



UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA

AFRO-BRASILEIRA – UNILAB

INSTITUTO DE HUMANIDADES

BACHARELADO EM HUMANIDADES

MIRLA LIMA OLIVEIRA

RELATÓRIO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Acarape – CE

2025

MIRLA LIMA OLIVEIRA

A ARTE COMO TERAPIA: CAMINHOS E PROCESSOS DE CRIAÇÃO

Trabalho apresentado ao curso de Bacharelado em Humanidades da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), como requisito parcial para a conclusão da disciplina de Relatório de Conclusão de Curso.

Orientadora: Prof.^a Jo A-mi

Acarape – CE

2025

MIRLA LIMA OLIVEIRA

A ARTE COMO TERAPIA: CAMINHOS E PROCESSOS DE CRIAÇÃO

Trabalho apresentado ao curso de Bacharelado em Humanidades da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), como requisito parcial para a conclusão da disciplina de Relatório de Conclusão de Curso.

Orientadora: Prof.^a Jo A-mi

Acarape, 05 de Dezembro de 2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. James Ferreira Moura Júnior (UNILAB)

Paula Freire Siebra (Mestre em Artes/UFC)

Prof. Dr. Jo A-mi (UNILAB)

APRESENTAÇÃO

Este Relatório de Conclusão de Curso apresenta uma reflexão sensível e analítica sobre a arte como forma de terapia, compreendendo o processo criativo enquanto ato de expressão, elaboração emocional e desenvolvimento pessoal. A pesquisa integra referências teóricas com as minhas vivências práticas, buscando demonstrar como a produção artística se torna ferramenta de expressão, autoconhecimento e cuidado psíquico. A construção deste trabalho parte da minha experiência enquanto artista, observadora e participante dos movimentos internos que atravessam o fazer artístico, entendendo a arte como espaço de diálogo entre sentimento e criação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço profundamente à minha orientadora, Prof.^a Jo A-mi, pela escuta atenta, pela confiança depositada e por compreender a importância de permitir que este trabalho fosse construído com liberdade, sensibilidade e verdade. Sua orientação foi essencial para que este Relatório pudesse existir de forma honesta e fiel ao meu processo criativo.

Aos meus familiares, agradeço por todo amor e o apoio durante meu percurso acadêmico e pessoal. Cada momento foi um pequeno passo para que eu continuasse seguindo, mesmo quando os caminhos pareciam difíceis.

Aos meus amigos, que estiveram presentes oferecendo compreensão e reforço alimentando minhas esperanças, agradeço a escuta, pelas conversas e pelos gestos que renovaram meu ânimo e criatividade. Este trabalho também é fruto das conexões que construí com o mundo da arte.

RESUMO

O presente Relatório de Conclusão de Curso tem como objetivo analisar a arte como forma de terapia, compreendendo o processo criativo enquanto ferramenta de expressão emocional, autoconhecimento e cuidado psicológico. A partir de uma abordagem teórica aliada a experiências práticas da autora, o trabalho discute como o ato de criar pode funcionar como um mecanismo de elaboração interna, reorganização subjetiva e enfrentamento de bloqueios emocionais. As reflexões se fundamentam em autores como Salles (2006), Salles (2009), Ostrower (1995), Catunda (2003) e Botton & Armstrong (2013), que exploram o processo criativo, a sensibilidade e a arte enquanto possibilidade terapêutica. Além disso, o relatório articula vivências pessoais, o uso de diferentes materiais artísticos e o registro visual das produções presentes no catálogo *Arte como terapia: caminhos e processos de criação* (2025), revelando a potência da arte como território de cura, liberdade e descoberta. O estudo demonstra que a prática artística, ao integrar emoção, corpo e imaginação, constitui um meio legítimo de promover a saúde mental e fortalecer a essência da criação.

Palavras-chave: Arte como terapia. Processos de criação. Cadernos. Pinturas. Desenhos.

Sumário

1. Introdução	7
2. Compreensão do processo de criação	8
3. Elaboração geral	10
3.1. Etapas de criação	14
3.2. Técnicas e Materiais	19
4. Resultados e Discussão	23
5. Conclusão	24

1. Introdução

Este Relatório de Conclusão de Curso (RCC) tem como objetivo principal investigar a potencialidade da Arte como terapia, analisando de forma sincera e pessoal a capacidade do processo criativo e da expressão artística em agir como um processo de cura e proteção à dimensão da saúde psicológica. Neste sentido, a discussão inicialmente parte de uma série de questionamentos que tive sobre o que deveria ser a arte e o processo criativo “como a arte se torna uma arte de fato?”, “o que é um caderno de criação e para que ele serve?” e, o maior questionamento de todos, “quando podemos dizer que uma obra está finalizada?”. Por isso, tomei uma série de procedimentos ao longo deste trabalho, que serviram como meio dinâmico de compreender a arte através da perspectiva de quem produz uma obra.

O despertar da discussão surge com a compreensão do que é arte para alguns autores, que por suas respectivas opiniões acabam chegando em um grau de consenso mesmo que seguindo linhas de pensamento diferentes, percebem com facilidade que a experiência artística é uma jornada complexa e difícil de descrever por ser tão individual e única para cada artista. Contudo, a perspectiva de que a arte possa ser esse meio de cuidado terapêutico é elaborada por Botton, Armstrong (2013, p. 5) ao abordarem o tema em sua obra, “Aqui, propomos que a arte (categoria que inclui obras de design, arquitetura e artesanato) é um meio terapêutico que pode ajudar a guiar, incentivar e consolar o espectador, permitindo-lhe evoluir.”.

Também se percebe com outros autores a visão de que a arte e suas criações são o fruto de algo que já existe, o catálogo de repertório daquilo que já foi desenvolvido anteriormente é mencionado por Catunda (2003, p. 7), com base nas construções do processo artístico contemplado em sua tese: “Refere-se ao fato de que as novas criações surgem de uma nova aliança entre a intenção de um *novo* e uma avaliação bem elaborada do que já se criou.”.

Um complemento a essa ideia de que o que já existe possa servir como base de inspiração para a criação de obras e assim como ela é entendida por alguns no campo dos movimentos das micropolíticas (um conjunto coletivo de pequeno grupo ou individual de ações em um sistema político), que tem em mente o potencial das inspirações dinâmicas

da arte, “As práticas artísticas ocorrem no cotidiano, na vida social, nos trajetos singulares e recorrentes” (SPINOZA, 2007, p. 11).

A minha trajetória enquanto artista também se apresenta como uma das bases de inspiração para esta pesquisa, pois, denominar-se artista vem de dentro, ser artista não é um substantivo que conquistamos com diplomas ou contratos, basta ter o impulso para a arte e tudo que a rodeia e engloba. Ao me denominar artista desde o início demonstra a jornada de autoconhecimento que adquiri com base na minha vivência de personalização enquanto indivíduo pertencente da sociedade, em que o elo que construí com o meio artístico vem do lar, com mãe professora, alfabetizadora de crianças, sempre trabalhando com a dinamicidade lúdica do aprender. A escola, juntamente dos incentivos familiares tornaram, para mim, uma forma de reconhecimento e existência o simples ato de pegar papel e lápis para apenas desenhar. Além disso, a dificuldade de me expressar oralmente em muitos momentos da vida também contribuíram para que eu me voltasse para a arte, e essa sendo outra alternativa dentre várias de manifestar meus pensamentos e sentimentos nas quais nem eu mesma tenho a capacidade de decifrar completamente.

Dessa forma, com base em pontos feitos pelas variadas formas de expressão do conhecimento artístico, introduzi minha curiosidade nas relações e conexões que a arte pode trazer para responder aos questionamentos feitos anteriormente, pretendo, por necessidade minha e de tantos outros artistas que estão perdidos nesse caminho de compreensão da própria expressão na arte, obter respostas que levem a um modo de trazer e transmitir para esse trabalho a evidência do significado do processo artístico. Para que assim, o entendimento de todo esse complexo processo de criação ganhe espaço em demais áreas dos campos do estudo acadêmico fora e dentro das instituições de ensino e para além disso, conectar-se à vida social dos brasileiros em sua totalidade diversificada.

2. Compreensão do processo de criação

Este estudo teve como foco a tomada de uma série de procedimentos que levam a uma jornada de construção dinâmica e mutável diante do que se entende como arte e por quais circunstâncias ela consegue e pode fluir. Com essa delimitação abrangente é possível encontrar diferentes concepções práticas e filosóficas de como se dá esse

movimento, alguns considerando apenas uma imitação da realidade, ou uma maneira de ensinar e aprender essencialidade, apenas como função estética e um meio de comunicação da expressão humana. Todas essas compreensões podemos considerar válidas se levarmos em conta a subjetividade envolvida, pela interpretação pessoal que se adquire ao estar em contato diretamente com qualquer tipo de expressão artística, seja ela na música, na dança, poesia, teatro e até mesmo em arte urbana como os grafites. Porém, para defender o processo criativo utilizado na realização das minhas obras, preciso analisar o conceito geral na qual estas são produzidas.

O rumo das tomadas estéticas da obra é variado, isso por não ser uma linha direta de início, meio e fim, com rotas calculadas e procedimentos padronizados. Existem termos representativos, no sentido de que não há algo que delimite o momento inicial de criação de uma obra, que possam esclarecer essa movimentação de mudanças indefinidas na tomada do processo criativo. *Criação como rede* é um destes termos que aborda diretamente os procedimentos de criação dentro do que se entende como concretização de ideias condicionadas a passar por incertezas do mundo externo, estas incertezas agem em contraponto com a lógica do artista, isso segundo a seguinte afirmação; “A busca, no fluxo da continuidade, é sempre incompleta e o próprio projeto que envolve a produção das obras em sua variação contínua, muda ao longo do tempo.” (SALLES, 2006a, p.13).

Deste modo, diante das percepções de Salles (2006), a questão da prática da tomada de partida para elaboração de uma obra é posta em análise, expondo um preconceito inicial do que se referia ao “criar arte”, com uma visão limitada do tema. O entendimento de que arte seria um meio estético e apenas isso é uma ideia de pouco fundamento e, ao levar isso a diante acarreta em choque de interesse, visto que, posteriormente, através dos estudos sobre criação de rede e como essa mobilidade de ideias pode ser mutável e atemporal, simboliza, portanto, uma profundidade estrutural mais rica e dinâmica.

Neste sentido, a construção criativa torna-se ampla e difícil de descrever por não acompanhar uma sequência pré-estabelecida, mas por dar voltas imprevistas que, em muitas das vezes, levam a obra ao ponto de partida. Diante disso, torna-se essencial a aceitação do que pode vir a fugir do controle em meio ao processo de criação e contornar

através dos meios disponíveis. Assim como ocorre com o artista que, ao se deparar com seu trabalho sendo danificado ou obstruído em algum momento, este, inicialmente, lamenta ou se frustra ao não obter o resultado esperado, porém, busca outras perspectivas de revisar e reconsiderar alterações novas para dar continuidade no imaginário artístico, captando as referências externas.

A imagem que dialoga com essa interpretação sobre a expressão do criador ser diretamente influenciada pelo mundo a sua volta está presente na categoria Aceitação, do catálogo *Arte como Terapia: caminhos e processos da criação* (2025). A técnica com lápis carbônico sobre papel branco 300g/m².



"É importante pensarmos nessa expansão do pensamento
criador, no nosso caso, sendo situada por elementos

Autor: Mirla Lima (2025).

O gesto de transformar as novas percepções vivenciadas em movimento de ideias, é aludido no trecho “Aceitar a intervenção do imprevisto implica compreender que o artista poderia ter feito aquela obra de modo diferente daquela que fez; ao assumir que há concretizações alternativas, admite-se que outras obras teriam sido possíveis.” (SALLES, 2006b, p. 16). Condição, que somente através da percepção sobre a variedade de possibilidades no processo de criação, foi possível me desprender das amarras gerados pelo bloqueio criativo.

3. Elaboração geral

O processo criativo das obras de arte de acordo com as experiências registradas no Catálogo levando em conta a discussão da arte como processo terapêutico, teve como principais referências teóricas: O livro *Gesto inacabado: processo de criação artística*, de Cecília Salles (1998); *Acasos e Criações*, de Fayga Ostrower (1995); *Criatividade e processo de criação*, de Fayga Ostrower (1977); *Arte como Terapia*, de Alain Botton, John Armstrong (2013); o artigo *O que pode ser um caderno de artista? Objeto, espaço, constelação*, de Renata Froan, Rafael de Sousa Carvalho (2022) e a tese *Poética da maciez: pinturas e objetos*, de Leda Catunda (2003). As fontes se mantiveram presentes para a construção do relatório por entrarem em conexão com as minhas experiências com o campo da criação e da perspectiva da identidade dentro das obras que construí em meu desenvolvimento criativo e emocional.

Além do conteúdo escrito, obtive informações relevantes para somar no entendimento sobre a arte como meio, instrumento e comunicação emocional, social e política através da mídia audiovisual. Vídeos encontrados no Youtube como os do canal *Quadrinhos na Sarjeta* (2019), que apresenta conteúdo de crítica, curadoria e divulgação científica sobre o mundo dos quadrinhos e demais temas relacionados a arte e cultura pop com opiniões sarcásticas e um pouco ácidas com toques de humor, tudo isso se aprofundando nas temáticas culturais por meio de referencial filosófico. Conteúdos como estes ganham, a meu ver, uma importância notável ao estabelecer conexões com gestos criadores, no sentido em que, “Anotações, esboços, filmes assistidos, cenas lembradas,

livros anotados, tudo tem o mesmo valor para o pesquisador interessado em compreender o ato criador”. (SALLES, 1998, p. 88).

Outro conteúdo da mesma plataforma é o programa Arte do Artista (2012), exibido pelo canal da TV Brasil em novembro de 2012, o programa busca explorar a visão artística e dissecar a cultura brasileira por meio de convidados entrevistados, estes sendo atores, escritores, musicistas, entre outros, que falam e demonstram sentimentos e emoções sobre a temática abordada nos episódios, assim como o episódio em que a entrevistada era Conceição Evaristo, escritora brasileira, com obras relacionadas a ancestralidade e a afro-brasileira em forma de romances, poesias, entre outros estilos linguísticos ricos em escrevivência. No programa, a autora cita a importância da arte como forma de comunicação com o coletivo, isso fica claro quando declara no trecho “A arte eu acho que ela é o momento que traduz essa utopia, pelo menos se eu penso na literatura, se eu penso na escrita, apesar da minha escrita ser fincada na realidade, mas eu escrevo o mundo que eu não gostaria que esse mundo fosse” (Evaristo, 2016), diante disso, como um cuidado com a tradução da utopia fora do sistema que se vive, ela busca denuncia a dor da realidade e sem a arte, no caso dela com a escrita, o mundo não estaria vivo.

Entre outros conteúdos do audiovisual conectados ao campo artístico consumidos a fim de favoravelmente enriquecer as competências necessárias em virtude das produções plásticas, tive como referência a obra No Portal da Eternidade (2018), filme estrelado pelo ator Willem Dafoe, este que atua como o famoso artista Vincent van Gogh. Nesta obra cinematográfica, vemos o artista citado em questão passando por eventos dramáticos que envolvem questões de doença psicológica vivenciados pelo mesmo. No filme é possível fazer uma análise do diálogo que ocorre entre Van Gogh e um outro personagem, neste trecho, o personagem interpretado pelo ator, Mads Mikkelsen, questiona o por que do artista se considerar um pintor, e com isso, ele ganha a explicação “Porque eu pinto! Eu amo pintar, eu tenho que pintar. Eu sempre fui pintor, é isso que eu sei”. Nesse período em que o artista estava em tratamento em uma clínica, ele gerou uma maior atividade artística com pinturas e ilustrações, e que hoje são consideradas referencia no campo da arte pelo mundo.

O fato deste filme ser um dos meus maiores referenciais neste estudo revela o foco que possuo em conectar a arte com a questão da saúde mental e emocional. Através das expressões sejam elas da sétima arte, da sexta, quinta, etc, percebe-se a potencialidade que a criatividade humana possui por enfrentar as maiores adversidades das condições psíquicas e que mesmo assim não hesita ou desiste de criar algo, vejo neste contexto como um meio de *aterramento* (um dos métodos utilizados na terapia por ser capaz de reduzir o estresse, a insônia e melhorar o humor), em que o peso da nossa existência ganhar um ar mais leve no momento em que a confusão das emoções são colocadas no mundo material.

Em favor de estabelecer conexões com o aterramento, decidi utilizar a pintura que fiz ao refletir sobre essa prática, colocando na composição elementos da natureza como pássaros, flores e estrelas, e esta, está presente na categoria Satisfação, do catálogo *Arte como Terapia: caminhos e processos da criação* (2025). Utilizei tinta acrílica sobre papel branco 300g/m².



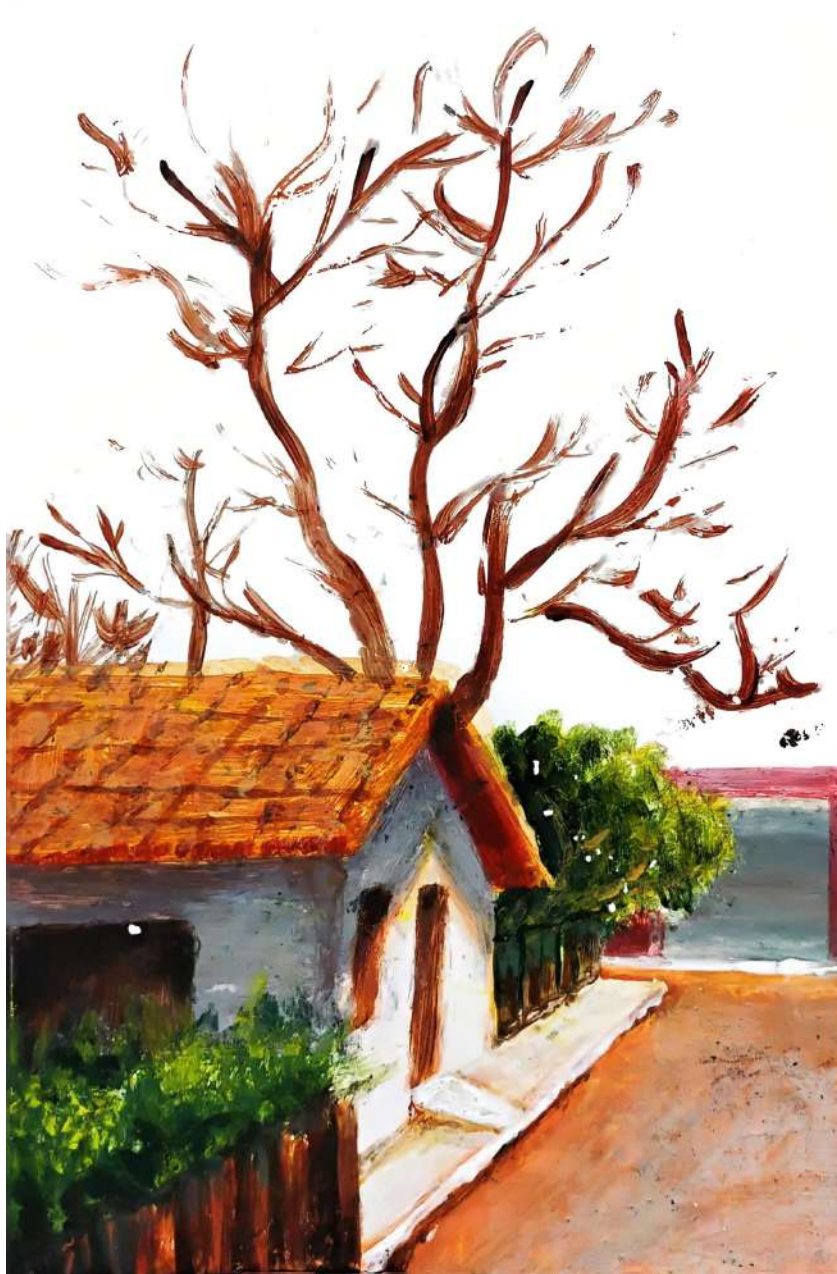
Autora: Mirla Lima (2025).

Diante deste pensamento, busquei organizar o meu processo sob as seguintes categorias: satisfação (se referem ao sentimento que prazer e agrado que tive ao produzir as obras sem fazer questão delas), vergonha (são as obras que ganham espaço em momentos de necessidade, de colocar para fora os constrangimentos que passei), medo (as expressões de sonhos que tive, palavras que me disseram e anseios que me

atormetam em noites de pouco sono devido cansaço mental), angústia (obras dessa categoria traduzem em materialidade a dor que senti em dias de dificuldade e ao colocar elas no papel, pararam de aparecer em forma de ruminação), aceitação (essa categoria abarca as obras feitas a partir do acolhimento das ideias, de aceitação e compreensão da minha realidade) e ateliê (categoria que apresenta imagens do meu espaço de produção, juntamente dos meus cadernos de criação). Decidi dividir o catálogo desta forma na intenção de facilitar a compreensão das obras e dar espaço para a elaboração crítica de cada uma individualmente.

Inicialmente, sentimentos de calma para começar a produzir, pois em minha antiga concepção, a arte só era possível quando ela ganhava um ar neutro, quase que “sem emoções”, ainda inspirada pelos grandes artistas históricos, sérios, midiáticos e impessoais, parecia ter em mente que para ser um deles eu precisava ser apenas técnica e nem um pouco emocional. Graças a essa ideia errônea e bastante imatura sobre o que era viver como um verdadeiro artista, deixei de produzir tantas coisas belas, não tive coragem para ser quem eu era quando havia em mim guardada tanta força e impacto.

Para ilustrar o que venho elaborando, escolhi a obra presente no catálogo *Arte como Terapia: caminhos e processos da criação* (2025), na categoria Aceitação, como demonstração das artes não concluídas, deixadas de lado pelas complexidades expostas anteriormente, todas agindo como uma das etapas do processo da criação, dando a ela um significado diferente, um modo de performar outras ideias ligadas a descontinuidade da peça. A técnica com tinta acrílica sobre papel couchê 300g/m².



Autora: Mirla Lima (2025).

Ainda sobre o sentimento relacionado ao ato de criar algo, a sensação de não estar pronta para aquele trabalho em específico na qual você mesmo se prontifica a realizar, neste sentido de encapsular os sentimentos expansivos de dor, mágoa, paixão, ódio, felicidade, entre tantos outros pela aula temos medo de botar para fora, foi-se criando em mim uma certa dificuldade em me expressar livremente, dificultava o ato da

manifestação, como se a sensibilidade fosse um erro, uma forma de deslize em superfícies duras e fechadas.

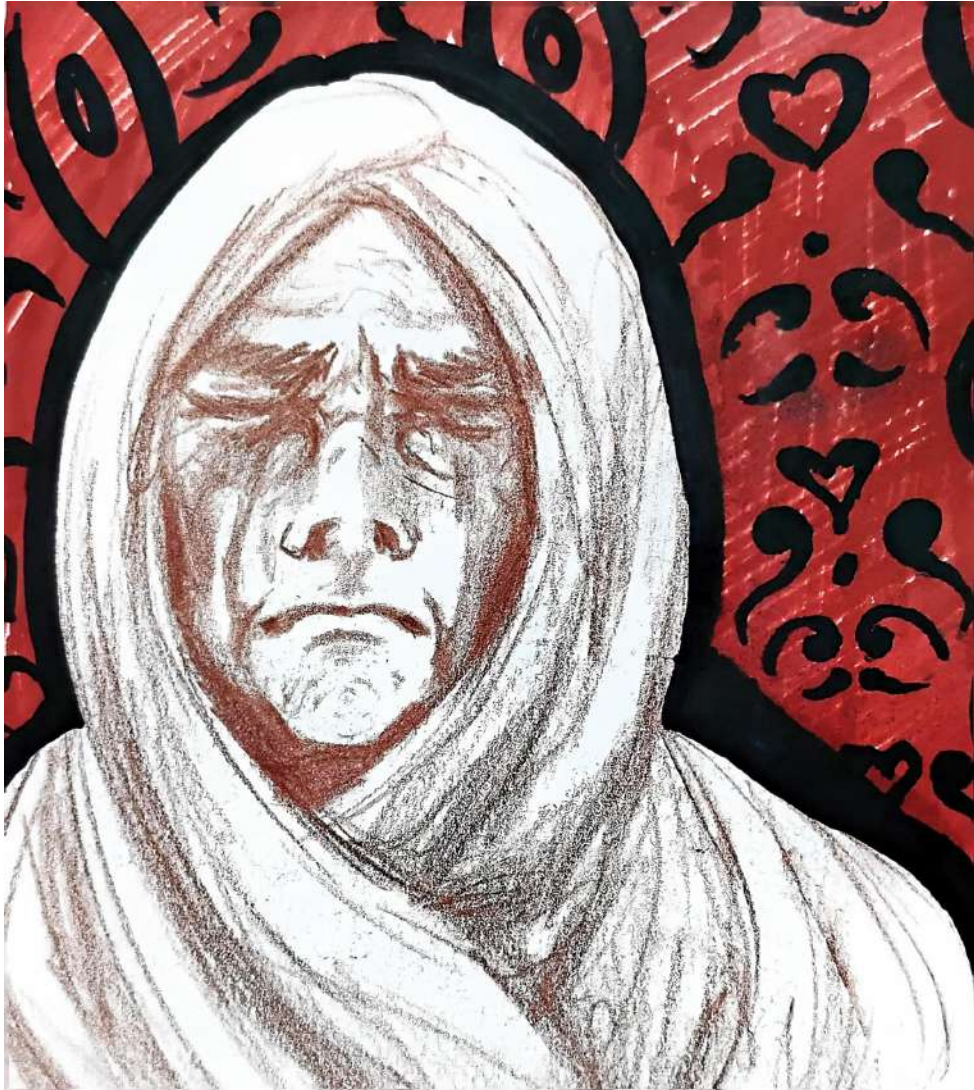
Em contraponto a isso, existe a ideia de que o homem e a mulher necessitam dessa sensibilidade para viver, porque em sua essência, é uma característica da condição humana, isso se levamos em conta que a curiosidade tem relação direta com a criatividade, pois “O sentimento da beleza, senso estético, deve ser reconhecido como modo de percepção essencialmente humano, caracterizando a sensibilidade e afetividade em seus níveis mais complexos e sublimes (mais afastados da animalidade) (OSTROWER, 1995, p. 23).

Para mim, a importância de manter um estado emocional e psicológico saudável é essencial para qualquer produção de arte que esteja disposta a criar, isso era o que pensava antes de adentrar nas leituras sobre o tema do desenvolvimento artístico e da criação de obras voltadas ao campo terapêutico. O sofrimento para diversas pessoas, não somente no meio artístico, é uma fonte de inspiração quase inesgotável, principalmente quando mesclada a emoções fortes de dor, amor e ódio, e são capazes de tornar as experiências individuais do ser humano únicas. Neste sentido, ao pôr a arte em ação com o sofrimento, se atinge o resultado de um catalisador da dor, ela filtra e neutraliza o sentimento por ter a capacidade de nos fazer analisar a circunstância dolorosa através de outras perspectivas, como um espelho da realidade maliciosa pelos olhos daquele que sofre. Segundo o que Button e Armstrong expressaram sobre o sofrimento.

Podemos ver grande parte da realização artística como sofrimento “sublimado” pelo artista e, reciprocamente, pelo público na recepção da obra. O termo “sublimação” vem da química. Designa o processo pelo qual um corpo sólido se transforma de forma direta em gasoso, sem passar pelo estado líquido. Na arte, a sublimação se refere aos processos psicológicos de transformação, em que experiências ordinárias e pouco significativas se convertem em algo nobre e refinado — exatamente o que pode acontecer quando sofrimento e arte se encontram (BOTTON, ARMSTRONG, 2013, p. 26).

Imagem do catalogo *Arte como Terapia: caminhos e processos da criação* (2025), na categoria Angústia, em que expressar o sentimento de sofrimento é o momento

de transformar a dor em perspectiva artística, utilizei lápis de cor e caneta hidrocor sobre papel branco 190g/m².



Autor: Mirla Lima (2023).

Através de quem participa da minha convivência, pude receber o impulso que precisava para dar o primeiro passo neste caminho de descobertas e a maioria feita por meio de diálogos entre familiares, colegas e amigos com conselhos tão sábios oferecidos, mas entre todas estas pessoas à minha volta, a que mais entrou em minha mente e

conseguiu me iluminar neste processo, foi minha orientadora deste trabalho a qual me deu como responsabilidade o processo mais simplificado, sem as pressões ou as amarras de um trabalho cem por cento acadêmico, *seja apenas você*.

3.1. Etapas de criação

Muito se fala no processo de criação como uma lista de afazeres, onde você, criador, define suas regras, define seu meio, seu alvo a ser atingido, então vem a maturação das ideias uma série elaborada de conceitos chaves que dão o gás da ação. No entanto, a coisa não ocorre neste único sentido, para quem cria algo, não apenas do mundo artístico, tem experiências suficientes para compreender as complicações que se amontoam durante toda a elaboração do trabalho, sejam o problema do *bloqueio crivo*, que para mim, torna-se o mais terrível de todos, além do que não se tem interferência direta como falta de tempo ou de materiais necessários para a prática desejada.

O bloqueio criativo é bastante interessante, pois quase todos passamos por ele em algum momento bastante difícil em nossas vidas, para os artistas pode ser considerado uma rota sem saída, isso porque quando o estresse chega às nossas mentes, o cérebro é o primeiro órgão a falhar nesta situação, e como consequência disso, a criatividade se vai, a mente fica nublada e exausta de produzir, como se ela se recusasse a fazer algo minimamente “bom”.

O sistema de construção na qual me envolvi para elaborar este projeto envolveu estudo, autoconhecimento e prática, isso teve influência das práticas terapêuticas, pois há na prática do autocuidado uma libertação do *eu*, a compreensão das falhas e o perdão do não ser aquilo que nós mesmos exigimos ser, por sermos algo mais simples do que realmente somos. Porém, na arte, a não aceitação da realidade em certos contextos pode muito bem gerar um papel motivador, “Um exagero estratégico daquilo que é bom pode desempenhar função crítica de destilar a concentrar a esperança necessária para traçarmos um caminho por entre as dificuldades da vida.” (BOTTON, ARMSTRONG, 2013, p. 22). Por esta virada de perspectivas, ao me debruçar sobre textos que falam sobre o processo artístico e movimento de criação, comecei a questionar meus próprios métodos de desenvolver uma arte, me questionei sobre minha originalidade, signos e significados por

trás da expressão, se as estruturas valiam mais do que a autenticidade da obra no intuito de gerar conexão entre a realidade e a comunicação.

É então que neste sentido de construir uma linha de pensamento sobre o significado da minha arte que o caderno de criação, o objeto que utilizo para a finalidade dessa pesquisa ganha sentido, pois para Froan (2022), o uso do caderno, segunda a mesma, seria o meio de operar pensamentos, chegando a essa conclusão através da análise das própria relação com a arte, contemplando sua funcionalidade pessoal que o caderno oferece ao parar de se questionar sobre o real propósito deste. “A cada página, o caderno pode proporcionar um lugar a ser experienciado. A cada folha, o caderno pode trazer um espaço. Desse modo, entendo que o caderno é um espaço.” (FROAN, CARVALHO, 2022, p. 4).

Tendo uma das principais artes presentes no caderno de criação e também no catálogo *Arte como Terapia: caminhos e processos da criação* (2025), na categoria Aceitação, pretendo passar o entendimento que adquiri ao perceber, por meio do que foi relatado em Froan (2022), ao comparar as circunstâncias deste trabalho com os métodos da estudiosa. Técnica com giz pastel oleoso sobre papel branco 300g/m².



Autor: Mirla Lima (2025).

Diante disto, todos estes questionamentos sobre o meu trabalho me levaram a um bloqueio criativo, que normalmente se encerra com a vontade de rabiscar qualquer coisa ao se livrar da pressão emocional. No entanto, neste momento inicial, o que me ocorreu através dos incentivos externos de pessoas queridas foi pegar o que tinha, os meus materiais de arte e as competências proporcionadas pelos estudos feitos do tema da criação para rabiscar o que vinha a mente sem o menor intuito de julgar o resultado final e isso se deu ao longo de todo esse processo criativo.

Com isso, um desenho meu observando uma obra inacabada em forma de incógnita representa o meu desenvolvimento criativo, traduzindo este momento em expressão artística. Esta também, no catálogo *Arte como Terapia: caminhos e processos da criação* (2025), na categoria Aceitação, com lápis grafite sobre papel branco 300g/m²

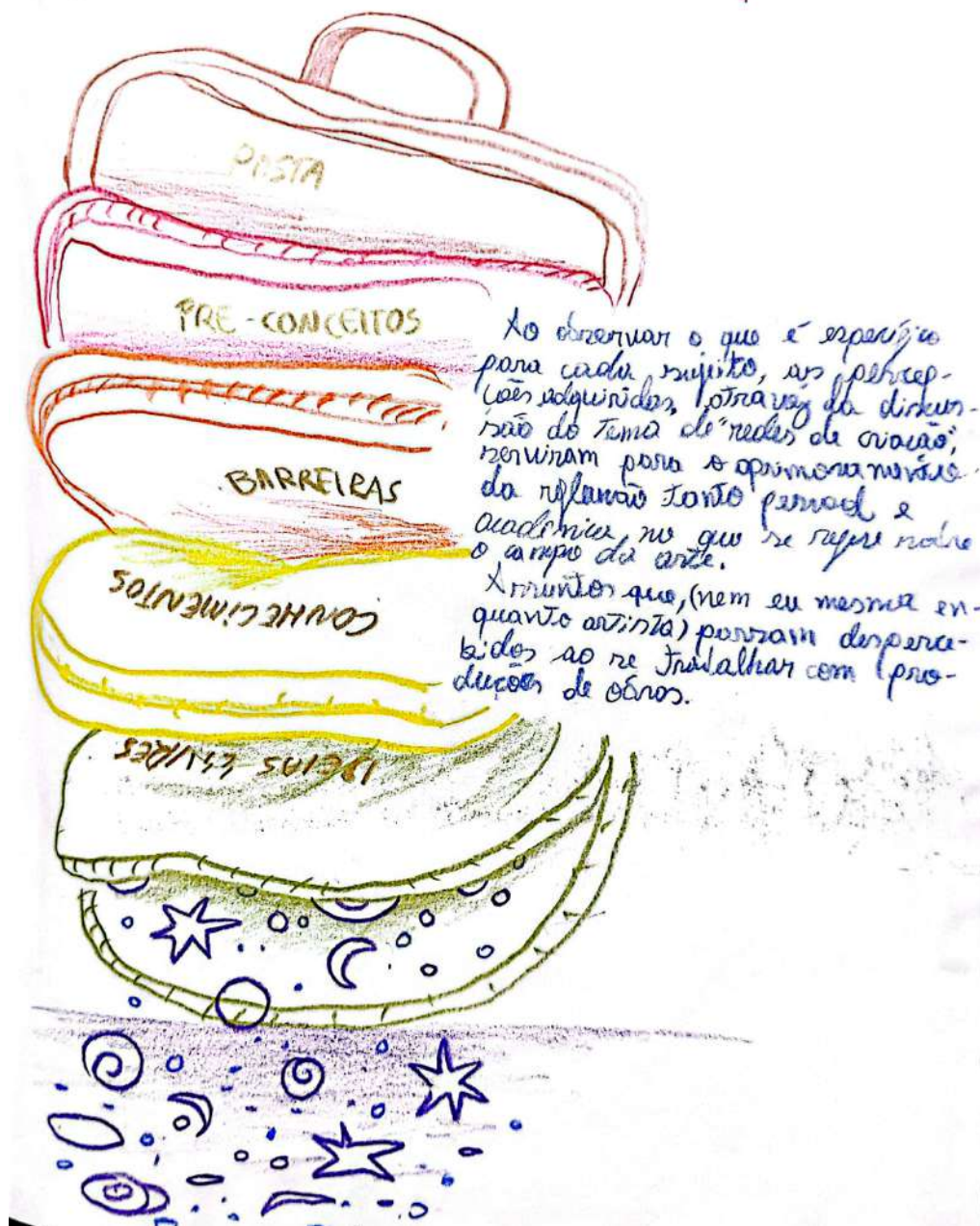


Autora: Mirla Lima (2025).

Assim como mencionado anteriormente, me utilizando das ideias de Salles (2006), também me aprofundo no diálogo tratado pela mesma autora em sua outra publicação, *Gesto inacabado: processo de criação artística* (Salles, 1998), na qual aborda a forma e o conteúdo da obra, em que ambas não são entidades estanques, imóveis, pois sem forma não existe conteúdo e sem conteúdo não há forma. Tendo em mente que “Aquilo que surge como uma vaga tendência, já é carregado de matéria que será emoldada, para que isso seja dito.” (SALLES, 1998, p. 74), pode-se entender que as ideias pessoais do artista nas fases iniciais atuam como parte do processo final, sendo apenas como um simples rabisco ou esboço sem tendência de conclusão.

Desse modo, a realização das minhas obras se concretizou através de etapas não lineares, e agora com bastante consciência deste fato, pois no momento de consumir o conhecimento sobre como a ação inicial se renova em cada trecho da elaboração de algo, conforme as bases de conhecimento oral, linguísticos e visual me mostravam, deixei que o processo criativo fluísse na forma de representação pessoal e emocional. A experimentação da liberdade criativa foi uma das etapas mais satisfatória a ser seguida, esta ultrapassou bloqueios íntimos, profundos e estranhos, que me prendiam e me estagnaram enquanto artista, e que ao longo de todo esse estudo, foram se tornando apenas uma espécie de pasta antiga com camadas, contendo pré-conceitos, barreiras e conhecimentos sem progresso.

Como demonstrativo desse processo de auto entendimento sobre essa quebra de barreiras para a liberdade criativa, na categoria Aceitação do catálogo *Arte como Terapia: caminhos e processos da criação* (2025), procurei expor cada parte em desenho de lápis de cor sobre papel branco 300 g/m².



Autor: Mirla Lima (2025).

3.2. Técnicas e Materiais

Matérias e objetos comumente encontrados em papelarias comuns como um caderno sem pauta, conhecido também por muitos artistas e pesquisadores do método do diário de campo e caderno de criação dos Sketch books foram as principais bases para

abarcam as ideias artísticas destacando-se como rabiscos, pinturas, colagens e escritas. Para isso utilizei lápis de carvão, lápis grafite, lápis de cor, caneta hidrográfica, pincel colorido, canetinhas coloridas como as hidrocor, giz de cera pastel oleoso, tinta acrílica e tinta guache. Além destes também foram utilizados papéis post-it colorido ou branco para realizar as colagens de papel.

Demonstração da mesa de produção, presente na categoria Ateliê do catálogo *Arte como Terapia: caminhos e processos da criação* (2025), com todos os materiais anteriormente citados, utilizados na elaboração criativa dos cadernos de criação.



Autor: Mirla Lima (2025).

Vários lápis como os de carvão, de grafite e de colorir serviram como instrumento de criação ao me utilizar deles para escrever pequenos textos, frases soltas que vinham à mente durante o processamento de informações que surgiam ao ler os textos e artigos propostos para este trabalho. Vinham sem censura ao descrever as linhas de pensamento, permitindo até mesmo o direito de rasurar as palavras soltas e sem efeito ou em linhas importantes, consistentes lineares. Contudo, estes materiais também deram forma à arte ilustrativa, desenhos, pinturas, rabiscos e esboços mostraram-se presentes no meu caderno de criação, auxiliando na sintetização das discussões e citações travadas involuntariamente ou deliberadamente em meio às páginas brancas.

Cadernos de criação contendo todos as obras mencionadas neste trabalho, através deles foi possível a realização do catálogo, se encontram na categoria Ateliê, junto aos meus demais materiais de arte.



Autor: Mirla Lima (2025).

Canetas permanentes e canetinhas coloridas não fugiram do trabalho de deixar suas escrituras no caderno, algumas das páginas sendo agraciadas com suas falhas em rasgos pretos ou coloridos desleixados pela mão esbarrando na superfície intocada, além de, claro, dar conteúdo aos textos deixados, detalhes de desenhos e esboços. As de cor servindo como detalhamento dos traços, não importando a cor, desde que chame minha atenção como as próprias imagens que ilustram em meus desenhos, espontâneo e sem amarras, apesar de haver sim preferências pelas cores primárias, como vermelho, amarelo e azul, provavelmente pela facilidade de estabelecer segurança com o que já existe dentro das variedades de cores.

Portanto, este é um dos momentos mais criativos da escrita, quase como se fosse infantil, me lembrando dos tempos de escola, no fundamental um e dois, nas fases da alfabetização, em que coloria o cabeçalho matinal com títulos de cores vibrantes, e neste momento, agora trazendo essas referências pessoais para a atualidade sem deixar de transmitir ar da maturação do raciocínio analítico e contemplativo. No catálogo *Arte como Terapia: caminhos e processos da criação* (2025), trago umas das obras na qual utilizei as cores vibrantes das canetas hidrocor, sob papel branco 90g/m², na categoria Satisfação.



Autor: Mirla Lima (2023).

O giz de cera macio foi um dos artifícios criativos mais agradáveis de usar ao criar desenhos, figuras que representassem as mensagens que queria passar. A variedade de cores vibrantes se misturava com o prazer tátil de deixar uma marca na folha, a textura, por ser macia, deixava um rastro de relevos, não apenas linhas traçadas, mas também estruturas singulares e suaves, sem controle total pela sujeira que deixa pelo caminho, tornando-se algo fora da convenção das ideias, assim como é o manejo das tintas guache, ambas fogem do controle da mão daquele que está criando, e mesmo com as técnicas de domar a pintura, há sempre uma mancha de tinta, respingo ou gota que cai pra fora da linha imaginária do desenho.

As tintas, por sua vez, possuem o maior de todos os significados durante o meu processo de produção. No começo, costumava ter um medo enorme de pintar, odiava a pintura, parecia muito bobo, como se a pintura fosse um campo artístico na qual não tinha conexão, e muito disso se dava pela pressão e preconceito com esse tipo de estilo plástico. Contrário a isso, mudei instantaneamente de pensamento quando tive meu primeiro contato com a tinta e os pincéis, criou-se então uma paixão pela pintura.

Sigo ilustrando a paixão pela pinta ao utilizar a arte presente no catálogo *Arte como Terapia: caminhos e processos da criação* (2025), em Angústia, por ser uma das minhas preferidas na utilização da tinta acrílica sobre papel branco 90 g/m².



Autora: Mirla Lima (2024).

Com isso, para mim, materiais como as tintas não cabem apenas no papel ou quadros, elas deixam seus vestígios manchados em qualquer superfície possível, seja fora ou dentro, em roupas e acessórios, nas mesas, nos demais móveis e objetos em volta do receptor de cores, não contente em apenas nos atingir pessoalmente em nosso espaço exclusivo, como na própria pele, mas também de forma plural, externa e acessível das ruas e prédios de acessibilidade social, quando artistas decidem tornar o sistema da cidade uma arte viva de movimento e dinâmicas coletivas.

Com os materiais citados, pude refletir acerca do pensamento de “quando é que iniciei e finalizei uma obra de fato?”, ideia essa que adentrou no caderno de criação como um dos elementos principais que me levaram a utilizar técnicas artísticas diversas. Algumas destas ilustrações, como as contidas em meus cadernos de desenho e de criação, sendo todas feitas de forma tradicional à mão, foram desenhos, pinturas e colagens, além da própria escrita poética e reflexiva. Sobre meu estilo criativo, não considero apenas estático com uma única maneira de criar, pois misturo informações em arte contemporânea eclética e moderna, isso pode ser definido como uma mescla dos movimentos artísticos que surgiram no início do século XX, para ir contra as escolas tradicionais, como foi o expressionismo, surrealismo e até mesmo o dadaísmo, juntando ao atual período em que se explora temas críticos e estilos diversos. Neste sentido, os aspectos da realidade, da cultura e da fantasia se complementam em desenhos coloridos estilizados mesmo tendo repertório tradicional, com isso, quebrando o arranjo do estilo único da expressão.

4.Resultados e Discussão

A finalização do catálogo, isso é, o resultado de todo esse processo de criação, na qual obtive por meio do aprofundamento das bases de conhecimento sobre a arte e tudo que a envolve, em como ela pode ser um caminho terapêutico por estar diretamente ligada a questões da psique humana e ao próprio corpo, todas interligadas num processo de dinamicidade em prol da formação da nossa identidade e consequentemente, moldando a nossa percepção de mundo.

Tudo isso ganha sentido quando, especialmente, quando a conexão com o outro ocorre, gerando assim troca mútua da consciência, opinião do julgamento, dessa forma, é possível compreender que a experiência das interações é necessária quando “Corresponde ao nosso crescimento eterno, às nossas definições interiores; corresponde a um processo de configuração em que criamos continuamente formas de viver e, nelas, as formas do nosso fazer. (OSTROWER, 1977, p. 78).

Sendo assim, o catálogo que produzi com todas as minhas obras como registro de processo de criação, tem desenhos, escrita, pinturas e muitos rabiscos com as variadas linhas de pensamento que obtive ao longo do período de formação no Bacharelado em

Humanidades. Pensamentos pessoais sobre mim mesma e sobre o mundo, a forma que este interfere na minha arte e como eu ajo de acordo com tais situações. Deixo que quem perceba na minha arte a sensibilidade que adquiri, mesmo que ainda arrastada e medrosa no abrir portas e janelas, gostaria que vissem como ela pode simbolizar o interior da alma e da mente. Para tudo isso, tive a ajuda de familiares e amigos na escolha da formatação.

5. Conclusão

Acredito que com todas essas pesquisas, análise e discussão sobre o tema do relatório, arte como terapia, pude obter as seguintes respostas para as perguntas feitas anteriormente no início, o resultado de que a arte se torna arte quando ela nos proporciona relações e conexões com nós mesmos, com o outro e com o mundo, no sentido de interligar as vivências e as dores da realidade com a delicadeza e a sensibilidade da criatividade. Para isso vem a ideia do caderno de criação, um meio pelo qual podemos transferir uma parte do eu e assim torná-lo uma extensão do corpo e da mente.

Para que uma obra seja considerada finalizada, primeiro é preciso quebrar com essa concepção de que a arte possui regras concretas e rígidas, só então podemos perceber que não se trata de finalizar e aplicar intencionalidade avaliativa, e sim fazer da arte um lugar de expressão, fala, comunicação dando sentido à nossa existência enquanto pessoas de imensa complexidade. E para quem busca compreender a arte, deve tratar o modo de experimentar coisas novas, de se expor diante do público e de entender a si próprio, com isso, o *se tornar artista* ganha real significado.

6. Referências Bibliográficas

ARTE DO ARTISTA. **Entrevista com Conceição Evaristo**. TV Brasil, 2012.

BOTTON, Alain; ARMSTRONG, John. **Art as Therapy**. Londres: Phaidon, 2013.

CATUNDA, Leda. **Poética da maciez: pinturas e objetos**. 2003. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2003. Acesso em: 20 de outubro de 2025.

SALLES, Cecília. **Gesto inacabado: processo de criação artística**. São Paulo: Fapesp, 2009.

SALLES, Cecília. **Redes da criação: construção da obra de arte**. Vinhedo, Sp: Editora Horizonte, 2006.

FROAN, Renata; CARVALHO, Rafael de Sousa. O que pode ser um caderno de artista? Objeto, espaço, constelação. In: ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP NORDESTE, 4., 2022, Fortaleza. **IV Encontro Regional da ANPAP Nordeste**. Organização de LIMA, José Maximiano Arruda Ximenes de et al. Fortaleza: ANPAP NORDESTE, 2022.

LINCK, Alexandre. **Quadrinhos na Sarjeta - canal do Youtube**. Catarse, Florianópolis, 2025. Disponível em: <https://www.catarse.me/quadrinhosnasarjeta#about>. Acesso em: 10 de outubro de 2025.

NO PORTAL DA ETERNIDADE (At Eternity's Gate). Direção: Julian Schnabel. Produção: Jon Kilik; Julian Schnabel; François Ivernel. **CBS Films**, 2018. 1 filme (111 min).

OSTROWER, Fayga. **Acasos e Criações**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Campus, 1995.

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e processos de criação**. 15. ed. Petrópolis: Vozes, 1977.

SPINOZA, Baruch. **Ética**. São Paulo: Editora Escala, 2007.