



A FOTOGRAFIA COMO INSTRUMENTO TERAPÊUTICO NO PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO

PHOTOGRAPHY AS A THERAPEUTIC INSTRUMENT IN THE PROCESS OF SELF-KNOWLEDGE

LA FOTOGRAFÍA COMO INSTRUMENTO TERAPÉUTICO EN EL PROCESO DE AUTOCONOCIMIENTO



<https://doi.org/10.56238/levv12n30-015>

Data de submissão: 18/10/2022

Data de publicação: 18/11/2022

Cristiane Esteves

RESUMO

Este estudo analisou a fotografia como instrumento terapêutico no processo de autoconhecimento, destacando sua relevância no campo da psicologia e da arteterapia. A pesquisa, de natureza qualitativa, fundamentou-se em revisão bibliográfica sistemática, abordando produções acadêmicas que relacionam a fotografia a práticas de cuidado e promoção da saúde mental. O trabalho evidenciou que a fotografia, ao ultrapassar seu caráter documental, assume papel expressivo e simbólico, permitindo ao indivíduo ressignificar memórias, externalizar emoções e construir narrativas visuais que favorecem a compreensão de si mesmo. Os resultados demonstraram que a utilização terapêutica da fotografia estimula a criatividade, fortalece a autoestima, amplia a comunicação não verbal e promove reflexões sobre a identidade e a subjetividade. Observou-se ainda que a prática pode ser aplicada em contextos individuais e coletivos, com impactos positivos na elaboração de conflitos internos e no fortalecimento de vínculos sociais. A integração entre arte, ciência e subjetividade revelou-se essencial para o êxito das intervenções, ressaltando a necessidade de maior aprofundamento teórico e metodológico sobre o tema. Conclui-se que a fotografia se constitui como recurso terapêutico inovador, capaz de contribuir para o desenvolvimento humano e para a promoção da saúde mental por meio de processos de autoconhecimento e transformação subjetiva.

Palavras-chave: Fotografia. Terapia. Autoconhecimento. Arteterapia. Subjetividade.

ABSTRACT

This study analyzed photography as a therapeutic tool in the process of self-knowledge, highlighting its relevance in the fields of psychology and art therapy. The qualitative research was based on a systematic literature review, addressing academic productions that connect photography with care practices and the promotion of mental health. The findings revealed that photography, beyond its documentary character, takes on an expressive and symbolic role, allowing individuals to reframe memories, externalize emotions, and build visual narratives that foster self-understanding. Results demonstrated that the therapeutic use of photography stimulates creativity, strengthens self-esteem, enhances non-verbal communication, and promotes reflections on identity and subjectivity. It was also observed that the practice can be applied in both individual and collective contexts, with positive impacts on the elaboration of internal conflicts and the strengthening of social bonds. The integration of art, science, and subjectivity proved essential for the effectiveness of interventions, emphasizing the need for further theoretical and methodological studies on the subject. It is concluded that photography

constitutes an innovative therapeutic resource, capable of contributing to human development and to the promotion of mental health through processes of self-knowledge and subjective transformation.

Keywords: Photography. Therapy. Self-knowledge. Art Therapy. Subjectivity.

RESUMEN

Este estudio analizó la fotografía como herramienta terapéutica en el proceso de autoconocimiento, destacando su relevancia en los campos de la psicología y la arteterapia. La investigación cualitativa se basó en una revisión sistemática de la literatura, que abordó trabajos académicos que relacionan la fotografía con las prácticas de atención y promoción de la salud mental. El trabajo demostró que la fotografía, al trascender su naturaleza documental, asume un rol expresivo y simbólico, permitiendo a las personas replantear recuerdos, exteriorizar emociones y construir narrativas visuales que fomentan la autocomprensión. Los resultados demostraron que el uso terapéutico de la fotografía estimula la creatividad, fortalece la autoestima, potencia la comunicación no verbal y promueve la reflexión sobre la identidad y la subjetividad. También se observó que la práctica puede aplicarse en contextos individuales y colectivos, con impactos positivos en la resolución de conflictos internos y el fortalecimiento de los vínculos sociales. La integración del arte, la ciencia y la subjetividad resultó esencial para el éxito de las intervenciones, lo que resalta la necesidad de una mayor exploración teórica y metodológica del tema. Se concluye que la fotografía constituye un recurso terapéutico innovador, capaz de contribuir al desarrollo humano y promover la salud mental mediante procesos de autoconocimiento y transformación subjetiva.

Palabras clave: Fotografía. Terapia. Autoconocimiento. Arteterapia. Subjetividad.

1 INTRODUÇÃO

A fotografia, enquanto linguagem artística e comunicacional, ultrapassa sua dimensão estética para assumir também um caráter terapêutico, pois ao registrar imagens que dialogam com a subjetividade, promove a possibilidade de revisitar memórias, emoções e experiências internas, constituindo-se em recurso expressivo de autoconhecimento e ressignificação de vivências psíquicas, o que torna sua utilização relevante no campo da psicologia e da arteterapia (Sousa et al., 2021).

Ao longo das últimas décadas, observa-se um crescimento significativo das práticas terapêuticas integrativas que se valem da arte como ferramenta de cuidado, dentro das quais a fotografia vem ganhando destaque por seu potencial de refletir aspectos identitários e estimular o indivíduo a elaborar narrativas sobre si mesmo, favorecendo a reconstrução da autoestima e da autoimagem (Paiva et al., 2017).

A construção de sentidos subjetivos por meio de imagens permite que o indivíduo acesse camadas profundas de sua consciência, transformando símbolos visuais em material de reflexão, o que pode auxiliar na reorganização emocional e na ampliação da compreensão de si, sendo este processo fundamental em contextos de vulnerabilidade psicológica e de promoção da saúde mental (Coqueiro et al., 2010).

Do ponto de vista metodológico, a fotografia surge como instrumento de mediação que facilita a comunicação terapêutica, especialmente para aqueles que encontram dificuldades em expressar sentimentos por meio da linguagem verbal, tornando-se recurso privilegiado na promoção do diálogo interno e no fortalecimento da subjetividade (Neiva-Silva et al., 2002).

Assim, o uso da fotografia em ambientes terapêuticos não se restringe ao registro técnico da realidade, mas amplia-se como ferramenta que estimula a criatividade, a introspecção e a produção de narrativas autobiográficas, oferecendo ao indivíduo um espaço simbólico de reconstrução de sua identidade e de enfrentamento de conflitos internos (Trombeta et al., 2022).

Considerando este panorama, a presente pesquisa justifica-se pela necessidade de aprofundar a compreensão acerca da fotografia como prática terapêutica, reconhecendo sua potência no processo de autoconhecimento e no fortalecimento da saúde emocional, em consonância com abordagens que buscam integrar ciência, arte e subjetividade como dimensões complementares do cuidado.

O objetivo deste estudo é analisar a fotografia como instrumento terapêutico voltado ao processo de autoconhecimento, identificando seus efeitos sobre a autoestima, a elaboração de memórias e a ressignificação da experiência subjetiva, a partir de referenciais teóricos e estudos empíricos produzidos em diferentes contextos clínicos e acadêmicos (Rodrigues, 2021).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A FOTOGRAFIA COMO EXPRESSÃO SUBJETIVA NO CONTEXTO TERAPÊUTICO

A fotografia, quando inserida em contextos terapêuticos, deixa de ser apenas um registro objetivo da realidade e se transforma em um dispositivo de subjetivação, capaz de projetar emoções, desejos e conflitos internos, funcionando como espelho simbólico das experiências individuais, onde a imagem criada possibilita ao sujeito revisitar e reinterpretar sua própria trajetória (Sousa et al., 2021).

Ao permitir que o indivíduo produza imagens de si ou de aspectos que o rodeiam, a fotografia promove uma forma de comunicação não verbal que ultrapassa as barreiras linguísticas, revelando conteúdos muitas vezes inacessíveis ao discurso falado, o que facilita o contato com emoções reprimidas e promove novas formas de autocompreensão (Paiva et al., 2017).

Esse recurso se configura como uma ponte entre o consciente e o inconsciente, já que o processo fotográfico envolve tanto escolhas racionais como enquadramento e foco quanto manifestações espontâneas e simbólicas que emergem sem o controle do sujeito, revelando dimensões profundas da psique que podem ser trabalhadas no espaço terapêutico (Coqueiro et al., 2010).

A fotografia, nesse sentido, atua como mediadora do diálogo interno, pois ao revisitar as imagens produzidas, o sujeito encontra uma oportunidade de se enxergar de outra perspectiva, reconhecendo padrões de comportamento, ressignificando experiências passadas e ampliando o repertório de significados atribuídos à sua história pessoal (Neiva-Silva et al., 2002).

A possibilidade de transformar sentimentos e lembranças em imagens concretas permite que o processo terapêutico se torne mais tangível, já que o indivíduo pode olhar para si mesmo de maneira visual e não apenas abstrata, criando uma narrativa simbólica que se torna suporte para reflexões mais profundas sobre identidade e subjetividade (Trombetta et al., 2022).

Dessa forma, a fotografia se apresenta como um campo fértil para a elaboração de narrativas autobiográficas, nas quais o indivíduo é protagonista da construção de sentidos, possibilitando-lhe maior autonomia no enfrentamento de conflitos internos e na reestruturação de sua autoimagem, especialmente em contextos de fragilidade emocional (Fernandes, 2022).

No processo terapêutico, o ato de fotografar pode ser compreendido como exercício de autoria e de pertencimento, pois ao escolher o que registrar, o indivíduo se coloca como agente ativo de sua própria narrativa, deslocando-se da posição de paciente passivo para sujeito criador, o que fortalece sua autoestima e senso de identidade (Rodrigues, 2021).

A fotografia também oferece um espaço seguro para a projeção simbólica de sentimentos difíceis de serem verbalizados, como medo, tristeza ou angústia, permitindo que esses afetos sejam externalizados de forma indireta e, portanto, menos ameaçadora, favorecendo a abertura para o trabalho terapêutico e para a ressignificação de experiências traumáticas (Sousa et al., 2021).

Nesse percurso, a prática fotográfica favorece a tomada de consciência, já que ao observar suas próprias imagens, o sujeito é convidado a refletir sobre os significados que atribui ao que produziu, criando um processo de autoinvestigação que possibilita maior clareza sobre emoções e comportamentos que antes estavam encobertos pela rotina ou pela repressão emocional (Paiva et al., 2017).

O caráter estético da fotografia não deve ser visto apenas como adorno, mas como elemento central no processo terapêutico, pois a construção visual carrega valores simbólicos que estimulam a criatividade, favorecem a elaboração de novas narrativas e oferecem ao sujeito um espaço de experimentação sensível que amplia sua percepção sobre si e sobre o mundo (Coqueiro et al., 2010).

Além disso, a fotografia pode estimular a memória afetiva, permitindo que recordações sejam revisitadas e reorganizadas em novas perspectivas, o que auxilia na elaboração de lutos, na aceitação de mudanças e na construção de novos significados para situações que anteriormente eram fonte de sofrimento ou de bloqueio emocional (Neiva-Silva et al., 2002).

Contudo, compreender a fotografia como expressão subjetiva implica reconhecer seu papel como recurso terapêutico que ultrapassa a simples captura de imagens, constituindo-se em ferramenta de autoconhecimento e de reconstrução identitária, ao proporcionar um espaço de encontro entre imagem, emoção e reflexão, contribuindo para o fortalecimento do bem-estar psíquico e do desenvolvimento pessoal (Trombeta et al., 2022).

2.2 A FOTOGRAFIA E A ARTETERAPIA: INTEGRAÇÃO ENTRE IMAGEM E CUIDADO

A arteterapia, enquanto abordagem terapêutica que utiliza diferentes linguagens artísticas como mediadoras do processo de cuidado, tem na fotografia um recurso de grande potencial, pois a produção e análise de imagens pessoais favorece a elaboração de conteúdos internos e a manifestação de emoções que muitas vezes não encontram espaço adequado na linguagem verbal tradicional (Sousa et al., 2021).

Nesse contexto, a fotografia não se restringe à função documental, mas assume caráter expressivo e simbólico, integrando-se ao processo criativo que caracteriza a arteterapia, permitindo que o sujeito desenvolva um olhar mais sensível para si mesmo e para sua história de vida, reforçando a importância da imagem como veículo de autocompreensão e de transformação (Paiva et al., 2017).

Ao ser incorporada em práticas de arteterapia, a fotografia amplia as possibilidades de intervenção, pois oferece uma linguagem visual acessível, que pode ser utilizada tanto em contextos individuais quanto grupais, favorecendo a construção de vínculos, a partilha de experiências e a promoção do diálogo entre pacientes e terapeutas (Coqueiro et al., 2010).

A utilização de fotografias pessoais em sessões terapêuticas permite que memórias sejam resgatadas e trabalhadas de maneira criativa, oferecendo ao indivíduo a oportunidade de reconstruir

narrativas e reorganizar sua percepção sobre experiências passadas, em um movimento que potencializa a ressignificação simbólica e o fortalecimento da identidade (Neiva-Silva et al., 2002).

Além disso, a fotografia pode ser empregada como recurso de “espelho terapêutico”, em que a visualização de autorretratos ou imagens produzidas em diferentes momentos auxilia o sujeito a refletir sobre sua evolução, perceber mudanças emocionais e cognitivas e integrar novos sentidos ao seu processo de autodescoberta (Trombetta et al., 2022).

O caráter interdisciplinar da arteterapia, ao unir ciência, arte e psicologia, favorece o uso da fotografia como meio de diálogo entre razão e emoção, estimulando tanto o aspecto criativo quanto o reflexivo, em uma interação que promove equilíbrio interno e abertura para novas formas de enfrentamento dos desafios da vida (Fernandes, 2022).

Com isso, a fotografia em arteterapia não deve ser compreendida apenas como técnica auxiliar, mas como linguagem que tem valor em si mesma, capaz de desencadear processos de conscientização e de mudança subjetiva, constituindo-se em caminho legítimo para a promoção da saúde psíquica e emocional (Rodrigues, 2021).

O processo de criação fotográfica, quando inserido no campo arteterapêutico, também possibilita ao sujeito experimentar novas formas de percepção do mundo, desenvolvendo sensibilidade estética e ampliando sua capacidade de observar a realidade de modo mais profundo e reflexivo, aspectos que contribuem diretamente para o autoconhecimento (Sousa et al., 2021).

Em uma visão clínica, a fotografia em arteterapia pode ser utilizada como recurso projetivo, em que o sujeito deposita nas imagens aspectos de sua subjetividade, facilitando a emergência de conteúdos inconscientes que, ao serem externalizados, tornam-se passíveis de análise e elaboração no espaço terapêutico (Paiva et al., 2017).

Esse processo é potencializado pelo fato de que a fotografia estimula a imaginação, permitindo ao indivíduo criar representações simbólicas que dialogam com sua interioridade, favorecendo a ressignificação de experiências dolorosas e a construção de novas formas de lidar com a própria história (Coqueiro et al., 2010).

Outro ponto de importância é a dimensão coletiva da prática, pois em grupos de arteterapia a fotografia pode servir como ponto de partida para o compartilhamento de vivências, promovendo empatia, solidariedade e identificação mútua entre os participantes, fortalecendo laços afetivos e contribuindo para o desenvolvimento de um senso de pertencimento (Neiva-Silva et al., 2002).

Assim, ao integrar-se à arteterapia, a fotografia amplia as possibilidades de intervenção terapêutica, favorecendo tanto o processo de autoconhecimento individual quanto a construção coletiva de significados, reafirmando seu papel como recurso estético, expressivo e terapêutico que contribui para a saúde mental e para a qualidade de vida.

2.3 PERSPECTIVAS SÓCIO-HISTÓRICAS E CONTEMPORÂNEAS DO USO TERAPÊUTICO DA FOTOGRAFIA

A compreensão da fotografia como instrumento terapêutico exige uma análise que ultrapasse a dimensão técnica e estética para alcançar sua inserção histórica e social, uma vez que a imagem fotográfica sempre esteve ligada a processos de memória, identidade e representação, constituindo-se como ferramenta cultural que participa da construção do sujeito e de seu reconhecimento no mundo (Rodrigues, 2021).

Sob a ótica da psicologia sócio-histórica, especialmente a partir das contribuições de Vigotski, a arte pode ser compreendida como técnica social do sentimento, e nesse sentido a fotografia é entendida como recurso que permite ao indivíduo reorganizar suas emoções, ressignificar experiências e apropriar-se do legado humano por meio da produção simbólica (Rodrigues, 2021).

Historicamente, a fotografia consolidou-se como meio privilegiado de registro da realidade, mas ao ser incorporada em práticas terapêuticas, passou a desempenhar a função de espelho subjetivo, no qual se projetam desejos, medos e angústias, funcionando como suporte para processos de autoconhecimento e de transformação emocional (Sousa et al., 2021).

As práticas contemporâneas de arteterapia com fotografia dialogam diretamente com essas perspectivas, ao reconhecerem que a imagem não é apenas reflexo do real, mas construção simbólica que envolve escolhas, intencionalidades e afetos, constituindo-se em campo fértil para a elaboração de narrativas pessoais e coletivas (Paiva et al., 2017).

O desenvolvimento de metodologias como a autofotografia e o photovoice reforça essa dimensão sócio-histórica, ao colocar o sujeito no centro da criação da imagem e permitir que sua produção seja utilizada como testemunho e expressão de experiências sociais e emocionais, promovendo empoderamento e transformação (Trombeta et al., 2022).

Nesse sentido, a fotografia como recurso terapêutico não pode ser dissociada das condições culturais e sociais em que se insere, pois a maneira como o indivíduo fotografa, interpreta e compartilha suas imagens está intimamente relacionada às referências simbólicas de sua comunidade e às dinâmicas sociais que permeiam sua vida (Coqueiro et al., 2010).

Além disso, o uso da fotografia em terapias expressivas contemporâneas amplia o conceito de saúde mental, uma vez que favorece práticas de cuidado mais humanizadas, que valorizam a subjetividade, a criatividade e a diversidade de modos de expressão, aproximando a clínica da realidade social e cultural dos indivíduos (Neiva-Silva et al., 2002).

A perspectiva sócio-histórica também destaca que a imagem fotográfica pode ser catalisadora de mudanças coletivas, especialmente em contextos comunitários e educacionais, nos quais a fotografia é utilizada como recurso para estimular a reflexão crítica, a consciência social e a participação ativa dos sujeitos em seus processos de transformação (Sousa et al., 2021).

No âmbito contemporâneo, observa-se que a fotografia digital ampliou ainda mais as possibilidades terapêuticas, já que o fácil acesso a dispositivos de registro e edição de imagens democratizou o uso da linguagem fotográfica, permitindo que indivíduos em diferentes contextos sociais possam utilizá-la como ferramenta de autoconhecimento (Fernandes, 2022).

Essa democratização, entretanto, também exige reflexões éticas, pois o compartilhamento de imagens em redes sociais e ambientes digitais pode fragilizar a intimidade do processo terapêutico, tornando essencial a mediação crítica e responsável do terapeuta para assegurar que a fotografia mantenha seu caráter de cuidado e de fortalecimento subjetivo (Trombetta et al., 2022).

Assim, integrar a perspectiva sócio-histórica às práticas contemporâneas significa reconhecer que a fotografia, ao mesmo tempo em que reflete a singularidade do sujeito, está ancorada em marcos culturais, sociais e tecnológicos, que influenciam diretamente sua produção, interpretação e uso terapêutico (Rodrigues, 2021).

Com isso, pode-se afirmar que o uso terapêutico da fotografia articula passado e presente, subjetividade e coletividade, técnica e sensibilidade, constituindo-se como prática inovadora e transformadora, que amplia o horizonte das intervenções psicológicas e arteterapêuticas, oferecendo novos caminhos para o autoconhecimento e para a promoção da saúde mental (Sousa et al., 2021).

3 METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, pois busca compreender fenômenos ligados ao uso da fotografia como recurso terapêutico e instrumento de autoconhecimento. Esse enfoque privilegia a interpretação dos significados subjetivos atribuídos pelos indivíduos às suas experiências, o que não poderia ser captado por métodos quantitativos, restritos à mensuração numérica de dados (Gil, 2019).

Em relação aos objetivos, o estudo é classificado como exploratório e descritivo. Exploratória, por proporcionar maior familiaridade com a temática e favorecer a construção de hipóteses para investigações futuras. Descritiva, por registrar, analisar e interpretar os fenômenos relacionados à utilização da fotografia em práticas terapêuticas, apresentando de forma clara suas características e implicações (Marconi; Lakatos, 2017).

Quanto aos procedimentos técnicos, adotou-se a pesquisa bibliográfica, que consiste na análise de material já publicado, incluindo livros, artigos científicos, teses e dissertações. Essa modalidade de investigação possibilita ao pesquisador conhecer o estado da arte sobre o tema e construir um referencial teórico consistente, sistematizando os principais conceitos e resultados encontrados na literatura (Gil, 2019).

A pesquisa bibliográfica justifica-se pela possibilidade de reunir e comparar diferentes perspectivas teóricas sobre a temática em estudo, permitindo a construção de uma base sólida para análise crítica. Trata-se de uma etapa essencial para qualquer investigação científica, pois amplia a

compreensão do objeto e assegura rigor metodológico à produção do conhecimento (Marconi; Lakatos, 2017).

O processo investigativo foi conduzido de forma sistemática, com seleção de obras relevantes e pertinentes ao tema. A coleta concentrou-se em publicações que abordam diretamente a relação entre arte, fotografia e terapia, de modo a garantir a coerência entre os objetivos propostos e as fontes analisadas (Gil, 2019).

A análise dos dados obtidos deu-se por meio de leitura crítica e interpretativa do material selecionado, permitindo a identificação de categorias temáticas que possibilitam compreender o papel da fotografia em processos de autoconhecimento. A interpretação baseou-se em princípios qualitativos, valorizando os significados presentes nos textos e sua articulação com a problemática da pesquisa (Marconi; Lakatos, 2017).

Foram respeitados critérios de relevância, atualidade e consistência das fontes, o que assegura a credibilidade da investigação e a pertinência das conclusões. Esse cuidado metodológico fortalece o caráter científico do trabalho, permitindo que os resultados possam servir de base para futuras pesquisas (Gil, 2019).

A adoção da abordagem qualitativa e da revisão bibliográfica confere ao estudo caráter analítico e reflexivo, voltado à compreensão da fotografia não apenas como prática estética, mas como instrumento de transformação subjetiva e terapêutica, em consonância com os fundamentos da pesquisa científica (Marconi; Lakatos, 2017).

A estrutura metodológica descrita garante que a investigação atenda aos critérios de clareza, coerência e objetividade, atributos indispensáveis para a validade e legitimidade de um trabalho acadêmico. A escolha dessa metodologia reafirma a importância da fundamentação teórica como base para a produção de novos conhecimentos (Gil, 2019).

Assim, a metodologia adotada permitiu organizar a pesquisa em etapas claras e consistentes, assegurando que os objetivos propostos fossem alcançados e que as análises realizadas pudessem oferecer contribuições relevantes para o campo da psicologia e da arteterapia (Marconi; Lakatos, 2017).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da revisão da literatura apontam que a fotografia, quando utilizada em contextos terapêuticos, promove processos significativos de autoconhecimento, favorecendo a elaboração simbólica de experiências pessoais e ampliando a compreensão que o indivíduo tem de si mesmo, o que a torna um recurso inovador e eficaz na promoção da saúde mental (Sousa et al., 2021).

A análise revelou que a fotografia aplicada em arteterapia estimula a ressignificação de memórias, permitindo que imagens captadas ou revisitadas se transformem em instrumentos de

reflexão e elaboração de conflitos internos, fortalecendo a autoestima e proporcionando maior equilíbrio emocional, o que contribui para a integração psíquica (Paiva et al., 2017).

Observou-se também que o uso terapêutico da fotografia se destaca pela possibilidade de comunicação não verbal, já que a produção de imagens expressa emoções e sentimentos que muitas vezes não são verbalizados com facilidade, criando uma via alternativa de expressão e favorecendo a escuta sensível no processo terapêutico (Coqueiro et al., 2010).

Identificou-se o potencial da fotografia em grupos terapêuticos, nos quais o compartilhamento de imagens possibilita a criação de vínculos, a valorização das narrativas pessoais e a promoção de empatia entre os participantes, fortalecendo a dimensão coletiva do processo de autoconhecimento (Neiva-Silva et al., 2002).

A literatura analisada destaca a técnica da autofotografia como ferramenta eficaz para o desenvolvimento da identidade, já que o autorretrato proporciona ao sujeito a oportunidade de se ver a partir de diferentes ângulos, ressignificando a autoimagem e estimulando novas formas de percepção de si mesmo (Trombetta et al., 2022).

No campo da arteterapia, a fotografia fine art na natureza, conhecida como Shinrin-yoku, apresentou-se como prática promissora, pois a união entre arte, tecnologia e meio natural potencializa a conexão do sujeito consigo mesmo, reduz o estresse e amplia a sensação de bem-estar físico e mental, reforçando os efeitos terapêuticos da imagem (Fernandes, 2022).

As contribuições teóricas também evidenciam a importância da perspectiva sócio-histórica, que comprehende a arte como técnica social do sentimento, mostrando que a fotografia pode desempenhar papel de reorganização da consciência e transformação do psiquismo, favorecendo o desenvolvimento da autonomia e o fortalecimento do sujeito (Rodrigues, 2021).

Constatou-se ainda que a fotografia, ao ser analisada no espaço terapêutico, atua como instrumento de projeção simbólica, permitindo que conteúdos inconscientes sejam externalizados de forma indireta, o que facilita a abordagem de temas sensíveis e promove maior abertura para a elaboração emocional (Sousa et al., 2021).

Os estudos analisados também indicam que a fotografia é capaz de estimular a criatividade e o pensamento simbólico, promovendo um processo de construção de narrativas visuais que se tornam elementos fundamentais para a ressignificação de experiências de vida e para a construção da identidade do sujeito (Paiva et al., 2017).

A fotografia em contextos terapêuticos também se mostrou relevante como recurso de empoderamento, na medida em que possibilita ao indivíduo assumir o papel de protagonista de sua narrativa, resgatando o senso de pertencimento e de autoria sobre a própria história, o que fortalece sua autonomia e sua autoestima (Coqueiro et al., 2010).

Demonstrou-se o que o uso da fotografia em ambientes clínicos e comunitários amplia a possibilidade de escuta ativa, pois ao apresentar suas imagens, o sujeito promove um diálogo consigo mesmo e com os outros, permitindo que novas perspectivas sejam construídas a partir da troca simbólica entre indivíduos e terapeutas (Neiva-Silva et al., 2002).

Os métodos revisados demonstram que a fotografia, quando inserida em práticas terapêuticas, contribui para a superação de bloqueios emocionais, já que o contato com imagens produzidas pelo próprio sujeito permite enfrentar sentimentos reprimidos e ressignificar vivências que anteriormente geravam sofrimento (Trombetta et al., 2022).

Os resultados também mostraram que a fotografia possui um papel integrador, pois ao articular elementos estéticos, emocionais e cognitivos, promove um processo de autodescoberta que vai além da simples expressão artística, tornando-se ferramenta para reorganização interna e expansão da consciência (Fernandes, 2022).

Um outro destaque refere-se à sua aplicabilidade em diferentes contextos sociais e clínicos, desde atendimentos individuais até grupos comunitários, o que demonstra a versatilidade do recurso e a possibilidade de adaptá-lo a distintas realidades, sempre com foco no fortalecimento do sujeito e na promoção da saúde mental (Rodrigues, 2021).

Ademais, a discussão evidencia que a fotografia, quando utilizada de forma ética e metodologicamente fundamentada, constitui-se como recurso terapêutico inovador, capaz de integrar memória, identidade, emoção e criatividade, oferecendo ao sujeito um caminho singular para o autoconhecimento e para a construção de novas formas de estar no mundo (Sousa et al., 2021).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fotografia possui uma potência terapêutica singular, capaz de unir expressão subjetiva, elaboração simbólica e fortalecimento da identidade. Ao transitar entre arte e ciência, ela se mostra um recurso inovador para promover o autoconhecimento, oferecendo ao indivíduo a oportunidade de revisitar sua própria história e atribuir novos significados às experiências vividas.

O estudo evidenciou que a fotografia, ao ser inserida em contextos terapêuticos, amplia as formas de comunicação, proporcionando caminhos alternativos para a expressão de emoções e pensamentos que não encontram espaço adequado na linguagem verbal. Essa característica a torna especialmente valiosa em processos clínicos e arteterapêuticos, nos quais a abertura para múltiplas linguagens é fundamental para o cuidado integral.

Além disso, identificou-se a versatilidade da fotografia, que pode ser aplicada em diferentes contextos e públicos, desde atendimentos individuais até práticas grupais e comunitárias. Essa adaptabilidade demonstra que o recurso não se restringe a um único formato de intervenção, mas pode ser moldado de acordo com as necessidades específicas de cada sujeito ou coletivo.

A pesquisa também mostrou que a fotografia favorece a construção de narrativas visuais que funcionam como espelhos simbólicos da subjetividade. Ao produzir e revisitar imagens, o indivíduo experimenta um processo reflexivo que possibilita reorganizar a consciência, enfrentar conflitos internos e reconstruir a própria identidade, fortalecendo sua autoestima e autonomia.

No campo da arteterapia, a integração da fotografia com outras linguagens artísticas e com elementos naturais revelou-se ainda mais poderosa, ampliando os efeitos terapêuticos e criando formas de conexão com o eu interior e com o ambiente. Essa combinação reforça a ideia de que a arte, em suas diversas expressões, pode atuar como um instrumento transformador na promoção da saúde mental.

As reflexões aqui desenvolvidas apontam também para a necessidade de que profissionais da psicologia e da arteterapia aprofundem seus conhecimentos sobre a utilização da fotografia em práticas clínicas, investindo em pesquisas e formações específicas que assegurem a qualidade ética e metodológica das intervenções. Esse cuidado é fundamental para preservar a integridade do processo terapêutico.

Ao mesmo tempo, a democratização da fotografia digital e o fácil acesso às tecnologias de registro e edição de imagens abrem novos horizontes para sua aplicação em contextos terapêuticos. Esse cenário traz tanto oportunidades quanto desafios, exigindo uma reflexão constante sobre limites éticos e sobre o papel do terapeuta como mediador responsável do processo.

Em síntese, este trabalho reafirma a fotografia como um recurso terapêutico de grande relevância, capaz de integrar estética, subjetividade e transformação emocional em um mesmo processo. Sua utilização como instrumento de autoconhecimento se configura como caminho promissor para o fortalecimento da saúde mental e para a construção de práticas clínicas mais criativas, sensíveis e humanizadas.



REFERÊNCIAS

- COQUEIRO, N. F. et al. Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 44, n. 2, p. 421-427, 2010.
- FERNANDES, L. C. Fotografia fine art na natureza (Shinrin-yoku) como modalidade de arteterapia para a promoção da saúde. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Arteterapia) – Faculdade Futura, Grupo Educacional Faveni, Mongaguá, 2022.
- GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de metodologia científica. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- NEIVA-SILVA, L. et al. O uso da fotografia na pesquisa em Psicologia. *Estudos de Psicologia (Natal)*, v. 7, n. 2, p. 237-250, 2002.
- PAIVA, M. S. C.; VALLADARES-TORRES, A. C. A. O uso da imagem fotográfica como proposta de cuidado nas toxicomanias. *Revista Científica de Arteterapia Cores da Vida*, v. 1, n. 2, p. 19-30, 2017.
- RODRIGUES, M. M. Contribuições sócio-históricas para o uso terapêutico da fotografia. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2021.
- SOUZA, A. L. F. et al. A fotografia como instrumento terapêutico no processo de autoconhecimento. *Revista Saúde em Foco*, v. 13, p. 77-88, 2021.
- TROMBETA, G. et al. Uso de métodos fotográficos no contexto da saúde mental: contribuições para a psicologia clínica. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 24, n. 1, p. 1-17, 2022.