burnout, que ocorre especialmente entre profissionais da saúde.

Apesar de seu potencial, a literatura ainda apresenta escassez de estudos recentes que abordem a arteterapia ou a arte como estratégias de promoção do bem-estar. Isso evidencia a necessidade de ampliar essa discussão, a fim de fortalecer sua legitimidade científica, incentivar sua aplicação em diversos contextos de cuidado e contribuir para a construção de práticas de saúde mais integrativas e humanizadas.

Dessa forma, utilize esta cartilha como um recurso de apoio emocional voltado às trabalhadoras da saúde, com o objetivo de proporcionar alívio diante das exigências diárias da profissão, estimular o autocuidado e favorecer o exercício profissional com mais qualidade, bem-estar e senso de valorização.

**“Cuidar de si é também um ato de resistência.  
A arteterapia pode ser um caminho leve e  
profundo para acolher suas emoções. Você  
merece esse cuidado.”**

## Para produzir essa cartilha, **consultamos:**

A Arte como transformação: o impacto da Arteterapia na Saúde Mental - Hospital Santa Mônica. Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/a-arte-como-transformacao-o-impacto-da-arteterapia-na-saude-mental/>>. Acesso em: 24 jul. 2025.

Brasil. Ministério da Saúde. (2018). **Caderno de práticas integrativas e complementares: Arteterapia**. Secretaria de Atenção à Saúde.

GONÇALVES, Geovana Gomes. A dança como uma estratégia de cuidado em saúde mental sob uma perspectiva psicanalítica, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15170>>. Acesso em 12 de set. de 2023.

POST, Nadilei Alves. A Arteterapia Como Recurso Psicoterapêutico: uma revisão de literatura. **Tanguará da Serra**, 2022. Disponível em: <<https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/53411/1/N%C3%81DILEI+ALVES.pdf>>. Acesso em 12 de set. de 2023.

REIS AC dos. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. **Psicol cienc prof** [Internet]. 2014Jan;34(1):142-57. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>

100 atividades de arteterapia. Disponível em: <https://liliamsilvapsicologa.com.br/arteterapia/100-exercicios-de-arteterapia-para-a-sua-mente/>

MARINS M da R; DAHER DV; PINTO AA; CARDOSO R da SS; SA SPC. Arteterapia e educação entre pares conectando o grupo: um relato de experiência. **Rev Bras Enferm** [Internet]. 2020;73(5):e20180958. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0958>



**Equipe de produção:**

Camile da Silva Martins  
Maria Fernanda Lopes  
Lisie Alende Prates

**Email para contato:**

[petsaudeunipampa@gmail.com](mailto:petsaudeunipampa@gmail.com)

**Saiba mais:**

