

LIMITES CLÍNICOS E HÁBITOS SUSTENTÁVEIS

Apesar dos benefícios comprovados para quadros como depressão, ansiedade e estresse, especialistas ressaltam que a expressão artística não atua como uma solução isolada ou milagrosa. Michele Andrade lembra que, em contextos como o burnout ou traumas graves, a arte deve integrar um plano terapêutico mais amplo. “Se as condições inadequadas de trabalho permanecem, pintar ou ouvir música não resolve o fator que produz o adoecimento. Além disso, em casos de trauma, a criação precisa respeitar os limites do paciente para não gerar reativação emocional dolorosa sem o devido suporte”, finaliza.

A professora Michele Andrade enfatiza que o valor de um trabalho terapêutico não reside na aprovação externa. “A cobrança excessiva transforma o momento em mais uma avaliação de desempenho — uma prova com pincéis. Na arteterapia, o belo não é uma exigência. Muitas vezes, a obra mais importante não é a mais bonita, mas aquela que permite à pessoa

Fotos: Arquivo pessoal



Viviane é ilustradora e apaixonada por desenho desde a infância

reconhecer algo verdadeiro sobre si mesma.”

Processo semelhante vive a ilustradora Viviane Moura, 24 (@gaivotart). Ela reaproximou-se do desenho em 2020, depois de um período distante desse entorno criativo. Foi na pandemia que, buscando formas de controlar a ansiedade, ela decidiu retornar para o lugar do qual nunca deveria ter partido. “Este refúgio foi a minha salvação. A criação em dias difíceis é até mais produtiva porque acolhe minha sensibilidade. Existe uma Viviane antes de começar uma obra e outra após concluir. É como se questões pessoais encontrassem espaço para serem expressas e amenizadas”, relata.

Apesar das idas e vindas, a ilustradora, para além de ter se apoiado na própria arte, também fez dela profissão. No entanto, mesmo com os quadros e as obras que produz, ainda mantém certas produções em silêncio, como um jeito de preservar sentimentos que só precisam ser conhecidos pela artista. “Muitas dessas artes nasceram em momentos nos quais eu precisava apenas estar ali, física e mentalmente conectada ao silêncio, como se existíssemos somente eu e a criação. Como consequência desse desligamento do mundo exterior, a arte produz em mim um efeito semelhante ao de um medicamento, eu me sinto em paz.”

CAIXA
CULTURAL

apresenta

GALENO

O MISTÉRIO DO SIMPLES

curadoria
Paulo Herkenhoff

**16 de junho a
4 de outubro de 2026**

Entrada franca
Terça a domingo
9h às 21h

CAIXA Cultural Brasília
SBS quadra 4 lotes 3/4
Asa Sul, Brasília-DF
(61) 3206-9448

@caixaculturalbrasil
www.caixacultural.gov.br

AL

Realização

REFERÊNCIA
GALERIA DE ARTE

Apoio

CORREIO
BRAZILIENSE

artefacto

FGV ARTE

Patrocínio

CAIXA