

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Instituto de Artes

Departamento de Artes Visuais

Disciplina de Diplomação

A eterna busca

Adriana Monte Cassiano Canavaci Martins

**Brasília
2022**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente,
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Me Martins, Adriana Monte Cassiano Canavaci
A eterna busca / Adriana Monte Cassiano Canavaci
Martins; orientador Lisa Minari Hargreaves. -- Brasília,
2022.
42 p.

Monografia (Graduação - Artes Visuais) -- Universidade de
Brasília, 2022.

1. felicidade. 2. medicamentos. 3. autoconhecimento. I.
Hargreaves, Lisa Minari, orient. II. Título.

Adriana Monte Cassiano Canavaci Martins

A ETERNA BUSCA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para aprovação na disciplina Diplomação para conclusão do curso de Artes Visuais do Instituto de Artes – UnB, sob orientação da Profa. Dra. Lisa Minari Hargreaves.

Brasília
2022

Aos meus pais e meu marido,
que respeitam, apoiam ideias
e estão comigo nas necessidades.
Muito bom ter vocês nessa eterna busca.

RESUMO

A busca por felicidade é algo socialmente comum e norteador da vida. Segundo Freud, o que decide o propósito da vida é o programa do princípio do prazer. No entanto, definir felicidade é algo difícil. Diferentes respostas podem ser obtidas de acordo com o tempo, cultura e expectativas pessoais. Hoje, a felicidade é determinante das ações, comportamentos e cultura. E se há uma busca por ser feliz, há quem ensine ser feliz, há a receita pra ser feliz, há um imenso mercado para isso. Antes, o marketing vendia o produto, hoje vende valores, vende estilo de vida. É vendido o que você precisa para ser feliz. E neste ritmo frenético por sucesso, dentro de um mercado positivista, que resultados negativos não são compartilhados, o sofrimento é individual e isolado. Com a ausência de sucesso, vem a sensação de fracasso, a ansiedade, a depressão, a exaustão. É neste ritmo acelerado e modelo de vida que o Brasil conquistou o primeiro lugar em prevalência de ansiedade (9,3%) no mundo e maior prevalência de depressão (5,8%) na América Latina, segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2017). O Brasil é o segundo país com maior prevalência de depressão nas Américas, ficando atrás somente dos Estados Unidos (5,9%). Relacionado a estes transtornos, está o suicídio que, em 2015, foi a segunda maior causa de morte entre os jovens de 15 a 29 anos, no mundo (WHO, 2017). Assim, é importante criar trabalhos e exposições sobre o tema, gerando um espaço de reflexão e de troca de conhecimento, permitindo, inclusive, conexões intrapessoais (observador e obra) e interpessoais, com troca de conversas, ideias, lembrando o ser social que somos. Para isso, foram feitos trabalhos de pintura, colagem e instalação, utilizando, em alguns casos, material da área de saúde, incluindo medicamentos para transtornos mentais. A exposição “Felicidade não se compra, se vende” foi realizada por duas vezes, com abrangência diferente, e cumpriu o papel de trazer à comunidade, uma outra forma de expressão e comunicação na transmissão de conhecimentos, colaborando para a prevenção, atenção e assistência em saúde, trocas de experiências e reflexões sobre o “eu”. Novos trabalhos foram feitos em 2021, e uma outra série foi apresentada na exposição coletiva virtual “Profusa Construções”. Por fim, para fechamento desta pesquisa, reunimos aqui os trabalhos mais representativos dentro do período de 2019 a 2022, formando uma coleção de trabalhos que se relacionam e abordam profundamente o tema. Esta coleção também está virtualmente exposta na Galeria Espaço Piloto.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Exposição “The Happy Show”.....	13
Figura 2: Obra “bicicleta mensageira”, em que o visitante é convidado a pedalar uma bicicleta estática frente a um grande letreiro de néon, até que se acendam luzes e são visualizadas mensagens inspiradoras, do que se pode fazer para ser mais feliz, ou pelo menos tentar.....	13
Figura 3: “Felicidade” do artista Nazareno.....	14
Figura 4: Fotografia-colagens de Barbara Kruger.....	14
Figura 5: Obras de Noumeda Carbone, parte da série “Disease”.....	14
Figura 6: Resultados das ações de Nise da Silveira.....	16
Figura 7: Processo criativo de construção de trabalho.....	19
Figura 8: “A eterna busca”, 2022. Coleção envolvendo trabalhos de 2019 – 2022, contendo instalações, pintura, pintura-colagem e desenho digital.....	24
Figura 9: “Tudo <u>sobre</u> controle”, 2019. Instalação. MDF, caixa de medicamentos antidepressivos, ansiolíticos e contra úlcera péptica, haste de plástico, balão transparente com blister dos mesmos medicamentos.....	26
Figura 10: “(Des)recomposto”, 2019. Instalação. Gaze gessada, vidros para armazenamento e diluição de drogas, comprimidos antidepressivos macerados e misturados a tinta acrílica amarela e água.....	27
Figura 11: Registros da exposição “Felicidade não se compra, se vende”, realizada na Faculdade de Ciências da Saúde – UnB.....	27
Figura 12: Registros da Mostra de Saúde, Cultura e Arte no VII Congresso Brasileiro sobre o Uso Racional de Medicamentos (2019), com a exposição dos trabalhos de “Felicidade não se compra, se vende”.....	28
Figura 13: “Tudo”, 2021. Pintura com tinta acrílica sobre tela (50 x 40 cm).....	29
Figura 14: Pinturas com tinta a óleo de Yara Tupinambá.....	30
Figura 15: Pinturas de artistas que trabalharam a técnica de pontilhismo ou foram influenciados por ela.....	31
Figura 16: Pinturas da artista Frida Kahlo.....	31
Figura 17: “É possível”, 2021. Técnica mista. Acrílica, cartolina colorida e cartolina pintada com acrílica sobre papel Canson 300 g/m ² tamanho A2 (42 x 59,4 cm).....	32
Figura 18: “Sem fim”, 2022. Desenho digital, utilizando caneta digital Lenovo Active sobre tela de laptop Yoga (Lenovo) em software Inkspace.....	33
Figura 19: Obras do artista David Hockney.....	34
Figura 20: Colagens do artista Henri Matisse.....	35

SUMÁRIO

1. Introdução.....	6
2. Objetivos: “Destinos de uma mente viajante”.....	18
2.1. Objetivo geral: “Volta ao mundo”.....	18
2.2. Objetivos específicos: “Escalas e escaladas até o cume”.....	18
3. Metodologia: “Preparando as malas”.....	18
4. Resultados e Discussão: “As aventuras registradas”.....	20
5. Conclusões: “Depois de tudo”.....	36
REFERÊNCIAS.....	38
APÊNDICES.....	40

1. Introdução

Para a espécie humana, a busca pela felicidade é algo comum e norteador da vida. É o desejo de ser feliz que move, que faz com que criamos coisas novas ou busquemos situações diferentes da atual. Ainda que a felicidade esteja em pequenos momentos, a esperança de senti-la em mais momentos nos impulsiona, nos faz continuar.

Definir felicidade é algo difícil. Diferentes respostas podem ser obtidas de acordo com o tempo, cultura e expectativas pessoais. A resposta é bastante pessoal, intransferível. No entanto, um senso comum tenta explicá-la, relacionando felicidade a outros conceitos como saúde, amor ou dinheiro.

Na verdade, pensar e definir o que é felicidade vêm de tempos antigos. Através da Filosofia pude perceber as origens dos pensamentos acerca da felicidade e o quanto influenciaram a sociedade ao longo da história. A referência mais antiga é de um fragmento de um texto do filósofo Tales de Mileto (século 7-8 a.C.), dizendo que é feliz “quem tem corpo são e forte, boa sorte e alma bem formada”. Para os gregos, ser feliz era dispor de um “bom demônio” (“eudaimonia” = felicidade, em grego), o que estava relacionado à sorte de cada um (MARÍAS, 1989; ABBAGNANO, 2007).

No entanto, o pensamento grego (entre os séculos 10 a.C. e 5. a.C) tende a considerar que ter um “mal demônio” era mais frequente. Daí os gregos serem os inventores da tragédia e do antigo provérbio “a melhor de todas as coisas é não nascer” (MARÍAS, 1989). Interessante percebermos que estes pensamentos nos dias atuais poderiam ser considerados doente-depressivos por algumas pessoas ditas e tidas como especialistas.

Para Sócrates (469 a.C./399 a.C.) a felicidade não era apenas a satisfação dos desejos e necessidades do corpo, era a virtude, o aperfeiçoamento moral. Neste sentido, para ele, o homem não era só corpo, mas, principalmente, alma. Uma das frases mais conhecidas de sua filosofia é “conhece-te a ti mesmo”, mostrando a importância do autoconhecimento (LUBICZ, 1978).

[...] a felicidade é progressivamente conquistada por meio do filosofar. Assim, a relação entre virtude e felicidade, em Sócrates, é uma relação de identidade, pois, por intermédio da virtude, o homem age de modo bom e belo e, por conseguinte, é feliz, não importando absolutamente qual matéria tem diante de si sobre a qual exerce a virtude. A posse da virtude é a felicidade para o homem, sua ausência, a infelicidade. Todo o resto é relativo a isso, nada acrescentado ou retirado no que se refere à felicidade, que significa possuir a virtude moral [...] (DINUCCI, 2009, p. 262).

Antístenes (445 a.C./365 a.C.), discípulo de Sócrates, a partir de dizeres de seu mestre, considerava que o homem feliz é o homem autossuficiente.

Após o fim do Império Romano, escolas helenísticas chegam a conclusão de que, para ser feliz, o homem deve ser não só autossuficiente, mas desenvolver uma atitude de indiferença, de impassibilidade, em relação a tudo ao seu redor. A felicidade, para eles, era a “apatia”, palavra que, naquela época, estava relacionada à ausência de perturbação, libertação de desejos e necessidades (CHAUÍ, 2010).

Oposto a este pensamento, a cada dia, as necessidades humanas tornam-se maiores. As exigências mais numerosas, fazendo com pessoas se comportem como máquinas, gerando comportamento padronizado e rotina diária.

Na Idade Média, o filósofo iluminista Immanuel Kant (1724/1804), na obra “Crítica da razão prática” definiu felicidade como “a condição do ser racional no mundo, para quem, ao longo da vida, tudo acontece de acordo com o seu desejo e vontade” (ABBAGNANO, 2007; BERTI, 2010). Enquanto Kant desvincula a felicidade da Ética, no mundo de língua inglesa, ela ganha importância no pensamento político e buscá-la, conquistá-la, passa a ser considerado um “direito do homem” (Constituição dos Estados Unidos da América, de 1787) (ABBAGNANO, 2007).

Tempos depois, o inglês Bertrand Russell (1872/1970) produziu a obra “A conquista da felicidade”, apontando a necessidade de alimentar uma multiplicidade de interesses e de relações com as coisas e com os outros homens para ser feliz. Para ele, a felicidade é a eliminação do egocentrismo (ABBAGNANO, 2007).

Atualmente, a sociedade está seguindo na direção contrária deste pensamento. A tecnologia, inventada e aperfeiçoada para facilitar a execução do trabalho humano, não vem gerando mais tempo livre, mas sim fazendo que coloquemos mais tarefas na agenda, nos isolando e sendo cada vez mais egocêntricos. O sistema nos vende a ideia de que quanto mais produzimos, mais dinheiro temos e mais felizes e prósperos seremos. Com isso, a ambição, o desejo de mais, de produzir mais, mantém o mercado e o sistema a todo vapor, sem questionamentos.

O primeiro problema dentro deste modelo é que não somos máquinas, cansamos até nos trabalhos que consideramos mais prazerosos. O segundo é que com ambição, os desejos não tem fim. Nunca haverá satisfação plena e felicidade, pois sempre haverá algo por querer. Como consequência, sentimentos de ansiedade, tristeza, frustração e insatisfação com a vida são gerados.

Um terceiro problema é que com tantos afazeres, nos falta tempo para as relações pessoais, presenciais, com olhos e ouvidos para o outro. A tecnologia também substituiu a maior parte das relações humanas. As relações tornaram-se superficiais através das redes sociais, com baixa intimidade e poucas palavras. As contrariedades do dia a dia não são contadas, as tristezas e frustrações escondidas. Mostra-se a alegria, o sucesso – isso traz curtidas; o resto é desinteressante no mundo digital. O ser humano, um ser social, está cada vez mais individual. Bem diferente dos pensamentos de Russell.

Mais recentemente, em 1989, o filósofo espanhol Julián Marías em sua obra “A felicidade humana”, estuda a história da felicidade desde a Antiguidade, e ressalta que a ausência de reflexão filosófica sobre a felicidade no mundo contemporâneo possa ser um sintoma de como esse mundo está infeliz.

[...] A filosofia contemporânea ainda não se deteve para analisar a noção de felicidade nos limites em que ela pode servir para descrever situações humanas e orientá-las. Contudo, a importância dessa noção é hoje evidenciada pelo interesse que algumas noções negativas como "frustração", "insatisfação", etc, têm na psicologia individual e social, normal e patológica. Estas noções e outras análogas indicam, pois, a ausência mais ou menos grave da condição de satisfação pelo menos relativa que a palavra felicidade tradicionalmente designa. A importância destas para a análise de estados ou condições mais ou menos patológicos evidencia a importância que a noção positiva correspondente tem para as condições normais da vida humana [...] (ABBAGNANO, 2007, p. 436)

Segundo aspectos científicos, a felicidade ou infelicidade está ainda relacionada à produção de hormônios, neurotransmissores, receptores e ao funcionamento de órgãos e glândulas. Substâncias como dopamina (YIN, 2019), oxitocina, serotonina, endorfina estão envolvidas com as sensações de bem-estar, confiança, amor, alegria e motivação. Outras substâncias, como noradrenalina, GABA (ácido gama-aminobutírico) e melatonina, relacionadas a situações de estresse e ao sono, também podem ser associadas à felicidade (FARHUD *et al.*, 2014).

Mas a relação com estas substâncias não é tão simples. Não é simplesmente fornecê-las e ser feliz. Por exemplo, o aumento de dopamina pode também aumentar a ansiedade.

Há formas naturais e medicamentosas de adquirir e tentar equilibrar estas substâncias no organismo. Dentre as formas naturais, a alimentação, a prática de exercícios físicos (WEGNER *et al.*, 2014), momentos com a família e amigos, ter contato com a natureza, com música (VUILLEUMIER & TROST, 2015), meditação, dançar

(ADAM *et al.*, 2016), pintar (BOLWERK *et al.*, 2014) - além de outras práticas criativas - auxiliam na manutenção e equilíbrio das substâncias no organismo.

No entanto, o que venho observando na comunidade que convivo, é o uso cada vez maior das formas medicamentosas na busca da felicidade. Na maioria dos casos, medicamentos halopáticos, como antidepressivos, ansiolíticos, ou ainda para o combate da gastrite e úlcera péptica (geralmente ligadas a situações de estresse e ansiedade). Medicamentos fitoterápicos, homeopáticos e florais também são utilizados, principalmente os que contêm componentes com efeitos calmantes. Todos estes medicamentos irão inserir substâncias ou ainda bloquear o efeito de outras na tentativa de equilibrar os aspectos químicos do organismo (LOONEN & IVANOVA, 2016).

O problema aqui é que a maioria das pessoas que fazem uso de medicamentos não se preocupa em saber do que estes são compostos, muito menos se importa em continuar tomando tais medicamentos, desde que eliminem os sintomas de sofrimento de forma rápida. Não há uma preocupação com a causa, mas uma necessidade em deixar de sofrer, e rapidamente.

É este o segredo? Basta ingerir estes medicamentos e seremos felizes? Que felicidade é esta? E como seguirão estas pessoas que somente fazem uso destes medicamentos? Seguirão tomando para conseguirem lidar com a realidade? Em que realidade eles vivem? A felicidade é criada ou lhes é dita?

Percebo que há uma relação com o estilo de vida proposto hoje em dia. No ambiente urbano, as doenças mentais parecem aumentar, junto com a infelicidade. Não há tempo para se olhar, não há tempo para dedicar ao outro, e como resultado, pessoas seguindo drogas para superar as angústias e conseguir completar seus afazeres.

É neste ritmo acelerado e modelo de vida que o Brasil conquistou o primeiro lugar em prevalência de ansiedade (9,3%) no mundo e maior prevalência de depressão (5,8%) na América Latina, segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2017). O Brasil é o segundo país com maior prevalência de depressão nas Américas, ficando atrás somente dos Estados Unidos (5,9%). Relacionado a estes transtornos, está o suicídio que, em 2015, foi a segunda maior causa de morte entre os jovens de 15 a 29 anos, no mundo (WHO, 2017).

Baertschi (2018) aborda sobre o “desejo de tornar-se melhor”, uma busca por ser feliz, em uma sociedade que segue para o mais rápido, mais forte. Fala do transhumanismo, movimento que prega o uso da tecnologia na transformação radical do organismo humano, tornando-o “pós-humano” (PORTER, 2017). Baertschi (2018)

conclui em seu artigo que para o transhumanismo ter sucesso deve ter também como objetivo o melhoramento moral humano, esperança de alguns, mas pesadelo de outros. Neste sentido, poderia a tecnologia substituir algo que faz parte de nossa alma? Cada vez mais estamos nos comportando como máquinas, desejando produzir mais, errar menos. Até onde conseguimos ir, permanecendo humanos? A felicidade estaria em não ser humano? Estariam certos os gregos quando disseram que “a melhor de todas as coisas é não nascer”?

Ao considerar todos estes fatores sociais, culturais e mercadológicos, será que a insatisfação e tristeza com a condição de vida devem ser combatidas com medicamentos e tratamentos promissores? Em países de todos os níveis de renda, pessoas com depressão frequentemente não são diagnosticadas corretamente e outras que não têm o transtorno são muitas vezes diagnosticadas de forma inadequada, com intervenções desnecessárias (OPAS, 2018).

Considerar que pensamentos negativos e ansiosos sobre a vida é doença e combatê-los somente através de tratamentos medicamentosos, envolvem posições ideológicas na manutenção de um sistema de mercado e de poder. Tratar os “doentes” gera mercado e mantém a sociedade como está. Mercado para as grandes indústrias farmacêuticas que enriquecem com os caros produtos. Pessoas que compram produtos ditos naturais e que desconhecem do que são feitos. Mercado para os médicos psiquiatras e psicólogos, considerados especialistas em descobrir o que há de “errado” com o “doente”.

Não estou dizendo que os tratamentos existentes não sejam importantes e necessários. São essenciais em casos de doença e crises. O que estou tentando promover é a discussão sobre a real necessidade e eficiência desta abordagem de modo isolado, sendo que na grande maioria das vezes, o distúrbio maior é interno. O pensamento sobre si e sobre a vida precisa se alinhar e estar em equilíbrio com os fatos vividos diariamente, para que o corpo se mantenha são.

A felicidade parece estar relacionada a duas dimensões: fatores endógenos (ex., biológicos, cognitivos, éticos) e fatores exógenos (ex., comportamental, sociocultural, econômico, geográfico) (FARHUD *et al.*, 2014). Assim sendo, ainda que as pessoas estejam doentes (infelizes, com depressão, ansiedade), estas doenças não podem e não serão curadas somente através de tratamentos medicamentosos. Estaríamos tentando corrigir somente o fator biológico, desconsiderando os demais.

Há várias práticas que podem ajudar a adquirir esta consciência corpo-alma, permitindo que o indivíduo cresça e se desenvolva como um ser, na busca da sua completude, da plenitude, da felicidade. Práticas de Yoga, meditação, dança (ADAM *et al.*, 2016), músicas (VUILLEUMIER & TROST, 2015), artes (BOLWERK *et al.*, 2014) além de práticas esportivas (WEGNER *et al.*, 2014), são ótimos aliados contra o estresse e a ansiedade, além de promoverem o fortalecimento físico e psíquico.

Estar bem com o seu interior, é se conhecer, é estar seguro dos passos que está dando e daqueles que virão; é ter esperança no que deseja fazer, é acreditar no que faz, é ter força para enfrentar os obstáculos da vida, com uma alma virtuosa e justa, na sua plenitude e complexidade, vivendo a felicidade. [... Descobrimos quem somos a medida que fazemos ou passamos por coisas que dizemos sim do fundo de nós... A felicidade é o fundo da vida, podemos dizer que nela “faz fundo”] (MARÍAS, 1989).

[...] À intuição e apreensão da realidade que nos dão a razão e a experiência da vida, à verdade e autenticidade que emanam delas, temos que adicionar a transparência que opera na própria vida, o descobrimento do seu “fundo”, o saber quem você é. Isto é a felicidade. [...] (del AGUA, 1988)

Ao pensar sobre o modo de vida do homem, desde sua natureza animal até sua organização em sociedade (civilização), a felicidade fazia parte do seu psíquico, mas não da sua sobrevivência. Sigmund Freud, em 1930, já dizia que [...o que decide o propósito da vida é simplesmente o programa do princípio do prazer...] A felicidade era sentida e se pensava sobre ela, mas não era ela que orientava as ações e forma de vida.

A organização do homem em sociedade (civilização) tenta evitar sofrimentos e dar segurança ao indivíduo, mas o prazer fica deslocado neste ambiente, pois o foco é o bem comum. Já dizia Freud (1930), [...a intenção de que o homem seja "feliz" não se acha incluída no plano da “Criação”...].

O homem é capaz de determinar o que é importante para si e manipular o ambiente de acordo com sua vontade, para conquistar o que deseja. Assim, dentro de um sistema capitalista de mercado, a busca pela felicidade é direcionada a toda sociedade como algo essencial e é vendida em todas as propagandas. Vende-se a vida perfeita na internet, manipula-se o real para o ideal (e por ser ideal, não é real), altera-se o eu, desconhece-se o eu, busca-se a perfeição (carreira, estética, etc), busca-se o sucesso.

Hoje, a felicidade é determinante das ações, comportamentos e cultura. E se há uma busca por ser feliz, há quem ensine ser feliz, há a receita pra ser feliz, há os chamados *coachs*. Com eles a vida é planejada, excluindo as variáveis da vida e criando uma série

de ritos paralisantes. Não há erros, não há imprevistos, nos fazendo menos humanos e estreitando a experiência de vida (PONDÉ, 2021). Tudo se torna parte do comércio, o mercado engloba todas as necessidades, basta existir a busca.

Basta fazer assim, basta seguir deste jeito. A necessidade de ser feliz é tão grande que nos tornamos servos voluntariamente. Seguir a receita nos retira a responsabilidade de descobri-la, de modificá-la, é mais cômodo e fácil. Bem mais fácil e menos sofrido do que saber o que eu quero, descobrir o que sou. Como referência para este pensamento, trago a música “Admirável gado novo” de Zé Ramalho, que por sua vez relaciona o título ao livro “O admirável mundo novo”, de Aldous Huxley (1932). Huxley descreve um mundo onde as pessoas são programadas em laboratório e adestradas para cumprirem seu papel dentro de sua casta biologicamente definida. Um mundo em que as artes só têm função de solidificar o conformismo, com uma sociedade que louva o avanço da técnica, a produção em massa, a uniformidade do fordismo. Um livro que aponta que se não forem preservados os valores civis humanos, o que restará não é a liberdade, mas as algemas deste mundo novo.

E estes valores já estão sendo manipulados e vendidos. Antes, o marketing vendia o produto, hoje vende valores, vende estilo de vida. É vendido o que você precisa para ser feliz.

Com isso, há uma imposição da vitória, do sucesso (marketing positivo). Promovem valores como se tivessem a fórmula para vencer, o que é uma mentira. Segundo Pondé (2021), [...O século XXI será do marketing, da mentira e da psiquiatria...]. Com a ausência de sucesso, vem a sensação de fracasso, a ansiedade, a depressão, a exaustão. É a “Sociedade do cansaço” escrita pelo filósofo sul coreano Byung-Chul Han (2010). O homem transforma-se em uma máquina de desempenho (desempenho esse através do doping), gerando esgotamento. [...O cansaço da sociedade do desempenho é um cansaço solitário, que atua individualizando e isolando...] (HAN, 2010, pg.71).

Nas Artes Visuais, a felicidade tem sido bastante analisada na perspectiva de ser o resultado da prática da produção artística, mas também pode ser vista como uma mensagem visual e ter impacto na felicidade de quem aprecia a arte.

Ao buscar referências na área, cito a exposição “The Happy Show” do artista Stefan Sagmeister. Através de vídeo, infografias, esculturas e instalações interativas humoradas (**Figura 1**), a exposição convida os participantes a pensarem sobre a felicidade individual e coletiva.



Figura 1: Exposição “The Happy Show”. A própria avaliação da felicidade de cada visitante pode ser feita nesta obra. São dez tubos gigantes cheios de bombons numerados de 1 a 10. Seguindo as instruções, o participante deve retirar apenas um bombom que corresponda ao nível da sua felicidade naquela escala. Fonte: <https://www.google.com>

Durante mais de dez anos, Sagmeister realizou uma intensa pesquisa sobre o conceito de felicidade, tendo inclusive passado por três atividades: três meses de meditação baseada em mantras budistas na Indonésia, três meses de terapia cognitiva com uma psicóloga em Nova Iorque e três meses de medicação antidepressiva. Das três experiências, a terapia cognitiva talvez seja a que mais o marcou, levando-o a levantar a hipótese de que podemos treinar o cérebro para a felicidade. As obras expostas apontam neste sentido (**Figura 2**). Para ele, quanto mais vezes se pratica, e de forma convicta, melhores são os resultados.



Figura 2: Obra “bicicleta mensageira”, em que o visitante é convidado a pedalar uma bicicleta estática frente a um grande letreiro de néon, até que se acendam luzes e são visualizadas mensagens inspiradoras, do que se pode fazer para ser mais feliz, ou pelo menos tentar. Fonte: <https://www.google.com>

O artista Nazareno fez a instalação em crochê, retangular, que possui em seu centro a palavra “Felicidade”. Há uma ponta solta pela qual podemos desfazer a trama do tecido. A felicidade aqui é como uma construção que pode a qualquer momento ser desfeita (**Figura 3**).



Figura 3: Obra “Felicidade” do artista Nazareno.
 Fonte: <https://carbonogaleria.com.br/obra/felicidade-239>

A artista Barbara Kruger, uma artista conceitual estadunidense, produz, na maioria das vezes, trabalhos em fotografia preto-e-branca, sobrepostas a frases que utilizam pronomes e lidam com construções culturais de poder, identidade e sexualidade (**Figura 4**). Os assuntos abordados por ela, em parte, se encaixam com as questões levantadas neste projeto.



Figura 4: Fotografia-colagens de Barbara Kruger.
 Fonte: <https://www.google.com>

A artista Noumeda Carbone produziu uma série denominada “Disease”, utilizando cápsulas de medicamentos para representar as diversas enfermidades. No entanto, o interior negro das obras é referente à hipocondria na sociedade (**Figura 5**).

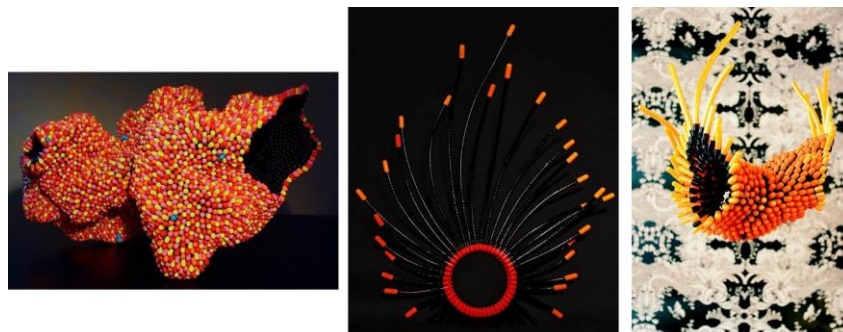


Figura 5: Obras de Noumeda Carbone, parte da série “Disease”.
 Fonte: <https://featherofme.com/noumeda-carbone-disease-in-forms/>

Apesar de serem referências artísticas relacionadas ao tema proposto neste projeto, elas não abordam as duas questões (felicidade e medicamentos) ao mesmo tempo, dentro de aspectos críticos-reflexivos-sociais. Stefan Sagmeister que abordou em suas obras o tema felicidade, não incluiu a adquirida por medicamentos, ainda que tenha passado pelo processo como parte de sua pesquisa. O que acontece atualmente, que as pessoas estão preferindo aderir ao tratamento medicamentoso? É mais rápido? Não há tempo pra si mesmo?

E não posso esquecer os estudos produzidos e trabalhos reunidos por Nise da Silveira (**Figura 6**), que transitou dentro da arte e saúde/ciência de modo inovador. Nise, brasileira, foi médica psiquiatra, sendo uma das primeiras mulheres a se formar em medicina no Brasil. Em 1944, retornou ao serviço público no Centro Psiquiátrico Nacional Pedro II (Engenho de Dentro), onde passou a lutar contra as técnicas psiquiátricas da época - considerava agressivas, como confinamento, eletrochoque, insulino-terapia e lobotomia. Por discordar dos métodos de tratamento, Nise foi trabalhar com terapia ocupacional, que era menosprezada pelos médicos. Assim, em 1946 fundou, naquela instituição, a "Seção de Terapêutica Ocupacional" (CÂMARA, 2002).

No lugar de tarefas de limpeza e manutenção (terapia ocupacional da época), ela criou ateliês de pintura e modelagem, possibilitando conexões com a realidade através da expressão simbólica e da criatividade (MAGALDI, 2018). Nise ainda foi pioneira ao enxergar o valor terapêutico da interação de pacientes com animais. Com isso, revolucionou o tratamento mental praticado no país (MAGALDI, 2016).

Em 1952, ela fundou o Museu de Imagens do Inconsciente, no Rio de Janeiro, um centro de estudo e pesquisa destinado à preservação dos trabalhos produzidos nos estúdios de modelagem e pintura, valorizando-os como documentos para uma compreensão mais profunda do universo interior do esquizofrênico (FRAYZE-PEREIRA, 2003). Entre outros artistas-pacientes que criaram obras incorporadas na coleção dessa instituição, podem ser citados Adelina Gomes, Carlos Pertuis, Emygdio de Barros e Fernando Diniz (**Figura 6**).



Figura 6: Resultados das ações de Nise da Silveira. **A.** “Mandala”, obra de Fernando Diniz. **B.** Sem título, 1953, obra de Adeline Gomes (óleo sobre tela, 46 x 33 cm). **C.** “O Planetário de Deus”, 1947, obra de Carlos Pertuis (óleo sobre cartolina, 55 x 37 cm). **D.** Sem título, 1968, obra de Emygdio de Barros (óleo sobre papel, 43 x 32 cm). **E.** Emygdio de Barros no ateliê da Seção de Terapia Ocupacional. **F.** Foto no Museu das Imagens do Inconsciente. Fontes: <http://aquiloquenosmove.blogspot.com/2013/12/imagens-do-inconsciente.html>; <https://enciclopedia.itaucultural.org.br/instituicao222326/museu-de-imagens-do-inconsciente>; <http://www.ccms.saude.gov.br/cinquentenariodomuseu/emygdio-de-barros.php>; <https://www.minube.pt/sitio-preferido/museu-de-imagens-do-inconsciente-a2562066>

Interessada em mandalas, tema recorrente nas pinturas de seus pacientes, Nise escreveu a Carl Gustav Jung em 1954, e tornou-se grande estudiosa de Jung, introduzindo e divulgando a psicologia junguiana no Brasil (CÂMARA, 2002). A terapia junguiana tem como objetivo o resgate da essência do indivíduo, através de diálogos com o terapeuta, que ajudará no processo de autoconhecimento, clareando informações e possibilitando a resolução de problemas. Para Jung, há também um inconsciente coletivo, formado de elementos universais comuns a todos os humanos e que seriam a base de nossa natureza, o “instinto”. Essa camada psicológica seria comum a todos, influenciando também a todos (JUNG, 1959). Panteísta, Jung acreditava que a experiência espiritual era essencial para nosso bem-estar, conectando o indivíduo ao universo como um todo (CROWLEY, 2000). Em relação às artes, Jung propõe que a arte pode ser usada para aliviar ou conter sentimentos de trauma, medo ou ansiedade e também reparar, restaurar e curar. A expressão artística e imagens encontradas nos sonhos são capazes de recuperar traumas e doenças emocionais, sendo mais do que recreação (MALCHIODI, 2006).

Assim, conhecer o que se trata, com o que se trata, é importante na compreensão do processo saúde/doença, na busca por felicidade. A proposta deste trabalho não é promover a arteterapia, mas ressaltar a existência dos problemas, como estão sendo considerados e tratados. Proponho aqui, utilizar a arte como meio de comunicação,

trazendo informação e promovendo a reflexão do público para o que muito afeta a sociedade contemporânea. Neste contexto, é importante criar trabalhos, com exposições sobre o tema, gerando um espaço de reflexão e de troca de conhecimento, permitindo, inclusive, conexões intrapessoais (observador e obra) e interpessoais, com troca de conversas, ideias, lembrando o ser social que somos.

O público alvo inicial deste trabalho foi a comunidade universitária, na qual pude observar um grande número de pessoas frequentando psiquiatras e utilizando medicamentos controlados, fitoterápicos ou florais. A maioria não realiza nenhuma atividade fora do trabalho/estudo e algumas frequentam também psicólogos. Apesar deste maior contato universitário, os trabalhos artísticos podem atingir a toda população, inclusive de outros países, que passam por situações parecidas, pois o tema é contemporâneo e afeta a todos.

Sou farmacêutica e fui professora em instituições públicas e privadas por 4,5 anos. Fiz mestrado, doutorado e pós-doutorado na área de Parasitologia e Imunologia, trabalhando principalmente no desenvolvimento de ensaios diagnósticos e busca por drogas e vacinas contra Doença de Chagas e Leishmaniose, no Brasil e exterior. Frequento o ambiente universitário há 22 anos, período que pude perceber uma mudança de comportamento de colegas de trabalho, alunos e amigos. Como profissional da saúde, me surpreende a quantidade de medicamentos que a população utiliza. Como pesquisadora, me pergunto se estas pessoas sabem o que estão utilizando, a forma que estão se tratando e por que estão usando tais remédios. Por que estão e seguem nesta condição? É a única solução que conseguem perceber?

Como artista, vejo neste tema uma oportunidade de comunicar, de tornar visível algo não tão falado. Usar a visualidade para comunicar, usar a imagem para provocar, para dar início a conversas, para unir o ser que tem ficado individual.

2. Objetivos: “Destinos de uma mente viajante”

2.1. Objetivo geral: “Volta ao mundo”

O objetivo geral deste trabalho foi abordar as experiências e reflexões vividas pelo ser contemporâneo na busca por felicidade, estimulando a discussão sobre o uso de medicamentos neste percurso, a reflexão para tomada de consciência sobre o real e o autoconhecimento como caminho para o crescimento e conquista da felicidade.

2.2. Objetivos específicos: “Escalas e escaladas até o cume”

- Estimular a discussão e participação do público no projeto para doação de medicamentos relacionados à transtornos mentais e sintomas associados;
- Coletar medicamentos para confecção das obras;
- Confeccionar trabalhos que abordem o tema proposto;
- Realizar exposições físicas e virtuais para exposição e discussão dos trabalhos;
- Realizar conversação com o público visitante durante a exposição;

3. Metodologia: “Preparando as malas”

Durante estes 3 últimos anos, tenho feito trabalhos abordando os questionamentos humanos na busca por felicidade, suas vivências, reflexões e desenvolvimento. Os trabalhos desenvolvidos incluem instalações, pinturas acrílicas sobre tela ou papel, pinturas com colagem e desenho digital.

Para confeccionar as instalações, foram utilizados produtos da área da saúde como vidros, faixa gessada, medicamentos (comprimidos, blisters, caixas, bulas). A escolha foi por medicamentos utilizados no tratamento de transtornos psicológicos (como ansiedade e depressão) e sintomas associados, obtidos através de doação, por pessoas da comunidade universitária, que utilizam ou utilizaram tais remédios. Para coletar estes produtos, foi feita publicação nas redes sociais Facebook e Instagram, além da divulgação boca-a-boca, explicando o trabalho e pedindo doações.

As pinturas foram feitas com tinta acrílica, com suporte de tela em chassis de madeira, ou suporte de papel Canson em técnica mista com colagens de papel sobre papel. O processo de criação das pinturas também foi intuitivo, abordando a integração homem-natureza, em suas semelhanças biológicas funcionais e simbólicas, considerando os

aspectos sensitivos e reflexivos da vida humana, no processo de autoconhecimento e conquista da felicidade.

Uma vez recolhidos os materiais e estando eu em contato com eles, deu-se início ao processo criativo de construção, seja através da construção pictórica em papel (por meio de desenho), como exemplo apontado na **figura 7A**; seja através de processos de abstração do pensamento, imaginando o manuseio e permeando mentalmente todos os processos de construção dos trabalhos, de modo intuitivo. Uma vez pensada/desenhada, iniciou-se a construção de fato até sua estética final, por meio de erros e acertos, gostos/desgostos (**Figura 7B, 7C e 7D**).



Figura 7: Processo criativo de construção de trabalho. **A.** Registro pictórico em papel (desenho). **B, C e D.** Manuseio de material da área da saúde.

Os trabalhos produzidos em 2019 foram apresentados a alunos e professores do curso, com discussões sobre técnicas, referências e impressões artísticas. Como parte da pesquisa e trabalho artístico dentro do tema, foi realizada uma exposição individual e participação em exposição coletiva em evento relacionado ao tema.

Com trabalhos produzidos em 2019, a exposição “Felicidade não se compra, se vende” foi feita na sala interna da diretoria da Faculdade de Ciências da Saúde – UnB, nos dias 1 e 2 de julho de 2019. Durante a exposição, ocorreu a conversação com o público visitante em formato aberto, com assunto dirigido em forma de chuva de ideias (HELGUERA, 2011). Foram explorados fatos relacionados a uso de medicamento em busca da felicidade, situações de ansiedade e depressão, experiências, composição dos medicamentos, formas de tratamento e busca por autoconhecimento.

Nesta etapa, a metodologia envolvida foi a metodologia baseada em arte, que através do fazer artístico, permite entender e examinar experiências, tanto pelos pesquisadores, quanto pelas pessoas envolvidas nos estudos interdisciplinares (McNIFF, 1998).

Ao final de 2019, os trabalhos e resultados da exposição “Felicidade não se compra, se vende” foram inscritos no VII Congresso Brasileiro sobre o Uso Racional de Medicamentos, selecionados para apresentação oral e para participarem da Mostra de Saúde, Arte e Cultura, realizada no mesmo evento.

Outros trabalhos foram produzidos em 2021. Ainda com a abordagem relacionada a questões humanas na busca por felicidade, transtornos mentais e autoconhecimento, uma série de pintura-colagem foi criada para a exposição “Profusa Construções”, na Galeria Mar Ritmos em São Francisco do Sul (SC).

No início de 2022, a técnica de desenho digital foi, pela primeira vez, usada na criação de novo trabalho. Apesar de ter produzido outros trabalhos depois deste, com técnicas de pintura e colagem, a conexão deste desenho digital com o tema foi grande, sendo um dos representantes escolhidos na descrição desta pesquisa. Para sua confecção foi utilizada caneta digital Lenovo Active sobre tela de laptop Yoga (Lenovo), com software Inkscape.

4. Resultados e Discussão: “As aventuras registradas”

Com o passar dos anos, percebi que as relações e necessidades humanas foram mudando, seguindo um fluxo ambicioso, egocêntrico e destrutivo, dentro deste ambiente urbano e capitalista que vivo. Porém, tenho que reconhecer aqui, que os conceitos de egocentrismo e individualismo se tornaram diferentes para mim, quando outras leituras vieram. De certo modo, precisamos olhar para nós e nosso ego antes mesmo de conviver, aprender e ajudar o outro. E esta ação egocêntrica é importante e diferente da ação individualista ou individualizada promovida, mercadologicamente, nos dias de hoje.

Através da Física, entendemos as formas de geração de energia. Cada vez mais conseguimos manipular isso, transferindo e transformando energia a partir de combustíveis fósseis, solar, eólico e biocombustíveis. Se a energia pode ser produzida e transferida entre materiais, o que dizer do que é vivo, capaz de produzir, transmitir e deter energia em si? Acredito que estamos conectados uns aos outros, mesmo sem termos capacidade de compreender todo esse processo. A energia transita ao redor. E assim, mais do que se colocar no outro, num ato de empatia, é ter a consciência de que a energia produzida pelo outro lhe afeta. Agir pelo bem, provoca alegria a quem recebe a ação, e essa energia lhe é transferida, causando satisfação e felicidade.

No entanto, não basta fazer tudo pelo outro. Estas ações têm que estar de acordo com o que acreditamos moralmente. Está ligado as verdades de cada um. Depois destas pesquisas, acredito que há como promover um melhor estado social, com uma sociedade mais unida e justa, se todos praticarem a autoreflexão, transportando e abstraindo as consequências de suas ações, em exercícios de empatia como prática importante na conquista da felicidade.

Na busca de um melhor entendimento da natureza humana, o filósofo Foucault, estudando o sujeito e suas práticas, aponta o cuidado de si através da ética como uma prática da liberdade (FOUCAULT, 2006). Para ele, através do que estabelecemos como moralmente aceitável, nos relacionamos com nós mesmos, refletindo se a forma vivida está de acordo com o que pensamos e acreditamos e, de certo modo, temos esta ética moldando as ações e a liberdade que temos, como um autogoverno. A liberdade através da ética vem de um trabalho de si sobre si mesmo. É a liberdade através do autoconhecimento. Estes estudos corroboram com os dizer anteriores de Sócrates sobre o ser virtuoso e conhecedor de si mesmo. Para Sócrates, a consequência da prática do bem, era a satisfação para quem praticou, sentimento relacionado a felicidade.

Assim, para mim, um ser conhecedor de si, e, portanto, moralmente livre, que é capaz de praticar o bem (virtuoso), é um ser humano feliz. Este ser estaria inserido na comunidade, tendo um papel valorizado nela, por auxiliar o outro, e ao mesmo tempo, sendo auxiliado por outro. União e pertencimento vindos da virtude e do autoconhecimento. A necessidade do social, do comum, é uma característica humana. Precisamos conviver, isto nos faz bem, nos modifica, nos faz feliz.

No entanto, o que estou percebendo hoje, é a valorização do individual, da personalização de objetos para que cada um tenha algo pra si somente, até chegarmos à valorização do indivíduo a partir do que ele tem. Vejo a desvalorização das práticas de empatia, pois já não importam as consequências, desde que se obtenha o que quer, como forma de sucesso e destaque individual. Práticas estas que seguem contra a natureza social humana, contra conexão entre todos os seres e que vão em direção a infelicidade.

Com metade da minha vida dentro da universidade, senti que minhas observações e reflexões precisavam ter maior atenção, na tentativa de pausar este tempo corrido para discutir as ações. Com amigos e alunos tomando vários medicamentos contra ansiedade e depressão, e conhecendo o estilo de vida e exigências da academia - tanto como aluna, quanto como professora, ou os dois ao mesmo tempo – iniciei, no 1º semestre de 2019, a pesquisa e confecção de trabalhos sobre as questões humanas na busca por felicidade.

Para corroborar com a real necessidade de abordar o tema e dar atenção ao ambiente universitário, referencio as rodas de conversa realizadas pela Profa. Dra. Lisa Minari Hargreaves (Universidade de Brasília - DF), publicadas em janeiro de 2020 (www.webartigos.com/artigos/a-roda-de-conversa-como-estrategia-de-troca-e-enfrentamento-no-ambito-da-realidade-estudantil-na-universidade-de-brasilia-df/164986), utilizadas como terapia comunitária, para reflexões, troca de experiências e enfrentamento da realidade por jovens universitários.

Além disso, em 2021, foi publicado o livro “Antitarja preta” do psiquiatra Pablo Vinicius, relatando sua sensação de traficante em seu consultório médico. Relata em seu livro que muitos pacientes se satisfazem ao conhecer sobre a ativação do circuito biológico na doença, [... acham que a solução seria apenas controlar o circuito com alguma medicação. De fato, o remédio faz isso. Mas a parte biológica da doença é apenas a superfície do problema, ...] (VINICIUS, 2021)

Para Pablo Vinicius há três componentes causadores da doença: genético - que sozinho, geralmente não é tão forte; ambiental – locais de alto estresse; e relacionado à personalidade – falta de autoconhecimento. Ressalta em sua escrita:

[...] o mundo precisa saber: antidepressivo não muda ninguém... Ele apenas atua na parte biológica da doença, controlando os sintomas físicos... Com os sintomas controlados pelo medicamento, você começa a achar que tudo está bem de novo... No dia em que você parar de tomar a medicação, todos os sintomas voltarão, porque você não interferiu nas verdadeiras causas do problema... Sua cura depende do tratamento das três dimensões do problema [...] (VINÍCIUS, 2021, p. 30-31)

Não posso deixar de mencionar que nestes últimos 2 anos, vivemos uma situação ainda mais peculiar, de isolamento obrigatório e maior uso de tecnologia. Para alguns, foi um tempo precioso, de reflexão. Momento de olhar ao redor e ver que o muito não é essencial, não é o mais importante. Perceber o valor das coisas, das pessoas, dos lugares.... O excesso de luz cega tanto quanto a completa escuridão. Daí a importância dos ambientes sombrios japoneses, valorizados na obra literária “In Praise of Shadows” (1933) - traduzido “Em louvor da Sombra” (2017) do japonês Jun’ishirô Tanizaki (1886 – 1965). Nos momentos difíceis, é que a reflexão acontece. A partir da reflexão, vem a compreensão, vem a mudança, e na maioria das vezes, vem a dor. Dor pelo movimento novo, dor pelo ato desconfortável, ou por enxergar com novos olhos a condição vivida. Este pensamento retorna em alguns trabalhos do **Apêndice A**, além do poema descrito mais à frente.

Mas quem estava preparado para este momento de mudança? Com a pandemia, a obrigatoriedade do isolamento social fez com que algumas pessoas parassem pra olhar o que não queriam ver. Preferiam a correria de antes, na busca financeira da conquista do ter. Além disso, conviver com a esposa/marido/filhos foi algo muito difícil para aqueles que já não conviviam há tempos, já não se conheciam, um estopim para separações e brigas. Como eu disse, somos seres sociais, queremos conviver. Mas em meio a tantas coisas novas, além de dificuldades financeiras trazidas pela pandemia, a paciência é menor com o outro. Ele se torna mais um desconforto junto aos outros levantados neste período.

O isolamento obrigatório, separações, problemas financeiros e o luto por aqueles que se foram na pandemia, trouxeram tristeza para muitos. Com isso, o número de casos e prescrições para transtornos mentais também subiram neste período. Isto corrobora com o estudo nacional estadunidense, realizado no CDC (Centers for Disease Control and Prevention) por Jia e colaboradores (2021). Ao comparar Agosto/2020 e Dezembro/2020, os pesquisadores relataram um aumento de 13% de sintomas graves de ansiedade; e 14,8% de depressão grave. Ao comparar Dezembro/2020 e Maio-Junho/2021, observaram uma diminuição de 26,8% nos sintomas graves de ansiedade; e de 24,8% para depressão grave. Em análise estatística, observaram correlação positiva entre os dados apontados e a COVID-19, mostrando a importância de serviços voltados a saúde mental durante o período de isolamento da pandemia.

Alguns estudos vêm relatando dados na Europa, EUA e China, mas, em outras regiões do mundo, estas informações permanecem desconhecidas (como na América do Sul e África), sendo importante elucidá-las para agir com ações específicas, considerando a demografia, economia, política e cultura locais (TAQUET et al., 2021).

Em reportagem recente, publicada em 28/02/2022 pelo jornal Metrôpoles, é possível verificar a realidade social que me cerca, corroborando com os comportamentos e relatos que eu havia observado em 2019.

[...] Em menos de dois meses de 2022, o Governo do Distrito Federal (GDF) teve, em média, 12 servidores afastados por dia devido a transtornos mentais e comportamentais. São 569 trabalhadores ausentes. A Subsaúde homologou 266 atestados por quadros de ansiedade e 103 por episódios depressivos. Desse total, 17 licenças médicas foram protocoladas por esgotamento profissional. Os dados são da Secretaria de Economia do DF e foram computados até 15 de fevereiro.[...] (CARVALHO, 2022)

Deste modo, durante este tempo de pesquisa e acontecimentos, meu desejo foi colocar como ponto de discussão o homem contemporâneo, que se encontra dentro de um sistema de mercado e organização capitalista. Neste contexto social contemporâneo, realizei vários trabalhos, como instalações, pinturas, pintura-colagens e desenho digital, aqui selecionados (**Figura 8**), mas que fizeram parte de outras séries e coleções, com atividades expositivas, reflexivas e comunicativas.

São diferentes técnicas utilizadas, na tentativa de abordar da melhor forma, os sentimentos envolvidos nos transtornos mentais, bem como trazer novas perspectivas e visões do processo “existir”, na conquista de satisfação, equilíbrio e compreensão. O prazer no aprender, na transformação, na reciclagem, na felicidade através do autoconhecimento. Quando o medicamento se fazia necessário, ele aparecia nos trabalhos, quando simbologias pareciam fazer mais sentido, intuitivamente eram resgatadas e colocadas. Assim, os trabalhos foram surgindo.



Figura 8: “A eterna busca”, 2022. Coleção envolvendo trabalhos de 2019 – 2022, contendo instalações, pintura, pintura-colagem e desenho digital. **A.** “Tudo sobre controle”, 2019. **B.** “(Des)recomposto”, 2019. **C.** “Tudo”, 2021. **D.** “É possível”, 2021. **E.** “Sem fim”, 2022.

O **Apêndice A** mostra a coleção de trabalhos que compuseram a exposição “Felicidade não se compra, se vende”, realizada nos dias 1 e 2 de julho de 2019, na sala interna da diretoria da Faculdade de Ciências da Saúde - UnB. Com exceção do trabalho de intervenção, todos os outros trabalhos do **Apêndice A** estiveram presentes na Mostra de Saúde, Arte e Cultura durante o VII Congresso Brasileiro sobre o Uso Racional de Medicamentos, no período de 10 a 12 de dezembro de 2019.

Para confeccionar os trabalhos do **Apêndice A**, trouxe as emoções de pessoas próximas, tanto daquelas que passavam pelos transtornos, quanto das demais que sofriam por ver, nas tentativas de ajuda. Tento colocar os pensamentos da construção, no poema “How deep”, de 2021.

O que resta quando a luz se apaga?
 Como se mover, se não enxergamos nada...
 Tudo parece ter sumido,
 Nada mais é refletido.

Não há o que mostrar,
 a fonte secou, puro *blackout*
 ou quase isso...

Pouco se vê,
 pouco restou.
 Talvez alguns geradores intactos enraizados
 consigam apontar o que importa,
 o que sobrou disso...
 Tomara que sejam suficientes.

Da imensidão azul só restou o movimento.
 E surfar nestas ondas não é tão simples.
 Se jogar nas águas escuras em busca do farol
 requer coragem e experiência.

Saber nadar,
 e mergulhar.
 Ora lembrar do caminho vivido,
 ora deixar o balanço das águas escuras nos levar.

Quão fundo conseguimos ir?
 E retornar a tempo de presenciar o raiar do sol,
 o espaçar das nuvens,
 o brilho no olhar,
 o sorriso irradiante, inocente,
 aberto, feito uma janela.

Que ele não deixe de nascer,
 abastecendo os poucos geradores.
 Para mostrar o melhor caminho,
 ainda que sombrio sob a intensa luz.

“How deep”, 2021
 Adriana Canavaci

Dentro desta coleção (**Apêndice A**), selecionamos duas instalações que abordam questões centrais levantadas sobre o tema, e que se relacionaram com trabalhos posteriores. A primeira instalação selecionada (**Figura 9**) aborda a relação do ser e do mercado, questionando como se dá o controle de ambos. O poder das indústrias farmacêuticas no controle do mercado, e por consequência, do indivíduo, que por vezes, necessita da ajuda do medicamento no controle de suas ações. Por seguinte, vem a **figura 10**, com a instalação abordando o papel dos medicamentos dentro do processo de decomposição, recomposição e (des)recomposição do ser, desconstrução-reconstrução necessária para o autoconhecimento em busca da felicidade. Neste trabalho, os comprimidos foram decompostos (macerados) e tomaram outra forma para compor o

trabalho que, de modo simbólico, se decompõem e recompõem na montagem e desmontagem da instalação, devido suas camadas.

As instalações (**Figuras 9 e 10**) trazem o manuseio artístico de objetos que conheço dentro da área de saúde, facilitando a criação de novas representações. Como referência ao tema felicidade, trago Stefan Sagmeister, que dedicou uma exposição ao tema (“The Happy Show”) (**Figuras 1 e 2**); e quanto ao uso de material de saúde nas instalações, trago Noumeda Carbone com sua série “Disease” utilizando cápsulas de medicamentos (**Figura 5**). Utilizar objetos que tenho familiaridade em um tema que tem afetado a sociedade, foi para mim, integrar meus conhecimentos, minhas experiências, em uma nova forma de expressão, continuando a função farmacêutica de promoção, atenção e assistência à saúde, desta vez, em outra linguagem, talvez mais acessível a todos da sociedade.

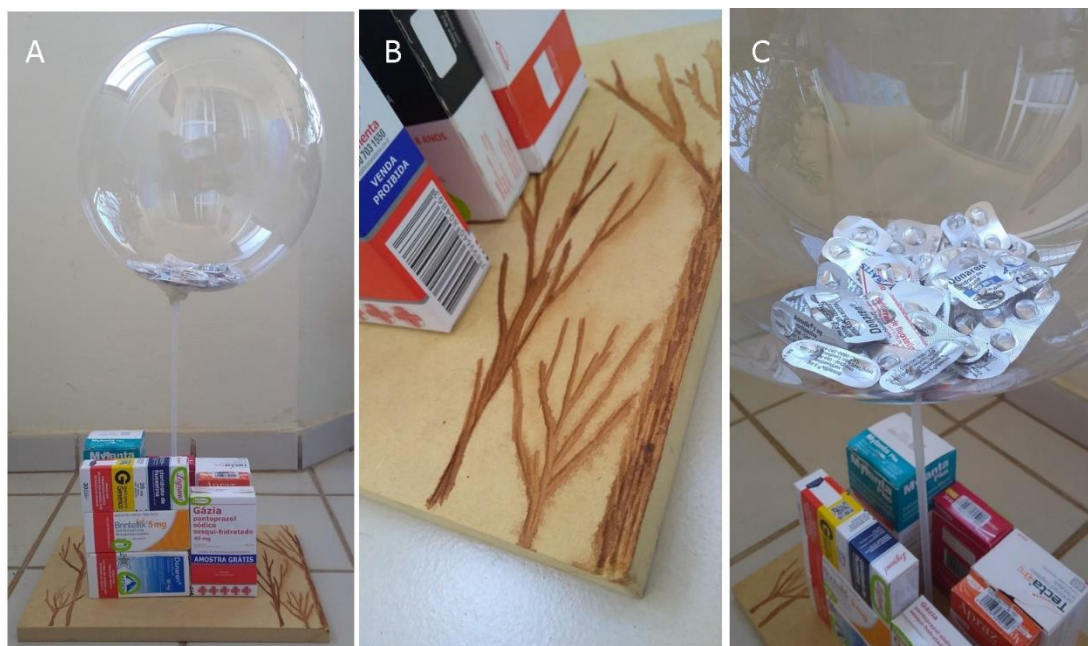


Figura 9: “Tudo sobre controle”, 2019. Instalação. MDF, caixa de medicamentos antidepressivos, ansiolíticos e contra úlcera péptica, haste de plástico, balão transparente com blister dos mesmos medicamentos (30,5 x 58 x 23 cm). **A.** visão frontal. **B e C.** Detalhes do trabalho.

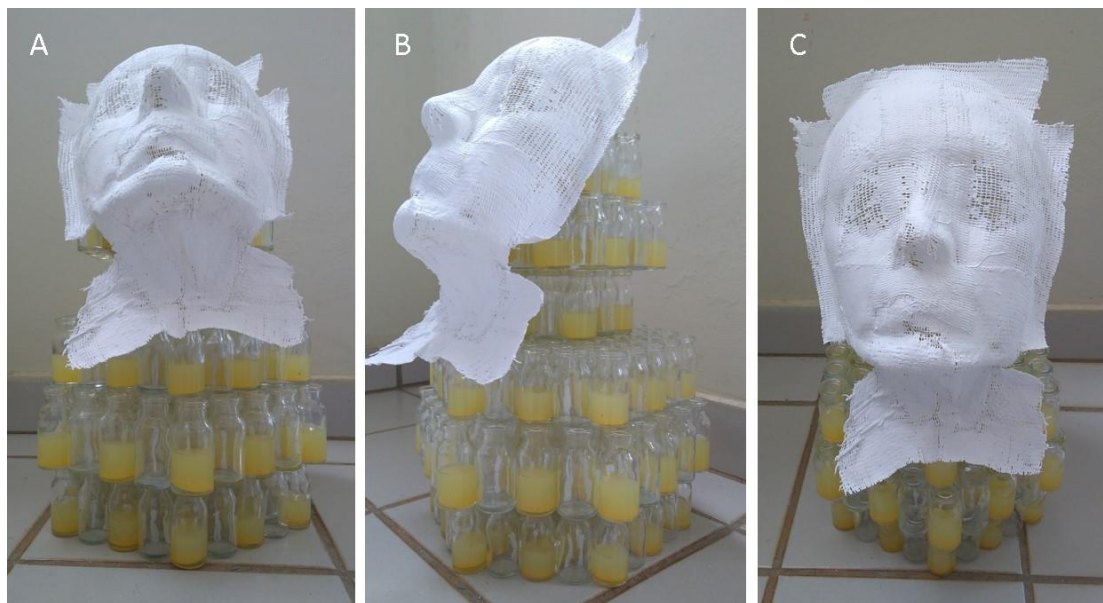


Figura 10: “(Des)recomposto”, 2019. Instalação. Gaze gessada, vidros para armazenamento e diluição de drogas, comprimidos antidepressivos macerados e misturados a tinta acrílica amarela e água (22 x 40 x 20 cm). **A.** visão frontal. **B.** Visão lateral e **C.** Visão frontal superior inclinada.

Na exposição “Felicidade não se compra, se vende” (2019), realizada na UnB (Figura 11), estiveram presentes 40 pessoas, entre alunos e profissionais de diferentes áreas do conhecimento, que gostaram de ter contato com conhecimentos farmacológicos, farmacotécnicos e terem experienciado arte com discussão sobre felicidade e doenças psicológicas na universidade. Muito desconheciam sobre as formulações dos medicamentos, mas conheciam pessoas ou relatavam experiências de transtornos mentais.



Figura 11: Registros da exposição “Felicidade não se compra, se vende”, realizada na Faculdade de Ciências da Saúde – UnB.

Os visitantes, no geral, refletiram e observaram todas os trabalhos. Foram 40 visitantes confirmados. De modo surpreendente, somente duas alunas do curso de Farmácia foram até o local para tirar fotos e registrar o evento no site e em redes sociais; não deram atenção aos trabalhos, nem discutiram o tema colocado, ou questionaram sobre algo. Este fato confirma a influência da internet no comportamento social e a ausência deste público não deve ser ignorada. Será que querem falar sobre isso?

Quando os trabalhos foram apresentados no VII Congresso Brasileiro sobre Uso Racional de Medicamentos (**Figura 12**), o público no evento foi maior, devido a maior abrangência, popularidade dentro da área de saúde, com visita de profissionais e estudantes de farmácia, medicina, odontologia, enfermagem de todo Brasil e servidores públicos do Ministério da Saúde. Foram 72 visitantes confirmados na exposição, sendo que a média de visitantes/dia de evento foi semelhante à da primeira exposição. A Mostra de Saúde, Cultura e Arte que ocorreu dentro do evento não premiou, mas concedeu 3 menções honrosas. “Felicidade não se compra, se vende” conquistou uma delas.



Figura 12: Registros da Mostra de Saúde, Cultura e Arte no VII Congresso Brasileiro sobre o Uso Racional de Medicamentos (2019), com a exposição dos trabalhos de “Felicidade não se compra, se vende”.

Na pintura (**Figura 13**), trago a conexão com os seres, com a energia ao redor. Como estão presentes em nós, até nas funções orgânicas. É a transformação na compreensão de que tudo se conecta, na energia e funções que se permeiam.

Este trabalho (**Figura 13**) é um trabalho figurativo, colorido, realizado com pincéis Tigre (cabo amarelo, cerdas de boi), com características oníricas e fantasiosas. Estes aspectos estão presentes nos trabalhos de Yara Tupinambá (**Figura 14**), pintora, gravadora, muralista e professora, que iniciou seus estudos de arte com Alberto da Veiga Guinard em 1950. Yara é uma artista de grande importância para Belo Horizonte. Recebeu o título de Cidadã Honorária de Belo Horizonte do governo de Minas Gerais em 1992. É escolhida pela crítica diversas vezes como destaque das artes, além de homenageada com poemas, como fez Carlos Drummond de Andrade ao escrever o poema “Exposição” sobre a artista.

Vejo Yara também como referência na forma de traçar os objetos figurativos ou na construção de retratos. Mas não é somente referência. Fiz o doutorado na Faculdade de Farmácia da UFMG (2010-2014) e pude morar em Belo Horizonte por 4 anos. Além de BH, durante este tempo, pude conhecer outras cidades próximas, como Congonhas, Tiradentes e Ouro Preto, esta última muito pintada por Alberto da Veiga Guignard. Durante 1 ano (2012-2013), fiz um curso de pintura na Maison Escola e Galeria de Arte, dirigida por Yara Tupinambá e Glauco Moraes.

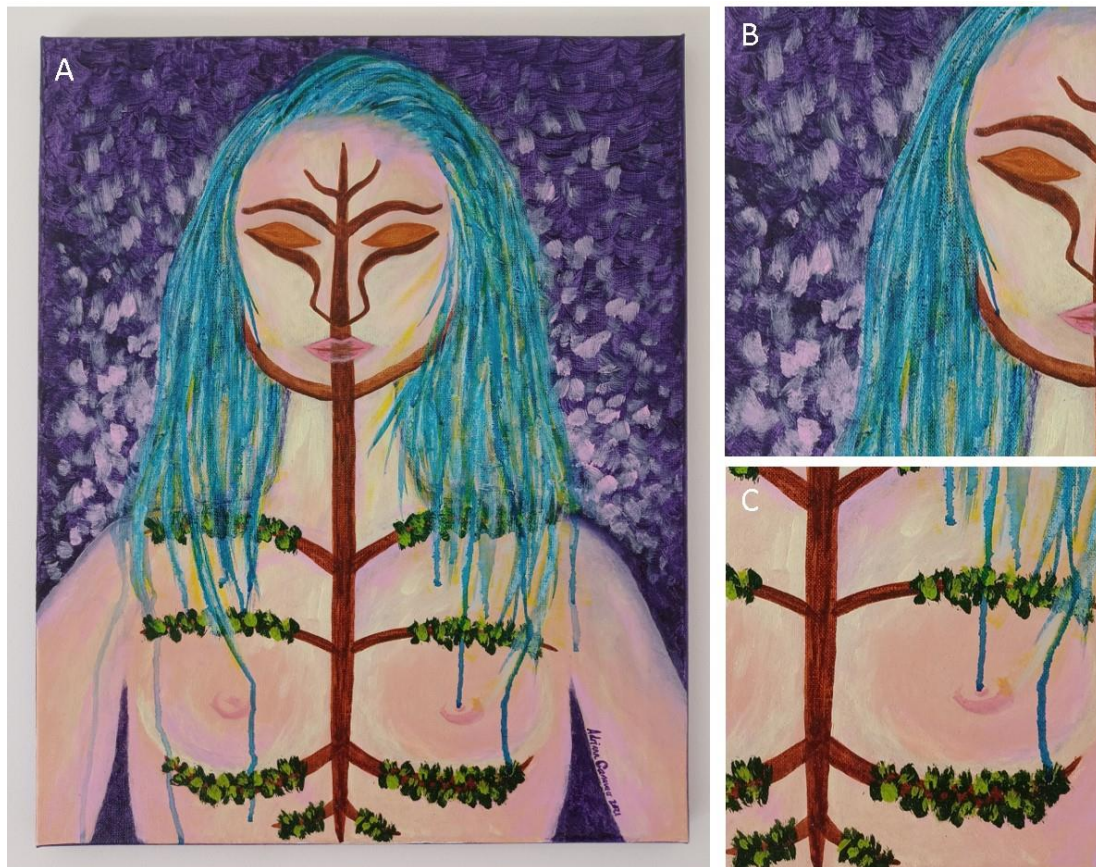


Figura 13: “Tudo”, 2021. Pintura com tinta acrílica sobre tela (50 x 40 cm). A. visão total. B e C. Detalhes do trabalho.

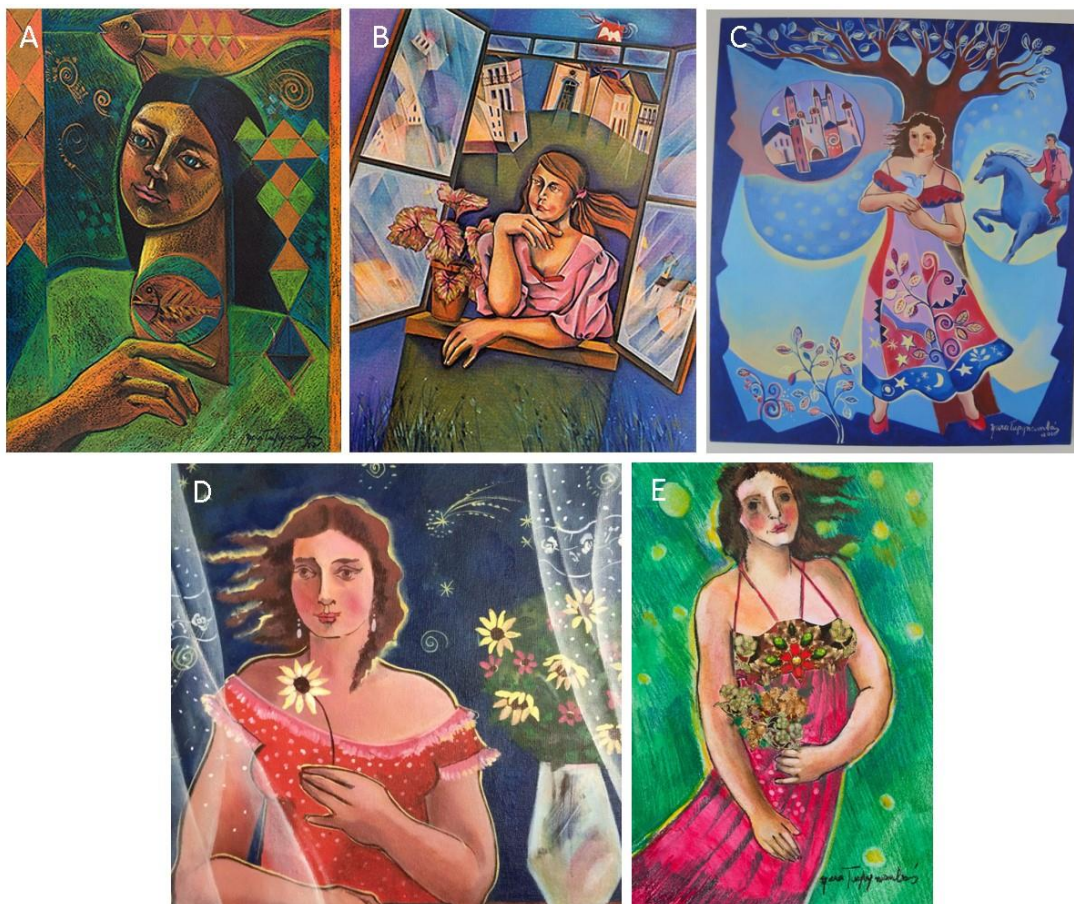


Figura 14: Pinturas com tinta a óleo de Yara Tupinambá. **A.** “Sem título”, 1987. **B.** “Sem título”, sd. **C.** “Sem título”, 2010. **D.** “Sem título”, sd. **E.** “Sem título”, sd. Fontes: <https://enciclopedia.itaucultural.org.br/pessoa8822/yara-tupynamba>; <http://coisaseideias.com/tag/yara-tupinamba/>; <https://www.braziliantimes.com/comunidade-brasileira/2020/04/02/a-artista-mineira-yara-tupynamba.html>

Ainda sobre a pintura em tela (**Figura 13**), podemos destacar que as pinceladas mais curtas, intensas, e as cores vibrantes e variadas, também estão presentes no pontilhismo de Paul Signac (**Figura 15A**), ou em obras de artistas que tiveram influência do neo-impressionismo, como Vincent van Gogh (**Figura 15B**) e Henri Matisse (**Figura 15C**). Ainda, há influência do simbolismo e surrealismo de Frida Kahlo (**Figura 16**), que mistura o realismo e a fantasia em suas obras.



Figura 15: Pinturas de artistas que trabalharam a técnica de pontilhismo ou foram influenciados por ela. **A.** Paul Signac, “o verde vela Veneza” (1904 - óleo sobre tela). **B.** Vincent van Gogh, “Autorretrato com chapéu de feltro cinza” (1887 - óleo sobre tela). **C.** Henri Matisse, “Luxo, calma e volúpia” (1904 - óleo sobre tela). Fontes: <https://pt.wahooart.com/@/7Z4QPW-Paul-Signac-o-verde-%60sail%60-,vенеza>; <https://culturaimpaciente.com/arte/las-mejores-obras-de-vincent-van-gogh/>; <https://www.frammentirivista.it/matisse-il-paradiso-sognato-da-baudelaire/>



Figura 16: Pinturas da artista Frida Kahlo. **A.** "A coluna quebrada" (1944). **B.** “Raízes” (1943 – autorretrato). Fontes: <https://www.fridakahlo.org/roots.jsp>; <https://niOOD.es/las-10-obras-de-arte-mas-famosas-de-frida-kahlo/>

As cores vibrantes e variadas, assim como os movimentos curtos e sequenciais podem ser novamente observados nos recortes da colagem sobre papel (**Figura 17**) ou no desenho digital (**Figura 18**). A colagem aparece para caracterizar a parte, parte que não faz parte, que se espalha no trabalho, que se recicla, pois papel é.



Figura 17: “É possível”, 2021. Técnica mista. Acrílica, cartolina colorida e cartolina pintada com acrílica sobre papel Canson 300 g/m² tamanho A2 (42 x 59,4 cm). A. Visão total. B e C. Detalhes do trabalho.

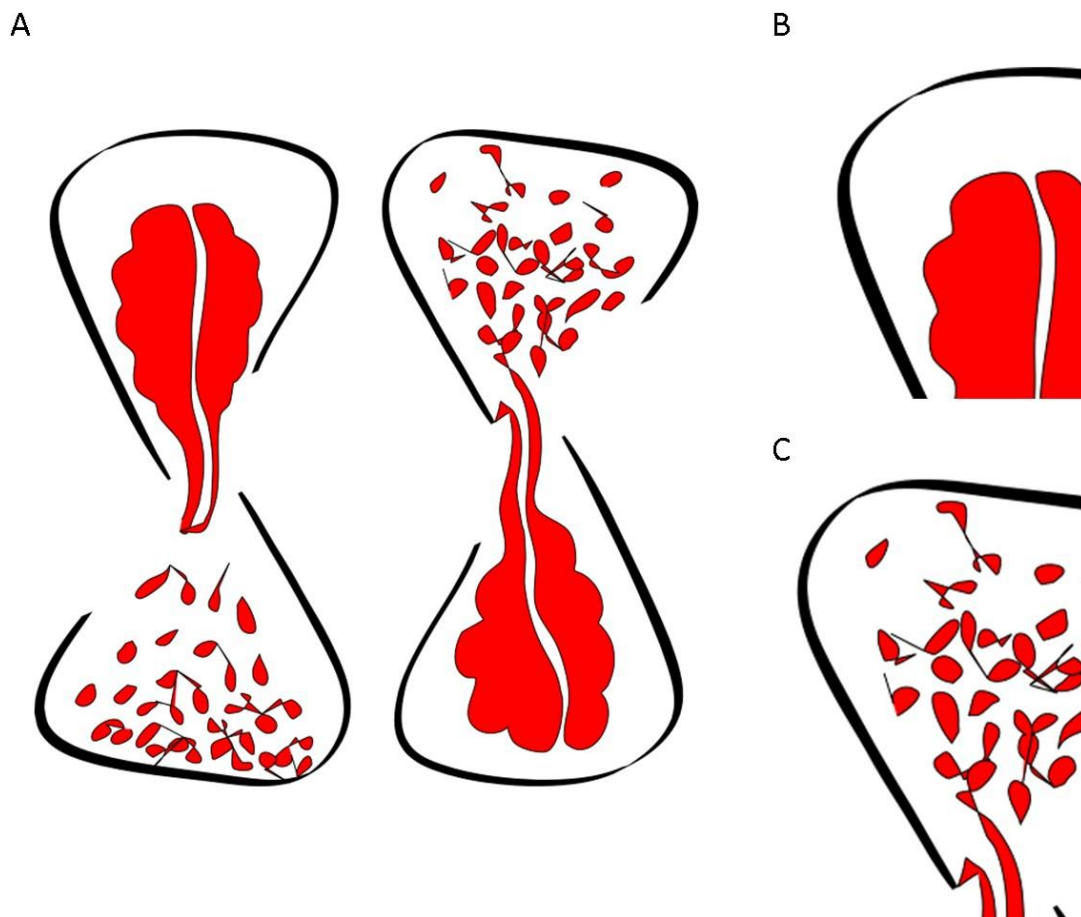


Figura 18: “Sem fim”, 2022. Desenho digital, utilizando caneta digital Lenovo Active sobre tela de laptop Yoga (Lenovo) em software Inkspace. **A.** visão total. **B e C.** Detalhes do trabalho.

Outros trabalhos, relacionados ao tema, foram feitos em 2021. Uma série de pintura-colagem foi criada para a exposição “Profusa Construções”, na Galeria Mar Ritmos em São Francisco do Sul (SC). A exposição foi virtual e coletiva, com participação, ao todo, de 4 artistas selecionados pela galeria, com *lives* e inclusão de trabalhos durante todo o mês de dezembro de 2021. A série completa exposta em “Profusa Construções” pode ser revista no **Apêndice B**, ou nas contas de Instagram minha (@acanavaci.art) e da galeria (@mar_ritmos_galeria). Esta série aborda as fases, os processos vividos pelo ser contemporâneo, desde a doença, suas perdas, a percepção de que as situações se modificam dependendo do tempo, do olhar; até seu crescimento, sua transformação, a reciclagem do que se foi.

Dentre os trabalhos criados na série, selecionamos “É possível” (**Figura 17**) para fazer parte da coleção discutida aqui. Trago a possibilidade do novo, ainda que inesperado. De algo diferente, de vários “diferentes”, dentro de outra base, outra raiz. É sobre afirmar as possibilidades de mudança, se requeridas forem.

Podemos detectar a influência de David Hockney neste e nos demais trabalhos feitos por mim, devido as cores vibrantes, o uso das pinceladas mais curtas e repetitivas, a presença das árvores em diferentes obras e a forma figurativa de representação (**Figura 19**). Hockney possui uma produção extensa, com obras utilizando técnicas diferentes, de acordo com os vários momentos da história da arte, incluindo colagens, fotografia e uso de tecnologia no desenho e produção final (**Figura 19D e 19E**), sendo uma referência também para a **figura 18**.



Figura 19: Obras do artista David Hockney. **A.** “Bigger Trees Near Warter Or/Ou Peinture Sur Le Motif Pour Le Nouvel Age Post-Photographique” (2007 - óleo sobre telas). **B.** “Winter timber” (2009 - óleo sobre telas). **C.** “The arrival of spring in Woldgate, East Yorkshire in 2011” (2011 - óleo sobre telas). **D.** “Nº 599” (2020 - iPad). **E.** “Nº 584” (2020 - iPad). Fontes: <https://www.hockney.com/works/>; <https://www.theguardian.com/books/2021/mar/19/spring-cannot-be-cancelled-by-david-hockney-and-martin-gayford-review>; <https://bigthink.com/articles/why-david-hockney-went-back-to-nature/>

Devido ao uso da colagem com cores vibrantes, cortes fluidos, por vezes, rasgos orgânicos na **figura 17**, podemos perceber a influência de Henri Matisse (**Figura 20**) neste trabalho. Além disso, na **figura 17C**, pode ser observada a pintura do papel com tinta acrílica para conseguir a cor desejada antes do recorte e colagem. Esta técnica também foi usada em diferentes obras por Henri Matisse, como na **figura 20C**, reforçando sua influência. As formas repetitivas presentes nas obras de Matisse são referências presentes nas **figuras 17 e 18**.



Figura 20: Colagens do artista Henri Matisse. A. “White alga on orange and red background” (1947). B. “Os codomas” (1947). C. “L’escargot” (1953). D. “La tristesse du Roi” (1952). Fontes: <https://www.moma.org/slideshows/>; <https://www.conceituado.com/agenda/eventos/exposicao-reune-colagens-de-henri-matisse-na-caixa-cultural-fortaleza/>; <https://silvioalvarez.blogspot.com/2013/10/exposicao-de-colagens-de-matisse-em.html>;

Frente a toda experiência vivida, destaquei no último trabalho (**Figura 18**) a necessidade do tempo para compreensão, para maturidade de ideias, para mudança, reciclagem e transformação de pensamentos e convicções. A sabedoria dentro da busca da felicidade. A entrevista do jornalista e escritor José Hamilton Ribeiro ao Globo Rural em 20/03/2022 ressalta estes aspectos, quando ele responde sobre sua trajetória e desejos. [O homem não tem limite. É a desgraça do capitalismo... Nessa idade que eu estou, 86 anos, a vontade de ser feliz é ainda maior. A vida é uma busca de felicidade. Quero realizar a proeza de ser feliz.]

Cabe enfatizar que este trabalho não realiza a arteterapia como pesquisa, pois as consequências das exposições sobre os observadores e acompanhamento destes não foram avaliadas, não era o objetivo central deste trabalho. O que não impede a realização de pesquisas futuras, avaliando as exposições e conversas como parte de terapias.

Trazer a reflexão, discussão e comunicação à sociedade estavam na descrição dos objetivos (**item 2**). Que as pesquisas sociais realizadas, abordando o passado e o contemporâneo, estejam presentes nos trabalhos expostos, se relacionando com os observadores, assim como permitindo a minha interação com eles. Que os trabalhos e

atividades feitas aqui se comuniquem em várias linguagens e técnicas para disseminar conhecimentos. Não como leituras, mas como provocações para autorreflexão em busca da felicidade. Que de forma interativa com as artes, a farmácia também faça seu papel na prevenção de doenças e promoção de saúde.

Que esta interdisciplinaridade seja benéfica para o melhor dos desenvolvimentos, o prazer da vida. Carlos Drummond de Andrade antes de se tornar o grande poeta brasileiro, se formou, em 1925, em Farmácia na Escola de Odontologia e Farmácia de Belo Horizonte (UFMG a partir de 1927). Nunca exerceu a farmácia, mas conhecia bem o que faziam os farmacêuticos. A eles escreveu:

[...] Farmacêuticos, em todos os tempos e lugares, trazem mesmo lições de amor às pessoas. Aliás para o Farmacêutico, amar não é apenas o verbo transitivo direto que se aprende a conjugar, nas escolas. Amar é ação, a ação de servir, a qualquer hora de qualquer dia e em qualquer lugar. É cuidar, é promover a saúde, é salvar vidas! [...] (ANDRADE, s.d.)

Conhecer o diverso, o diferente, transforma, traz experiências e constrói a sabedoria. Já dizia Cláudio Hansen, músico, esportista e professor de curso preparatório para vestibular, em entrevista ao *podcast* Manual do Homem Moderno, no dia 28/04/2022: [Se comunicar é uma arte. A habilidade de se comunicar está acima de qualquer área. Essa junção de várias áreas é que formam as pessoas que hoje estão mandando muito bem ou que vão mandar muito bem].

Assim, fecho esta parte do trabalho com as citações de alguns filósofos, que corroboram com os pensamentos aqui levantados.

[Até você se tornar consciente, o inconsciente irá dirigir sua vida e você vai chamá-lo de destino]. (JUNG, cerca de 1930)

[Cabe a cada um de nós encontrar o equilíbrio entre o caos e a ordem. Entre o sentido que justifica a vida e o seu sofrimento inevitável]. (PETERSON, 2018).

[A principal tarefa de uma existência é compreender a própria mente] (FREUD, s.d.)

5. Conclusões: “Depois de tudo”

Os trabalhos realizados abriram espaços de discussão acerca dos transtornos mentais e dificuldade de autoconhecimento vividos pelo ser contemporâneo.

A exposição “Felicidade não se compra, se vende” cumpriu, por duas vezes, o papel de trazer à comunidade, uma outra forma de expressão e comunicação na

transmissão de conhecimentos, colaborou para a prevenção, atenção e assistência em saúde, trocas de experiências e reflexões sobre o “eu”.

A exposição “Profusa Construções” também trouxe trabalhos dentro da temática, utilizando simbologias, cores e colagens na comunicação visual. Também promoveu ampla discussão do tema, com exposição virtual dos trabalhos e *live* com a artista.

As discussões e reflexões geradas nas exposições possibilitaram a transferência de conhecimentos, frente às realidades vividas individualmente e socialmente.

Por fim, reunir alguns desses trabalhos ao trabalho digital mais recente, promoveu novas discussões e reflexões através de publicações públicas em perfil social, leitura da monografia, ou da visitação ao perfil da Galeria Espaço Piloto, com a exposição coletiva virtual em cartaz “A bordo, em bordas”.

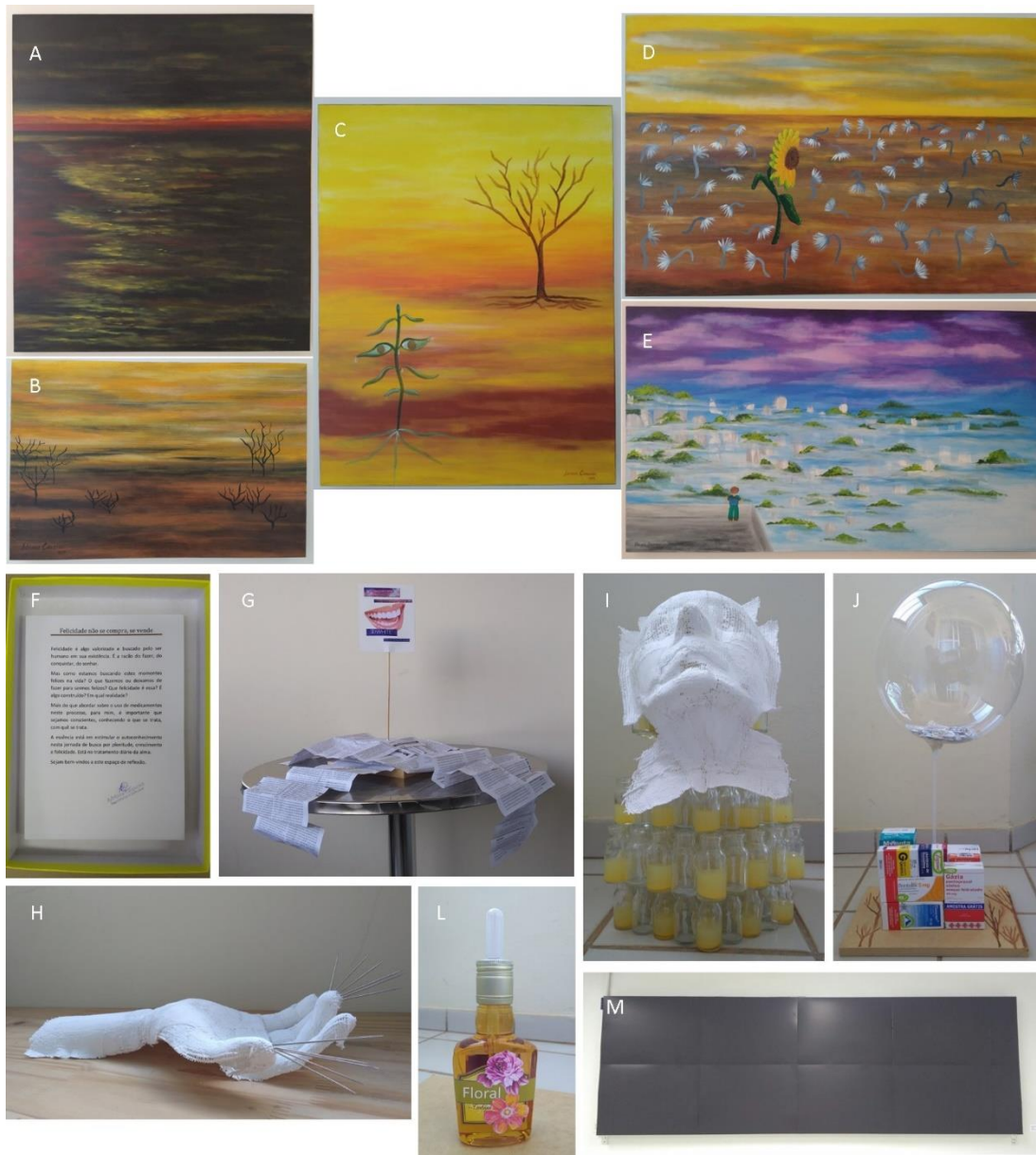
REFERÊNCIAS

- ABBAGNANO, N. *Dicionário de filosofia*. Editora Martins Fontes, 5ª ed., 2007.
- ADAM, D. et al. *Effectiveness of a Combined Dance and Relaxation Intervention on Reducing Anxiety and Depression and Improving Quality of Life among the Cognitively Impaired Elderly*. Sultan Qaboos University Medical Journal, v. 16, n. 1, p. 47-53, 2016.
- BAERTSCHI, B. *Faster, higher, stronger... To go where? Transhumanism and yearning for happiness*. Journal International de Bioethique et d’Ethique des Sciences, v. 29, n. 3, p. 170-188, 2018.
- BERTI, E. *No princípio era a maravilha*. Editora Loyola, 350 p., 2010.
- BOLWERK, A. et al. *How Art Changes Your Brain: Differential Effects of Visual Art Production and Cognitive Art Evaluation on Functional Brain Connectivity*, PLOS ONE, v. 9, n. 7, e101035, 2014.
- CÂMARA, F. P. *Vida e obra de Nise da Silveira*. Psychiatry On-line Brazil, 7 de Setembro de 2002.
- CARVALHO, M. *A cada dia, o DF tem 12 servidores afastados por transtornos mentais*. Matéria no jornal Metrôpoles, publicada em 28/02/2022.
- CHAUÍ, M. *Introdução à História da Filosofia: As Escolas Helenísticas*. Volume II. Editora Companhia das Letras, 2010.
- CROWLEY, V. *Jung: A journey of transformation: Exploring his life and experiencing his ideas*. Wheaton Illinois: Quest Books, 2000.
- del AGUA, J. *Crítica de libros – “La Felicidad Humana”*. Revista Cuenta y Razón, n. 33, 1988.
- DINUCCI, A. *A relação entre virtude e felicidade em Sócrates*. Filosofia Unisinos, v. 10, n. 3, p. 254-264, 2009.
- FARHUD, D. D.; MALMIR, M.; KHANAHMADI, M. *Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review Article*. Iranian Journal Public Health, v. 43, n.11, p. 1468-1477, 2014.
- FOUCAULT, M. *Ética, sexualidade, política*. Tradução de Elisa Monteiro, Inês Dourado Barbosa. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.
- FRAYZE-PEREIRA, J. A. *Nise da Silveira: imagens do inconsciente entre psicologia, arte e política*. In: Estudos Avançados. v.17 n. 49, São Paulo, 2003.
- FREUD, S. *O mau-estar da civilização (1930)*. Cienbook, 1ª edição, 2020.
- HAN, B. *Sociedade do Cansaço*. 2ª Edição ampliada. Editora Vozes, Petrópolis, 128 p., 2010.
- HANSEN, C. *Como estudar melhor (com Hansen)*. Entrevista dada ao podcast Manual do Homem Moderno em 28/04/2022.
- HARGREAVES, L. M. *A roda de conversa como estratégia de troca e enfrentamento no âmbito da realidade estudantil na Universidade de Brasília (DF)*. Disponível em: www.webartigos.com/artigos/a-roda-de-conversa-como-estrategia-de-troca-e-enfrentamento-no-ambito-da-realidade-estudantil-na-universidade-de-brasilia-df/164986
- HELGUERA, P. *Education for Socially Engaged Art: art materials and techniques handbook*. Editora Jorge Pinto Books, 2011.
- HUXLEY, A. *O admirável mundo novo (1932)*. Biblioteca Azul, 1ª edição, 2014.
- JUNG, C. *The Archetypes and the collective unconscious*. Collected Works, v. 9, part 1, Princeton University Press, 1959.

- JIA, H. et al. *National and State Trends in Anxiety and Depression Severity Scores Among Adults During the COVID-19 Pandemic — United States, 2020–2021*. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*, v. 70, p.1427-1432, 2021.
- LOONEN, A. J. M.; IVANOVA, S. A. *Circuits Regulating Pleasure and Happiness—Mechanisms of Depression*. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 10, article 571, 2016.
- LUBICZ, I. S. *Her-Bak: The Living Face of Ancient Egypt*. Editora Inner Traditions, 368 p., 1978.
- MAGALDI, F. S. *Entre o Inconsciente e a Cidadania: arte e loucura na reforma psiquiátrica brasileira a partir de uma etnografia no Museu de Imagens do Inconsciente*. *Ponto.Urbe (USP)*, v. 18, p. 2-17, 2016.
- MAGALDI, F. S. *A psique ao encontro da matéria: corpo e pessoa no projeto médico-científico de Nise da Silveira*. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, v. 25, p. 69-88, 2018.
- MALCHIODI, C. A. *The Art Therapy Sourcebook*. McGraw-Hill Professional, p. 134, 2006.
- MARIÁS, J. *A Felicidade Humana*. Editora Duas Cidades, 1989.
- MCNIFF, S. *Art-based Research*. Editora Jessica Kingsley Publishers, 224 p., 1998.
- OPAS. *Folha informativa – Depressão*. 2018.
https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095.
- PETERSON, J. B. *12 regras para a vida: um antídoto para o caos*. Alta Books, 2018.
- PONDÉ, L. F. *Está todo mundo louco*. Programa Linhas Cruzadas, 07/10/2021.
- PORTER, A. *Bioethics and Transhumanism*. *The Journal of Medicine and Philosophy*, v. 42, n. 3, p. 237-260, 2017.
- RIBEIRO, J. H. Entrevista ao programa Globo Rural em 20/03/2022.
- TANIZAKI, J. *Em louvor da sombra*. Tradução do japonês e notas de Leiko Gotoda; prefácio de Pedro Erber. — 1a ed. — São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2017.
- TAQUET, M. et al. *Depression and anxiety disorders during the COVID-19 pandemic: knowns and unknowns*. *Lancet*, v. 398, n. 10312, p. 1665-1666, 2021.
- VINICIUS, P. *Antitarja preta*. Editora Buzz, São Paulo, 192 pp., 2021.
- VUILLEUMIER, P.; TROST, W. *Music and emotions: from enchantment to entrainment*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 1337, p. 212-222, 2015.
- WEGNER, M. et al. *Effects of exercise on anxiety and depression disorders: review of meta-analyses and neurobiological mechanisms*. *CNS & Neurological Disorders Drug Targets*, v. 13, n. 6, p. 1002-1014, 2014.
- WHO. *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva, 2017.
- YIN, J. *Study on the progress of neural mechanism of positive emotions*. *Translational Neuroscience*, v. 10, p. 93-98, 2019.

APÊNDICES

APÊNDICE A: Pinturas com tinta acrílica sobre tela, instalações e intervenção, parte da exposição “Felicidade não se compra, se vende” (2019).



A. “Quando a luz se apaga” (90 x 100 cm). **B.** “O tempo passa” (60 x 40 cm). **C.** “3Fs” (70 x 90 cm). **D.** “Caminho para o sol” (120 x 80 cm). **E.** “Parte de tudo” (120 x 70 cm). **F.** “Receita” (papel sulfite, tamanho A5). **G.** “Sorria” (MDF, palito de madeira, colagem e bulas de medicamentos para ansiedade, depressão e gastrite – 60 x 7 x 60 cm). **H.** “Ainda que doa, não estará sozinho” (Gaze gessada e agulhas em base de MDF – 30 x 9 x 13 cm). **I.** “(Des)recomposto” (Gaze gessada, vidros para armazenamento e diluição de drogas, comprimidos antidepressivos macerados e misturados a tinta acrílica amarela e água - 22 x 40 x 20 cm). **J.** “Tudo sobre controle” (MDF, caixa de medicamentos antidepressivos, ansiolíticos e contra úlcera péptica, haste de plástico, balão transparente com blister dos mesmos medicamentos – 30,5 x 58 x 23 cm). **L.** Sem título (Mini drink, pipeta de Pasteur de plástico e colagem – 7 x 21 x 3 cm). **M.** “Tarjado” (papel cartão preto sobre painel de alumínio com fotos – 300 x 200 x 15 cm)

APÊNDICE B: Pintura-colagens, parte da exposição “Profusa Construções” (2021).



A. “O que ficou” - Técnica mista. Acrílico e cartolina colorida sobre papel Canson 300 g/m² tamanho A2 (42 x 59,4 cm). **B.** “Vice-versa” - Técnica mista. Carvão, acrílica e cartolina colorida sobre papel Canson 224 g/m² tamanho A2 (42 x 59,4 cm). **C.** “Sem título” - Técnica mista. Acrílico e cartolina com carvão sobre papel Canson 300 g/m² tamanho A2 (42 x 59,4 cm). **D.** “É possível” - Técnica mista. Acrílico, cartolina colorida e cartolina pintada com acrílica sobre papel Canson 300 g/m² tamanho A2 (42 x 59,4 cm). **E.** “A transformação” - Técnica mista. Acrílico e cartolina sobre papel Canson 300 g/m² tamanho A2 (42 x 59,4 cm).