

Aquarela afetiva

Aquarela afetiva é um grupo realizado no CAPS II de Palmas-TO. Teve início em março de 2024, sendo conduzido pela psicóloga Betânia Luz e a estagiária de psicologia Izabella Menezes. Foi criado a partir da demanda de escuta, acolhimento e necessidade de expressão dos usuários que sofrem de transtornos graves e persistentes que frequentam o dispositivo de saúde do município.

O grupo foi idealizado a partir de uma experiência pessoal minha (Izabella). Na pandemia, isolada em casa, sem contato com outras pessoas, em meio ao tédio encontrei no fundo do armário um estojo de aquarela. Nunca tinha usado a técnica, porém sabia em partes como poderia manusear. Comecei a pintar me inspirando em desenhos que via na internet. Inicialmente não tinha muita paciência pois achava um processo muito longo e que me exigia muita concentração, porém com o tempo passei a me dedicar cada vez mais aos desenhos. Quando finalizava alguma pintura, um sentimento de satisfação me encontrava e me incentivava a melhorar e procurar mais referências. Atravessava madrugadas somente escutando músicas e “aquarelando”. Foi um tempo em que meus pensamentos desaceleraram em meio a um cenário tão caótico.

Assim que comecei a estagiar no CAPS II tive a oportunidade de acompanhar grupos que tinham como proposta uma função terapêutica e que trabalhavam técnicas expressivas. Lembrei de como foi um processo importante a experiência que tive com a aquarela e pensei se poderia adaptar e estruturar a técnica de pintura como um grupo no serviço de saúde, que poderia auxiliar e incentivar as pessoas a se expressarem através da arte. Apresentei a proposta para minha supervisora Betânia que prontamente abraçou a ideia. Juntas estruturamos o grupo “Aquarela Afetiva”.

Surgiu assim um grupo expressivo, como uma alternativa terapêutica onde se trabalham atividades expressivas utilizando a arte como um instrumento de expressão emocional e de fortalecimento dos laços afetivos. Por meio da técnica de pintura em aquarela, os participantes do grupo são incentivados a expressar suas emoções, frustrações e vivências, em um ambiente acolhedor e livre de julgamentos. Esse processo criativo permite que sentimentos complexos sejam elaborados de maneira simbólica, estimulando a expressão de aspectos difíceis de serem expostos.

O grupo ocorre semanalmente nas terças-feiras no período vespertino e é frequentado por usuários que fazem acompanhamento no CAPS II de Palmas-TO. Em média participam de 10 a 12 usuários. Em cada encontro é feita uma proposta diferente aos participantes, onde são trabalhadas questões relacionadas à autoimagem, perspectivas de futuro, emoções e sentimentos. Nesse segundo semestre, desde de agosto, está sendo construído o “Livro da vida”, onde cada usuário retrata uma fase de sua vida. O primeiro encontro teve início com a temática do nascimento, passando nos encontros seguintes pela infância, adolescência, vida adulta e finalizando com projetos para o futuro. Os integrantes do grupo relatam com frequência se sentirem bem e relaxados após o grupo. Em alguns encontros conteúdos mais delicados são acessados, porém os próprios integrantes se autorregulam, apoiando, acolhendo e incentivando uns aos outros.

A técnica de pintura em aquarela foi escolhida para ser trabalhada no contexto de saúde mental pois é uma prática que requer paciência e concentração no momento de sua

aplicação. Isso promove que os indivíduos que trabalham com ela estejam de fato focados e debruçados sobre as obras. Outro ponto importante nesse processo é a questão do controle da tinta no papel, o pigmento precisa ser diluído em água para a cor “sair” na folha. A forma como ela se expande, a depender da quantidade de água introduzida, permite que o artista tenha apenas um controle parcial do resultado final, aprimorando assim o relaxamento em situações de estresse e ansiedade, que são presentes no dia a dia de grande parte dos usuários do serviço.

No contexto terapêutico, a pintura em aquarela oferece uma alternativa de expressão, além de promover o desenvolvimento e o conhecimento de si mesmo, reforçando a autoestima, habilidades emocionais e sociais.