

BRASILIENSES INCORPORAM ATIVIDADES ARTÍSTICAS À ROTINA, COMO FORMA DE REDUZIR O ESTRESSE E MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA



Após exteriorizar as angústias vividas durante a pandemia, Jeff DuPrado reúne obras na exposição *Minha Natureza*, no Pátio Brasil Shopping

Saúde mental por meio da arte

Arquivo pessoal



Projeto Dança Vital reúne diferentes técnicas que permitem aos praticantes se expressarem por meio do movimento



Desde 2012, a psicóloga Nartan Lemos usa a dança como terapia

Minervino Júnior/CB



Obras do artista Jeff DuPrado abordam a saúde mental na pandemia

Minervino Júnior/CB/D.A Press



A psicóloga Roberta Brito destaca a importância de obras que permitam falar de sentimentos

» EDUARDO FERNANDES*

rente ao estresse cotidiano, atividades que colaboram com a exteriorização dos sentimentos são aliadas da saúde mental. Pintura, dança e artes plásticas, como práticas regulares, transcendem a fruição artística e aumentam a qualidade de vida. Considerando que amanhã é o Dia Mundial da Saúde Mental, o *Correio* traz histórias de brasilienses que encontraram nas artes um caminho de autocuidado e equilíbrio emocional.

Psicóloga, dançarina e terapeuta corporal. Nartan Lemos, 52 anos, sempre foi apaixonada pela dança. Com o tempo e anos de psicologia, a profissional acabou percebendo a possibilidade de integração das duas práticas para a promoção da saúde mental. Em 2012, ela desenvolveu um método chamado Dança Vital, que reúne técnicas de dança e terapia, além de meditações ativas e passivas. O projeto traz a arte como forma de acesso ao inconsciente para os participantes, em busca de mais espaços para a própria criatividade, expressão de sentimentos e combate ao adoecimento mental. “Através dessa externalização genuína, é possível evitar certas doenças de fundo emocional, como uma gastrite nervosa, uma enxaqueca crônica ou alguma dor”, explica.

Por meio de cursos regulares e workshops, a arteterapia criada pela moradora da Asa Norte possibilita uma nova maneira de lidar com os obstáculos impostos pela vida. Com o desenvolvimento do trabalho, relatos positivos a motivam para continuar com o projeto. “O sentimento que me traz é de gratidão, de satisfação, de ver as pessoas mais saudáveis e felizes com elas mesmas”, diz. De viagens à Índia, até formações internacionais, a psicóloga conta que sempre se mantém atualizada sobre o tema, para levar o melhor das expressões corporais àqueles que precisam de uma vida melhor.

Na oficina Dança Vital, Vânia Vianna, 68, comenta que se encontrou nas várias expressões artísticas e corporais. “O que me tocou profundamente é conseguir ampliar minha consciência pessoal através dos movimentos, sentidos e minhas singularidades individuais”, descreve. Incorporar a arte ao cotidiano trouxe um conceito novo de como viver para a moradora da Asa Norte. Na compreensão das danças, Vânia ressalta que o projeto foi uma oportunidade

Minha natureza

Até 12 de outubro, as obras do artista Jeff DuPrado continuam em exposição na Galeria de Arte do Pátio Brasil, no horário de funcionamento do shopping.

de sair de um momento de fragilidade física e psíquica para um lugar novo, com a liberdade da criação, dentro de um imaginário que ela nunca havia experienciado.

Arte e ansiedade

As tintas e as formas nos quadros de Jeff DuPrado, 41 anos, são a comunicação do universo não verbalizado. Nascido em Goiás e radicado em Brasília desde 2004, o artista conta que sua trajetória até a pintura foi um encontro de redenção. “Sem ela eu estaria perdido”, assegura.

O processo de cura por meio da arte gerou uma série de obras intituladas *Minha natureza*, desenvolvidas durante a pandemia, em razão de um quadro de ansiedade. Autorretratos e momentos de tristeza, raiva e angústia compõem o acervo. “Esse trabalho foi uma autoanálise. Ele me revelou, me trouxe autoconhecimento, porque a emoção daquele momento era a ansiedade, e eu precisava reconhecer isso. Foi um desabafo”, diz Jeff. Segundo ele, se não tivesse mergulhado no projeto, provavelmente teria continuado em aflição.

Hoje, ele admite que aprendeu a conviver e controlar a ansiedade. A úlcera estomacal, herança dos momentos mais agudos da pandemia, foi superada com cirurgia. No entanto, somente com a ajuda da arte Jeff conseguiu dar limite para o quadro. “Esse processo de ficar no ateliê criando obras me salva de perder a cabeça”, conta.

Tempo de contemplação

Para a psicóloga Roberta Cunha, 27, além do processo criativo, o legado dos artistas pode servir de gatilho para reflexão e mudança de quem contempla as obras. Vendo o trabalho de Jeff, ela reflete sobre o poder da arte. “Isso diz muito sobre a saúde mental. Se você puder se expressar e ser você mesmo em algum lugar, isso favorece o seu estado psicológico”, afirma.

Roberta, que precisou rever a própria rotina de saúde mental, comenta que se identificou com algumas obras e confessa que esse processo de espelhamento é reconfortante.

Para o artista Jeff, impressões como a de Roberta é que concluem o processo da obra. “Acredito que mais pessoas ainda precisam conhecer a série. O trabalho só fica completo com isso”, afirma.

*Estagiário sob a supervisão de Juliana Oliveira