



## EXPLORANDO COMO A EXPRESSÃO ARTÍSTICAS PODEM AJUDAR NO PROCESSO DO LUTO

Vânia de Cassia Souza da Silva<sup>1</sup>; Lilian de Sales Gomes<sup>2</sup>; Ana Clara de Oliveira Silva<sup>3</sup>.  
e-mail: vania.odontologia1979@gmail.com

### INTRODUÇÃO

O luto é um processo desafiador que acompanha a perda de um ente querido e pode afetar profundamente a saúde mental e emocional de um indivíduo. Diante dessa realidade, diversas formas de terapia têm sido exploradas para auxiliar no enfrentamento do luto, e uma delas é a expressão artística.

### OBJETIVO

analisar como a expressão artística pode ajudar no processo de luto, identificando as formas mais eficazes de utilização da arte como terapia para os enlutados.

### MÉTODO

Realizou-se uma revisão bibliográfica qualitativa das literaturas, analisando estudos e pesquisas recentes sobre Luto e Efeitos entre os anos 2019 à 2023. Utilizamos os descritores (Luto, Artes no processo do luto, Benefícios da arte ao enlutado), nas bases de dados google acadêmico, *Scielo*, selecionando artigos relevantes e relatórios oficiais que tivessem ligação com o tema, uma vez que as partes que não tivessem conexão fossem descartadas, ao todo foram extraídos 25 artigos, utilizando-se apenas 10 artigos

### RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na literatura indicam que a expressão artística pode desempenhar um papel significativo no processo de luto, oferecendo aos enlutados uma maneira criativa e terapêutica de expressar e processar suas emoções. Formas de arte como pintura, desenho, escultura, escrita criativa, dança e música têm sido amplamente utilizadas como ferramentas de expressão durante o luto. Essas atividades proporcionam uma saída segura e não verbal para a dor, o sofrimento e a angústia emocional associados à perda, permitindo que os enlutados encontrem significado e conforto em sua jornada

### CONCLUSÃO

Ao oferecer uma forma criativa e terapêutica de expressar emoções, a arte pode ajudar os enlutados a encontrar conforto, significado durante esse período desafiador. No entanto, é necessário mais pesquisas e investimentos para expandir o acesso à terapia artística e promover uma compreensão mais ampla de seu papel no apoio ao luto

### REFERÊNCIAS

ARBEX, Beatriz Nogueira. Arteterapia e a psicologia analítica: o papel das produções artísticas na elaboração do luto. 2023.

JUNQUEIRA, Fabíola Mancilha et al. Arteterapia e luto: uma revisão integrativa. 2021.