

A FOTOGRAFIA COMO INSTRUMENTO TERAPÊUTICO NO PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO

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.

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 (Trombetta 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 (Trombeta 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 (Trombeta 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 (Trombeta 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 compreende 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 (Trombeta 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 revisitá-la 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.