

# Arte e Saúde Mental – Por Eugénia Pereira

written by Eugénia Pereira | 22 de Outubro, 2025



Arte e Saúde Mental complementam-se perfeitamente.

A catarse promovida pela arte permite ao indivíduo expressar emoções o que, por sua vez, promove a libertação de tensões e o processamento de experiências pessoais, através da criação ou da apreciação de obras artísticas. A catarse através da arte é uma forma poderosa de lidar com a complexidade da vida. A criação artística permite que os indivíduos expressem emoções, aliviando o stress e a ansiedade, incentivam a uma reflexão sobre a vida, valores e experiências pessoais, podem revelar aspectos ocultos do consciente e ajudam a desenvolver habilidades de resiliência. Permite também a comunicação de experiências e emoções de forma não verbal (no autismo, por exemplo), fornece uma sensação de conquista e orgulho na obra, impulsionando a confiança e a auto-estima, e inspiram, motivam

e dão esperança.

A actividade artística e o ímpeto para a criação não dependem de leis, condição social ou mental. A vontade, a necessidade da arte podem manifestar-se em qualquer ser humano e não é mais uma ocupação só para académicos. No campo da arte, normalidade e anormalidade psíquica deixam de ter qualquer prevalência significativa.

Existe, portanto, criação mesmo em pessoas com sofrimento mental. Torna-se, pois, importante olhar para estes sujeitos estimulando a abertura de espaços que permitam a reinvenção e a actividade criativa.

A arte desenvolvida nos hospitais psiquiátricos poderá ser considerada marginal, mas a margem refere-se apenas ao lugar de origem de produção plástica, porém não fala sobre uma categoria de arte, pois a criação é maior do que um rótulo ou uma classificação. É como se o corpo pudesse abrir-se para os devires, tornar-se passagem de forças que o levam à potência de criação e de vida.

De uma clausura, de um silenciamento, a vida ainda resiste, com a sua potência vital. O silêncio repressor da doença mental pode ser quebrado com o subtil rumor expressivo das vidas dessas pessoas.

Na instituição onde trabalho (pública, aliás!), frequentada por uma população bastante vulnerável e onde se procurou a integração em experiências artísticas, pude admirar algumas obras de arte, onde cores e formas se abrem no papel, expressando sentimentos e emoções muito acima do alcance dos terapeutas e que demonstram uma resiliência e esperança que, francamente, não esperava. Como se o ímpeto da criatividade operasse verdadeiros milagres!