



Mediadores artístico-expressivos em Saúde Mental **Artistic-expressive mediators in Mental Health** **Mediadores artístico-expressivos en Salud Mental**

José Carlos Carvalho^{1,2}, <https://orcid.org/0000-0002-8391-8647>

¹Doutor em Ciências de Enfermagem; Mestre em Psiquiatria e Saúde Mental. Professor Coordenador na Escola Superior de Enfermagem do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 4200-072 Porto, Portugal.

² Investigador no CINTESIS@RISE - Universidade do Porto; Portugal. Email: zecarlos@esenf.pt

Pretende-se fazer uma reflexão, sobre a utilização de mediadores de expressão ou artístico-expressivos na saúde mental, como um dos excelentes recursos, quer para a clínica, quer para o ensino.

O que nos permite o uso dos mediadores artístico-expressivos em saúde mental?

Permitem a utilização de diferentes recursos na prática clínica. Caberá sempre ao enfermeiro a melhor adequação e especificidade das pessoas com necessidades de cuidados em saúde mental, mas podem ser indicados na melhoria da motivação, nas alterações ao nível da cognição, do pensamento e da perceção, do comportamento e do funcionamento e até na capacidade de refletir e interpretar o simbólico.

A utilização como estratégia pedagógica, na abordagem de temáticas mais complexas e de maior acessibilidade ao exemplo

A definição de mediador de expressão, ainda não está muito clara, mas entendemos por mediador de expressão, aquele que ajuda, que interfere de forma a chegar a determinado objetivo, como facilitador no processo, neste caso concreto, na expressão emocional com recurso à arte (Carvalho, 2019)!

Que objetivos temos na sua utilização como recurso terapêutico? Ou como recurso pedagógico?

Permitem-nos conhecer melhor as pessoas!

No ensino, permitem-nos treinar competências comunicacionais, incentivar ao estudo de forma mais lúdica e a reflexão sobre as problemáticas de saúde mental que, para muitos dos jovens, são ainda “entidades abstratas”.

Na clínica, além de poder proporcionar uma melhor comunicação terapêutica, podem potenciar uma maior reflexão pessoal da experiência e das necessidades de cuidados em saúde mental, a criação de um ambiente de partilha, confiança e espaço para a expressão e gestão emocional, assim como contribuir para a tão desejada redução do estigma associado à doença mental (Ordem Enfermeiros, 2023).

Quando conseguimos um clima emocional positivo, com maior ênfase na promoção de emoções mais “prazerosas”, conseguimos criar um espaço de partilha e uma maior motivação para a concretização das atividades e desafios a realizar.

E de que mediadores artístico-expressivos estamos a falar?



Por exemplo, do recurso à imagem, seja estática... por intermédio da pintura com os mestres como Bosch, Picasso, Gaudi, Van Gogh, Dali... com um potencial enorme para se falar de estigma e doença mental, o recurso ao desenho, à caricatura ou ao cartoon, como fonte de inspiração e de perceção da realidade, à fotografia... onde podemos dar uso à máxima, uma imagem vale mais do que mil palavras!

Mas, ainda temos todas as imagens em movimento, como os documentários, vídeos e/ou *short films*, sendo o cinema uma excelente ferramenta e aliado no combate ao estigma. A acessibilidade a exemplos é difícil e a sétima arte, permite-nos dispor de uma ferramenta mais interativa e onde se pode visualizar e explorar diversos ângulos.

O uso da palavra escrita... onde a escrita criativa, o texto literário e a poesia, podem tornar-se como uma fonte de prazer e de reflexão, de introspeção e de catarse (Carvalho et al, 2021), ou até na palavra falada como o teatro, sendo o Psicodrama um dos exemplos clássicos e com excelentes resultados, ou na música com todo o seu potencial, difícil de caracterizar... mas como refere Aldous Huxley, é o que mais se aproxima de exprimir o inexprimível.

Será difícil enumerar e ter espaço para todas as artes, apenas referimos algumas das suas qualidades e contributos, mas é evidente o potencial reabilitador/libertador da arte (Revord et al. 2021)!

Referências Bibliográficas

Carvalho, J.C. (2019). A arte como mediador para a Expressão de Emoções". <https://inspiracao-leps.com.br/especialistas/a-arte-como-mediador-para-a-expressao-de-emocoes/>.

Carvalho, J. C., Fonseca, P., Tavares, C. (2021). Poetry as a way to express emotions in mental health. *Journal of Poetry Therapy*, 1-11. <http://dx.doi.org/10.1080/08893675.2021.1921474>.

Ordem Enfermeiros (2023). Guia orientador de boas práticas de intervenção psicoterapêutica de enfermagem. https://www.ordemenfermeiros.pt/media/30959/gobp_intervencao-psicoterapeutica_ok.pdf

Revord, J. Sweeny, K. & Lyubomirsky, S. (2021). Categorizing the function of positive emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 93-97. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.03.001>