

CIÊNCIA COM EVIDÊNCIA

PARECER OPP

Arte-Terapia

Parecer OPP – Arte-Terapia, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Maio de 2023, e na qual se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

Sugestão de citação: Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023). Parecer OPP – Arte-Terapia. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250
www.ordemdospsicologos.pt

Parecer OPP

Arte-Terapia

Cabe à Ordem dos Psicólogos Portugueses, de acordo com o art.º 3º, alíneas a), b) e c) da Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, a defesa dos interesses gerais dos utentes, a representação e a defesa dos interesses gerais da profissão de Psicologia e a regulação do acesso e do exercício da mesma.

Nesse sentido, julgamos pertinente esclarecer alguns factos relativamente à **Arte-Terapia**.

De uma forma global, o impacto da utilização da Arte na prevenção e intervenção em problemas de Saúde Psicológica e na promoção do Bem-Estar parece ser positiva, tal como o relatório de Fancourt e Finn (2019), para a Organização Mundial de Saúde, conclui. A Arte Terapia, a par de outras intervenções com recursos a meios artísticos, constitui uma das formas de intervenção que recorre a meios artísticos para trabalhar questões relacionadas com a Saúde Psicológica.

A Arte Terapia é, portanto, uma **forma de Psicoterapia** que usa os meios artísticos como modo de expressão e comunicação. Traduz-se na **aplicação do processo artístico e criativo**, enquadrada numa **relação terapêutica**, com o objectivo de apoiar, manter e melhorar a Saúde Psicológica, física, cognitiva e emocional de pessoas de todas as idades, assim como as suas competências interpessoais, desenvolvimento pessoal, bem-estar e qualidade de vida.

Na Arte-Terapia a arte não é utilizada como um instrumento de diagnóstico, mas como um meio para trabalhar problemas e dificuldades psicológicas. Alguns/algumas Psicoterapeutas regem-se pelo princípio de que é o processo em si mesmo que provoca o efeito curativo (“**arte como terapia**”), enquanto outros/as se focam no material inconsciente e na exploração do significado profundo do trabalho artístico (“**arte na terapia**”).

A Arte-Terapia é **praticada em diferentes contextos** (hospitais e instituições de Saúde Mental; instituições de reabilitação ou educação; prática clínica privada) e **com diferentes populações** (clientes individuais, casais, famílias, grupos; crianças, jovens, pessoas adultas e pessoas mais velhas).

As evidências de custo-eficácia da Arte-Terapia são mistas. Por um lado, existem na literatura revisões de estudos que defendem a Arte-Terapia enquanto forma de Psicoterapia **eficaz e custo-efectiva**, argumentando que tem sido utilizada com bons resultados, por exemplo, com pessoas que sobreviveram a situações traumáticas, pessoas com uma doença física (como o cancro, por exemplo), pessoas com autismo, demência ou depressão (e.g., Fancourt & Finn, 2019; Maujean et al., 2014; Uttley et al., 2015). Por outro lado, revisões sistemáticas consideram que os resultados dos estudos sobre Arte-Terapia devem ser considerados inconclusivos por serem escassos e metodologicamente frágeis (Attard & Larkin, 2016; Crawford et al., 2012; U.S. Department of Veteran Affairs, 2019).

As recomendações internacionais também não são consensuais. No Reino Unido, o *National Institute for Health and Clinical Excellence* (NICE) recomenda a Arte-Terapia especificamente

para a intervenção junto de crianças, adolescentes ou adultos com psicose e esquizofrenia (NICE, 2014; 2016). Já na Nova Zelândia, o *Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists* não recomenda Arte-Terapia por considerar que as suas evidências são inconclusivas (Galletly et al., 2016). No caso da *American Psychiatric Association* (2021), nas suas *guidelines* para a intervenção com pessoas com esquizofrenia, é lançada a recomendação de que a investigação da Arte-Terapia deve ser reforçada.

Deste modo, a **Arte-Terapia** parece ser uma prática **parcialmente suportada por evidências** e para a qual não existem ainda respostas definitivas. E, neste sentido, é necessário que os Psicólogos e Psicólogas sejam prudentes na escolha da Arte-Terapia como primeira linha de intervenção, nomeadamente quando em detrimento de outras intervenções com evidências mais robustas.

Naquilo que diz respeito ao enquadramento da prática de Arte-Terapia, esta envolve não só **competências em Psicologia e Psicoterapia** (desenvolvimento humano, teorias psicológicas, técnicas de avaliação e aconselhamento psicológico), mas também **competências e conhecimentos artísticos** (desenho, pintura, escultura, dança, música...) e **sobre o processo criativo**.

Sendo do entendimento comum que a **Psicoterapia faz parte do perfil de competências profissionais dos Psicólogos e Psicólogas** (não excluindo a prática da Psicoterapia por outros profissionais de saúde com a devida formação) e uma vez que se trata de uma forma de Psicoterapia, **a Arte-Terapia deve ser praticada por Psicólogos/as e Psicoterapeutas** devidamente formados/as e com os conhecimentos científicos e artísticos necessários.

É importante notar que **os/as Psicoterapeutas que usam a Arte-Terapia se distinguem de outros/as profissionais que possam usar abordagens artísticas** no seu trabalho. Em primeiro lugar, como já foi referido, a Arte-Terapia assenta numa relação interpessoal através da qual um/a Psicoterapeuta facilita, guia e responde ao processo e expressão artística do/a cliente, com base nas boas práticas e investigação científica existente. A Arte-Terapia é diferente de experiências de auto-expressão artística na medida em que existe um/a profissional e um/a cliente que procura realizar mudanças no seu comportamento. A relação entre um/a terapeuta, um/a cliente, o processo artístico e os produtos artísticos é essencial na Arte-Terapia e inclui um diálogo com objectivos específicos e intervenções terapêuticas como resposta ao processo e aos produtos artísticos.

Para além de uma formação sólida, a actividade profissional dos Psicólogos é baseada na experiência prática e supervisionada e suportada por investigação científica válida. O exercício da profissão de Psicólogo é regulado, obrigando à inscrição na Ordem dos Psicólogos Portugueses de acordo com o art.º 50 do Estatuto da Ordem, aprovado pela Lei supracitada. E está sujeito ao respectivo Conselho Jurisdicional, que zela pela protecção dos utentes combatendo as más práticas em Psicologia.

Por último, refira-se que os Psicólogos e Psicólogas são obrigados/as a cumprir um **Código Deontológico** que promove um conjunto de **princípios éticos** fundamentais para qualquer forma de intervenção psicológica, assegurando a prestação de serviços de qualidade. Sendo que,

de acordo com o art.º 50.º do Estatuto da Ordem, aprovado pela Lei supracitada, o exercício da profissão de Psicólogo obriga à inscrição na Ordem dos Psicólogos Portugueses. E está sujeito ao respectivo **Conselho Jurisdicional**, que zela pela protecção dos utentes combatendo as más práticas em Psicologia.

Referências Bibliográficas

American Psychiatric Association (2021). The American Psychiatric Association Practice Guideline for the Treatment of Patients with Schizophrenia. EUA: APA.

Attard, A. & Larkin, M. (2016). Art therapy for people with psychosis: a narrative review of the literature. *Lancet Psychiatry*, 1-12.

Crawford, M., Killaspy, H., Barnes, T., ... & Waller, D. (2012). Group art therapy as an adjunctive treatment for people with schizophrenia: a randomised controlled trial (MATISSE). *Health Technology Assessment*, 16(8), 1-92.

U.S. Department of Veteran Affairs (2019). *Evidence Map of Art Therapy*. EUA: Veterans Health Administration - Health Services Research & Development Service.

Fancourt, D. & Finn, S. (2019). *Health Evidence Network synthesis report: What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Genebra: World Health Organization.

Galletly, C., Castle, D., Dark, F., ... & Tran, N. (2016). Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for the management of schizophrenia and related disorders. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(5), 1-117.

Maujean, A., Pepping, C. & Kendall, E. (2014). A Systematic Review of Randomized Controlled Studies of Art Therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 31(1), 37-44,

National Institute of Care Excellence (2014). *Psychosis and schizophrenia in adults: prevention and management*. Reino Unido: NICE.

National Institute of Care Excellence (2016). *Psychosis and schizophrenia in children and young people: recognition and management*. Reino Unido: NICE.

Uttley, L., Scope, A., Stevenson, M., ... & Wood, C. (2015). Systematic review and economic modelling of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of art therapy among people with non-psychotic mental health disorders. *Health Technology Assessment*, 19(18), 1-148.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

www.ordemdospsicologos.pt
www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio
www.eusinto.me