

A ARTE (TERAPIA) COMO INSTRUMENTO NA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL: uma revisão sistemática

Isabela Ferreira Rocha Nunes
Thainá Mineiro Lamão Moço
Luciana da Silva Celestino Pessanha
Eduardo Oliveira da Silva
Ana Cristina Gonçalves Dantas de Araujo

Resumo

A arte como ferramenta terapêutica é um recurso favorável, tendo em vista que facilita a expressão da subjetividade humana. O contato das pessoas com a arte evidencia características que constituem o ser humano, tais como a alegria, o medo, a angústia, a tristeza, entre outras. A arte também permite o indivíduo expressar suas vivências por isso é fundamental fazer uso da mesma em trabalhos terapêuticos para que os pacientes consigam emergir seu mundo interno, ampliando assim sua capacidade de reflexão sobre si e sobre o mundo. Considerando isto a presente pesquisa pretendeu cobrir uma possível lacuna no conhecimento, descrevendo a produção científica existente na literatura sobre o uso da arte instrumento terapêutico na perspectiva da terapia cognitivo comportamental. Foi realizada uma revisão sistemática de artigos completos sobre, “A arte (terapia) como instrumento na terapia cognitivo comportamental”. A busca foi realizada nas bases de dados: SciELO Brasil, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) Brasil, PubMed e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), considerando o período de 2015 a 2019. Foram utilizados como descritores “Arte e Terapia Cognitivo Comportamental” e “Art and Cognitive Behavioral Therapy”. Foram considerados critérios para elegibilidade de artigos, assim como critérios de exclusão. A conclusão indica a escassez de pesquisas sobre a arte como instrumento terapêutico na perspectiva da terapia cognitivo comportamental, evidenciando a necessidade de ampliarmos os estudos sobre eficácia da arte na terapia cognitiva comportamental.

Palavras-chave: Arte; Terapia Cognitivo Comportamental; Revisão Sistemática.

INTRODUÇÃO

Um breve percurso da arte e sua história:

Para falar de arte é importante falar de sua história, e este percurso é estudado em uma área da História que trata a cultura material compreendida como arte. Este campo estuda com maior profundidade informações sobre a construção da história da arte e sua trajetória até os dias atuais, isto é, um estudo de documentos e manifestações que permite o acesso ao que hoje em dia conhecemos socioculturalmente como arte. Esse percurso é complexo e extenso, pois abarca toda a história do desenvolvimento humano e dos produtos constituídos pelo homem, seus feitos, sua visão de mundo e toda marca de um passado que traduz a nossa própria história e repercute na contemporaneidade. Segundo o autor Gombrich (1993) “nada existe realmente a que se possa dar o nome de arte”; ele traz uma reflexão de fundamental

importância da compreensão do que é arte. É importante ressaltar que a “arte” sempre englobou diversos significados ao longo da história, e estes estão atrelados ao contexto histórico e a cultura em que o indivíduo está inserido, e também com a maneira como ele compreende o mundo e se relaciona com ele. A arte é, portanto uma ferramenta que nos auxilia a “ler” o mundo de acordo com seu momento histórico.

Não sabemos por que a humanidade começou a desenhar, fazer música, erigir um monumento, tramar um tecido, moldar o barro, da mesma forma que não sabemos como teve início a própria linguagem. Uma coisa, no entanto, é certa: assim como não há povo no mundo sem linguagem, não há povo sem expressão artística. (GOMBRICH, 1993, p.19). Desde os primórdios da civilização é possível perceber que o homem se expressa por intermédio da arte, como por exemplo, através de: desenhos, gravuras, pinturas, esculturas, entre outras formas de expressão. As pinturas rupestres fazem parte dessas primeiras ações, demonstrando como o homem se expressava de forma diferente, trazendo nos traços da pintura práticas cotidianas de suas experiências vividas naquele momento histórico (FISCHER, 1983). Essas informações só reafirmam o quanto o ser humano sempre demonstrou sua necessidade de comunicação, criação e contato com o mundo através de expressões artísticas. Sendo assim, Buoro (2003) destaca que:

A arte, portanto, se faz presente, desde as primeiras manifestações de que se tem conhecimento, como linguagem, produto da relação homem/mundo. Neste sentido, não existe homem puro, o ser biológico separado de suas especificidades psicológicas, sociais e culturais... A arte, enquanto linguagem, interpretação e representação do mundo, é parte deste movimento. Enquanto forma privilegiada dos processos de representação humana, é instrumento essencial para o desenvolvimento da consciência, pois propicia ao homem contato consigo mesmo e com o universo.

Albano (2000) afirma que, “é imprescindível que compreendamos que a arte pode levar-nos para espaços dentro de nós mesmos a que não teríamos acesso de outra maneira”. A função primordial da arte é compreender o mundo e comunicar sobre ele (JANSON, 1993, p.25). Portanto, é importante considerar a arte como instrumento fundamental no desdobramento da individualidade de cada pessoa, também revelando o caráter social a qual o sujeito está envolvido. A arte enquanto expressão, não só nos auxilia na comunicação, mas também na manifestação de nossos sentimentos e sensações, ela é capaz de nos conduzir até a essência das coisas e aos significados que atribuímos a elas.

Segundo Reis (2014), o desenvolvimento e o reconhecimento da arte como forma de terapia acontece entre os anos 20 e 30 nas teorias de Freud e Jung. A ideia freudiana de que o inconsciente se expressa por imagens, tais como as originadas no sonho, através desse recurso, é possível acessar o inconsciente, pois elas escapariam mais facilmente da censura do que as palavras. Porém somente Jung utilizou a expressão artística em seus atendimentos. Ele sugeria aos seus pacientes que desenhassem ou pintassem livremente seus sonhos, sentimentos, situações conflitivas, e analisava as imagens criadas por eles como uma simbolização do inconsciente individual e coletivo (ANDRADE, 2000 *apud* REIS, 2014).

Arte na Psicologia e sua função terapêutica

A expressão artística como forma de terapia fica bastante difundida no Brasil, devido à utilização da arte com pacientes psiquiátricos institucionalizados, por Osório Cesar, no Hospital Psiquiátrico do Juqueri em São Paulo, e por Nise da Silveira no Rio de Janeiro, no Centro Psiquiátrico D. Pedro, atualmente, Instituto Municipal Nise da Silveira. Enquanto Osório utilizava referencial teórico psicanalítico freudiano, Nise utilizava a teoria Junguiana, assumindo em 1946 a Seção de Terapêutica Ocupacional, onde os pacientes realizam pintura e modelagem, trazendo a mudança de uma atividade que antes era utilizada para distrair, para

uma perspectiva curativa. Para os pacientes, a atividade artística permitia não somente dar uma forma ao seu tumulto emocional, mas também transformá-lo por meio dessa expressão. Nise da Silveira se destaca também pela eficiência no tratamento através de atividades expressivas artísticas, seu trabalho demonstrou uma diminuição da porcentagem de recaídas na condição psicótica e de reinternações de pacientes beneficiados por esse trabalho em Engenho de Dentro (REIS, 2014).

A arte é uma grande aliada no processo de comunicação, apresentando vantagens no que diz respeito ao acesso das emoções, sendo facilitadora no contato do indivíduo com as mesmas, nas quais muitas vezes não são verbalizadas. A função terapêutica da arte é a expressão de vivências constituídas pelo indivíduo. Ela vai funcionar como mediadora no processo de autoconhecimento e ressignificação e/ou reestruturação do sujeito acerca de si próprio e de sua implicação com mundo (REIS, 2014).

Além disso, a arte não se restringe apenas no sentido do sujeito expressar-se, mas também pode desenvolver o potencial criativo de cada indivíduo, fazendo com que o mesmo possa expressar-se e fluir sua criatividade, tornando-o mais reflexivo e cada vez mais, autor de sua própria história. Uma característica comum às terapias com arte é que, por meio da vivência expressiva, o sujeito pode dar-se conta do que de fato sente e, durante esse processo, pode verdadeiramente fazer algo que assim o represente e a ele faça sentido (ANDRADE, 2000, p.33).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

O início “terapias cognitivas” se dá a partir de uma “revolução cognitiva” que começou a emergir na década de 60 (KNAPP; BECK, A., 2008). Isto se iniciou a partir de um descontentamento com os modelos estritamente comportamentais, que não levavam em consideração a importância dos processos cognitivos na mediação do comportamento. (RANGÉ; FALCONE; SARDINHA, 2007). Segundo Falcone (2005) Albert Bandura foi um crítico importante do modelo operante de condicionamento, os escritos dele deram base para o movimento mediacional. Para Knapp e Beck (2008) os escritos de Bandura, sobre aprendizagem vicária, e as evidências empíricas na área do desenvolvimento da linguagem propostos por Vygotsky, apontaram limitações no modelo comportamental tradicional para explicar o comportamento humano. A partir disso:

Um número crescente de teóricos e terapeutas começou a se identificar como “cognitivo-comportamentais” em termos de orientação; alguns dos proponentes iniciais mais importantes de uma perspectiva cognitiva e cognitivo-comportamental foram Beck, Ellis, Cautela, Meichenbaum e Mahoney (KNAPP; BECK, 2008).

A TCC foi desenvolvida no início da década de 60 por Aaron Beck, que amparado pela teoria psicanalítica e testando alguns conceitos da mesma relacionadas a depressão; passou a dar especial atenção a um tipo de pensamento (automáticos) e seu conteúdo em pacientes deprimidos e como tais pensamentos se relacionavam com as emoções. Ele ensinou seus pacientes a identificar, avaliar e responder tais pensamentos irrealistas e desadaptativos, e fazendo isto eles melhoravam rapidamente. Diante disso o médico psiquiatra A. John Rush discutiu com Beck a possibilidade de realizar um estudo científico para verificar a eficácia do tratamento; a pesquisa foi realizada e publicada em 1977, constatando a que a terapia cognitiva era efetiva tanto quanto a imipramina, um antidepressivo (BECK, J., 2013). Desde o seu desenvolvimento a TCC, tem sido amplamente testada. Mais de 500 estudos científicos demonstram sua eficácia para uma ampla gama de transtornos psiquiátricos, problemas psicológicos, problemas médicos e problemas médicos com componentes psicológicos (BECK, J., 2013).

A TCC é uma abordagem estruturada, voltada para o presente, para solução de problemas atuais, modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais. O tratamento é baseado no modelo cognitivo, que entende que as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciados pelo modo como ela percebe uma situação. Entendendo que quando uma pessoa vivencia uma situação/evento, os pensamentos automáticos vão surgir espontaneamente e mediante isso a pessoa vai reagir (emocional, comportamental, fisiológica) (BECK, J., 2013).

Essa abordagem entende como pensamentos automáticos, como sendo um pensamento que rompe com o fluxo do raciocínio lógico que geram uma carga emocional desproporcional a situação real. As crenças intermediárias são regras autoimpostas aprendidas durante a história de vida. As crenças centrais são desenvolvidas no começo da infância, as crianças desenvolvem determinadas ideias sobre si mesmas, sobre as outras pessoas e o seu mundo. As suas crenças mais centrais são compreensões duradouras tão fundamentais e profundas que frequentemente não são articuladas nem para si mesmo. A pessoa considera essas ideias como verdades absolutas – é como as coisas “são” (BECK, A. 1987 *apud* BECK, J., 2013). A TCC propõe conceituação cognitiva para ressignificação das crenças do paciente, através dela o terapeuta visa produzir várias formas de mudança cognitiva. Através da conceituação cognitiva, o terapeuta cognitivo comportamental vai trabalhar para que a crenças sejam flexibilizadas.

A Arte na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

O uso da arte na TCC ainda é escasso no que diz respeito à publicação de pesquisas científicas. Em uma busca rápida nas bases de dados (Google acadêmico, SciELO) foi possível identificar dois documentos sobre “Arte e TCC”, ambos descrevem a “Arteterapia na TCC” (CARVALHO, 2001; PEREIRA, NASCIMENTO, ALBUQUERQUE, 2017).

Para Pereira, Nascimento e Albuquerque (2017), a utilização da arteterapia como instrumento terapêutico pode contribuir para a promoção de um espaço seguro e acolhedor, o que é necessário para que o indivíduo possa estabelecer um vínculo e assim elaborar psicologicamente o seu sofrimento. Neste trabalho as autoras destacam que a arte “funciona como uma ferramenta interessante no processo de modificação cognitiva (pensamentos e sistema de crenças), gerando uma mudança emocional e comportamental”. Este estudo concluiu que a arteterapia, por ser uma ferramenta que amplia os formatos de expressão permitindo o psicólogo que faz uso da TCC adequar o processo terapêutico para cada paciente de forma a construir uma aliança terapêutica sólida e na colaboração ativa do paciente, ajudando os mesmos na identificação, avaliação e na construção de respostas aos pensamentos e crenças disfuncionais.

Diante disso, a presente pesquisa teve como objetivo sistematizar a produção científica existente na literatura sobre a arte como instrumento na terapia cognitivo comportamental, publicada no período de 2015 a 2019, cobrindo uma lacuna de conhecimento dentro desta temática.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática de artigos completos sobre, “A arte (terapia) como instrumento na terapia cognitivo comportamental”, pautada na abordagem da metodologia PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), apontada nos estudos de Galvão, Pansani e Harrad (2015), consistindo em um checklist com 27 itens e

um fluxograma de quatro etapas, tendo como objetivo ajudar os autores a melhorarem o relato de revisões sistemáticas e meta-análises.

A busca foi realizada nas bases de dados: SciELO Brasil, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) Brasil, PubMed e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), considerando o período de 2015 a 2019; este período foi estabelecido mediante a publicação do livro "Terapias comportamentais de terceira geração: guia para profissionais", no ano de 2015, organizado pelos autores: Paola Lucena-Santos, José Pinto-Gouveia e Margareth da Silva Oliveira, cujo o intuito foi impulsionar a nova geração de Terapias Comportamentais no Brasil que tendem a buscar uma construção de repertórios mais amplos, flexíveis e efetivos na busca de uma melhor qualidade nos atendimentos psicológicos e melhor compreensão dos resultados clínicos. Foram utilizados como descritores "Arte e Terapia Cognitivo Comportamental" e "Art and Cognitive Behavioral Therapy".

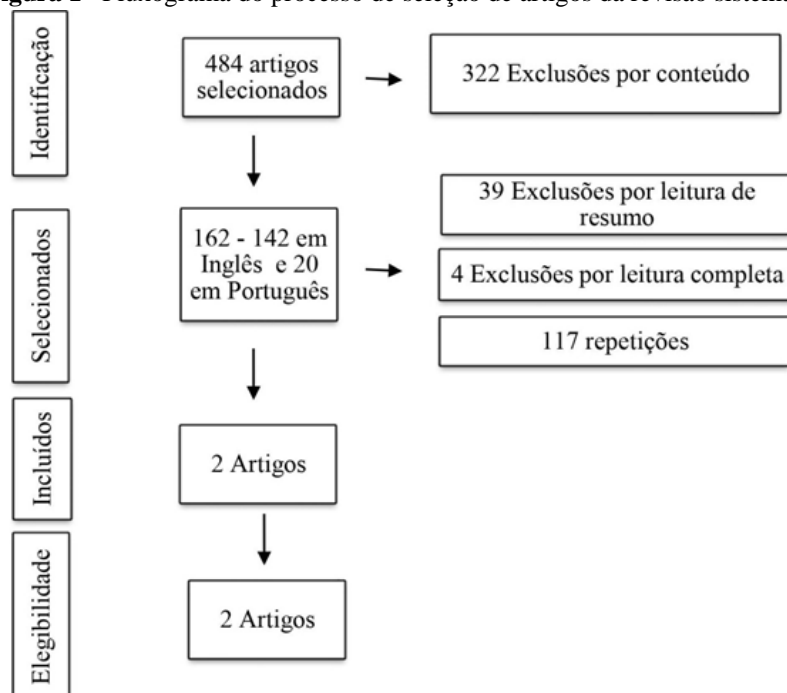
Os critérios para elegibilidade foram: estudos no formato de artigos completos, artigos em inglês e português, artigos que tratassem do uso da arte na abordagem da terapia cognitivo comportamental. Os critérios para exclusão de artigos foram: artigos que, mesmo com a aplicação dos filtros aos descritores fossem repetidos, sendo eles na própria base ou em outras pesquisadas; artigos cuja temática não tratasse do objetivo da revisão; estudos que não estivesse em formato de artigo; e artigos que não estivessem nos idiomas: inglês e português.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca pelos artigos ocorreu no período de 22/02/2020 à 22/03/2020; isto resultou em 484 artigos encontrados. Considerando uma primeira análise inicial do conteúdo dos artigos, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos na metodologia, foram excluídos 322 artigos. Estes não tratavam do uso da arte como instrumento na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Alguns estudos mencionavam a arte, e outros a TCC, sem estabelecer uma relação com os dois termos juntos.

Com isto somente 162 artigos foram classificados, destes 20 em português e 142 em inglês. Com a leitura dos resumos 39 estudos foram excluídos, na leitura de textos completos 4; e 117 estudos eram repetidos. Feito isto, apenas 2 artigos se adequaram nos critérios de elegibilidade para a revisão.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção de artigos da revisão sistemática.



Fonte: Autores.

Os 2 artigos selecionados foram organizados em tabelas (1 e 2) para uma melhor compreensão das informações, a primeira dispõe de informações que a identifique; e a segunda faz um breve apanhado dos artigos, apontando objetivo, metodologia e conclusão.

Tabela 1 - Análise de dados especificando os artigos selecionados, revista, autor, base de dados e ano.

ARTIGOS SELECIONADOS	REVISTA	AUTOR	BASE DE DADOS	ANO
Randomized controlled evaluation of the effect of music therapy with cognitive-behavioral therapy on social anxiety symptoms.	Medicina (Baltimore).	Egenti, N. T. <i>et al.</i>	PubMed	2019
Treating women with perinatal mood and anxiety disorders (PMADs) with a hybrid cognitive behavioural and art therapy treatment (CB-ART).	Arch Womens Ment Health.	Sarid; Cwikel; Zamanski-Cohen; Huss.	PubMed	2017

Fonte: Autores.

Tabela 2 - Análise de dados de artigos especificando objetivo, metodologia e conclusão.

(continua)

Randomized controlled evaluation of the effect of music therapy with cognitive-behavioral therapy on social anxiety symptoms.

Objetivos	Metodologia	Conclusão
O objetivo do estudo foi examinar a eficácia da musicoterapia com TCC no transtorno de ansiedade social em uma amostra de adolescentes em idade escolar na Nigéria.	Pesquisa experimental, que utilizou um desenho de estudo controlado randomizado, para o qual fez uso da análise de variância de medidas repetidas (ANOVA) para examinar os efeitos. Participaram 155 adolescentes. Os critérios estabelecidos para a seleção de elegibilidade incluíram; ser adolescentes em idade escolar no ensino médio público, de 11 a 18 anos, e os participantes deveriam ter sintomas de ansiedade social, para isto foi utilizado os instrumentos: Medida de Gravidade para Transtorno de Ansiedade Generalizada-Criança de 11 a 17 anos (SMGAD-C); Escala de Ansiedade Social para Adolescentes (SAS-A), Escala de Ansiedade Social para Crianças e Adolescentes, versão de auto-relato (LSAS-CA-SR).	Foi constatado que ansiedade social diminuiu significativamente no grupo de tratamento ao longo do tempo, enquanto o grupo controle da lista de espera não mostrou mudanças significativas na ansiedade social. Concluiu-se que, a musicoterapia com terapia cognitivo-comportamental foi significativamente benéfico na diminuição dos sintomas de ansiedade social do grupo de tratamento. O estudo aponta que o uso de musicoterapia com terapia cognitivo-comportamental é significativo em reduzir a ansiedade social entre os adolescentes em idade escolar.

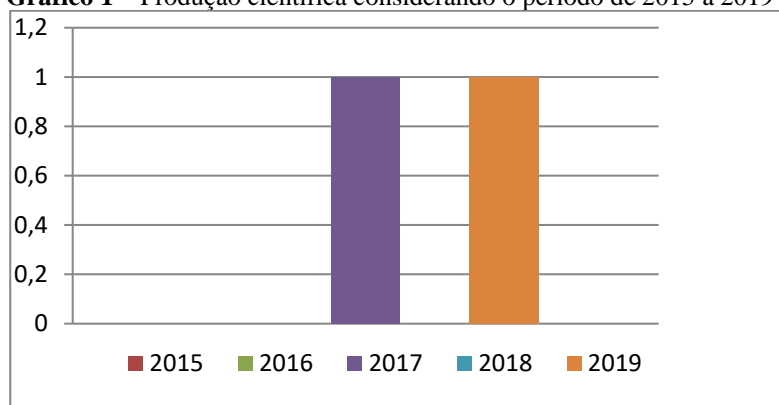
Treating women with perinatal mood and anxiety disorders (PMADs) with a hybrid cognitive behavioural and art therapy treatment (CB-ART)

Objetivos	Metodologia	Conclusão
Avaliar um protocolo combinado, de tratamento cognitivo-comportamental e arteterapia (CB-ART), para o tratamento de mulheres com transtornos perinatais de humor e ansiedade.	Pesquisa qualitativa de campo exploratória-descritiva que busca descrever e analisar a aplicação de um protocolo geral para tratar os sintomas das mulheres com transtornos perinatais de humor e ansiedade, que pode ser realizado individualmente ou em pequenos grupos.	Constatou que tratamento cognitivo-comportamental e arteterapia (CB-ART) pode ser adequado para mulheres com menos fluência na língua dominante, como imigrantes e pessoas que possuem um baixo nível de habilidades abstratas e verbais. E que estudos futuros são necessários para avaliar o protocolo CB-ART em grupos de mulheres que enfrentam outros desafios de saúde mental e física.

Fonte: Autores.

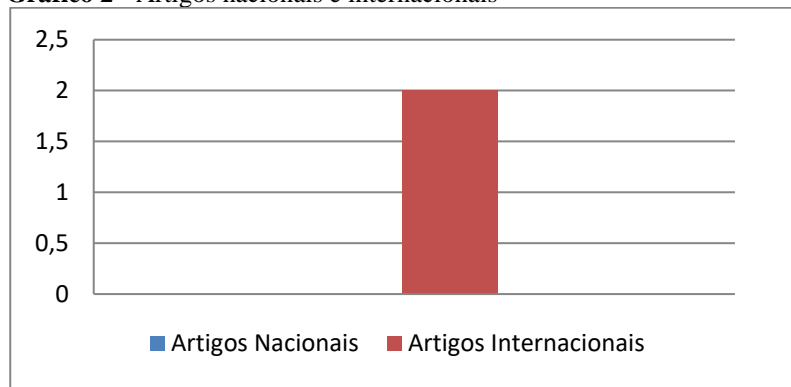
Através dos dados obtidos nesta revisão sistemática podemos identificar uma escassez significativa sobre o tema levantado, tendo em vista que apenas 2 artigos (gráfico 1) falam da articulação da arte com a Terapia Cognitivo-Comportamental, sendo esses estudos internacionais (gráfico 2).

Gráfico 1 – Produção científica considerando o período de 2015 a 2019



Fonte: Autores.

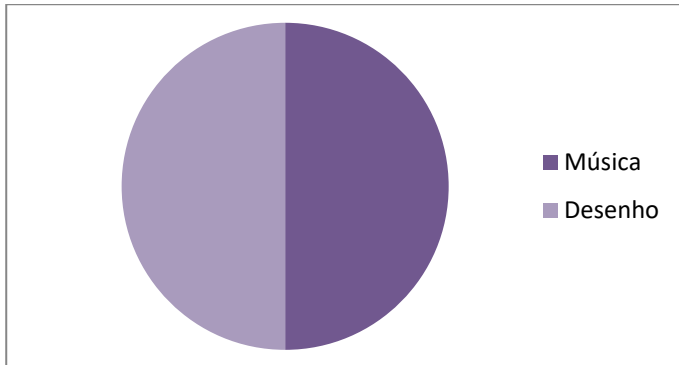
Gráfico 2 - Artigos nacionais e internacionais



Fonte: Autores.

Nos artigos selecionados, as técnicas artísticas utilizadas na aplicação do trabalho terapêutico foram: a música e o desenho, entretanto, sabemos que a arte viabiliza muitos recursos terapêuticos possíveis de serem trabalhados no manejo do processo psicoterapêutico, tais como: modelagem, pintura, escultura, filmes, livros, entre outros. Segundo os artigos selecionados nesse estudo, tanto a música quanto o desenho proporcionaram resultados positivos no tratamento dos pacientes, sendo esses recursos aliados à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Ressaltando que os dois artigos vinculam o uso da arte com a TCC através de duas abordagens, a Arteterapia e a Musicoterapia.

Gráfico 3: Técnicas artísticas utilizadas



Fonte: Autores.

Alguns tópicos são importantes a serem colocados em discussão para que se compreenda a relevância da articulação da arte e TCC:

Tratamento Cognitivo Comportamental e Arteterapia (CB-ART), para o tratamento de mulheres com transtornos perinatais de humor e ansiedade

Sabe-se que a presença de ansiedade ou depressão na gestação está associada a sintomas depressivos no puerpério (BLOCH *et al.*, 2003). Segundo Camacho *et al.* (2006), apesar de a gestação ser tipicamente considerada um período de bem-estar emocional e de se esperar que a chegada da maternidade seja um momento jubiloso na vida da mulher, o período perinatal não a protege dos transtornos do humor.

No estudo conduzido por Sarid *et al.* (2017), foi utilizado como recurso o uso de desenhos, sendo solicitado que as mulheres desenhassem numa folha de papel A4 IMSs – denominado no estudo como “Imagem, sintoma e memória” associados a sua experiência subjetiva com a depressão e a ansiedade, após essa etapa cada participante contou mais detalhes sobre a imagem, sintoma ou memória específica que desenhou, em seguida as participantes aprenderam métodos de relaxamento, como exercícios respiratórios, relaxamento muscular progressivo ou respiração consciente. Em uma outra fase dos encontros foi solicitado que as mulheres desenhassem o “lugar seguro”, recurso utilizado para que elas conseguissem administrar seus pensamentos negativos advindos dos sintomas de depressão e ansiedade. Todo esse trabalho permitiu um melhor acesso aos níveis de humor e ansiedade no tratamento de mulheres com transtornos perinatais, também sendo constatado a efetividade desse tipo de técnica com mulheres que possuem baixa fluência na língua dominante, levando em consideração que por meio do desenho as participantes tiveram menos dificuldades em participar das temáticas abordadas no estudo.

É importante destacar o uso da arte como sendo fundamental, podendo atingir diferentes contextos e realidades, alguns exemplos são: o uso da arte com pessoas com

nível de ensino baixo, fácil aplicação com estrangeiros cuja linguagem não é fluente, pessoas com capacidades cognitivas limitadas, pacientes que possuem dificuldades em se expressar, também sendo um recurso usual a qualquer faixa etária, entre outras possibilidades. Isto corrobora com o que Sarid *et al.* (2017) constatou dizendo que o uso da arte se adequa para indivíduos “com menos fluência na língua dominante, como imigrantes e pessoas que possuem um baixo nível de habilidades abstratas e verbais”.

Musicoterapia com Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade social

O transtorno de ansiedade social, ou conhecido também como fobia social; Clark e Wells (1995) vão dizer que o modelo cognitivo do fóbico social é “interpretar as situações sociais de forma negativa e conseqüentemente sentir-se inseguro e/ou evitar estas situações”. Para o indivíduo as situações sociais são tidas como ameaçadoras de forma que a realidade é distorcida resultando em pensamentos automáticos disfuncionais que surgem de maneira abrupta sem um motivo aparente. Geralmente no protocolo de tratamento para esse transtorno inclui a técnica de exposição. Esta é utilizada de duas maneiras, uma requer a exposição na imaginação (o paciente imagina estímulos temidos), e a outra trata-se de uma exposição ao vivo; essa técnica é realizada de forma hierárquica, de forma gradual.

No estudo de Egenti *et al.* (2019) que examinou a eficácia da musicoterapia com TCC no transtorno de ansiedade social em uma amostra de adolescentes, foi constatado que “a musicoterapia com terapia cognitivo-comportamental foi significativamente benéfico na diminuição dos sintomas de ansiedade social do grupo de tratamento”. A arte permite uma ludicidade no processo terapêutico de forma que técnicas que poderiam ser desagradáveis se tornam confortáveis para o indivíduo. No estudo já descrito pode-se perceber que nos indivíduos em que a música foi utilizada a ansiedade social diminuiu significativamente, enquanto o grupo controle da lista de espera não mostrou mudanças significativas na ansiedade social.

Egenti *et al.* (2019) identificaram no estudo que a música associada a TCC tem um efeito significativo na regulação das emoções servindo como motivador e reforçador para os indivíduos; os autores pontuaram em seu estudo que a musicoterapia com a TCC altera a percepção automática do indivíduo, na medida em que constrói sua autoestima a fobia social diminui. Eles ressaltam que é importante que psicoterapeutas praticantes da TCC façam um trabalho colaborativo com os músicos terapeutas para diminuir o medo de julgamentos e outras fobias sociais entre os indivíduos.

A importância de estudos para uma prática baseada em evidências:

Diante dos achados na literatura podemos refletir acerca da necessidade de nós, enquanto estudantes e/ou Terapeutas Cognitivos Comportamentais expandirmos e flexibilizarmos o nosso repertório prático de atendimento, além de explorarmos melhor os recursos que temos para auxiliar na nossa prática profissional, de modo a oferecer uma maior qualidade nos atendimentos terapêuticos.

Tendo em vista a carência de estudos que vinculam a arte com a TCC, logo surge a possibilidade de impulsionarmos estudos sobre a inclusão dos temas destacados a nível Brasil, podendo abrir caminho para uma pesquisa mais ampla com profissionais da TCC a fim de avaliarmos como se dá o uso de técnicas artísticas nos atendimentos clínicos e por fim a verificação dos resultados obtidos no Brasil acerca do tema.

Apenas um estudo sistemático não dá conta de responder às questões estabelecidas na pesquisa, dito isso fica claro a necessidade de um estudo mais aprofundado, que seja capaz de demarcar a experiência clínica dos profissionais da TCC com o uso da arte, para isso seria necessário a coleta de seus depoimentos no que diz respeito a sua prática clínica.

Como percebemos há poucos estudos que comprovem efetivamente a eficácia de atividades artísticas em atendimentos psicoterapêuticos, mas cabe uma investigação mais extensa sobre o tema, tendo em vista que a arte, ao longo da história, sempre foi um marcador de expressão e comunicação do homem. E se o uso da arte pode nos fornecer recursos consistentes para um melhor desenvolvimento do trabalho psicoterapêutico e também provocar o aparecimento de questões que não seriam expressas através da comunicação verbal do indivíduo, por que não a usar no setting terapêutico? Essa é uma das interrogações que aparecem mediante esse estudo, nos motivando a buscar ainda mais respostas acerca da arte e de sua efetividade na melhor compreensão do ser humano e do modo como ele se constitui no meio social.

Portanto o que se detém deste estudo é a reflexão acerca da possibilidade de explorarmos técnicas ou instrumentos alternativos que possam atingir um melhor resultado no processo de tratamento dos pacientes, além de reforçar o vínculo entre terapeuta e paciente, criando um ambiente mais confortável, de modo que o paciente possa expressar seus anseios de forma mais livre e segura. Contudo, sem nos distanciarmos do nosso compromisso ético enquanto profissionais de saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sistematização dos estudos nos permitiu a observação da insuficiência de pesquisas científicas que fazem junção da arte e da TCC no desenvolvimento de um trabalho psicoterapêutico, mais precisamente, a nível Brasil. Considerando o que Lucena-Santos *et al.* (2015) diz, o Brasil não é apenas o maior país da América do Sul em termos territoriais, mas também um país no qual seu povo e cultura são marcadamente diversificados, essas evidências apontam ainda mais para a eficácia do uso da arte no contexto terapêutico, já que a arte permite que o sujeito se expresse tal qual ele é.

A escassez de estudos sobre a temática indica uma grandiosa lacuna referente aos temas mencionados anteriormente, tendo em vista que hoje já se fala sobre “Terapias Comportamentais de Terceira Onda”; nesse modelo de terapia espera-se que a atitude do Terapeuta Cognitivo Comportamental possa ser um pouco mais flexível, abrindo espaço para utilização de novas técnicas, conceitos, instrumentos e ferramentas, sem deixar de atingir suas características centrais: cunho científico, foco no presente, papel ativo, foco na aprendizagem, entre outras.

Sendo assim, finalizamos evidenciando a necessidade de ampliarmos os estudos sobre eficácia da arte na Terapia Cognitivo-Comportamental, bem como sua capacidade de atender as necessidades psicológicas de qualquer tipo de público por intermédio desse tipo de técnica, também na esperança de que todos os indivíduos possam ser alcançados através desse trabalho, sejam eles: pessoas de baixa renda, minorias étnicas, entre outros.

REFERÊNCIAS

ALBANO, A. A. O Sorriso Etrusco e a Monitora que Foi ‘no Antigamente’. **Folha de S. Paulo**. São Paulo, agosto/setembro 2001. Folha Educação 14, p.3.

ANDRADE, L. Q. de. **Terapias expressivas**. São Paulo: Vetor, 2000.

BECK, J. S. **Terapia Cognitiva-Comportamental**: teoria e prática. 2ª Ed. Porto Alegre. Artmed, 2013, 413 p.

BLOCH, M.; DALY, R. C.; RUBINOW, D. R. – Endocrine factors in the etiology of postpartum depression. **Compr Psychiatry** 44 (3): 234-246, 2003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12764712/>. Acesso em 05 de Junho de 2020. doi: 10.1016/S0010-440X(03)00034-8.

BUORO, A. B. **O olhar em Construção**: Uma experiência de ensino e aprendizagem da arte na escola. 6ª. Ed. São Paulo: Cortez, 2003.

CAMACHO, R. S. *et al.* Transtornos psiquiátricos na gestação e no puerpério: classificação, diagnóstico e tratamento. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 92-102, 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010160832006000200009&lng=en&nrm=iso. Acesso em 05 Junho 2020. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832006000200009>.

CARVALHO, M. R. Terapia Cognitiva e Comportamental através da Arteterapia. *In*: III CONGRESSO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS, 2001, São Paulo. **Anais eletrônicos** [...]. São Paulo: FBTC, 2001. Disponível em: <https://fbtc.org.br/assets/files/congresso-cbtc/CBTC-III.pdf>. Acesso em: Acesso em 17 de Fevereiro de 2020.

CLARK, D. M.; WELLS, A. A. Cognitive model of social phobia. *In* R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, F. R. **Schneider**. **Social phobia**: Diagnosis, assessment and treatment. (1995, pp. 69-93). New York: Guilford.

EGENTI, N. T. *et al.* Randomized controlled evaluation of the effect of music therapy with cognitive-behavioral therapy on social anxiety symptoms. **Medicine**, v.98, n.32, Ago. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31393353/>. Acesso em 03 de junho de 2020. doi:10.1097/md.00000000000016495.

FALCONE, E. M. de O. As bases teóricas e filosóficas das abordagens cognitivo comportamentais. *In*: A. M. J. Vilela, A.A. L. Ferreira, F. Portugal (Org.). **História da Psicologia**: rumos e percursos. Rio de Janeiro: NAU.

FISCHER, E. **A Necessidade da Arte**. Rio de Janeiro: Zahar, 1983.

GALVÃO, T. F.; PANSANI, T. de S. A.; HARRAD, D. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, p. 335-342. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ress/v24n2/2237-9622-ress-24-02-00335.pdf>. Acesso em 03 março de 2020.

GOMBRICH, E. H. **A história da arte**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1993.

JANSON, H. W. **História geral da Arte**: o mundo antigo e a Idade Média. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v. 30, supl. 2, p.54-64, Outubro. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151644462008000600002&lng=en&nrm=iso. Acesso em 19 de abril de 2020. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>.

LUCENA-SANTOS, P.; PINTO-GOUVEIA, J.; OLIVEIRA, M. da S. (Orgs.) **Terapias comportamentais de terceira geração**: Guia para profissionais. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

PEREIRA, I. de A.; NASCIMENTO, P. de S.; ALBUQUERQUE, K. M. de. Terapia Cognitivo Comportamental e Arteterapia: Uma articulação possível? *In*: Mostra de Pesquisa em Ciência e Tecnologia 2017. **Anais [...]**Fortaleza(CE) DeVry Brasil - Damásio - Ibmec, 2019. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/mpct2017/46690-TERAPIA-COGNITIVO-COMPORTAMENTAL-E-ARTE-TERAPIA--UMA-ARTICULACAO-POSSIVEL>. Acesso em 17 de Fevereiro.de 2020.

RANGE, B. P.; FALCONE, E. M. de O.; SARDINHA, A. História e panorama atual das terapias cognitivas no Brasil. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 3, n. 2, dez. 2007 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872007000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 19 abril 2020.

REIS, A. C. 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: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932014000100011&lng=en&nrm=iso. Acesso em 04 de abril <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>.

SARID, O.; CWIKEL, J.; CZAMANSKI-COHEN, J.; HUSS, E. Treating Women With Perinatal Mood and Anxiety Disorders (PMADs) With a Hybrid Cognitive Behavioural and Art Therapy Treatment (CB-ART). **Arch Womens Ment Health**. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27645306/>. Acesso em 05 de Junho de 2020. DOI: 10.1007/s00737-016-0668-7