



A RELAÇÃO DA ARTE COM A SAÚDE MENTAL

Rúbia Raquel Mohnschmidt¹

Natália Carlexo²

Eliza Novatzki Correa³

Júlia Mariana Mocan Rodrigues⁴

Instituição: Colégio Estadual Comendador Soares de Barros

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente.

1. Introdução:

A relação entre arte e saúde mental é um tema complexo e controverso que tem sido explorado tanto por pensadores históricos quanto por abordagens atuais. Desde reflexões sobre a poderosa relação entre loucura e criatividade, como as de Van Gogh, Munch, Nietzsche e Artaud, até a institucionalização da arte como método terapêutico em oficinas e ateliês, a arte frequentemente emerge como meio de expressão dos tormentos e das emoções humanas.

Tratamentos como a arteterapia têm se consolidado como práticas reconhecidas, mediadas por profissionais capacitados, que utilizam da criação artística como ferramenta de comunicação emocional e autodescoberta. No Brasil, uma iniciativa emblemática é o Museu de Imagens do Inconsciente, fundado por Nise da Silveira, que desde 1952 preserva obras criadas por pacientes psiquiátricos como expressão legítima de subjetividade e experiência emocional, porém a arte aos institutos de saúde mental anda trazendo controvérsia, por ser usado apenas como modo de passar o tempo, sem as orientações necessárias nem profissionais relacionados a área das artes.

Com o objetivo também de relacionar a minha experiência pessoal, sendo inclinada ao meio artístico, e como isso impacta a minha vivência.

2. Procedimentos Metodológicos:

¹ Professora orientadora, CPF 965.869.070-04, rubia-rmohnschmidt@educar.rs.gov.br.

² Aluna 2ª série Ensino Médio Tempo Integral, CPF 029.983.500-62, natalia-4865180@estudante.rs.gov.br.

³ Aluna 2ª série Ensino Médio Tempo Integral, CPF 031.543.650-60, eliza-ncorrea@estudante.rs.gov.br.

⁴ Aluna 2ª série Ensino Médio Tempo Integral, CPF, 043.625.170-14, julia-6706783@estudante.rs.gov.br.



O estudo sobre a relação da arte com a saúde mental, foi realizado após a participação de uma das alunas (Natália Carlexo) em uma feira de exposição, ocasião em que a aluna expôs sua arte, e relatou aos colegas, em sala de aula, do quão importante foi para ela esta participação, da importância da arte para a saúde das pessoas. Neste momento, a professora Rúbia Raquel Mohnschmidt, orientadora deste trabalho, provocou algumas alunas a escrever sobre este tema.

As alunas gostaram do desafio e começaram a pesquisar e ler sobre o assunto, em alguns momentos na escola e também fora do horário de aula, resultando neste trabalho que vos é apresentado.

3. Resultados e Discussões:

Ao aprofundar mais sobre artistas relacionados a problemas mentais, podemos citar artistas como Munch, Marquês de Sade, Hölderlin, Nietzsche, Nerval e Artaud ilustram facetas distintas da relação entre arte, loucura e contestação social. Edvard Munch, debilitado por depressão, agorafobia e colapsos nervosos, canalizou seus tormentos interiores na icônica obra *O Grito*, expressando simbolicamente sua angústia. Artaud, por sua vez, via a loucura não como patologia, mas como forma radical de questionamento da ordem social, e criticava o sistema psiquiátrico por "suicidar seus pacientes". Outros, como Sade, Hölderlin e Nerval, tornaram-se figuras cultuadas justamente pela intensidade de suas crises mentais, que se entrelaçavam com suas criações em formas extremamente únicas e desafiadoras.

Sem deixar de citar o maior exemplo da relação entre saúde mental e arte, Vincent Van Gogh que pôs seu talento a serviço da inovação, mas desfrutaram de uma vida breve e intenda, o pleno reconhecimento da genialidade artística não surgiu antes de sua morte. A arte funcionou como válvula de escape de seus conflitos emocionais, contudo não foi suficiente para livrá-lo completamente de suas constantes depressões e dos ataques de loucura. Pode-se também analisar uma de suas pinturas mais famosas, Na tela *A noite estrelada* Vincent Van Gogh já como interno do hospital Saint-Rémy localizado no sul da França, o pintor transmite através da tela a expressão em meio ao distúrbio mental que sofria, através de tudo que está passando influencia sua produção artística e por meio dela, das suas pinceladas, expressas na tela com cores, que são significativas onde observamos que estão correlacionadas a sua má saúde mental por qual passava o pintor em sua vida. Nota-se que a vila é agitada por uma tempestade que transfigura todo cenário, sendo simbólica expressão igualmente a que ele sentia internamente.

Nietzsche e Freud discutiram as relações da loucura com a genialidade. Assim, o erro de se acreditar que alguns artistas eram gênios por causa de sua loucura, chegou-se, em alguns círculos da área psicologia, ao erro maior de pensar que a loucura predispunha à genialidade e então passou-se a procurar artistas entre loucos anônimos dos manicômios.



O descobrimento de artistas loucos no auge da psicologia e da psicanálise durante as décadas de sessenta e setenta, romantizou de muitas formas problemas mentais. A relação entre transtornos mentais e criatividade é um assunto complexo e ainda debatido. Alguns argumentam que a dor e o sofrimento podem impulsionar a criatividade, enquanto outros defendem que a doença mental pode prejudicar a capacidade artística.

Mediante a tudo isso podemos relacionar a arte como terapia em institutos de saúde mental. A utilização da arte em instituições de saúde mental começou a se desenvolver mais intensamente no século XX, com o reconhecimento da arteterapia como prática terapêutica. No entanto, a exploração da arte em contextos de cuidado com a saúde mental tem raízes mais profundas, remontando ao século XIX. Os benefícios incluem a expressão de emoções, a redução da ansiedade e do estresse, o estímulo à criatividade e a promoção da autoestima. Porém, tal prática recebe críticas quanto a falta de profissionalização dos instrutores, pois geralmente são feitos por um funcionário de saúde, que não tem os conhecimentos necessários para orientar adequadamente, usando a arte apenas como passatempo não dando o necessários para os pacientes realmente evoluir de modo profundo.

A relação entre arte e saúde mental é frequentemente atravessada por uma tensão entre criatividade e sofrimento psíquico. O chamado *Efeito Sylvia Plath*, identificado pelo psicólogo James C. Kaufman, revela que autores criativos, especialmente poetas, apresentam maior incidência de transtornos mentais, sugerindo que a sensibilidade artística pode andar lado a lado com a fragilidade emocional. Pesquisas realizadas pelo Instituto Karolinska, na Suécia, reforçam essa ideia ao apontar uma correlação significativa entre profissões criativas e o desenvolvimento de distúrbios como bipolaridade, esquizofrenia e depressão. Em contraponto, estudos também mostram os efeitos terapêuticos da arte: a simples prática de atividades artísticas por 45 minutos diários já é suficiente para reduzir os níveis de estresse, como comprova uma pesquisa conduzida pela Universidade de Drexel. Além disso, a neurociência tem evidenciado que a prática regular da arte estimula áreas cerebrais relacionadas à resiliência, memória e bem-estar, especialmente em idosos, provando que a arte, mais do que um canal de expressão, é também um instrumento concreto de saúde mental.

Pessoalmente, eu como uma pessoa engajada no mundo da arte, pinto desde os 12 anos, e há cerca de três anos me aproximei da tinta a óleo, técnica que, desde então, se tornou uma extensão natural de mim. Sempre fui uma criança ligada à arte, experimentei várias formas de expressão até me encontrar na pintura, que hoje reconheço como quase uma necessidade fisiológica. É difícil explicar, mas pintar me coloca em um estado de paz e realização profunda. Não comecei por questões ligadas à saúde mental, mas percebo como o ato de pintar me sustenta emocionalmente, mesmo sem eu pensar nisso conscientemente.

4. Conclusão



Diante da análise realizada, fica evidente que a relação entre arte e saúde mental é multifacetada, profunda e historicamente construída. A trajetória de artistas como Van Gogh, Munch e Artaud mostra como o sofrimento psíquico pode influenciar a criação artística, não como um fator determinante da genialidade, mas como um elemento que, em alguns casos, se traduz em expressão estética. No entanto, a romantização da loucura como fonte de criatividade precisa ser questionada, uma vez que transtornos mentais, na maioria das vezes, comprometem mais do que favorecem a vida e a produção artística. A ciência contemporânea, ao investigar essa relação, tem demonstrado que a prática artística pode atuar de forma terapêutica, promovendo bem-estar, redução de estresse e fortalecimento emocional. Assim, ao mesmo tempo que a arte pode ser reflexo da dor, ela também se configura como um espaço de cura, expressão e reinvenção de si. No meu caso, a pintura em óleo não surgiu como resposta direta a problemas mentais, mas se consolidou como uma necessidade vital e uma fonte de equilíbrio emocional. Isso reforça a ideia de que a arte, quando incorporada ao cotidiano, pode ser uma poderosa aliada na manutenção da saúde mental, não apenas para os que sofrem de transtornos psíquicos, mas para todos que buscam na expressão criativa um caminho de autoconhecimento e paz interior.

5. Referências

DIONISIO, G. H. Pintura, escrita e loucura: necessidade de arte, arte da necessidade. ResearchGate. 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/347150842_Pintura_escrita_e_loucura_necessidade_de_de_arte_arte_da_necessidade. Acesso em: 16 ago 2025.

CUNHA, F. Loucura e arte. Psychiatry online Brazil. Novembro, 2020. Disponível em: <https://www.polbr.med.br/2020/11/02/loucura-e-arte/>. Acessado em: 10 ago 2025.