



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CAMPUS SÃO BERNARDO  
CURSO DE LICENCIATURA EM LINGUAGENS E CÓDIGOS –  
LÍNGUA PORTUGUESA

**IVANA PEREIRA DA SILVA**

**DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA:** arte-terapia como proposta de intervenção pedagógica no Ensino Médio.

São Bernardo  
2022

**IVANA PEREIRA DA SILVA**

**DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA:** arte-terapia como proposta de intervenção pedagógica no Ensino Médio.

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Linguagens e Códigos - Língua Portuguesa da Universidade Federal do Maranhão – Campus de São Bernardo, como requisito obrigatório para obtenção de nota para conclusão do curso.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maira Teresa Gonçalves Rocha

São Bernardo

2022

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Pereira da Silva, Ivana.

DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA : arte-terapia como proposta de intervenção pedagógica no Ensino Médio / Ivana Pereira da Silva. - 2022.

55 f.

Orientador(a): Maira Teresa Gonçalves Rocha.

Curso de Linguagens e Códigos - Língua Portuguesa,  
Universidade Federal do Maranhão, São Bernardo, 2022.

1. Arte-terapia. 2. Depressão. 3. Educação. 4. Fotografia. 5. Mindfulness. I. Teresa Gonçalves Rocha, Maira. II. Título.

**IVANA PEREIRA DA SILVA**

**DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA:** arte-terapia como proposta de intervenção pedagógica no Ensino Médio.

Monografia apresentada ao Curso Interdisciplinar de Licenciatura em Linguagens e Códigos- Língua Portuguesa da Universidade Federal do Maranhão – Campus de São Bernardo, como requisito obrigatório para obtenção de nota para Conclusão do Curso.

Orientador (a): Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maira Teresa Gonçalves Rocha

Aprovada em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Maira Teresa Gonçalves Rocha  
Universidade Federal do Maranhão – UFMA  
(Orientadora)

---

Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Eliane Pereira dos Santos  
Universidade Federal do Maranhão – UFMA  
Examinador 2

---

Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Samira Amara Gomes Alves  
Universidade de Coimbra – CO  
Examinador 3

À minha família e amigos. Por estarem sempre ao meu lado me dando força e apoio para continuar.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus por ter me dado saúde e força durante toda a minha jornada mesmo quando tudo parecia perdido e não tinha mais motivação, Ele esteve ao meu lado. Agradeço a toda minha família que me apoiou durante o meu percurso acadêmico, minha mãe, Francisca Maria, ao meu pai, Antônio Paulo, por sempre buscarem o melhor para mim e me amando incondicionalmente.

Aos meus irmãos, Yasmim, Isaias, Isamara e ao meu cunhado que sempre me motivaram e nunca duvidaram da minha capacidade. A minha melhor amiga, Cristiane Viana, por estar sempre comigo, nas crises durante as noites, mesmo a distância, dando força, aconselhando, incentivando e acreditando em meu potencial.

Ao meu amigo e parceiro desde o nascimento, a pessoa que sempre sonhava comigo desde criança, Styvison Viana, o exemplo de perseverança, persistência e que sempre me motivou e inspirou a nunca desistir dos meus sonhos.

À minha orientadora, professora Maira Rocha, por todo o suporte e pelas correções e incentivo, pelo carinho, paciência e dedicação em todos os momentos.

Agradeço aos meus colegas da turma 2016 que estiveram comigo ao longo destes quatro anos, obrigada pela parceria. As minhas colegas que participaram do Programa Residência Pedagógica, Larissa, Miryle, Milena, Verônica, Maiara, karol, Aline, Selma e Paula que compartilharam uma das experiências mais desafiadora atribuída pela universidade.

As minhas amigas Rafaela, Monalisa e Andreza pelos momentos de alegria. A Raina e, novamente, a Cristiane Viana por terem sido a peça fundamental que inspiraram toda a construção de pesquisa e desenvolvimento desse trabalho. Também a todas as pessoas que não citei, mas que fizeram parte da construção e concretização deste sonho, meus sinceros agradecimentos.

*“Arte é a expressão mais pura que há para a demonstração do inconsciente de cada um. É a liberdade de expressão, é sensibilidade, criatividade, é vida”.(JUNG, 1920)*

## RESUMO

Esta pesquisa é intitulada “Depressão na Adolescência: Arte-terapia como proposta de intervenção pedagógica no Ensino Médio” tem como objetivo a criação de uma proposta interdisciplinar de intervenção pedagógica para o Ensino Médio baseada em “Três Momentos Pedagógicos” (3 MPs) direcionada para as questões relacionadas à depressão na adolescência, buscando efetivamente: analisar arte-terapia através da fotografia como recurso terapêutico no combate à depressão. A pesquisa foi baseada no que relata a Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre depressão na adolescência. Destaca o papel do educador em sala de aula e a arte-terapia enquanto ferramenta que pode auxiliá-los em atividades que possibilitem que os alunos expressem suas dores e sofrimentos. A arte tem o poder de comunicação e expressão que pode aliviar o estresse, diminuir a ansiedade e ajudar a combater a depressão. Dentro do campo da arte-terapia, tem como foco a fotografia de mindfulness ou fotografia contemplativa. Essa modalidade da fotografia tem o potencial de criar comunicação, criatividade e conecta-se com o presente através do ato de fotografar, fazendo com que o indivíduo vivencie o aqui e agora podendo influenciar no seu autoconhecimento e registro de experiências internas: pensamento, emoções, comportamentos, intenções e eventos externos. Como aporte teórico foram utilizados autores como, Babosa (2018); Carvalho (2019); Fonte (2021); Andrade (1993); Cruz Junior (2011), dentre outros teóricos.

**Palavras-Chave:** Arte-terapia. Fotografia. Mindfulness. Educação. Depressão.

## ABSTRACT

This research is entitled "Depression in Adolescence: Art-therapy as a proposal for pedagogical intervention in High School. It aims to create an interdisciplinary proposal of pedagogical intervention for High School based on "Three Pedagogical Moments" (3 MPs), directed to issues related to depression in adolescence, effectively seeking to: analyze art therapy through photography as a resource therapeutics in combating depression. The research was based on what the World Health Organization (WHO) reports on depression in adolescence. It highlights the role of the educator in the classroom and art therapy as a tool that can help them in activities that allow students to express their pain and suffering. Art has the power of communication and expression that can relieve stress, lessen anxiety, and help fight depression. Within the field of art therapy, it focuses on mindfulness photography or contemplative photography. This modality of photography has the potential to create communication, creativity and connects with the present through the act of photographing, making the individual experience the here and now, being able to influence their self-knowledge and record of internal experiences: thoughts, emotions , behaviors, intentions and external events. As theoretical support, authors such as Babosa (2018); Carvalho (2019); Source (2021); Andrade (1993); Cruz Junior (2011), among other theorists.

**Keywords:** Art Therapy. Photography. Mindfulness. Education. Depression.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Fotografia de Luciana Rodriguez .....	20
Figura 2 - Primeira fotografia capturada em uma placa .....	27
Figura 3 – Daguerreótipo.....	28
Figura 4 - Calótipo Negativo e Positivo registrado por Talbot em 1842 .....	29
Figura 5- Primeira câmera a fazer fotos panorâmicas através de uma lente grande angular, preenchida com água, 1860. ....	29
Figura 6 - Primeira câmera de foto dobrável, trazendo mobilidade às câmeras profissionais, 1897. ....	30
Figura 7- Primeira câmera a utilizar três cores, 1947.....	30
Figura 8 - Primeira câmera instantânea com filme, da história, projetada por Edwin Land, 1947. ....	31
Figura 9 - Primeira SLR a utilizar filme instantâneo, 1972.....	31
Figura 10 – Obra de Rejlander, Os dois caminhos da vida .....	34
Figura 11 - Mãe-da-lua e filhote; Robson Barros.....	36
Figura 12 - Obras de Bernardo.....	37
Figura 13 - Fotografia Contemplativa .....	47
Figura 14 - Imagem Criativa .....	47

## **LISTAS DE ABREVIATURAS DE SIGLAS**

AATA	Associação Americana de Arte-terapia
AMART	Associação Mineira de Arte-terapia
DSM-5	Manual Diagnóstico Estatístico de Transtorno Mental
IBEGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
MS	Ministério da Saúde
OMS	Organização Mundial da Saúde
PCNS	Parâmetros Curriculares Nacionais
3 MPs	Três Momentos Pedagógicos

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2 JOVENS E ADOLESCENTES, UM GRUPO DE RISCO À DEPRESSÃO</b> .....	16
2.1 Diferença entre depressão e tristeza .....	17
2.2 Possíveis causas e sintomas .....	17
2.3 Depressão na escola .....	20
<b>3 ARTE-TERAPIA</b> .....	21
3.1 Uma breve passagem pela a arte-terapia no mundo.....	21
3.2 Curando através da arte .....	24
<b>4 FOTOGRAFIA</b> .....	26
4.1 Relação entre fotografia e arte.....	32
4.2 A fotografia como auxiliar no processo de cura.....	35
4.3 Arte-terapia: Fotografia e técnica de Mindfulness .....	38
<b>4 A ARTE-TERAPIA COMO INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA</b> .....	40
5.1 Pré-análise .....	41
5.2 Organização do Trabalho .....	42
5.3 Tratamento de dados .....	42
5.4 Análise dos resultados .....	42
5.5 Os três momentos pedagógicos .....	43
5.6 Proposta de intervenção baseada nos MPs .....	44
Tema: Depressão na adolescência: arte como meio de terapia .....	45
1º Momento: Problematização Inicial .....	45
2º Momento: Organização do Conhecimento .....	45
3º Momento: Aplicação do conhecimento.....	46
<b>6 CONCLUSÃO</b> .....	48

## 1 INTRODUÇÃO

Quando chega a adolescência, para muitos, é uma fase difícil, turbulenta, com variações de humor, ansiedades e crises e outras circunstâncias que afetam sua vida. Jovens e adolescentes passam por várias situações novas e pressões sociais quando se aproxima da idade adulta, tanto da família, como dos amigos e da sociedade.

É nessa fase de transição que muitos sofrem com transtorno mental, entre eles, ansiedade e depressão podendo ser levado ao possível suicídio. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) o suicídio é a segunda principal causa de morte em jovens de 15 a 29 anos. São mais de 300 milhões de pessoas no mundo afetadas com depressão e no Brasil são cerca de 16,3 milhões. (De acordo com o IBGE teve um aumento de 34% nos casos de 2013 para 2019).

Desde a Pré-história a arte está presente entre os seres humanos. Podemos ver através dos vestígios deixados pelos nossos ancestrais nas cavernas, o que hoje chamamos de sítios arqueológicos, cobertas com pinturas rupestres. A arte tem sido utilizada como um recurso expressivo a fim de conectar os mundos internos e externos dos indivíduos proporcionando um trabalho interdisciplinar. Não é de hoje que pessoas usam a arte como escape para determinados problemas da vida até porque ela ajuda a expressar as emoções. Como meio terapêutico a arte ainda é um recurso recente, tendo sua prática milenar, que foi só desenvolvida após a Segunda Guerra Mundial baseada nas ideias de Jung e influenciada pelo surgimento de uma nova visão de arte.

No decorrer das décadas surgiram diversas reformas psiquiátricas no Brasil e no mundo. Segundo Fonte (2021), essas reformas trouxeram e trazem mudanças na percepção e intervenção dos profissionais da saúde em relação à doença e ao portador de transtorno mental.

Arte-terapia ainda é uma área de conhecimento nova que busca usar a arte como meio de expressão para transformar a qualidade de vida no processo de transformações pessoais. Ela também busca relacionar a expressão verbal e não verbal por meio do “fazer artístico” através de suas oficinas.

Quando pensamos em arte, logo vem à mente “desenhar” e “pintar”, mas ela vai além disso. Para Fuks (2017), a arte é uma forma do ser humano se expressar

onde ele pode transmitir seus sentimentos e emoções, independentemente se for desenho ou pintura.

Atualmente, considera-se que a arte tem um universo amplo de múltiplas formas de linguagem, como as artes plásticas, a música, a dança, o teatro e outros (PROENÇA, 2000), nessa perspectiva, ela oferece formas de comunicação, de desenvolvimento da criatividade, oportunidades de expressão, também tem o poder de beneficiar a socialização, promover o desenvolvimento psicomotor dos alunos e ajuda na aprendizagem escolar.

Segundo Cardoso (1997), a Arte, na Educação, dá abertura ao desenvolvimento artístico: a reflexão, a sensibilidade, a percepção e a imaginação. A pesquisa em questão justifica-se pela necessidade de se trabalhar arte-terapia com foco na fotografia como recurso terapêutico. Nessa perspectiva, a arte-terapia tem o intuito de propiciar mudanças psíquicas, bem como a expansão da consciência, harmonizar os conflitos emocionais, o autoconhecimento e o desenvolvimento com a intenção de proporcionar e solucionar os conflitos interiores.

Diante de todo esse cenário podemos destacar que fotografia pode ser utilizada como forma de expressão onde ela possibilita trazer um conceito, uma ideia, um sentido e transmitir uma mensagem. O jovem contemporâneo ama fotografar, seja para tirar uma selfie ou um momento inesquecível ao lado da família ou amigos praticando o ato de comunicação e gerando duas possibilidades. A primeira é congelar aquele momento único ao lado da família ou amigos guardando um sentimento ou uma emoção (feliz ou triste). A segunda possibilidade é despertar o seu lado criativo e expressar seus sentimentos, emoções, olhar crítico, imaginação, composições de cores, iluminação e outros.

Pensando nisso, a fotografia é o objeto central dentro da Arte-terapia a ser estudado como proposta pedagógica nesta pesquisa. Estudos da OMS mostram que a arte faz bem à saúde e acrescenta que sua participação pode ser benéfica tanto na saúde mental quanto física (OMS, 2019). A arte-terapia trabalha o bloqueio de comunicação e sentimentos. É uma atuação profissional que utiliza recursos artísticos com finalidade terapêutica (CARVALHO, 1995).

Diante disso surge o questionamento, como a Arte-terapia pode ser trabalhada no campo da educação escolar com adolescentes em situação de depressão?

O presente trabalho tem por objetivo geral trabalhar a Arte-terapia, particularmente, a fotografia como intervenção pedagógica, voltada para alunos do Ensino Médio que passam. Os objetivos específicos são: discutir sobre Arte-terapia, fotografia, depressão na adolescência; elaborar uma intervenção pedagógica como auxiliar no processo de cura; analisar a importância de se trabalhar Arte com os alunos do Ensino Médio; explorar os benefícios da Fotografia de Mindfulness para saúde mental.

A argumentação foi construída através da problemática dos adolescentes que sofrem com depressão na escola o que acaba refletindo em seu rendimento escolar, baixa autoestima, mudança de humor, timidez e a pouca comunicação, o intuito é de contribuir com a pesquisa, propondo uma intervenção pedagógica a fim de melhorar a qualidade de vida do adolescente.

O trabalho utiliza-se de uma pesquisa bibliográfica e documental que segundo Gil (2002, p. 62-3), apresenta vantagens por ser “fonte rica e estável de dados”. Quanto aos objetivos classifica-se como uma pesquisa documental que se vale de materiais que não recebem ainda um tratamento analítico. Para o desenvolvimento da pesquisa, em primeiro momento, foi feito um levantamento bibliográfico que segundo Gil (2002, p. 45), a diferença essencial entre ambas está na natureza das fontes. Nesse sentido, destacam-se autores como: Babosa (2018); Carvalho (2019); Fontes (2021); Andrade (1993); Cruz Junior (2011); dentre outros teóricos a fim de atingir a maior veracidade possível no processo de conhecimento.

O trabalho está estruturado em quatro capítulos: O primeiro que trata sobre depressão na adolescência, causas e sintomas uma vez que nessa fase os sujeitos ficam vulneráveis a doenças influenciando em seu organismo no que diz respeito à saúde física e mental podendo levar às consequências como isolamento, baixo rendimento escolar, uso de drogas, como tentativa de se sentir melhor, baixa autoestima ou consequências maiores como o suicídio. A partir de estudos realizados por Schneider (2007), a depressão vem crescendo constantemente na população mais jovem e 75% desses casos necessitam de interferência profissional. De acordo com os autores Álvares e Lobato (2013), estudos destacam que existe uma série de comportamentos exibidos na adolescência que dificultam a descoberta da depressão. Segundo Bahls e Bahls (2002), há uma média de 3,3% a 12,4% de ocorrência da depressão em adolescentes.

No segundo capítulo apresenta-se a arte-terapia mostrando uma breve passagem no contexto histórico no Brasil e no mundo, também aborda arte no processo de cura e a atualização dela no auxílio de tratamento para quem sofre com transtorno mental. O capítulo também foca nos benefícios que a arte pode trazer na vida de alunos que sofrem depressão na escola. Jung (1920, p. 165), diz que “arte é a expressão mais pura que há para demonstração do inconsciente de cada um. É a liberdade de expressão, é sensibilidade, criatividade, é vida”.

Já no terceiro capítulo traz uma contextualização sobre a fotografia bem como sua história e evolução dos meios de captura; relação entre fotografia e arte; fotografia como auxiliar no processo de cura e utilização da técnica de Mindfulness na Fotografia. O capítulo também traz relatos de pessoas que já sofreram com depressão e usaram os meios fotográficos como auxiliar de cura.

O quarto capítulo apresenta a arte-terapia como intervenção pedagógica e a estruturação do trabalho que está dividido em 7 (sete) tópicos: metodologia; pré-análise; organização do trabalho; tratamento dos dados; pesquisa e análise dos resultados; os três momentos pedagógicos e a proposta de intervenção baseados nos MPs.

## 2 JOVENS E ADOLESCENTES, UM GRUPO DE RISCO À DEPRESSÃO

Para discutirmos sobre as possíveis causas da depressão e porque os adolescentes são sujeitos ao grupo de risco, é necessário entendermos que a depressão é um transtorno mental e uma condição de estado patológico que pode afetar uma pessoa de inúmeras formas, bem como, o comportamento, humor, perspectiva de vida, funções físicas, entre outros. O humor de uma pessoa depressiva é quase sempre tristeza ou ansiedade, assim como a irritabilidade também é comum. O que possui a sensação de ansiedade ou um sentimento de medo.

Cruz Junior (2011), classifica a doença da seguinte forma:

A depressão é um distúrbio neuropsicológico que abrange o organismo como um todo, afetando o físico, o humor, o pensamento e até a forma como a pessoa vê e sente o mundo ao seu redor. A principal característica é o sentimento de desencanto pela vida que esse distúrbio provoca na pessoa. “É como se a vida perdesse a cor” (CRUZ JÚNIOR, 2011, p. 66).

Já para a OMS a depressão é um transtorno mental frequente que interfere na vida diária, na capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida. É causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos. A mesma pode ser de curta ou de longa duração.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014), “os transtornos depressivos têm como característica comum a presença de alteração de humor acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que prejudicam o desempenho da pessoa”. Ou seja, a depressão se manifesta através de “humor triste” possibilitando um vazio com alterações somáticas e cognitivas que prejudicam o indivíduo.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, o Brasil é o segundo país das Américas com o maior número de pessoas depressivas, o equivalente a 5,8% da população, ficando atrás somente dos Estados Unidos com 5,9%. De acordo com um relatório da OMS uma pessoa comete suicídio no mundo a cada 40 segundos esse número não é uma representação fiel da realidade, pois, para cada morte registrada há muitas outras tentativas de suicídio e mortes que não são contabilizadas. A organização alerta que os líderes mundiais precisam urgentemente desenvolver estratégias nacionais, medidas preventivas e organizações claras para

ajudar a população a lidar com o tema em questão que muitas vezes é visto com preconceito e incompreensão. A escola também pode e deve desenvolver estratégias para que os alunos tenham um acolhimento adequado e que se sintam confortáveis e acolhidos nessa fase.

## **2.1 Diferença entre depressão e tristeza**

Segundo o dicionário de língua portuguesa, tristeza é a ausência de felicidade. Segundo Teles (1999), a diferença entre tristeza e depressão é que a depressão é uma doença e a tristeza é algo passageiro, por maior que seja a dor. Ou seja, a tristeza é momentânea, onde o indivíduo enfrenta determinada situação por um curto espaço de tempo retomando aos poucos a sua rotina normal e seu prazer pelas atividades. Ela também não afeta a produtividade e o indivíduo consegue fazer as tarefas simples do dia a dia. Sua causa geralmente é algum acontecimento específico. Já a depressão é uma doença psiquiátrica que afeta a qualidade emocional e física das pessoas, é uma enfermidade capaz de trazer mudanças de caráter fisiológico do indivíduo que se encontra nesse estado. Ela afeta vários aspectos da vida, em alguns casos, o início dos sintomas pode ser mais leve e passar despercebido, porém com o tempo a tendência é que esses sintomas se agravem e comecem a causar prejuízos ao funcionamento normal da pessoa. Nesse sentido, a autora enfatiza a importância de acompanhamento de um profissional, uma vez que o indivíduo se encontra vulnerável.

## **2.2 Possíveis causas e sintomas**

Os adolescentes vivenciam diferentes situações durante a adolescência, geralmente passam por um período turbulento com alterações de humor e crises emocionais que podem levar à depressão e afetar sua vida diária.

Uso de drogas e álcool, mídias sociais em excesso em busca de perfeição, histórico familiar depressivo, necessidade de sucesso, distúrbios hormonais e alterações no corpo, podem influenciar. Além disso, o estado depressivo pode acontecer após ou durante situações de estresse, problemas familiares, doença crônica, rejeição, perda de alguém querido, fracasso escolar, implicância dos

colegas na escola ou outras causas para o aparecimento de depressão na adolescência.

De acordo com Fonseca (2011), os jovens que sofrem de depressão e ansiedade podem sofrer uma baixa diminuição em seu desempenho escolar. Quando os sintomas da depressão aumentam sua capacidade de concentração também diminui influenciando em sua energia física e mental gerando desmotivação, baixa autoestima e alterações do sono o que reflete e prejudica o desempenho acadêmico.

Nedley (2010), afirma que a depressão pode afetar o comportamento além de afetar as funções do corpo, podendo influenciar também no aprendizado e no trabalho e possivelmente aumentar a possibilidade de dependência nicotínica, alcoolismo e o possível suicídio.

A saúde mental dos jovens é particularmente preocupante. Jovens que têm desvantagem socioeconômica, geralmente, enfrentam riscos maiores. Esse impacto socioeconômico pode influenciar e apresentar frustrações elevadas (BALLONE, 2008). Durante a adolescência os hormônios do corpo passam por mudanças significativas, além de favorecer o aparecimento da acne, esses hormônios acabam afetando o comportamento deles (PATRICIO, 2000). Se os conflitos dessa fase não forem tratados de forma adequada podem levar ao aparecimento de transtornos de humor, principalmente a depressão (RANÑA, 2001).

De acordo com Bahis (2002), o jovem que sofre com depressão tem o índice de suicídio maior de que os adultos. Esses dados confirmam que o adolescente pode estar em setor de risco, não desconsiderando outras etapas da vida, como o adulto e o idoso que também estão sujeitos à depressão e ao risco de suicídio.

Muitos suicídios que ocorrem na juventude estão ligados impulsivamente durante tempos de crise que minam a capacidade de enfrentar a vida, como problemas financeiros, quebra de relacionamento e doença crônica. Além disso, experiências que se referem a conflitos, abuso, violência, perdas e sentimentos de isolamento estão também ligados ao comportamento suicida.

Segundo a OMS as taxas de suicídio aumentam em grupos vulneráveis sujeitos a discriminação, sendo eles: refugiados e migrantes, comunidades indígenas, pessoas gays, lésbicas, bissexuais, transgêneros, intersexuais e presos.

Durante a vida o ser humano passa por diversas fases e na fase da adolescência surgem vários questionamentos. Muitas vezes os adolescentes se

sentem perdidos, apresentando vários comportamentos, principalmente quando se encontram diante de tantas informações sem ter adquirido maturidade suficiente para lidar com os novos acontecimentos acerca da construção de sua própria identidade (Biazus; Ramires, 2012).

Atualmente, vivemos em mundo tecnológico, conectado, onde as informações chegam em tempo real. Essas redes foram criadas para simplificar as informações e conectar as pessoas, além disso, as redes também trouxeram alguns conflitos, pois estamos tão próximos e tão distantes. Isso faz com que os adolescentes se sintam cada vez mais solitários, o que pode causar alguns problemas de saúde, principalmente piorar o quadro depressivo.

Uma pesquisa realizada por Fortin e Araújo (2013), mostrou que o uso da internet tem causado uma série de prejuízos aos indivíduos, levando-os a algumas mudanças. O uso da internet tem impacto em todas as áreas da vida, desde o comprometimento no relacionamento em casa, trabalho, escola, isolamento e até em espaços rodeados de outras pessoas. Dessa forma, os autores também apontam os malefícios do uso contínuo da internet como o acesso excessivo e a dependência o que gera uma grande mudança de comportamento como o transtorno de humor, comprometendo a saúde mental dos sujeitos, sobretudo os adolescentes, já que esse jovem se restringe as redes sociais de forma constante trazendo informações que nem sempre é benéfica para os padrões exigidos pela sociedade o que facilita a depressão na vida de muitos jovens por não corresponderem às expectativas do mundo moderno.

Existem bilhões de reações químicas que constituem o sistema dinâmico responsável pelo nosso humor o que pode afetar nossas percepções e forma de encarar a vida. Nessa perspectiva, duas pessoas podem ter sintomas semelhantes de depressão, como humor depressivo, falta de apetite e insônia, mas as causas podem ser totalmente diferentes. Vale lembrar que o cérebro é um órgão muito complexo e vários estudos e pesquisas ainda estão em andamento para entender o que acontece dentro do cérebro quando um indivíduo sofre de depressão.

A fotógrafa Argentina Luciana Rodriguez fez uma série de autorretratos em que buscou mostrar os aspectos mais entristecedores na vida do indivíduo que sofre com depressão. Segundo ela, o quadro depressivo é uma doença que leva a pessoa ao seu lado mais obscuro e doloroso de tristeza, o que pode levá-lo a uma série de dores físicas e emocionais. A fotografia foi baseada em Córdoba, na Argentina, no

qual a fotógrafa realizou uma viagem e conseqüentemente teve crises depressivas. Segundo ela, tiveram momentos no qual sentiu uma grande escuridão e buscou compaixão e empatia da sociedade. O objetivo da autora com as imagens é mostrar para o público a angústia de uma pessoa depressiva e fazer com que elas enxerguem que esses sentimentos são universais e que qualquer um pode vir a senti-los (HYPENESS, 2015).

**Figura 1 - Fotografia de Luciana Rodriguez**



Fonte: A escuridão da depressão em várias fases da vida - O Verso do Inverso Hypenes, 2015.

Luciana tenta colocar na imagem a dor de uma pessoa depressiva. O adolescente quando está nesse quadro pensa que está sozinho e que ninguém mais sente suas dores. A depressão se apresenta como um transtorno grave que requer mais pesquisas sobre o assunto e atenção ainda maior para o público de adolescentes afetados pela doença.

### **2.3 Depressão na escola**

Adolescentes que sofrem de depressão e ansiedade podem enfrentar uma diminuição do seu desempenho escolar. Se não for tratada, a tendência é aumentar gerando uma diminuição de concentração do estudante e fazendo com que ele perca a motivação nos estudos. É nesse momento que o olhar docente se torna de suma importância para detectar os primeiros sintomas do estado depressivo de seus

alunos. O professor deve estar atento às mudanças como isolamento, falta de atenção, oscilações emocionais e motivacionais como a autoestima.

Embora o diagnóstico de depressão não seja nem deva ser papel dos docentes, a escola e o professor desempenham uma função extremamente relevante no reconhecimento dos sintomas de depressão, uma vez que a presença da depressão de fato interfere no rendimento do aluno e tende a influenciar na aprendizagem (BRUMBACK; COLS, 1980 apud CRUVINEL; BORUCHOVITCH, 2004, p. 376).

É de suma importância que os professores observem seus alunos e os encoraje a nunca desistir, mesmo com as dificuldades. O professor deve buscar novas metodologias e intervenções para melhorar não somente o seu rendimento escolar, mas sua autoestima fazendo com que estes alunos em quadro depressivo tenham a oportunidade de desenvolver sua personalidade, seu emocional e sua capacidade criativa. Nessa perspectiva, o educador deve explorar ao máximo as suas habilidades e conseqüentemente expandir seus horizontes.

### **3 ARTE-TERAPIA**

A arte-terapia é uma modalidade de psicoterapia que se utiliza da expressão não verbal como mediadora no processo terapêutico, trabalhando o aspecto saudável do indivíduo, utiliza-se da arte enquanto técnica terapêutica para propulsionar aos pacientes e acompanhantes a possibilidade de ressocialização e apropriação de conteúdos internos (FONTES, 2021).

A arte-terapia usa a atividade artística como instrumento que promove saúde e qualidade de vida abrangendo hoje as mais diversas linguagens: plástica, literária, sonora, dramática e corporal a partir de técnicas expressivas como dramatização, pintura, desenho, música, modelagem, poesia, fotografia e dança (REIS, 2014).

#### **3.1 Uma breve passagem pela a arte-terapia no mundo**

Freud no início do século XX escreveu sobre arte, sobre os artistas e suas obras analisando-os sempre através da ótica da psicanálise. Freud (1899), postulou que o inconsciente se manifesta através de imagens que transmitem significados mais diretamente do que as palavras. Andrade (1993), confirma isso dizendo que Freud:

Observa que o inconsciente se manifesta por meio de imagens, sendo uma comunicação simbólica com função catártica. E também que estas imagens escapavam da censura da mente com mais facilidade que as palavras, podendo transmitir mais diretamente seus significados (ANDRADE, 1993, p.44).

Portanto, é mais fácil exteriorização dos conteúdos armazenados no inconsciente por meio de imagens. Freud (1899), buscou aprofundar os seus estudos nas obras artísticas estudando o quadro de Leonardo da Vinci, “A Virgem e o Menino com Sant’ana”. Em 1913 analisou a escultura “Moisés”, de Michelangelo, na busca de aprofundar-se nas obras artísticas e seus fatores. Conclui segundo Carvalho (1995) que:

A criação artística seria, assim, (...) fruto de um processo de sublimação de desejos sexuais, impulsos instintivos não possíveis de serem satisfeitos na realidade, porque ou são fortes demais, impossibilitando a priori sua satisfação, ou tornar-se-iam nisso impelidos por uma repressão impediendo do aflorar natural daquele. A sublimação, necessária a toda civilização, empregaria de uma forma construtiva a pulsão, desviando parte da energia não-canalizada para uma gratificação (CARVALHO, 1995, p. 23).

A partir disso, é possível concluir que para Freud (Apud Carvalho 1995), a arte era uma forma de satisfação substitutiva, ou seja, quando uma pessoa tem a capacidade de exteriorização dos seus conflitos superando e recriando sua realidade. Segundo Fontes (2021), dessa maneira podemos enxergar e analisar com outra visão e utilizando-se da criatividade. Freud não se cristaliza em estereótipos porque vê a possibilidade de outras ações mesmo no mundo da arte. Segundo Fontes (2021) Freud:

Nunca fez uso de linguagem artística em seu trabalho, no entanto, permitiu que o que hoje chamamos de “arteterapia” começasse a se delinear através da sua compreensão de que os recursos artísticos são uma forma de exteriorização do inconsciente, do mesmo modo que os sonhos (FONTES, 2021, p. 20).

Foi Jung (1996), o primeiro a usar a expressão artística em seus tratamentos em consultório utilizando a linguagem expressiva. Ao contrário de Freud, que acreditava que a criatividade é uma função psíquica natural do homem e se baseia na sublimação dos impulsos sexuais, para Jung (Apud Andrade, 1993), a expressão através dos símbolos é uma função psíquica, seu principal objetivo era auxiliar o

indivíduo a resgatar aquilo que é a sua essência, ou seja, viver de acordo com aquilo que ele realmente é. Em seus métodos terapêuticos pedia aos pacientes que fizessem desenhos livres, imagens de sentimentos, de sonhos e em outros. "Para Jung (1996) era possível que a arte fosse utilizada como facilitador da 'cura' através dos símbolos que nela estão presentes, assim como os sonhos e fantasias" (FONTES, 2021, p. 21).

Tanto Freud como Jung tiveram suas contribuições para arte-terapia. O psiquiatra Max Simon também contribuiu e publicou estudos sobre manifestações artísticas. Em 1876, analisou pinturas de pacientes e identificou as patologias que eles apresentavam de acordo com as suas produções artísticas. Já em 1888, realizou análises psicopatológicas de desenhos criados por doentes mentais com propósito de classificar suas doenças (CARVALHO, 1995). Na mesma época, outros médicos europeus também se interessaram pelas expressões artísticas dos doentes, dentre eles, Moselli (1894), Júlio Dantas e Frusac (1900), Ferri (1894). Dessa forma, contribuíram para os estudos no campo da arte-terapia. (ANDRADE, 2000)

De acordo com os estudos feitos por Gehringer (2005), o termo arte-terapia surgiu pela primeira vez somente em 1945 no primeiro livro publicado por Adrian Hill, ART VS ILLNESS (Arte versus doença). Adrian Hill foi um artista britânico que esteve internado para tratar sua tuberculose durante a Segunda Guerra Mundial. Nesse período internado, ele passava seu tempo pintando e desenhando como uma forma de consolo ao encontrar-se naquele estado. Com o tempo, os médicos que o assistia puderam observar uma aceleração na sua recuperação e um estado geral de bem-estar manifesto. Hill percebeu o quanto a prática artística pode auxiliar na recuperação de pacientes doentes e encontrou na arte um meio de expressão, pois se passava por um momento angustiante trazido pela doença e pela situação da guerra. A partir desses fatos desenvolve-se na Inglaterra um forte movimento de arte-terapia junto às instituições psiquiátricas levando a uma reestruturação desta, com novos modelos teóricos, tendo, entre outros, Gerry McNeilly como contribuinte para essa mudança (CARVALHO; MARTINS, 2012).

Segundo Fontes (2021), foi só em 1969 que foi oficialmente fundada a Associação Americana de arte-terapia (AATA). Em seguida, começou a surgir pelo mundo o interesse crescente de utilizar os recursos artísticos em doentes psicóticos.

De acordo com o portal da Associação Mineira de Arte-terapia (AMART, 2021), os psiquiatras brasileiros Osório César e Nise da Silveira também tiveram suas contribuições para a fundamentação da arte-terapia no Brasil. Em 1923, Osório César trabalhou a arte no hospital do Jugueri, localizado em Franco da Rocha – SP, sob a influência da psicanálise freudiana, já em 1946 Nise da Silveira trabalhou no Centro Psiquiátrico D. Pedro II buscou compreender as imagens produzidas pelos pacientes sob a ótica da teoria junguiana.

Foi a partir desses conhecimentos que a arte-terapia passou a evoluir, enfatizando os modelos teóricos bem como a utilização dos recursos. Hoje já existem cursos de arte-Terapia em universidades no Brasil e no Mundo.

#### **4.2 Curando através da arte**

A arte sempre foi usada como uma forma de expressão. É o que demonstram os diferentes achados arqueológicos ao destacarem que desde a pré-história o homem usou a representação como uma forma de comunicação.

A arte-terapia apresenta-se como uma técnica, adquirido por meio de variados recursos artístico, que favorece o caminho ao autoconhecimento. Esse caminho do autoconhecimento que arte-terapia traz para vida do homem consegue fazer com que ele supere as dificuldades que a comunicação verbal não é capaz. É, portanto, uma prática que tenta colocar na tela, na dança, no teatro e na fotografia aquilo que é difícil expressar com palavras.

De acordo com Valladares (2004), “arte é um ponto de encontro vivenciado pelo ser humano, dos mundos interno e externo. E a arte-terapia pretende mudanças favoráveis na personalidade ou na forma de viver que perdura além da sessão” (VALLADARES, 2004, p. 150). O fazer artístico é benéfico, nisto arte-terapia busca a comunicação de pensamentos e traumas pela sua produção artística o que facilita e promove a comunicação, aprendizagem, relação, mobilização, expressão, organização e outros. O sujeito pode tornar-se então autor de suas próprias expressões fortalecendo o ego e adquirindo capacidade para flexibilizar-se de acordo com a necessidade e contato com a própria essência.

Segundo Fontes (2021), a arte é desbloqueadora e aproxima a pessoa da sensação e da emoção dando acesso a conteúdos internos não explicados pela linguagem verbal. Cada uma destas manifestações atua de maneira diferente na

vida do indivíduo. Na arte-terapia é trabalhado considerando-se o limite de cada um, além de buscar soluções criativas para tratar os problemas da melhor forma possível melhorando a qualidade de vida do indivíduo. Segundo Andrade (1993):

A arte, como quer que seja entendida, tem uma função extremamente importante e essencial para o desenvolvimento humano podendo fazer a integração de elementos conflitantes: impulso-controle, amor-acolhimento, versus ódio-agressividade, sentimento-pensamento, fantasia-realidade, consciente-inconsciente, verbal, pré-verbal e não verbal. A função das artes tem sido explicada dentro de diversas teorias e todas elas reconhecem nela uma qualidade integrativa inerente, um poder de unir forças oponentes dentro da personalidade. Favorece a reconciliação das necessidades do indivíduo com as demandas do mundo exterior pode ser compreendido com a função psicológica da arte (ANDRADE, 1993, p. 27-28).

O homem se expressa através dos seus sentidos o que envolve um processo de criação que constitui uma necessidade, algo que vem de sua própria natureza, daí a importância da expressão artística e da arte-terapia. Fontes (2021) destaca a arte como “instrumento” que melhora a qualidade de vida do sujeito portador de transtorno mental. Além disso, a arte-terapia auxilia no processo de individuação e autoestima, melhora a comunicação da pessoa com ela mesma e com o outro. Também trabalha a espontaneidade e desenvolve sua coordenação motora, o equilíbrio físico e mental, assim como possibilita a aprendizagem e desenvolvimento de novas habilidades, sentimentos e ações, com o objetivo de “auxiliar o ser humano a lidar com os desafios apresentados pela a vida” (FONTES, 2021, p. 43).

Assim, o sujeito pode obter diversas formas para expressar suas emoções e abrir diversos canais de comunicação, sejam elas, interpessoais ou profissionais. Segundo Ostrower (1987), a expressão artística tem um poder muito forte de criatividade que pode contribuir para aplicação da consciência através da expressão da imagem, permitindo a identificação de sentimentos e bloqueio na expressão emocional e afetiva.

Muitas vezes, há uma dificuldade do ser humano de expressar seus sentimentos de forma verbal, mas a arte pode facilitar isso através da expressão artística quando o indivíduo desenha, pinta, criar uma poesia, modela uma escultura ou constrói uma história.

Fazer arte num sentido literal envolve vários níveis humanos como o sensório-motor, o emocional, o cognitivo, o intuitivo. Através da atividade com arte o sujeito transforma a realidade e a si mesmo, promovendo o desabrochar da percepção, da organização e ordenação de seu pensamento, possibilitando a compreensão do momento circunstancial, bem como da dimensão de si mesmo (URRUTIGAY, 2003, p. 180).

Segundo Valladares (2004), o poder da criação e realização das mãos tem um papel fundamental na recuperação da autoestima e do bem-estar o que pode trazer resultados bastante positivos para o aumento da capacidade de concentração e de planejamento de quem usa. Todos nós temos potencial criativo, embora ele seja muitas vezes desconhecido ou subestimado. De qualquer forma, todo ser humano tem necessidade de criar. Conforme Philippini (2002):

A meta principalmente não é a formação de artistas plásticos, mas entender com quantas “artes” se constituirão um indivíduo íntegro e saudável. A necessidade do ser humano em criar faz parte da procura por um equilíbrio (PHILIPPINI, 2002, p. 68).

Arte-terapia como já foi mencionada estimula à criatividade e permite que o indivíduo expresse suas emoções. Nessa perspectiva, Fontes (2021), utiliza-se arte-terapia em clínicas psiquiátricas e conclui que:

Ao trabalharmos arte-terapia com pacientes psiquiátricos graves, observamos claramente a minimização da ansiedade relacionada ao procedimento e à doenças psiquiátricas, com melhores resultados clínicos observados através de redução de “crise” e de suspensão de aplicações devido a crises hipertensivas ou hipotensiva, podendo mesmo haver redução do número inicialmente previsto de medicações (FONTES, 2021, p. 31).

Dessa forma, podemos observar que os recursos artísticos facilitam a relação entre o paciente e o terapeuta. Seus trabalhos artísticos permitem que a pessoa se expresse utilizando a linguagem verbal e não verbal.

#### **4 FOTOGRAFIA**

Segundo Castro (2012), historicamente a fotografia tem o seu primeiro registro na França, em 1826, por Joseph Niépce que após inúmeras tentativas conseguiu fazer a primeira imagem fotográfica elaborada a partir de uma câmara escura com um pequeno orifício para exposição de luz e a utilização de uma placa.

A imagem levou 8 horas para ser finalizada. Esse acontecimento foi um marco muito importante para história da fotografia. Niépce utilizou um material químico derivado do petróleo chamado de Betume da Judeia. Mas, para que a fotografia se tornasse o que é hoje, tecnologicamente falando, foram necessárias muitas pesquisas científicas e experimentais realizadas por várias pessoas a partir de estudos de processos de luz, fenômenos óticos e químicos.

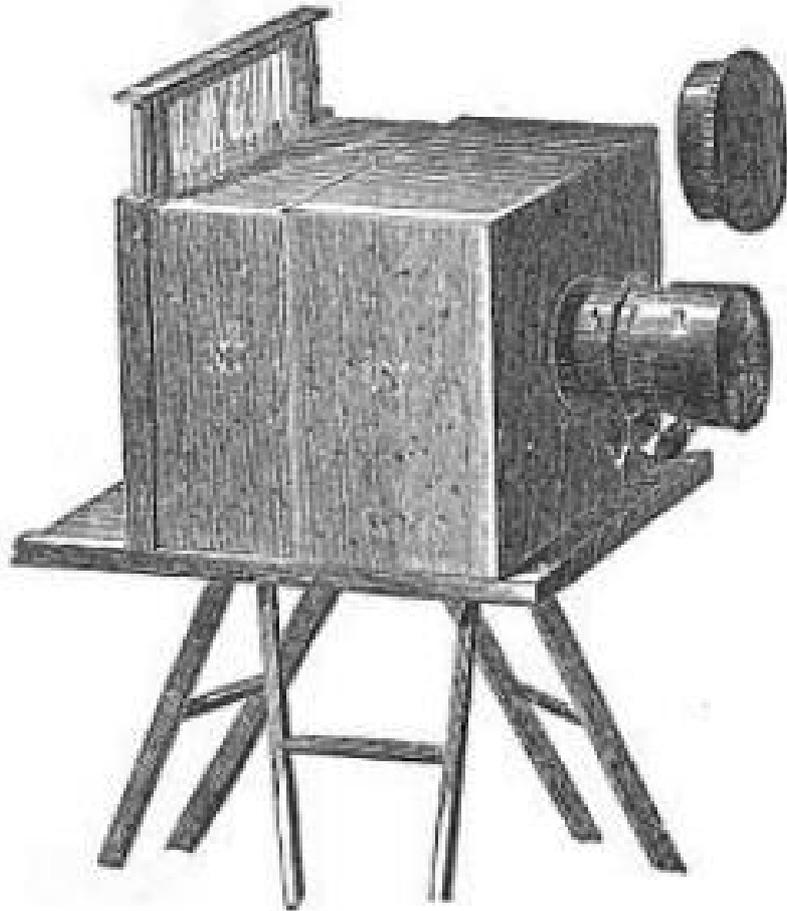
**Figura 2 - Primeira fotografia capturada em uma placa**



Fonte: Portal Guia do Estudante, 2017.

Conforme Castro (2012), aproximadamente em 1835, Louis Daguerre (1787-1851), colega de Niépce, desenvolveu um novo processo com placas cobertas com sais de prata que captavam a imagem e que ficavam visíveis após serem expostas ao vapor de mercúrio deu-se o nome de Daguerreotopia. Em 1839 desenvolveu o daguerreotipo, aparelho capaz de fixar a imagem em um tempo de exposição de apenas 30 minutos.

**Figura 3 – Daguerreótipo**



Fonte: Infro Escola, 2015.

A daguerreotipia gerava fotos únicas, já em positivo e sem cópias. Coube ao físico britânico William Henri Fox Talbot (1800-1877) desenvolver o papel fotossensível emulsionados com sais de prata que podiam registrar uma matriz em negativo possibilitando cópias positivas que nos permite hoje fazer inúmeras cópias da mesma foto. Esse processo chamado calótipo, patenteado em 1841, fez com que a fotografia se tornasse mais acessível na época.

**Figura 4 - Calótipo Negativo e Positivo registrado por Talbot em 1842**



Fonte: <http://profsergioja.blogspot.com.br>, 2016.

Ao longo da História a fotografia foi evoluindo e se tornando ainda mais popular a fim de se tornar mais acessível. Veremos um pouco de como as câmeras se transformaram ao longo dos anos e chegaram ao nível que conhecemos hoje.

**Figura 5 - Primeira câmera a fazer fotos panorâmicas através de uma lente grande angular, preenchida com água, 1860.**



Fonte: Portal Aqui Acontece - A Evolução das Câmeras Fotográficas, 2017.

**Figura 6 - Primeira câmera de foto dobrável, trazendo mobilidade às câmeras profissionais, 1897.**



Fonte: Portal Aqui Acontece - A Evolução das Câmeras Fotográficas, 2017.

**Figura 7- Primeira câmera a utilizar três cores, 1947.**



Fonte: Portal Aqui Acontece - A Evolução das Câmeras Fotográficas, 2017.

**Figura 8 - Primeira câmera instantânea com filme, da história, projetada por Edwin Land, 1947.**



Fonte: Portal Aqui Acontece - A Evolução das Câmeras Fotográficas, 2017.

**Figura 9 - Primeira SLR a utilizar filme instantâneo, 1972.**



Fonte: Portal Aqui Acontece - A Evolução das Câmeras Fotográficas, 2017.

Esses foram apenas alguns modelos que contribuíram para o avanço da fotografia no mundo. Claro que com toda essa evolução o avanço tecnológico tem papel importante sendo possível ter uma relação entre o indivíduo e a imagem. Hoje é comum ter aparelho fotográfico, pois existe a facilidade da câmera está presente nos smartphones. No mundo contemporâneo no qual vivemos a fotografia se tornou um elemento importante na vida das pessoas, seja por status, registro ou até mesmo para atualizar como método de expor sua criatividade ao compor à imagem.

Existem diversas possibilidades pelas quais a fotografia tenha se tornado um elemento importante. Só o fato dela ter o poder de registrar os momentos, a forma como as pessoas se comunicam com a sociedade, uma vez que “a comunicação é sem dúvida um elemento importante para seu desenvolvimento” (BRAGA, 2009. p. 87). A fotografia mudou a forma de olhar e representar o mundo. Antes para capturar uma imagem da natureza ou retrato de uma pessoa era necessário fazer um desenho ou pintura, hoje com apenas um clique podemos ter uma imagem pronta.

#### **4.1 Relação entre fotografia e arte**

Ao longo das décadas a fotografia foi discutida como arte. A partir da década de 1980 a fotografia invade os territórios dos museus, galerias e centros culturais o que gera mudanças e questionamentos no cenário entre a relação de arte e fotografia.

Como já foi dito, a fotografia surge oficialmente em 1826 (SOUGEZ, 2001), período em que o realismo está em voga como forma de expressão artística. Foi nesse período que teve um grande impacto nos sistemas de representação do real. A pintura e a escultura eram as principais formas de expressão. Nesse contexto, a partir de então, até a metade do século XX, a fotografia era marginalizada e surgiram vários questionamentos, entre eles, que a fotografia cabia apenas para documentar as exposições artísticas e ilustrar seus catálogos. Segundo Souza (2010):

Durante os cem primeiros anos da fotografia, vivemos sob a vigência do discurso documental, isso é, a noção de que a fotografia teria a capacidade de retratar a realidade tal como é. Não só escolas fotográficas se orientam sob este norte. As primeiras teorias que surgem sobre nova expressão também se baseiam no seu caráter de espelho do real (SOUZA. 2010, p. 17).

O espelho do real legitima a fotografia documental que é retratar a realidade como é. Segundo Sousa (2010), a “arte temia” em perder seu espaço para uma máquina, pois a fotografia era empregada como registro e como documento sem o objetivo de se destacar. Foi somente com o surgimento do movimento pictorialista,<sup>1</sup> na década de 1890, que o papel subjetivo da fotografia começa a ganhar espaço reconhecido. O “movimento reuniu” fotógrafos com o objetivo de produzir aquilo que chamavam de fotografia artística. No entanto, as fotos eram tiradas com um aspecto de pintura no esforço de terem suas obras vistas como arte. Essas fotos eram caracterizadas pelas técnicas das artes gráficas que traziam cores vibrantes e aparência desfocada.

Nessa época, a pintura impressionista ganhava cada vez mais popularidade. O pictorialismo defendia que a fotografia poderia conter tanto mérito artístico quanto uma pintura e eles demonstravam a teoria através da manipulação de negativos e papéis fotográficos. Em 1857, pela primeira vez a fotografia foi exposta em pé de igualdade com a pintura e a escultura, o pintor sueco Oscar Gustav Rejlander apresentou na exposição dos Tesouros Artísticos de Manchester a obra fotográfica “Os dois caminhos da vida”. O tema da obra obedecia à iconografia da pintura acadêmica imitada até mesmo na pose das figuras que lembravam estátuas greco-romanas. Duas obras pictóricas serviram de inspiração para “Os dois caminhos da vida: a Escola de “Atenas” (1509-1511) de Rafael que enfatiza a contraposição entre “Filosofia e Ciência” e “Os romanos da decadência” (1847) de Thomas Couture”. A obra, como demonstra a figura 10, apresenta um ancião que aponta dois caminhos da vida: um calmo, voltado para caridade, religião e trabalho, outro lado voltado ao jogo, vícios e dissipação que levam ao suicídio. No centro da composição está a figura do arrependimento com símbolo da esperança. O movimento pictorialista eclodiu na França, na Inglaterra e nos Estados Unidos a partir da década de 1890 congregando os fotógrafos que ambicionavam produzir aquilo que consideravam como fotografia artística capaz de conferir aos seus praticantes o mesmo prestígio e respeito.

---

<sup>1</sup> O movimento pictorialista eclodiu na França, na Inglaterra e nos Estados Unidos a partir da década de 1890, congregando os fotógrafos que ambicionavam produzir aquilo que consideravam como fotografia artística, capaz de conferir aos seus praticantes o mesmo prestígio e respeito granjeado pelos praticantes dos processos artísticos convencionais. A fotografia pictórica era a primeira tentativa de elevar a fotografia à categoria de arte. Os fotógrafos pictorialistas tentavam através das suas imagens fazer uma aproximação à pintura, manipulando, alterando a granulação, os tons, modificando ou suprimindo elementos de forma a assemelhar as fotografias a pinturas.

**Figura 10 – Obra de Rejlander, Os dois caminhos da vida.**



Fonte: Portal Tumblr, 2014.

No entanto, é nas vanguardas modernas que surgem novas experiências utilizando a fotografia como uma expressão artística. Segundo Sousa (2010), esses dois movimentos históricos da fotografia-artística, o pictorialismo e as vanguardas, não são isolados, mas também não são definitivos para a penetração da fotografia no mundo da arte. No decorrer do período a fotografia artística foi ganhando espaço.

Com o passar do tempo, a fotografia se tornou cada vez mais difundida. O avanço tecnológico e o mercado possibilitaram ainda mais o acesso nas mãos do ser humano. É impossível negar que vivemos na era fotográfica, segundo Sontang (1977):

Em época recente, a fotografia tornou-se um passatempo quase tão difundido quanto o sexo e a dança – o que significa que, como toda forma de arte de massa, a fotografia não é praticada pela maioria das pessoas como uma arte. É, sobretudo um rito social, uma proteção contra a ansiedade e um instrumento de poder (SONTANG, 1977, p.18).

As fotos transmitem mensagens e nos levam a importantes reflexões. Hoje mais do que nunca a fotografia tem o poder de comunicar e persuadir. Tornou-se uma linguagem presente no mundo e, como já foi mencionado, na arte também. Diversos artistas utilizam essa linguagem para apresentar suas perspectivas.

Conforme Smith (2018), “a fotografia pode ser um espelho do mundo ou se aprofundar, explorando a complexidade da psicologia e das emoções” (SMITH, 2018, p.6).

#### **4.2A fotografia como auxiliar no processo de cura**

O avanço da tecnologia possibilitou o desenvolvimento global em diferentes aspectos, sejam eles na educação, financeira e organizacionais, entre outros. Mudou a maneira como vivemos iniciando um novo tipo de cultura, chamada de cultura digital. Em meio a toda essa diversidade a fotografia teve sua própria evolução no decorrer dos séculos, podendo ser considerada um meio de gravar e produzir manifestações culturais e sendo responsável pelo surgimento do cinema e da televisão.

A fotografia está presente em praticamente todos os meios de comunicação atuais. Com o surgimento dos celulares com câmeras digitais ela passou a fazer parte do dia a dia das pessoas. Adolescentes e jovens utilizam essas câmeras para postarem fotos nas redes sociais (Facebook, Instragram, whatsApp e outros). No geral o objetivo é guardar a imagem como lembrança de momentos inesquecíveis ou postar para elevar o seu ego ou até mesmo para se expressar no ato de fotografar, pois existem vários motivos. Graças à fotografia, através dos segundos registrados podemos “voltar no tempo” e recordar aquele momento.

O projeto de extensão “Grupo de Foto” vinculado ao Departamento de Comunicação social (DEPCOM) do Rio de Janeiro realizou um encontro virtual “Papo Fotográfico” através do youtube realizado no dia 29 de março de 2021 cujo objetivo era discutir Fotografia de Mindfulness<sup>2</sup> no combate à ansiedade e à depressão.<sup>3</sup> O encontro teve a presença do fotógrafo e servidor técnico-administrativo da UFES Robson Barros e sua esposa.

Durante o encontro, Barros e sua esposa compartilharam suas experiências e apresentaram seus trabalhos, Também relataram a forma de como usam a Fotografia de Mindfulness como terapia. Para ele “fotografar é sinônimo de felicidade e vida saudável”. Na figura 11, “mãe-da-lua e filhote”, Barros busca mostrar a

---

<sup>2</sup> Mindfulness, palavra que pode ser traduzida como “atenção plena”, é a prática de se concentrar no presente. Em atenção plena, as preocupações com passado e futuro dão lugar a uma consciência avançada do “agora”, que inclui percepção de sentimentos, sensações e ambiente.

<sup>3</sup> Link de acesso do encontro do “grupo de foto” Fotografia Mindfulness no combate à ansiedade e à depressão disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=XFQbFCsorbg>

essência da foto captando o momento da relação entre mãe e filhote utilizando a técnica de Fotografia Mindfulness que é atenção plena de estar no presente momento. Ele também coloca em pauta que a fotografia o motivou a sair para caminhar e explorar locais e também lhe trouxe uma sensação de bem-estar. Segundo Lowe (2007), “Os melhores retratos transcendem o momento imediato criando conexões psicológicas e emocionais profundas” (LOWE, 2017, p.111). Ver Figura 11.

**Figura 11 - Mãe-da-lua e filhote; Robson Barros.**



fontes: <https://www.instagram.com/robson.luciana.photos/> 2014.

Mesmo que a fotografia tenha forma documental que visa registrar um momento seja da história, como guerras ou registrar um momento feliz ao lado da família e amigos, ela também pode transformar vidas. Um Exemplo disso é mostrado na reportagem realizada no dia 12 de setembro de 2017 pelo Correio Braziliense que conta fatos sobre a vida do estudante Bernardo Moreira. Durante sua

adolescência, Bernardo sofria bullying na escola por ser baixo e magro, a depressão fazia parte de sua vida e conseqüentemente tinha crises muito fortes de ansiedade.

Cabe destacar que existem milhares de jovens e adolescentes que sofrem com quadros depressivos no mundo. No caso de Bernardo, conforme a matéria publicada pelo Correio Braziliense, seguem os seguintes depoimentos do mesmo:

Antes, eu tinha muitos pensamentos presos e não conseguia me expressar por meio das palavras. Com a fotografia, eu comecei a expressar para fora um mundo que eu vivo dentro de mim. Para um garoto que sofria bullying na escola, que não conseguia nem falar direito e, agora, consegue se expressar; é uma realização. O fotografo que sou hoje, vem da minha história, a fotografia mudou a minha percepção do mundo. Aprimorou meu modo de viver (CORREIO BRAZILIENSE, 2017).

Bernardo, como artista, já publicou um livro e faz exposições pelo Brasil, além de ministrar cursos e workshops. A figura 12 mostra alguns exemplos de seu acervo fotográfico, ele utiliza uma linguagem universal busca transmitir sentimentos, emoções, além de dirigir o ensaio e expor toda a sua criatividade no momento de elaborar a foto escolhendo cada ângulo e composição na hora da criação.

**Figura 12 - Obras de Bernardo**



Fonte: [https://instagram.com/bernardomoreira?utm\\_medium=copy\\_link](https://instagram.com/bernardomoreira?utm_medium=copy_link), 2019.

Segundo Carvalho (2019):

A fotografia é uma ótima entrada no mundo artístico. Nem sempre as pessoas têm talento de pintar, compor ou desenhar, porém ama arte e quer ingressar nesse meio. A vantagem de se fazer arte na vida é que ela entre todas as qualidades ainda pode ser terapêutico e fazer muito bem a saúde mental (Carvalho, 2019, p. 140.).

Em outro caso, para uma entrevista no g1 o jornalista e fotógrafo Joelmir Carvalho Barbosa (2018), fala sobre sua paixão pela a fotografia, explica como ela serviu de terapia em fase depressiva. Em 2017 ele lançou o e-book “como vencer a depressão através da fotografia”. Diante desses casos, podemos ver que a fotografia pode auxiliar como terapia para combate à depressão.

Para muitos a fotografia não é apenas uma forma de registro ou um clique, Barbosa (2018), afirma que a fotografia é muito mais do que uma simples imagem é a forma mais acessível de arte. Como toda arte, a fotografia também serve do recurso expressivo para vincular mundos individuais e externos do indivíduo através do seu simbolismo.

### **4.3 Arte-terapia: Fotografia e técnica de Mindfulness**

Para Shapiro (2006), o conceito de Mindfulness ou “atenção plena”, como é traduzido em português, pode ser entendido como algo que vai além da meditação. É um estado de consciência que envolve estar atento conscientemente na experiência do momento sem julgamento. Sua prática é de se concentrar completamente no presente. Conforme Hulsheger (2013), a atenção plena está ligada a uma consciência receptiva e o registro de experiências internas: pensamento, emoções, comportamentos, intenções e eventos externos. Conforme Demarzo (2019):

Sua prática produz efeitos positivos sobre a saúde física e psicológica, para além do momento no qual o indivíduo está praticando. Além disso, pode produzir mudanças positivas na estrutura cerebral (medidas por técnicas de neuroimagem) e funcional, facilitando uma melhor regulação emocional (Demarzo, 2019, p. 16).

A origem das técnicas de Mandfulnes vem de uma tradição budista que começou acerca de 500 anos antes do nascimento de Cristo, mas só foi utilizado como método terapêutico pelo médico Jon Kabat-Zinn que utilizou a técnica para melhorar a saúde mental do indivíduo. No decorrer de 1979, no fim do século XX,

muitas terapias passaram a ser criadas a fim de melhorar a qualidade de vida das pessoas.

A arteterapia e o Mindfulness, quando são trabalhadas juntas, permitem ao indivíduo a liberação da autocrítica dos julgamentos, do desenvolvimento da compaixão o indivíduo está aberto à experiência do momento presente que também são indispensáveis no trabalho de arte criativa. Segundo Valladares (2004), a arte-terapia tem o poder de auxiliar no processo de individuação do autoconhecimento o que melhora a comunicação do indivíduo consigo e com outro.

De acordo com um dos maiores sites de fotografia Americano, “A Year With My Camera”,<sup>4</sup> a Fotografia Contemplativa ou Fotografia Mindfulness é uma prática em que a câmera se torna uma extensão da mente onde não precisa parar, pensar, preocupar e analisar, ou seja, é um momento em que o indivíduo deixa seu subconsciente assumir o controle. Pode ser entendida como um estado mental aberto, curioso, concentrado em apenas ver. Sua pratica está ligada a meditação que busca ver a realidade sem pré-conceitos e trazer uma visão para o presente permitindo ver o novo no cotidiano. A fotografia contemplativa busca sair do automático e apreciar o mundo. Sua proposta é trazer arte para vida cotidiana e a vida cotidiana para arte. O “A Year With My Camera” também destaca que fotografia pode ser excelente recurso didático para se trabalhar com os alunos, pois oferece uma oportunidade fascinante de capturar momentos com atenção.

Valladares (2004), diz que a arte é reconhecida há muito tempo como uma ferramenta para entrar em mindfulness. Agora, com a ampla disponibilidade das câmeras em smartphones, o proprietário tem a chance de formar uma relação íntima tanto com o ato de fotografar quanto ao próprio momento. No livro 21 Days of Mindful Photography, Searls (2019) descreve a combinação de mindfulness e fotografia é uma oportunidade de abrir-se a novas percepções, além de poder produzir uma obra de arte e expressar-se através do momento e se divertir. De acordo com o portal de fotografia – “PositivePsychology.com”<sup>5</sup>- a fotografia contemplativa é a arte de capturar a narrativa em um único plano. Sua prática de atenção plena pode ajudar a criar significados em tempos difíceis, principalmente com quem sofre de ansiedade e depressão, pois ajuda a entender as causas dos seus sentimentos.

---

<sup>4</sup> Acesso disponível em: A Year With My Camera.

<sup>5</sup> Acesso disponível em: PositivePsychology.com - Helping You Help Others

O presente trabalho traz a proposta de trabalhar a arte-terapia como intervenção pedagógica com alunos do Ensino Médio. Dentro do campo da arte-terapia escolhemos a fotografia como objeto, como o objetivo de trabalhar a atenção plena, o fazer artístico, a criatividade, autoconhecimento e foco. Foi pensando nisso, que destacamos a modalidade de “fotografia Contemplativa” que segundo Bondia (2002), é uma prática Mindfulness onde contém todos os seus conceitos básicos: foco, criatividade, atitude curiosa, atenção no aqui e no agora e mente não julgadora. Além de buscar sair do “piloto automático” e melhorar a qualidade de vida dos sujeitos que sofrem com depressão.

A Fotografia Contemplativa ou (Fotografia de Mindfulness) é uma prática onde todos podem utilizar a técnica, porém é um campo desconhecido aos olhos da sociedade uma vez que ainda existem poucos fotógrafos e pesquisadores que pesquisam sobre a modalidade, o que torna poucas fundamentações teóricas sobre o assunto. No Brasil, a maior referência de Fotografia Contemplativa é o professor Yuri Bittar, mestre em Ensino em Ciência da Saúde (UNIFESP) e instrutor de Mindfulness, professor de Fotografia Contemplativa e fundador do Infoco (Instituto de Fotografia Contemplativa). De acordo com Bittar (2010):

[...] a fotografia pode e deve estar presente no dia a dia, como trabalho, como expressão artística e como registro, e ainda como oportunidade para o relacionamento humano, para conhecimento e autoconhecimento.

#### **4 A ARTE-TERAPIA COMO INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**

Como já dito anteriormente, o presente trabalho traz uma proposta pedagógica, com de objetivo de trabalhar a Arte-terapia e a Fotografia como intervenção pedagógica com os alunos do Ensino Médio que passam por um estado depressivo. A estratégia de intervenção visa promover qualidade de vida dos sujeitos que sofrem ou tendem a desenvolver um quadro depressivo. Vale lembrar que a depressão influencia no rendimento escolar do aluno, daí a importância do trabalho docente, que deve desenvolver metodologias que ajudem os alunos a lidarem com seus conflitos.

Ao trabalhar a Arte-terapia na Educação o docente pode utilizar diversos recursos expressivos (como a fotografia) no sentido de fazer com que o indivíduo se

comunique com seu inconsciente onde, os processos utilizados têm o objetivo de provocar transformações internas no indivíduo. O intuito é pesquisar sobre a temática, e dessa maneira alertar o educador sobre o problema e o incentivar propondo uma intervenção pedagógica a fim de melhorar a qualidade de vida do adolescente.

A organização desse estudo caracterizou-se como uma pesquisa documental e bibliográfica que segundo Gil (2002), tem o proveito de ser “fonte rica e estável de dados”: (GIL, 2002, p. 62-3), não exige contato com os sujeitos da pesquisa e possibilita uma leitura aprofundada das fontes. Para o progresso da pesquisa foi realizado, no primeiro momento, um levantamento bibliográfico, conforme Gil (2002, p.45), a pesquisa bibliográfica parece muito à pesquisa documental, a diferença essencial entre ambas está na natureza das fontes. A pesquisa bibliográfica se utiliza fundamentalmente das contribuições de determinados autores sobre os mais diversos conteúdos, já a pesquisa documental vale-se de materiais que não recebem ainda um tratamento analítico ou que ainda podem ser reelaborados de acordo com os objetos da pesquisa. Este levantamento foi desenvolvido através dos dados disponíveis pela OMS.

A pesquisa em questão, como já foi dito, teve como objetivo discutir depressão na escola, arte-terapia, fotografia e propor uma intervenção didática que possa ser trabalhada de forma interdisciplinar. A pesquisa documental caminha juntamente com a pesquisa bibliográfica, às vezes, se fazendo difícil identificar, A pesquisa bibliográfica é constituída por materiais já elaborados, na pesquisa documental se utiliza fontes relevantes que ainda não foram tratadas minuciosamente e podem ser ricas em seus objetivos específicos, está na capacidade do pesquisador em compreender os dados. Dessa maneira, a pesquisa foi estruturada em 3 etapas, sendo elas (1) Pré análise, (2) Organização de material, (3) Tratamento de dados.

### **5.1 Pré-análise**

A análise de conteúdo é onde os documentos são selecionados. É o momento de formular hipóteses e preparar materiais analíticos. Esta pré-análise foi ajustada periodicamente com análise documental dos dados disponíveis pela a OMS nos quais foram analisados os dados sobre a depressão na adolescência. Buscou-se

averiguar o índice de depressão de adolescentes e investigar as principais causas e sintomas. Também se buscou através de teóricos e fontes a contribuição da arte-terapia para o desenvolvimento dos indivíduos que sofrem com o quadro depressivo.

## **5.2 Organização do Trabalho**

O levantamento do material consiste em uma das etapas mais importantes. Esta é a fase da descrição analítica de organizar qualquer material textual coletado. Desta forma, foram divididos em duas etapas: a primeira voltada ao levantamento dos dados apresentados pela OMS para obter números de adolescentes com depressão. O segundo passo foi realizar uma pesquisa sobre arte-terapia e fotografia buscando entender como a utilização dela pode auxiliar no processo de cura e diminuir os casos depressivos.

A ênfase foi demonstrar como a arte-terapia pode ser utilizada como uma proposta pedagógica no Ensino Médio para minimizar estes índices, principalmente, na fase da adolescência que demonstram dificuldades em expressar suas dores e sofrimentos diante do mundo em que vivemos.

## **5.3 Tratamento de dados**

Para o tratamento dos dados tivemos a pesquisa documental com caráter bibliográfico. Foram realizados estudos e análises dos dados disponíveis pela OMS, sobre depressão na adolescência nos quais foi analisada a faixa etária e as principais causas e sintomas. Também foram analisadas algumas referências como Babosa (2018); Carvalho (2019); Fonte (2021); Andrade (1993); Cruz, Junior (2011), dentre outros teóricos. As bibliografias referentes à arte-terapia e fotografia foram estudadas com intuito de contribuir no processo de ressignificação do ensino e na aprendizagem. Nessa perspectiva e a partir da análise documental a arte-terapia juntamente com a fotografia foram o cenário para a elaboração de uma proposta de intervenção pedagógica.

## **5.4 Análise dos resultados**

A pesquisa aponta que arte-terapia pode ser benéfica à saúde mental, o que proporciona momentos de reflexão e contribuição no tratamento de alguns estados

depressivos. A arte tem um papel importante na educação onde o aluno reúne diversos elementos de sua experiência para formar um novo significado ao todo. No entanto é fundamental na construção de um cidadão responsável, criativo, sensível, reflexivo e capaz de criar possibilidades de elaboração artística intervindo na sociedade compreendendo os diferentes processos de aprendizagem das múltiplas linguagens num contexto histórico-social (PCNs, 1998). Nessa perspectiva, foi a partir destes resultados que se elaborou uma proposta de intervenção pedagógica a ser desenvolvida no Ensino Médio, tendo como cenário a arte, podendo ser adaptada para o ano/série que desejar.

Segundo Abreu (2020), as intervenções pedagógicas são intervenções realizadas por profissionais da educação sobre o desenvolvimento do aluno e o processo de aprendizagem quando uma dificuldade é identificada e pode ser feita de forma individual ou institucional. A intervenção pedagógica modifica o processo educacional na medida em que o docente precisa traçar estratégias para abordar o conteúdo. Desta maneira, esse recurso além de compreender os alunos e problemas, busca explicações e correções para estimular o pensamento crítico, beneficiar o potencial, a autonomia e a criatividade dos alunos da mesma forma que a abordagem permite que os professores busquem alternativas para que cada aluno busque entender com o que lidar. Este recurso faz com que os educadores conheçam seus alunos, assim como também ajuda a combater as dificuldades escolares e peculiaridades de cada aluno.

### **5.5 Os três momentos pedagógicos**

A proposta didática dos Três Momentos Pedagógicos (3 MPs) consiste em: a) Problematização Inicial, b) Organização do Conhecimento e c) Aplicação do Conhecimento – (DELIZOICOV; ANGOTTI, 1990; DELIZOICOV; ANGOTTI; PERNAMBUCO, 2002; 2009).

Existem hoje diferentes propostas de ensino, desde a elaboração de materiais didáticos até como organizadores/estruturadores de desenhos curriculares (MUENCHEN; DELIZOICOV, 2012). Conforme Muenchen e Delizoicov (2014, p. 620, destaque do autor), os 3 MPs estão assim estruturados:

**Problematização Inicial:** apresentam-se questões ou situações reais que os alunos conhecem e presenciam e que estão envolvidas nos temas. Nesse momento pedagógico, os alunos são desafiados a expor o que pensam sobre as situações, a fim de que o professor possa ir conhecendo o que eles pensam.

**Organização do Conhecimento:** momento em que, sob a orientação do professor, os conhecimentos[...] [científicos] necessários para a compreensão dos temas e da problematização inicial são estudados.

**Aplicação do Conhecimento:** momento que se destina a abordar sistematicamente o conhecimento incorporado pelo aluno, para analisar e interpretar tanto as situações iniciais que determinaram seu estudo quanto outras que, embora não estejam diretamente ligadas ao momento inicial, possam ser compreendidas pelo mesmo conhecimento.

O uso desse momento pode ser das seguintes formas: A Problematização, Inicial, pode ser utilizada para contemplar situações reais que os alunos conhecem. A partir daí, apresentar questões que não se restrinjam às perguntas diretivas. Ou seja, perguntas as quais não exijam dos alunos que apenas memorizam e sim que reproduzam conhecimentos que possam servir como questões para despertar a curiosidade epistemológica dos alunos. Isso significa que a pergunta inicial deve ser composta de um questionamento maior. Ou uma “pergunta problematizadora”.

Já a Organização do Conhecimento se faz com o uso de uma diversidade de estratégias metodológicas. Isso inclui atividades que facilitam as interações aluno-aluno e aluno-professor. Além de possibilitar que os alunos se desenvolvam de forma autônoma na construção do conhecimento.

O momento de aplicação do conhecimento é o momento em que o educador vê a atividade como um todo. Onde ele se afasta de um modelo pontual e finalístico de avaliação. São momentos que contemplam propostas de tomada de decisão que valorizam a multiplicidade de estratégia (estudo de caso, debate, carta aberta) e outras atividades mais complexas. Também é o momento em que o educador consegue avaliar o quanto o aluno se apropriou do conceito trabalhado.

É dever do professor mediar seus alunos a fim de criar possibilidades, construir conhecimento sobre as questões que envolvam suas vidas, de modo que o diálogo entre professor, aluno, escola e a família se torne um processo contínuo que perdure por todo o ensino/aprendizagem.

## 5.6 Proposta de intervenção baseada nos MPs

A proposta de intervenção é baseada nos três momentos pedagógicos, pode ser adaptada pelo(a) o professor(a) e aplicada para qualquer “Ano” do Ensino Médio. A proposta também deve ser aplicada com todos os alunos, independentemente se aluno tem depressão ou não, pois o “fazer artístico” faz bem todos, e ambos serão beneficiados com a proposta.

**Tema: Depressão na adolescência: arte como meio de terapia**

### 1º Momento: Problematização Inicial

Inicialmente o professor irá apresentar um vídeo sobre a depressão na adolescência e em seguida criar uma roda de conversa, gerando um debate sobre a temática, referente à problematização e às situações real vivenciada por eles.

Logo em seguida será apresentada a arte-terapia como auxiliar no processo de cura, o mesmo pode ser apresentado através de slides. É através desse primeiro momento que será feito um levantamento de conhecimentos prévios sobre o tema com o propósito de identificar e compreender suas vivências.

### 2º Momento: Organização do Conhecimento

Este momento é descrito pelo desenvolvimento de conceitos sobre a temática depressão na adolescência e a realização de atividades envolvendo o assunto e o exercício de auto reconhecimento. Nesse momento fica a critério do professor apresentar fotografias conforme a temática. (Ficam como sugestão e critério ao professor, as fotografias da fotógrafa de Luciana Rodriguez)

**Figura 13- Fotografia de Luciana Rodriguez**



Fonte: A escuridão da depressão em várias fases da vida - O Verso do Inverso Hypenes, 2015.

Ao ver a imagem os alunos deverão entrar em uma discussão. O que a imagem quer dizer? O que essa imagem tem a ver com a depressão? O que se consegue relacionar com a nossa vivência? Os alunos devem expor sua compreensão sobre o assunto, as mudanças que ocorrem no corpo e na mente fazendo com eles falem sobre estas situações que muitos deles vivenciam, tornando para o professor uma ótima oportunidade de conhecer seus alunos e os alunos criarem uma conexão e confiança no professor. Baseado nesse contexto, o professor deve acender a criatividade e o conhecimento científico da temática. Em seguida apresentar a Fotografia Contemplativa, que está relacionada em concentrar-se completamente no presente e que consiste em se trabalhar a experiência momento a momento sem julgamento e desenvolver a tranquilidade interna para lidar com determinada situação ajudando o potencial inerente que há em cada um. Dessa maneira o professor pode apresentar um vídeo de Fotografia de Mindfulness, com o objetivo de fazer com que os alunos conheçam essa modalidade da fotografia e incentive o uso como ferramenta terapêutica.

### **3º Momento: Aplicação do conhecimento**

Momento de colocar em prática, o professor deve pensar em estratégias para romper com os tradicionais exercícios de fixação os quais não estimulam a criticidade, restringindo-se apenas a memorização e reprodução, impossibilitando e/ou limitando a aprendizagem. Considerando o contexto atual, muitos adolescentes fazem uso de celular, desta maneira a proposta foi dividida em duas etapas. Na primeira, utiliza-se Fotografia Contemplativa, usando técnica de Mindfulness, com o objetivo de focar no momento presente sem a necessidade de buscar um padrão estético e sim a simplicidade que é uma solução para a complicada vida moderna. O simples que nem sempre é fácil, mas é essencial na busca da clareza, do minimalismo, que são formas de sintonia com o mundo e com a vida. Nesse momento ao trabalhar a Fotografia de Mindfulness o aluno tem acesso a um estado de atenção que o rodeia e aos seus próprios pensamentos. Trazendo consciência aos seus próprios sentidos e deliberadamente sendo atento (mindful). O aluno terá a sensação de quase como apertar por um momento um botão de reset onde ele dar uma respirada e presta atenção à sua experiência sensorial além de trabalhar a criatividade e seu lado artístico.

Já na segunda etapa tem por objetivo os alunos treinarem o olho para que despertem ainda mais seu lado criativo através da arte de fotografar. Para isso, não é necessário que o professor tenha conhecimentos fotográficos. A segunda etapa também não deixa de ser Mindfulness. O aluno também se sentirá livre para que ele possa criar sua própria narrativa dentro da fotografia e se sinta confortável para se expressar de maneira única. “Ao utilizar a arte de fotografar no processo de ensino-aprendizagem pode-se indicar as possibilidades de olhar o espaço geográfico e levar o aluno a desbravar o espaço além da sala de aula. Sendo assim, a fotografia se mostra como ferramenta de análise e elemento auxiliar na construção do pensamento crítico” (EDUCAÇÃO PÚBLICA, 2018, p. 2). Além de beneficiar a saúde mental dos adolescentes.

**Figura 14 - Fotografia Contemplativa**



Fonte: Yuri Bittar divide experiências sobre Fotografia Contemplativa – FHOX, 2016.

O exercício proposto é uma técnica de olhar, uma prática de abertura e de curiosidade, mas não sujeita ao julgamento.

**Figura 15 - Imagem Criativa**



Fonte: Fotografias criativas, SAPO Lifestyle, 2015.

A fotografia criativa é um jeito de dar asas à sua imaginação e desenvolver sua criatividade. As duas etapas propõem autoconhecimento e prazer.

## 6 CONCLUSÃO

O objetivo deste estudo foi refletir sobre o tema e propor uma intervenção de proposta pedagógica para ser trabalhada com os alunos do Ensino Médio e também refletir a utilização da arte como recurso terapêutico a fim de melhorar a qualidade de vida do sujeito.

Vivemos em um mundo onde os adolescentes passam por diversas situações como: frustrações, problema com família, mudanças hormonais, consumo excessivo de álcool, entre outros, o que influencia e aumenta seu quadro depressivo. Esses fatores automaticamente prejudicam o seu rendimento escolar e sua qualidade de vida.

Atualmente com mais frequência à depressão vem sendo discutida, baseada nisso uma boa parte das pessoas acreditam saber sobre o assunto ou até entendem o problema, porém não compreendem que a depressão é uma doença, e uma das

mais devastadoras, porque além de destruir o próprio indivíduo que está passando pela situação ela é capaz de desestruturar uma família inteira e, infelizmente, percebe-se que atualmente as crianças e os adolescentes são os mais atingidos. Por outro lado, é triste ver que as pessoas mesmo entendendo sobre o assunto praticam o julgamento e criticam estes indivíduos.

As pessoas, sejam elas crianças, jovens, adolescentes ou adultos, que estão em estado depressivo precisam ser compreendidas e escutadas sem cobranças, ter suporte e acolhimento sem julgamento.

Os adolescentes com depressão precisam de acolhimento. É nesse momento que a escola deve agir, pois a depressão é uma doença mental que pode ser tratada e até mesmo curada, se diagnosticada no início. É oportuno ressaltar que a fase da adolescência inicia com diversos acontecimentos, perturbações, as dúvidas, a curiosidade e junto dela as dificuldades em expor seus anseios.

É importante lembrar que arte-terapia não substitui a psicoterapia e nem medicamentos (que devem ser usados somente com orientação e acompanhamento médico), mas auxilia nesse processo.

Conforme divulgado pela OMS o Brasil possui um dos maiores números de adolescentes em idade escolar que sofre de depressão e um dos maiores números de suicídios. Foram através destas informações que se buscou alternativas para que o educador fique atento às pequenas mudanças de comportamento.

Na internet a depressão é um dos assuntos mais falados e por este motivo salientamos a importância das propostas pedagógicas apresentadas na pesquisa, pois o educador terá como constatar alguns casos depressivos e trabalhar a proposta com os seus alunos. O professor terá oportunidade de criar em sala de aula debates e diálogos espontâneos com os alunos a respeito do tema, suas causas e sintomas, deixando o aluno à vontade para se expressar. É nesse momento que o professor irá apresentar a arte-terapia, a Fotografia de Mindfulness trazendo proximidade e confiança entre ambos.

Concluimos que arte-terapia é extremamente importante no processo expressivo de cura individual e coletivo que permite trabalhar, aceitar e acolher as emoções e sentimentos. Por fim, como incentivo aos leitores e docentes é importante destacar que são necessários mais estudos relacionados ao tema com o propósito de incentivar os leitores a se aprofundarem na temática.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, Nicolle. **Intervenção pedagógica: como realizar na sala de aula.** Disponível em: <https://www.sistemadeensinoph.com.br/blog/intervencao-pedagogicacomo-realizar-na-sala-de-aula/>. Acesso em 25 de março de 2022.
- Álvares, A. D. M., & Lobato, G. R. (2013). **Um estudo exploratório da incidência de sintomas depressivos em crianças e adolescentes em acolhimento institucional.** *Temas em Psicologia*, 21(1), 151-164.
- ANDRADE, Liomar Quinto de. **Terapias expressivas: Uma pesquisa de referências teórico-práticas.** São Paulo, 1993. 175p. Dissertação (Doutorado em Psicologia clínica) – Universidade de São Paulo.
- AUGUSTO, Gilucci; TOUTAIN, Lídia Maria Batista Brandão. **A semiótica da imagem fotográfica digital em preto e branco.** *Ponto de Acesso*, n. 3, v. 10, p. 136-146, 2016.
- Bahls, S. C.; Bahls, F. R. C. (2002). **Depressão na adolescência: características clínicas.** *Interação em Psicologia*, 6(1).
- BALLONE, G.J.; MOURA, E.C. **Depressão na Adolescência.** Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=129>. Acesso em: 15 mar. 2022.
- Biazus, C. B. & Ramires, V. R. R. (2012). **Depressão na adolescência: uma problemática dos vínculos.** *Psicologia em Estudo*, 17(1).
- BRAGA, Maria Lima. **Comunicação e isolamento: uma análise clinica de diários e blogs de adolescentes,** Rio de Janeiro, 2009.
- CARDOSO, Maria Cecília de Freitas. **Adaptando o conteúdo utilizando grandes áreas curriculares.** Brasília: Corde, 1997.
- CARVALHO, Cassandra; SEMINOTTI, Nedio. "O grupo psicoterapêutico no Caps". **Ciênc. Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, 2006.
- CARVALHO, Daniela; MARTINS, Sousa. **Arte-terapia e as potencialidades simbólicas e criativas dos mediadores artísticos.** Orientador: doutor João Manuel Gouveia de Almeida Peneda. 145 p. Dissertação (mestrado) – faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa, 2012. Disponível em: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10008/2/ULFBA\\_TES665.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10008/2/ULFBA_TES665.pdf). Acesso 23 de maio. de 2022.
- CARVALHO, M. M. M. J (1995). O que é arte-terapia. In M.M.M.J Carvalho (Org), **arte cura. Recursos artríticos em psicoterapia** (p. 27-38). Campinas, SP: editorial Psy II.

CARVALHO, Maria Margarida M. F. **“A ARTE CURA?”** Recursos Artísticos em Psicoterapia. Campinas – SP.Ed. Psy II – 1995.

CRUVINEL, M; BORUCHOVITCH, E. **Sintomas depressivos, estratégias de aprendizagem e rendimento escolar de alunos do ensino fundamental.** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 9, n. 3, p.369-378, set/dez, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/pe/v9n3/v9n3a04.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2022.

CRUZ JUNIOR, A. J. **Questões/problemas em perícias médicas nos casos de depressão.** Revista Hospital Aniversário Pedro Ernesto, V. 10, 2, p. 66-78, 2011. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/viewFile/8854/6734> Acesso 27 de mar de 2022.

DELIZOICOV, D. **Problemas e Problematizações.** In: PIETROCOLA, M. (org.). **Ensino de Física? Conteúdo, metodologia e epistemologia numa concepção integradora.** Florianópolis: Ed. da UFSC, 2002. ; ANGOTTI, J. A. Metodologia do ensino de ciências. São Paulo: Cortez, 1990.

FONSECA, T. O. **Cartografias do cuidado em saúde para adolescentes e jovens: um estudo sobre a organização e os processos de trabalho de uma Unidade Básica de Saúde da Rede-SUS municipal do Rio de Janeiro.** Dissertação de Mestrado apresentada à Pós-Graduação do Instituto de Saúde da Comunidade, 109f. Universidade Federal Fluminense. 2011.

FONTE, C. A. **Arteterapia, a arte como um instrumento para melhoria na qualidade de vida do sujeito portador de transtorno mental.** Recife, 2021. Fortim, I., & Alves de Araújo, C. (2013). **Aspectos psicológicos do uso patológico de internet.** Boletim Academia Paulista de Psicologia, 33(85).

FORTIM, I.; ARAUJO, C. A. de. Aspectos psicológicos do uso patológico de internet. Boletim Academia Paulista de Psicologia, São Paulo, v. 33, n. 85, p. 292-311, dez. 2013. Disponível em . Acesso em: 24 jun. 2022.

FUKS, Rebeca. **Afinal, o que é arte? Cultura geral, 2017. Disponível em:**<https://www.culturagenial.com/o-que-e-arte>. Acesso em: 26 de nov. de 2021.

GEHRINGER, marta E. M. **ARTETERAPIA um caminho Transpessoal.** Campinas, 2005 (mimeo)

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

JUNG, C. G., **Tipos Psicológicos.** Petrópolis: Vozes. 1991 (1920-1)

LOWE, Paul. **Mestres da fotografia: técnicas criativas de 100 grandes fotógrafos.** Tradução Edson Furmankiewicz. São Paulo: Gustavo Gili, 2017. 288 p.

**Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 /– 5. ed.** Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARCONDES, P. S. Andressa. **A Fotografia como Registro do Real nos Sites de Redes Sociais.** Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2014.

MUENCHEN, C. **A disseminação dos três momentos pedagógicos: Um estudo sobre práticas docentes na região de Santa Maria/RS.** Tese (Doutorado em Educação Científica e Tecnológica). Florianópolis. Universidade federal de Santa Catarina. 2010.

NEDLEY, N. **Como sair da depressão. Prevenção, tratamento e cura.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira. 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Rio de Janeiro: OMS; 2017 Disponível em: Brasil - OPAS/OMS |Organização Pan-Americana da Saúde (paho.org). Acesso em 20 de jul. de 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acesso em 10 de jun. de 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório de síntese da Saoirse Finn Health Evidence Network 67. 2019, 133 páginas. Disponível em: <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>. Acesso em 16 de jun. de 2022

OSTROWER, F. **Criatividade e processos de criação.** Petrópolis: Vozes, 1987.

PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS (PCN). **Introdução aos parâmetros curriculares nacionais (1998).** Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/arte.pdf>. Acesso em 25 de Fev. de 2022.

PATRÍCIO, Z.M. **O cuidado com a qualidade de vida dos adolescentes: um movimento ético e estético de “Koans e Tricksters”.** São Paulo: Renes, 2000.

PHILIPPINI, A. **Cartografias da Coragem- Rotas em Arteterapia.** Rio de Janeiro: Pomar, 2000.

PHILIPPINI, A. **Como entender arteterapia: cartografia da coragem.** 3. Ed. Rio de Janeiro: WAK, 2004.

PROENÇA, **Graça. História da arte.** São Paulo: Ática, 2000.

RANÑA, W. Infância e adolescência – enfoque psicodinâmico. In: FRÁGUAS, R.J.; FIGUEIRÓ, J.A.B. **Depressões em medicina interna e em outras condições médicas – depressões secundárias.** São Paulo: Atheneu, 2001, p. 401-405.

REIS, Alice Casanova dos. **Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo**. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 34, n. 1, p. 142- 157, mar. 2014 . Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-9893201400010001>. Acesso em: 15 nov. 2021.

ROCHA M. Heron. **O poder da imagem na comunicação**. Porto Alegre 2017.  
SCHAEFFER, Jean Marie. Sobre a arte fotográfica. **La recherche photographiqu**, nº 18, de maio de 1995.

SANTAELLA, Lúcia. **O que é semiótica**. São Paulo: Brasiliense, 2012. (Coleção primeiros passos; 103).

SCHNEIDER, Norbert. **A Arte do Retrato: obras-primas da Pintura Retrataista Europeia 1420-1670**. Köln: Taschen, 1997 180 p.

Shapiro, S.L., & Schwartz, G.E. (in preparation). Heart-mindfulness.  
ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais- DSM. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

SONTANG, Susan. **Sobre Fotografia**. São Paulo: Companhia das Letras, 2004;

SOUGEZ, M-L. História da fotografia. Lisboa: Dinalivro, 2001

SOUZA, Julia. **Reflexões sobre fotografia e arte**. Porto Alegre, 2010.

TELES, M. L. S. (1999). **O que é depressão**. São Paulo: Brasiliense.

TOUTAIN, AUGUSTO, Gilucci, Lídia. **A semiótica da imagem fotográfica digital em preto em branco**. *PontodeAcesso*, Salvador, v.10, n.3, p. 136-146, dez. 2016.

URRUTIGARY, M. C. **Arteterapia: a transformação pessoal pelas imagens**. Rio de Janeiro: WAK, 2003.

VALLADARES, A. C. A. (Org.) **Arteterapia no novo paradigma de atenção em saúde mental**. São Paulo: Vetor, 2004.