



UFRJ

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE LETRAS E ARTES  
ESCOLA DE BELAS ARTES  
GRADUAÇÃO EM PINTURA  
DEP. BAB

**Quadro ansioso**

Gabriel Rodrigues Batista  
DRE:119050526

Rio de janeiro  
2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE LETRAS E ARTES  
ESCOLA DE BELAS ARTES  
GRADUAÇÃO EM PINTURA  
DEP. BAB

**Quadro ansioso**

Gabriel Rodrigues Batista  
DRE:119050526

Orientador Dr Frederico Carvalho dos Santos

Rio de janeiro 2023

O estudante supracitado está ciente de que o Trabalho de Conclusão de Curso será publicado na Base Minerva/Sistema Phanteon da UFRJ e poderá ser integralmente publicado no site do Curso de Pintura da EBA – UFRJ. Compromete-se com a possível reformulação de seu material de apresentação conforme orientações da banca no prazo de 30 dias, visando sua posterior publicação online. Compromete-se também a enviar em documento separado o resumo e no mínimo três imagens dos trabalhos realizados com ficha técnica completa para seu orientador, a fim de serem divulgados online no site do Curso de Pintura da UFRJ. O cumprimento desses requisitos é necessário para o lançamento da nota do estudante.

Aprovado em:  
Banca examinadora:

---

Dr Professor Júlio Sekiguchi (BAB/EBA/UFRJ)

---

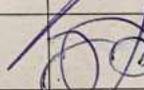
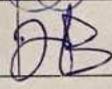
Ma. Maria de Lourdes Barreto Santos Filha ( BAB /EBA /UFRJ)

---

Dr Professor Frederico Carvalho (BAF /EBA /UFRJ)

ATA DA SEÇÃO PÚBLICA DE AVALIAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE  
GRADUAÇÃO

Às 13 horas do dia **20/07/2023**, reuniu-se na sala de Pesquisa do Ateliê de Pintura da Escola de Belas Artes da UFRJ a Banca Examinadora, constituída pelos professores: Prof<sup>a</sup>. Me<sup>a</sup>. **Maria de Lourdes Barreto** - EBA/UFRJ e Prof Dr. **Julio Ferreira Sekiguchi** – EBA/UFRJ, para avaliar a produção final das pinturas e do trabalho teórico intitulado: **Quadro Ansioso** do estudante **Gabriel Rodrigues Batista**, DRE **119050526**. Os trabalhos foram apresentados para cumprir os pré-requisitos para a conclusão do curso de Bacharel em Pintura. O Professor Orientador Dr. **Frederico Carvalho dos Santos** abriu a seção apresentado os membros da Banca e o/a candidato/a, que teve vinte minutos para a apresentação de seus trabalhos. Os examinadores tiveram, cada um, quinze minutos para proceder à arguição/explanação, tendo também o candidato quinze minutos para a resposta a cada um. Em seguida, a Banca se retirou para a deliberação sobre a nota do candidato. A Banca atribuiu-lhe o grau 10 (dez). O resultado final foi comunicado publicamente, encerrando-se a sessão com a assinatura da presente Ata.

	Avaliadores	Rubrica	Grau
1º	Prof. Dr. FREDERICO CARVALHO – BAF/EBA/UFRJ (orientador)		10.0
2º	Prof. DR. JULIO FERREIRA SEKIGUCHI – BAB/EBA/UFRJ		10.0
3º	Prof <sup>a</sup> . Me <sup>a</sup> . MARIA DE LOURDES BARRETO – BAB/EBA/UFRJ		10.0
	Media Final		10.0

Obs.: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Atenciosamente:

Prof. Dr. Frederico Carvalho dos Santos

## **AGRADECIMENTOS**

Quando pequeno uma das atividades que mais gostava era desenhar, apesar de muitas profissões terem passado pela minha cabeça até a fase do vestibular/enem, nunca parei de desenhar. Por isso, fico extremamente feliz pela conclusão do curso.

Agradeço aos meus pais que, mesmo com o receio de ver um filho querendo seguir a vida fazendo arte, me apoiam imensamente. À minha namorada por ter me incentivado a fazer a faculdade de pintura e pelo apoio durante a graduação. Aos meus amigos de curso por tantas trocas, aprendizados e tornar a faculdade mais leve. Aos professores, que tanto se esforçam semeando conhecimento apesar das dificuldades desses últimos 4 anos e, em especial, ao orientador Frederico Carvalho pela generosidade, apoio e entusiasmo em dividir seus conhecimentos durante as aulas de modelo vivo 2, 3 e, por fim, na orientação deste trabalho.

## **RESUMO**

O presente trabalho tem como propósito investigar o transtorno de ansiedade, suas características, sintomas e relação com o capitalismo e sociedade contemporânea. Ao me perceber como pessoa ansiosa e visualizando uma sociedade cada vez mais doente psiquicamente, entendi a importância desta pesquisa.

Pretendo, a partir das minhas vivências, sintomas e pesquisa teórica, desdobrar pinturas dessa vivência ansiosa. Por meio da pintura, usando os recursos pictóricos necessários, desejo dialogar com um mundo cada vez mais veloz, cheio de estímulos e pró excesso de produtividade.

Palavras chave: saúde mental, transtorno de ansiedade, sintoma, pintura, Capitalismo, Neoliberalismo

# SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
1.1 O começo.....	7
1.2 Diagnosticado - Por que pintar a ansiedade?.....	7
Figura 1- brainstorm, foto autoral.....	8
<b>2. QUESTÕES RELEVANTES SOBRE ANSIEDADE.....</b>	<b>10</b>
2.1 O que é ansiedade?.....	10
2.2 A dor do indivíduo - medo, incerteza e estresse.....	13
2.3 O Capitalismo - Ansiedade como sintoma.....	14
<b>3 ARTISTA REFERÊNCIA.....</b>	<b>18</b>
3.1 Composição/ montagem.....	18
Figura 2 - DER FELSENWIRT, Neo Rauch, 2014.....	19
Figura 3 - Heillichtung, Neo Rauch, 2014.....	20
Figura 4 - Schermafbeelding, Neo Rauch, 2022.....	20
Figura 5 - Os mortos não estão mortos, Marcel cantuária, Óleo e acrílica s/ tela, 150 x 300 cm, 2020.....	21
Figura 6 - A aparição de Dinalva, Marcela Cantuária, Óleo e acrílica s/ tela, 150 x 300 cm [tríptico], 2020.....	21
Figura 7 - Der letzte akt, Ruprecht von kaufmann, 153x184cm, 2019.....	22
Figura 8 - irrlicht, ruprecht von kaufmann, 2015.....	23
Figura 9 - Lotus, Violet Hwami, óleo s/ tela, 2018.....	24
Figura 10 - Family portrait, Violet Hwami, óleo s/ tela, 220 x 298 cm, 2017.....	25
Figura 11 - Dwie Kudowi, SAINER ,acrylics on linen, 180x220cm, 2019.....	26
Figura 12 - MATKA , Sainer, Acrylics on canvas, 180 x250c m, 2019.....	26
3.2 gestos.....	27
Figura 13 - Catch fire, Deniz Sarazhin, óleo sobre tela, 70x70cm, 2019.....	27
Figura 14 - Jumping up, Deniz Sarazhin, óleo sobre tela, 130x130cm, 2019.....	28
Figura 15 - nosotros contra nosotros, Aryz, litografia, 50 x 70 cm, 2019.....	29
Figura 16 - ‘vosotros contra vosotros’, Aryz, óleo sobre tela, 260 x 200 cm, 2019.....	30
<b>4. TRAJETÓRIA ATÉ AQUI.....</b>	<b>31</b>
Figura 17- Sem título, autoral, óleo sobre tela, 55x40 cm, 2021.....	31
Figura 18 - Braços dormentes, autoral, óleo sobre tela, 55x40 cm, 2021.....	32
Figura 19 - Pernas inquietas, autoral, óleo sobre tela, 55x40 cm, 2021.....	32
Figura 20 - Sem energia, me recarrego - autoral, pintura digital, 2021.....	33
Figura 21 - sem título, autoral, pintura digital, 2021.....	33
Figura 22 - Gesto, potência e ação, autoral, óleo sobre papel, 2021.....	34
Figura 23 - Correndo da correria, autoral, óleo sobre papel, 2021.....	34
Figura 24 - detalhe do Miro.....	35
Figura 25 - detalhe do Miro.....	36
<b>5. AS PINTURAS.....</b>	<b>37</b>
5.1 Processo.....	37
Figura 26 - cadernos de rascunhos.....	38

Figura 27 - Paleta de pigmentos usados.....	39
5.2 Pintando.....	40
Figura 28 - Rascunhos ( pintura 1).....	41
Figura 29 - montagem digital ( pintura 1).....	41
Figura 30 - processos 1 (pintura 1).....	42
Figura 31 - processos 2 (pintura 1).....	42
Figura 32 - Onde há fumaça, há fogo, autoral, tinta acrílica e tinta óleo sobre tela,95 x 80 cm, 2023.....	43
Figura 33 - Detalhes.....	44
Figura 34 - Rascunhos ( pintura 2).....	45
Figura 35 - referências.....	45
Figura 36 - montagem digital (pintura 2).....	46
Figura 37 - processos ( pintura 2).....	46
Figura 38 - o corpo denuncia, autoral, tinta acrílica e tinta óleo sobre tela, 60x40cm, 2022... 47	47
Figura 39 - Detalhe (pintura 2).....	48
Figura 40 - caderno com rascunhos ( pintura 3).....	49
Figura 41 - estudos digitais ( pintura 3).....	50
Figura 42 - referências ( pintura 3).....	50
Figura 43 - Processos ( pintura 3).....	51
Figura 44- sem título, autoral, tinta acrílica e tinta óleo sobre tela, 97 x 70 cm, 2023.....	51
Figura 45- detalhe 1 ( pintura 3).....	52
Figura 46- detalhe 2 ( pintura 3).....	52
Figura 47- rascunhos ( pintura 4).....	53
Figura 48- montagem digital (pintura 4).....	54
Figura 49- processo (pintura 4).....	54
Figura 50- sem titulo, autoral, óleo sobre tela, 90 x 50 cm ,2023.....	55
Figura 51 - detalhe (pintura 4).....	56
Figura 52 - estudo, aquarela sobre papel ( pintura 5).....	57
Figura 53 - estudo, aquarela e tinta acrílica sobre papel ( pintura 5).....	58
Figura 54 - estudos digitais ( pintura 5).....	58
Figura 55 - estudo, tinta óleo sobre papel ( pintura 5).....	59
Figura 56 - processo ( pintura 5).....	59
Figura 57 - inquietude, autoral, óleo sobre tela, 90 x 65 cm, 2023.....	60
Figura 58 - detalhes ( pintura 5).....	61
Figura 59 - detalhes ( pintura 5).....	62

<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>64</b>
--------------------------	-----------

## LISTA DE FIGURA / ILUSTRAÇÕES

Figura 1- brainstorm, foto autoral.....	9
Figura 2 - DER FELSENWIRT, Neo Rauch, 2014.....	20
Figura 3 - Heillichtung, Neo Rauch, 2014.....	21
Figura 4 -Schermafbeelding, Neo Rauch, 2022.....	21
Figura 5 - Os mortos não estão mortos, Marcel cantuária, Óleo e acrílica s/ tela, 150 x 300 cm, 2020.....	22
Figura 6 - A aparição de Dinalva, Marcela Cantuária, Óleo e acrílica s/ tela,150 x 300 cm [tríptico], 2020.....	22
Figura 7 - Der letzte akt, Ruprecht von kaufmann, 153x184cm, 2019.....	23
Figura 8 - irrlicht, ruprecht von kaufmann, 2015.....	24
Figura 9 - Lotus, Violet Hwami, óleo s/ tela, 2018.....	25
Figura 10 - Family portrait, Violet Hwami, óleo s/ tela, 220 x 298 cm, 2017.....	26
Figura 11 - Dwie Kudowi, SAINER ,acrylics on linen, 180x220cm, 2019.....	27
Figura 12 - MATKA , Sainer, Acrylics on canvas, 180 x250c m, 2019.....	27
Figura 13 - Catch fire, Deniz Sarazhin, óleo sobre tela, 70x70cm, 2019.....	28
Figura 14 - Jumping up, Deniz Sarazhin, óleo sobre tela, 130x130cm, 2019.....	29
Figura 15 - nosotros contra nosotros, Aryz, litografia, 50 x 70 cm, 2019.....	30
Figura 16 - ‘vosotros contra vosotros’, Aryz, óleo sobre tela, 260 x 200 cm, 2019.....	31
Figura 17- Sem título, autoral, óleo sobre tela, 55x40 cm, 2021.....	32
Figura 18 - Braços dormentes,autoral, óleo sobre tela, 55x40 cm, 2021.....	33
Figura 19 - Pernas inquietas, autoral, óleo sobre tela, 55x40 cm, 2021.....	33
Figura 20 - Sem energia, me recarrego - autoral, óleo sobre papel, 2021.....	34
Figura 21 - sem título, autoral, óleo sobre papel, 2021.....	34
Figura 22 - Gesto, potência e ação, autoral, óleo sobre papel, 2021.....	35
Figura 23 - Correndo da correria, autoral, óleo sobre papel, 2021.....	35
Figura 24 - detalhe do Miro.....	36
Figura 25 - detalhe do Miro.....	37
Figura 26 - cadernos de rascunhos.....	39
Figura 27 - Paleta de pigmentos usados.....	40
Figura 28 - Rascunhos ( pintura 1).....	42
Figura 29 - montagem digital ( pintura 1).....	42
Figura 30 - processos 1 (pintura 1).....	43
Figura 31 - processos 2 (pintura 1).....	43
Figura 32 - Onde há fumaça, há fogo, autoral, tinta acrílica e tinta óleo sobre tela, 2023,..	44
Figura 33 - Detalhes.....	45
Figura 34 - Rascunhos ( pintura 2).....	46
Figura 35 - referências.....	46
Figura 36 - montagem digital (pintura 2).....	47
Figura 37 - processos ( pintura 2).....	47
Figura 38 - o corpo denuncia, autoral, tinta acrílica e tinta óleo sobre tela, 60x40cm, 2022... 48	
Figura 39 - Detalhe (pintura 2).....	49

Figura 40 - caderno com rascunhos ( pintura 3).....	50
Figura 41 - estudos digitais ( pintura 3).....	51
Figura 42 - referências ( pintura 3).....	51
Figura 43 - Processos ( pintura 3).....	52
Figura 44- sem título, autoral, tinta acrílica e tinta óleo sobre tela, x, 2023.....	52
Figura 45- detalhe 1 ( pintura 3).....	53
Figura 46- detalhe 2 ( pintura 3).....	53
Figura 47- rascunhos ( pintura 4).....	54
Figura 48- montagem digital (pintura 4).....	55
Figura 49- processo (pintura 4).....	55
Figura 50- x , autoral, óleo sobre tela, x ,2023.....	56
Figura 51 - detalhe (pintura 4).....	57
Figura 52 - estudo, aquarela sobre papel ( pintura 5).....	58
Figura 53 - estudo, aquarela e tinta acrílica sobre papel ( pintura 5).....	59
Figura 54 - estudos digitais ( pintura 5).....	59
Figura 55 - estudo, tinta óleo sobre papel ( pintura 5).....	60
Figura 56 - processo ( pintura 5).....	60
Figura 57 - inquietude, autoral, óleo sobre tela, x, 2023.....	61
Figura 58 - detalhes ( pintura 5).....	62
Figura 59 - detalhes ( pintura 5).....	63

## **1 INTRODUÇÃO**

### **1.1 O começo**

Um tempo depois de ter começado a faculdade, já tendo feito alguns amigos, percebi que uma parte deles lidava com algum transtorno psicológico. Essa informação era estranha, pois até então nunca tinha tido pessoas próximas com algum diagnóstico de transtorno mental, pelo menos que eu soubesse. Eu fiquei com medo de ter que algum dia lidar com uma doença mental ao ouvir relatos desses amigos sobre situações e sintomas de depressão e ansiedade, mas acreditava que isso não aconteceria comigo.

Já no campo da produção artística, as questões psicológicas não eram temas que eu abordava com frequência. As temáticas dos meus desenhos eram retratos de pessoas comuns, famosos, personagens de desenhos animados ou criados por mim. Além desses, o autorretrato também era frequente, uma espécie de zona de conforto para onde ia quando queria desenhar, mas não sabia bem o que fazer, ou quando queria testar uma técnica nova. Uma investigação do eu já estava acontecendo, mesmo que de forma mínima.

No entanto, foi ainda no primeiro período que eu comecei a ter os primeiros sintomas de ansiedade. Próximo ao final do primeiro período, comecei a me sentir muito cansado, estressado, com falta de concentração, pensamentos obsessivos, calafrios e dores e tensão, principalmente nas costas e pescoço. Por fim, tive um ataque de pânico dentro do ônibus - felizmente consegui falar com minha namorada por telefone e me acalmar rapidamente - o que mudaria minha relação com esse transporte.

## 1.2 Diagnosticado - Por que pintar a ansiedade?

Depois do episódio de ataque de pânico, procurei ajuda médica. Fui ao psiquiatra, que me indicou fazer acompanhamento com uma psicóloga. Além disso, comecei a pesquisar mais sobre possíveis formas de diminuir a ansiedade: comecei a correr, praticar yoga e respiração diafragmática. No entanto, no segundo período foi apresentado a ideia de pesquisa poética e mesmo já diagnosticado e fazendo acompanhamento psicológico, minha produção se manteve parecida com o primeiro período: retratos, autorretratos e pessoas em situações cotidianas.

Ainda em 2019, eu estava vivenciando a ansiedade todo dia. Por ter tido o episódio de ataque do Pânico dentro do ônibus, esse ambiente acabou virando gatilho de ansiedade. O medo de acontecer novamente sempre vinha quando estava dentro desse transporte público. Sintomas como medo de perder o controle, respiração encurtada, mudança de temperatura corporal e batimentos cardíacos acelerados se tornaram frequentes.

Foi só no terceiro período(2020), durante a pandemia de Covid-19, que pensei em começar a tratar dos meus sintomas e vivências, como pessoa diagnosticada com transtorno de ansiedade, dentro da pintura. A partir de um exercício de brainstorm sugerido na disciplina de pintura 1, vários assuntos foram levantados: autorretrato, ansiedade e sintoma foram as palavras que fizeram mais sentido naquele momento. Assim, nesse começo de pesquisa poética, o pensamento era muito pessoal, pretendia abordar o que estava sentindo, fosse no físico ou mental, situações ansiosas, fatores que a aumentavam ou a diminuíam.

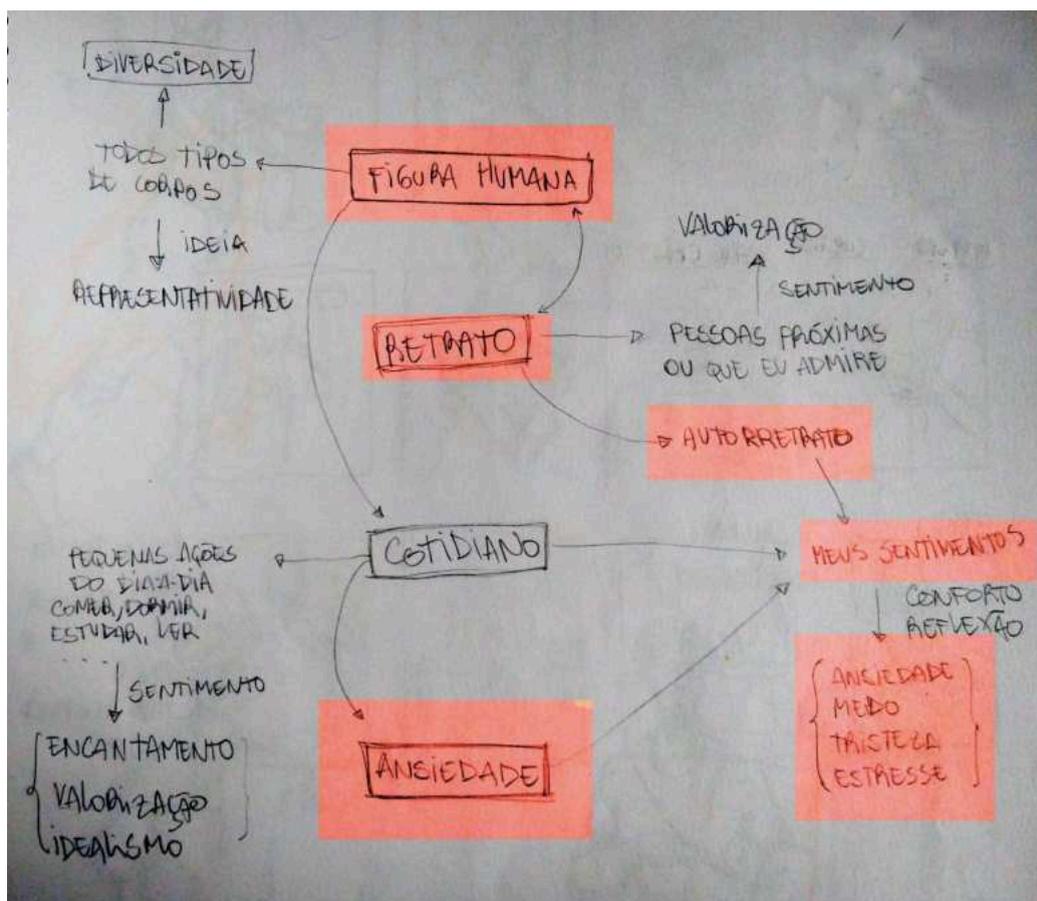


Figura 1- brainstorm, foto autoral

Ademais, o tema não era só relevante para mim, atingia pessoas próximas e uma parte considerável da sociedade brasileira. De acordo com um relatório da Organização Mundial da Saúde(OMS) de 2017 sobre depressão e outros transtornos mentais comuns, o Brasil lidera o ranking em casos de transtornos de ansiedade e fica em quinto em casos de depressão.

Em 2020, diante de uma pandemia, falar sobre saúde mental se tornou muito comum. Todos estavam com medo de serem infectados pela Covid-19; a ameaça era real e noticiada exaustivamente nas telas, fosse televisão, computador ou celulares. Além disso, ainda tínhamos que lidar com o isolamento social, preocupação com as finanças, entes queridos, luto e as notícias quase que diárias de discursos negacionistas e da má gestão do governo à época. Um conjunto de fatores que foi minando a saúde mental do brasileiro.

De acordo com resumo científico Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief, divulgado pela Organização Mundial da Saúde(OMS) em março de 2022, houve um aumento de 25% em casos de ansiedade e depressão em todo o mundo durante a pandemia.

## 2. QUESTÕES RELEVANTES SOBRE ANSIEDADE

Na pesquisa acerca do transtorno de ansiedade, comecei abordando-o de forma mais íntima, ao pintar/desenhar sobre minhas vivências, situações que me deixam ansioso, sintomas e como eu lidava com eles. Porém me aprofundando mais nas pesquisas, pude constatar diversos outros fatores que são comuns e afetam a maioria das pessoas. Isso porque muitos dos fatores são causados pelo desenvolvimento do sistema capitalista como desigualdades, violência e uma constante pressão pela produtividade.

### 2.1 O que é ansiedade?

Segundo Antônio Peregrino, descrições de sintomas parecidos com quadros de ansiedade são conhecidos desde antes do nascimento de Cristo (VIANA, 2010. Pg.17). Menções ao que entende-se como quadros ansiosos são descritos na famosa obra do poeta Homero, a Ilíada. Nela, estados de medo e de ansiedade são causados pela visitação ou intrusão dos deuses (SHORTER; NARDI apud VIANA, 2010, Pg.18)

Durante a história, a ansiedade foi relacionada a conceitos como neurose, neurastenia, hipocondria, histeria e melancolia. E em todos esses quadros clínicos, a ansiedade aparece como sintoma fundamental. (VIANA, 2010. Pg.24)

No entanto, é apenas no século XIX que a medicina começa a estudar a ansiedade e abordá-la como um quadro patológico específico. Segundo Pereira (1997) é o médico austriaco Sigmund Freud (1856-1939) que se destaca ao diferenciar a neurastenia da “Angstneurose”, chamada de neurose de ansiedade ou de angústia, ao reconhecer um conjunto particular de sintomas ansiosos que caracterizaria um novo quadro patológico. (VIANA, 2010. Pg 56-57)

Para Freud, a ansiedade não era apenas uma resposta (sinal) adaptativa ao perigo iminente, mas servia também para “auxiliar na detecção antecipada de novas ocorrências do estado de perigo em questão” (VIANA, 2010, pg 7). Ele entendia que a ansiedade era causada pelos conflitos psíquicos entre o consciente (Ego), responsável pela tomada de decisões, os desejos e instintos do inconsciente (Id) e o SuperEgo, responsável por reprimir os impulsos que fogem às regras da sociedade (VIANA, 2010. Pg ).

Numa visão mais biológica, a ansiedade pode ser entendida como um mecanismo psicossomático natural de defesa do indivíduo quando está diante de uma situação de possível ameaça. Ou seja, um sistema que todos experimentam e serviu evolutivamente para espécie se adaptar frente aos perigos que colocavam em risco sua integridade física. Através de estímulos, o corpo entra em estado de atenção/vigilância, libera adrenalina e cortisol, tensiona os músculos, entre outras respostas psicológicas e fisiológicas a fim de gerar uma reação ao objeto estressor, podendo ser de enfrentamento ou fuga. (MARGIS et al, 2003, pg 4-5)

Ainda do ponto de vista da fisiologia humana, de acordo com Zamignani e Banaco(2005) e Leahy(2011), a ansiedade é uma resposta cerebral que acarreta sintomas neurovegetativos, tais como, insônia, taquicardia, palidez, aumento da respiração, tensão muscular, tremor, tontura, desconforto gastrointestinal, dentre outras condições (LENHARDTK e CALVETTI, 2017, pg 5)

No entanto, esse sistema de defesa primitivo pode começar a apresentar falhas. Por conta de diversos fatores: situações estressantes constantes, traumas, doenças e fator genético podem fazer com que a ansiedade vivenciada deixe de ser natural e passe a ser patológica. Segundo David A. Clark, PhD, e Professor de Psicologia e Aaron T. Beck, professor de psiquiatria e criador da terapia cognitiva, no livro *Vencendo a Ansiedade e a Preocupação com a Terapia Cognitivo-Comportamental*, a ansiedade se torna um transtorno quando ela aparece em momentos de pouca ou nenhuma ameaça, em situações cotidianas que a maioria das pessoas encara sem muita preocupação. (2012, pg 1-2)

No mesmo livro é apresentado alguns sintomas comuns em quadros ansiosos:

#### Sintomas físicos comuns

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| - frequência cardíaca aumentada  | - sudoreses, calores, calafrio          |
| - falta de ar, respiração rápida | - náusea, estômago embrulhado, diarreia |
| - dor ou pressão no peito        | - tremores, estremecimento              |
| - sensação de asfixia            |   |
| - vertigem, tontura              |   |

- formigamento ou dormência nos braços e pernas
- fraqueza, desequilíbrio
- tensão muscular, rigidez
- boca seca

### Sintoma Cognitivos

- medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar
- medo de dano físico ou de morte
- medo de enlouquecer
- medo de avaliação negativa dos outros
- pensamentos, imagens ou lembranças assustadoras
- percepções de irrealidade ou alheamento
- baixa concentração, confusão, distraibilidade
- estreitamento da atenção, hipervigilância para perigo
- memória fraca
- perda de objetivo

### sintomas comportamentais

- evitação de sinais ou situações de ameaça
- fuga, escape
- busca de segurança, reassuramento
- agitação
- hiperventilação
- paralisia, imobilidade
- dificuldade para falar

## **2.2 A dor do indivíduo - medo, incerteza e estresse**

O indivíduo pode sofrer de ansiedade por diversos fatores: situações estressantes, traumas, desencadeada por outra doença, predisposição neurobiológica herdada entre outros (CASTILLO, 2000, Pg 1). No dia-a-dia podemos passar por momentos de estresse que sozinhos ou em conjunto com outros fatores podem desencadear o transtorno de ansiedade.

Cada pessoa vive uma realidade, tem suas próprias dificuldades e tem que enfrentá-las durante o percurso. No primeiro período, eu estava enfrentando algumas questões como pensamentos sobre momentos passados que poderiam ser diferentes, pensamentos sobre futuro, como ganhar dinheiro com arte, relacionamentos interpessoais fragilizados, comparações com outras pessoas e correria para entregar os trabalhos finais daquele período.

Minha mente estava em constante mudança entre fatos do passado e as possibilidades do futuro. No passado estavam as questões mal resolvidas que afetavam o então presente e no futuro os caminhos possíveis, no qual frequentemente minha mente ansiosa imaginava de forma trágica. O passado me deixava triste e o futuro me paralisava pelos “e se”.

Ademais, maus hábitos podem contribuir com a piora da ansiedade. Hábitos ruins como comer mal, dormir pouco, longos períodos usando celular, não praticar atividade física nem ter tempo para lazer são fatores que podem piorar a situação e eram comuns na minha rotina. Eu estava me alimentando mal - ora com alimentos com alto teor de açúcar e gordurosos, ora ficando um longo período do dia sem comer. Dormindo pouco, o que fazia com que não tivesse um sono reparador. Passava muito tempo em redes sociais procrastinando. Praticava pouca ou nenhuma atividade física e, tinha poucos momentos destinado ao lazer sozinho ou com pessoas próximas.

Ou seja, além dos momentos estressantes que eu não tinha muito controle, os meus hábitos também impactaram negativamente na minha saúde mental.

## 2.3 O Capitalismo - Ansiedade como sintoma

“...há uma lavagem cerebral através dos cinco sentidos  
 Enchem seus olhos de cores, suas mãos de controles  
 Enchem seu ouvido de merda pra aliviar suas dores  
 Enchem sua mente de ódio, paranóia, rancores  
 Enchem sua boca e nariz de fumaça vinda dos motores..... “  
 - Funkero(Teoria Da Conspiração - part.Shaw e Ogi)

O sistema capitalista usa de diversas práticas para a sua manutenção e desenvolvimento. Essas, são as principais causadoras de sofrimentos psíquicos e adoecimento do indivíduo contemporâneo.

O capitalismo demanda das pessoas uma constante velocidade, alto desempenho e um excesso de positividade. Parece que todos estão correndo o tempo todo para alcançar algo. Há um sentimento comum de culpa que paira na sociedade quando não se atinge todas as metas do dia, do mês, do ano...

### Excesso de informação

O filósofo e sociólogo Walter Benjamin(1892-1940) analisou como a intensificação urbana na virada do século XIX afetou a percepção do indivíduo e promoveu uma ansiedade sensorial. O indivíduo moderno começou a ser atingido por uma grande quantidade de estímulos, barulhentos e velozes que conseguem alterar os fundamentos fisiológicos e psicológicos de sua experiência subjetiva.(Paiva, 2005, pg 4)

Já o mundo contemporâneo é marcado por um alto grau de desenvolvimento da tecnologia da informação. Esse desenvolvimento leva a uma aceleração e excesso de informação. A sociedade está imersa nesse mar de estímulos que, se não for administrado e consumido com cautela, pode afetar sua saúde mental e mudar sua percepção de mundo.

O filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, em *Sociedade do cansaço*, diz “O excesso de positividade se manifesta também como excesso de estímulos, informações e impulsos. Modifica radicalmente a estrutura e economia da atenção. Com isso se fragmenta e destrói a atenção.”( 2015, pg 31). Em outro momento ele explica “Essa atenção profunda é cada vez mais deslocada por uma forma de atenção bem distinta, a hiperatenção (hyperattention). Essa atenção dispersa se caracteriza por uma rápida mudança de foco entre diversas atividades, fontes informativas e processos”( 2015, pg 33)

Hoje, com o indivíduo exposto a diversos estímulos, informações e à velocidade das demandas sociais, fica difícil se manter mentalmente bem diante da pressão de acompanhar tudo, resistir ou saber ao que dar atenção.

### **Cultura de desempenho e positividade**

Definida pelo sociólogo Michel Foucault(1926-1989) como sociedade disciplinar, a sociedade do século passado foi regida pelas regras, disciplina e obediência. No entanto, hoje entra em cena a sociedade do desempenho e positividade. A negatividade gerada pela disciplina e pela imposição impede o aumento da produtividade em certo ponto, em contrapartida, a positividade consegue quebrar essa barreira. O imperativo “você deve” é trocado pelo “você pode”, menos agressivo e mais encorajador. Byung assim escreve “ no lugar da proibição, mandamento ou lei entram projeto, iniciativa e motivação.” e ainda:

“Para elevar a produtividade, o paradigma da disciplina é substituído pelo paradigma do desempenho ou pelo esquema positivo do poder, pois a partir de um determinado nível de produtividade, a negatividade da proibição tem um efeito de bloqueio, impedindo um maior crescimento” (2015, Pg 25)

E essa ideia positiva de projeto pessoal é introjetada tão bem no indivíduo contemporâneo que ele começa acreditar que pode tudo, o que cria uma falsa ideia de liberdade. Ele começa a buscar esse alto desempenho em várias áreas da vida, o que o priva de momentos de descanso e lazer, fundamentais para se manter saudável mentalmente. Cria-se então uma cultura de autocobrança, autoexploração e a ideia de empreendedor de si. Han explana: “O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado”(2015, pg30)

Ademais, o desempenho e alta performance é muito bem vendida pelo ideal de empreendedor. Segundo o sociólogo francês Alain Ehrenberg(1950), o empreendedor surge como herói contemporâneo, pois enfrenta as dificuldades da vida pessoal e profissional sem depender de ninguém além de si próprio ( EHRENBURG,2010, p. 13, Apud BENTES, 2021, pg 120). É erigido, então, essa nova concepção de autorrealização que exalta a competitividade e a performance individual (BENTES, 2021, pg 120).

Transformar vida pessoal e profissional em projetos passíveis de competitividade contribui para o afastamento social. Isso porque cria-se um ambiente no qual se enxerga o outro constantemente como um adversário, alguém a ser superado.

Dessa forma, fica evidente como o excesso de positividade, de liberdade e a busca pelo alto desempenho são responsáveis pelo sentimento de fracasso, não realização e inadequação enfrentada pelos indivíduos quando são confrontados pela realidade. De acordo com Han, “Os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal” (2015, pg30)

## **Redes sociais**

As redes sociais criaram um novo lugar de experiência, relações sociais e difusão de informação. Esse novo espaço de interação traz consigo muitas inovações como a possibilidade de conversar com pessoas do outro lado do mundo de forma quase instantânea e compartilhar conteúdos como texto, fotos e vídeos facilmente.

No entanto, esse lugar também pode se tornar ambiente de sofrimento psíquico. Com a possibilidade de se conectar com pessoas para além dos limites geográficos, nos tornamos espectadores e a comparação com a vida alheia rompe as barreiras do pequeno círculo social anterior às redes. Agora temos uma infinidade de pessoas as quais podemos nos comparar. Busca-se assim, muitas vezes, um estilo de vida, sucesso e performance inalcançáveis.

E como diz Byung-Chul Han em *Psicopolítica* “ A liberdade e a comunicação ilimitadas se transformaram em monitoramento e controle total”. O ensaísta explica que no mundo digital os indivíduos se comunicam e se expõem por vontade própria de maneira exacerbada.( 2018, pg 19). Essa auto exposição é reivindicada em nome da liberdade de informação. Ou seja, a ideia é que todos são livres para se comunicarem como quiserem. Mas essa tática do Neoliberalismo serve ao propósito da produção de informação pois hoje “mais informação e mais comunicação significam mais produtividade, aceleração e crescimento,”(HAN, 2018, pg 20)

Por consequência, coloca-se nas redes todo tipo de informação pessoal sem medir suas consequências. Essa cultura que se cria de autoexposição também leva ao

sentimento de invisibilidade e não pertencimento por parte das pessoas que não a seguem.

Além dessa constante vigilância de usuário para usuário, as grandes empresas de informação também estão em disputa pela atenção do usuário. Quanto mais você está dentro das redes, mais você está exposto aos mecanismos de captura de atenção e de dados comportamentais. Informações essas usadas para indicar conteúdo e produtos personalizados a fim de manter o sujeito ainda mais conectado à rede. Porém, os dados conseguidos não são usados apenas para aperfeiçoamento de produtos e serviços, como explica a Ph.D. em psicologia social Shoshana Zuboff:

“O capitalismo de vigilância reivindica de maneira unilateral a experiência humana como matéria-prima gratuita para a tradução em dados comportamentais. Embora alguns desses dados sejam aplicados para o aprimoramento de produtos e serviços, o restante é declarado como superávit comportamental do proprietário, alimentando avançados processos de fabricação conhecidos como “inteligência de máquina” e manufaturado em produtos de predição que antecipam o que um determinado indivíduo faria agora, daqui a pouco e mais tarde.”  
(ZUBOFF, 2021, pg 20)

Por fim, fica evidente a relação do desenvolvimento do capitalismo com o aumento dos transtornos psíquicos. A ansiedade e outras doenças mentais aparecem como sintoma das práticas neoliberais que visam o aumento da produtividade e, por consequência, o lucro.

### **3 ARTISTA REFERÊNCIA**

Antes e até um pouco depois de entrar na faculdade de pintura, eu tive muito pouco contato com a história da arte e processo de pintores tradicionais. Eu conhecia os mais comuns como Leonardo da Vinci, Van Gogh, Frida Kahlo. Durante a faculdade fui apresentado a diversos artistas antigos e contemporâneos que me ajudaram a pensar soluções para as minhas questões técnicas e poéticas. Assim, para facilitar, agrupei-os de acordo com as características que mais me despertam interesse.

E a graduação em pintura segue um cronograma prático próximo do que vamos vendo na história da arte. Ou seja, nos primeiros períodos vamos tendo mais contato com as técnicas básicas de desenho e pintura, conseqüentemente, é comum que pintores mais antigos sejam apresentados nesse momento, enquanto que mais próximo do final do curso, conforme temos contato com outros conhecimentos e possibilidades quanto a material, processos, poéticas e discussões, artistas modernos e contemporâneos são apresentados.

#### **3.1 Composição/ montagem**

Como mencionado antes, pela falta de certas referências iniciais, minhas composições eram mais simples, geralmente retratos seguindo esquema piramidal, personagens centralizados ou posicionados em um dos terços da página e com fundos simples, cores chapas ou degradês. Mais para frente, minha visão mudou ao conhecer os trabalhos de artistas como Neo Rauch, Marcela Cantuária, Lucia Laguna e Eric Fischl.

A forma como eles dispõem os elementos na cena me fez enxergar novas possibilidades dentro do meu trabalho. Os 4 trabalham muito bem o entrelaçamento de diferentes cenas no mesmo quadro. Às vezes com diferentes recortes temporais bem delimitados, ora apenas uma cena com elementos de diferentes contextos.

Esses recursos podem agregar ao trazer mais questões para serem discutidas. Além disso, dialogam com as discussões sobre o excesso de informação do mundo contemporâneo, as telas das redes sociais que tanto capturam nossa atenção e as diversas perspectivas de um mesmo assunto.

Atualmente tenho procurado suporte quanto a composição no trabalho dos artistas seguintes:

Neo Rauch é um artista alemão, considerado um dos mais importantes da sua geração. Seus trabalhos têm influência da arte surrealista e abordam a intersecção da sua história pessoal com as políticas de alienação industrial.

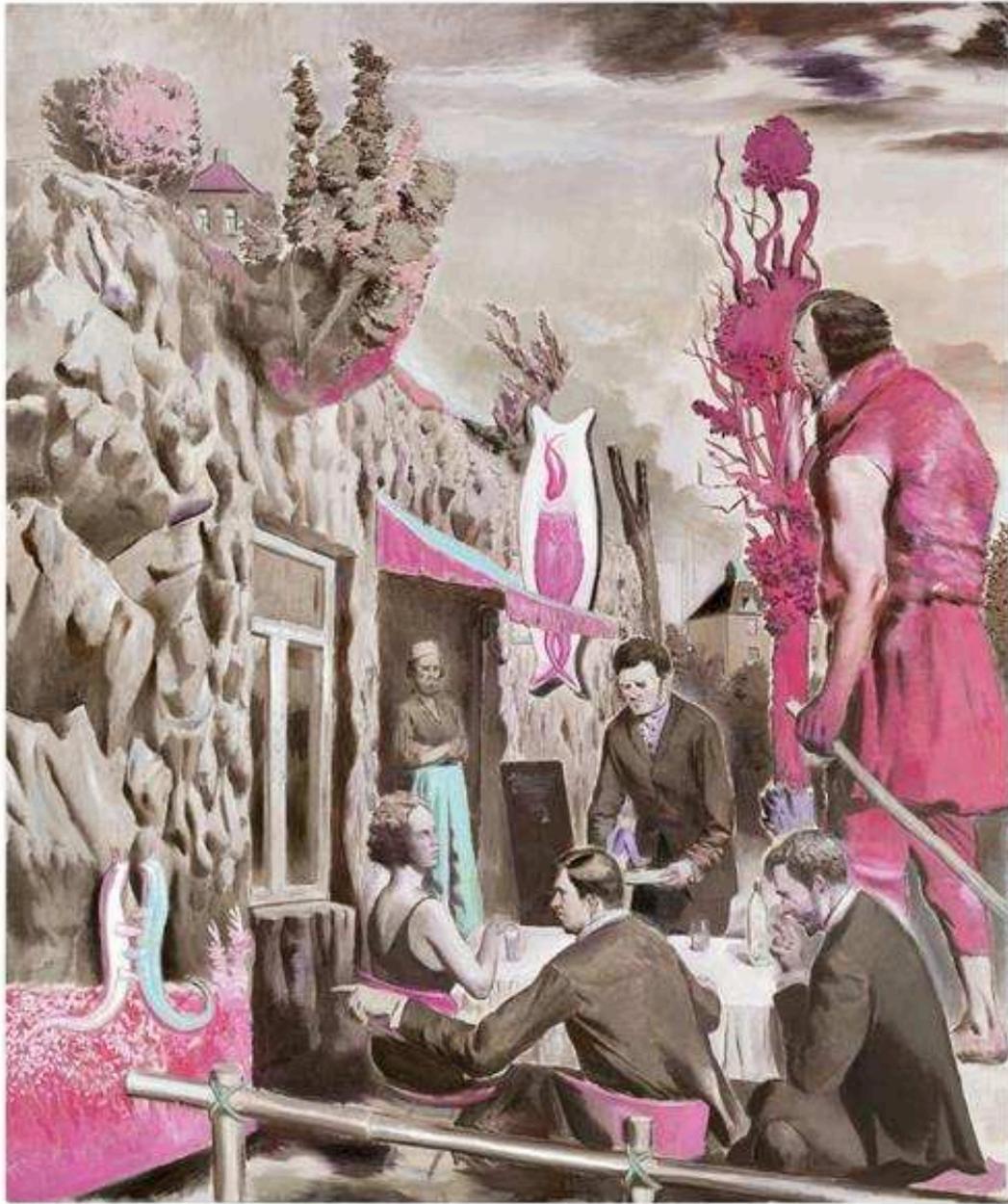


Figura 2 - DER FELSENWIRT, Neo Rauch, 2014

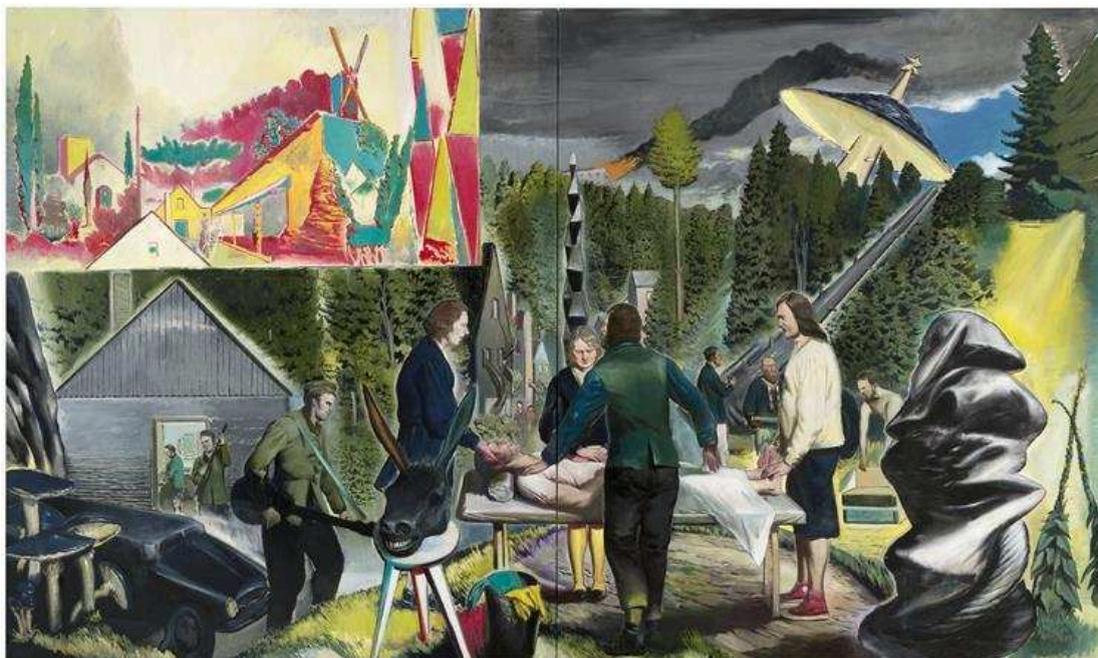


Figura 3 - Heillichtung, Neo Rauch, 2014



Figura 4 - Schermafbeelding, Neo Rauch, 2022

Nascida no Rio de Janeiro, Marcela Cantuária (1991) é pintora formada no curso de Pintura pela Escola de Belas Artes da UFRJ. Seu trabalho articula imagens históricas da política com ênfase no protagonismo feminino dentro das lutas sociais



Figura 5 - Os mortos não estão mortos, Marcela Cantuária, Óleo e acrílica s/ tela, 150 x 300 cm, 2020



Figura 6 - A aparição de Dinalva, Marcela Cantuária, Óleo e acrílica s/ tela, 150 x 300 cm [tríptico], 2020

Ruprecht von Kaufmann(1974) é um artista alemão que tem trabalhos no campo da pintura e escultura. Seu trabalho tem forte apelo pela figuração, mas com partes abstratas. Ruprecht procura investigar a intersecção entre realidade e ficção, com o foco nas relações do homem moderno com o ambiente e as relações humanas.



Figura 7 - Der letzte akt, Ruprecht von kaufmann, 153x184cm, 2019



Figura 8 - irrlucht, ruprecht von kaufmann, 2015

Violet Hwami(1993) é uma pintora que nasceu no Zimbábue, mas hoje vive e trabalha em Londres. Seus trabalhos abordam questões como raça, gênero, sexualidade, pertencimento, memória e família. Suas pinturas têm cores vivas, recortes temporais e símbolos.

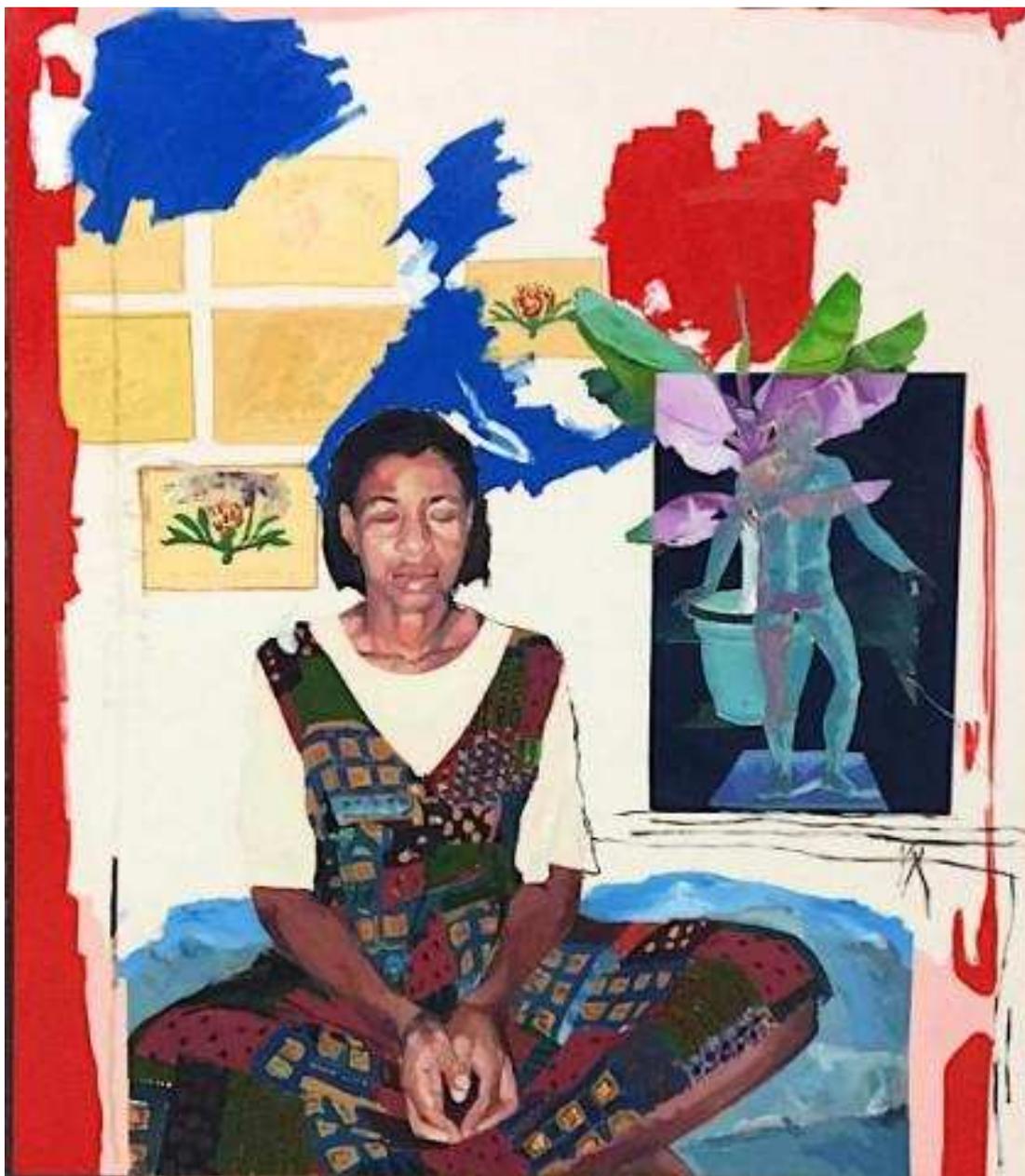


Figura 9 - Lotus, Violet Hwami, óleo s/ tela, 2018

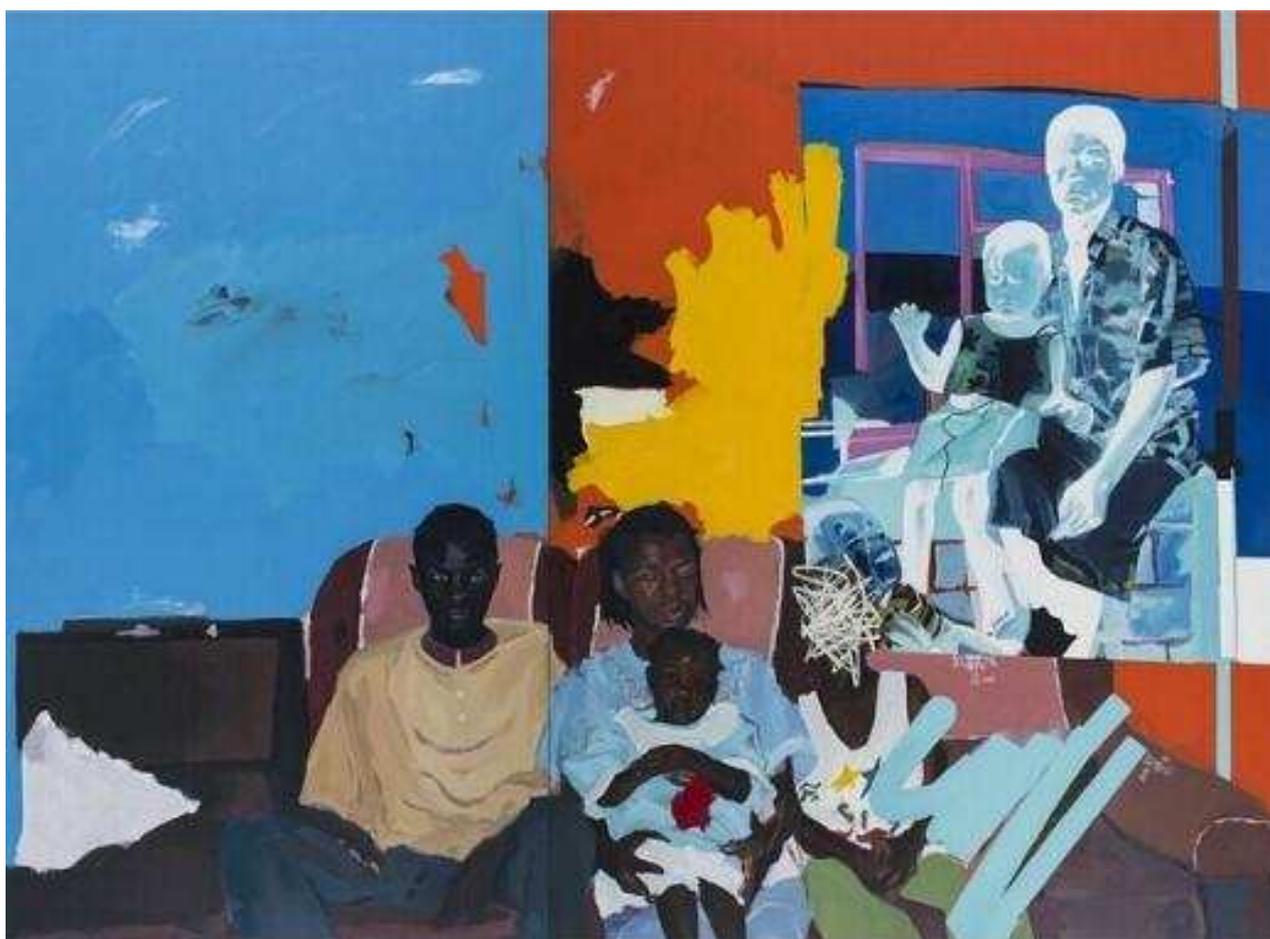


Figura 10 - Family portrait, Violet Hwami, óleo s/ tela, 220 x 298 cm, 2017

Przemek Blejzyk, mais conhecido como Sainer, nasceu em 1988 em Lodz, Polônia. É pintor, muralista, designer gráfico, desenhista e ilustrador. Suas pinturas exploram recortes de áreas coloridas e uso de formas geométricas dentro do gênero de paisagem.



Figura 11 - Dwie Kudowi, SAINER ,acrylics on linen, 180x220cm, 2019

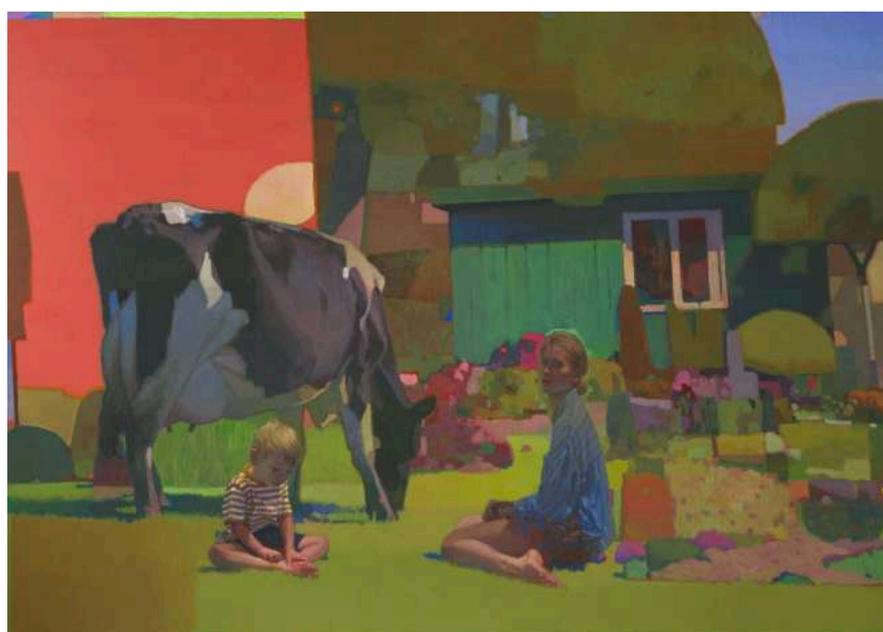


Figura 12 - MATKA , Sainer, Acrylics on canvas, 180 x250c m, 2019

### 3.2 gestos

Outros recursos que me despertaram interesse foram a captura dos gestos e da expressão corporal. Vejo a ansiedade principalmente como um estado de tensão, dinamismo e de inquietude. Dessa forma, o uso desses recursos seria bastante coerente dentro de uma poética que visa explorar questões entre ansiedade e o mundo contemporâneo, também tão veloz e dinâmico.

Artistas suportes para essa questão:

Denis Sarazhin( 1982) é um pintor ucraniano que trabalha principalmente com a figura humana. Seus quadros trazem de personagens solitários a grupos de pessoas com corpos expressivos, em poses dinâmicas e também com a captura de seus movimentos, jogos de luz e sombra intensos para conseguir maior dramaticidade para cena. Por fim, o uso do contraste de saturação também me cativou. Denis usa de cores num alto grau de saturação em pontos específicos do corpo das figuras.

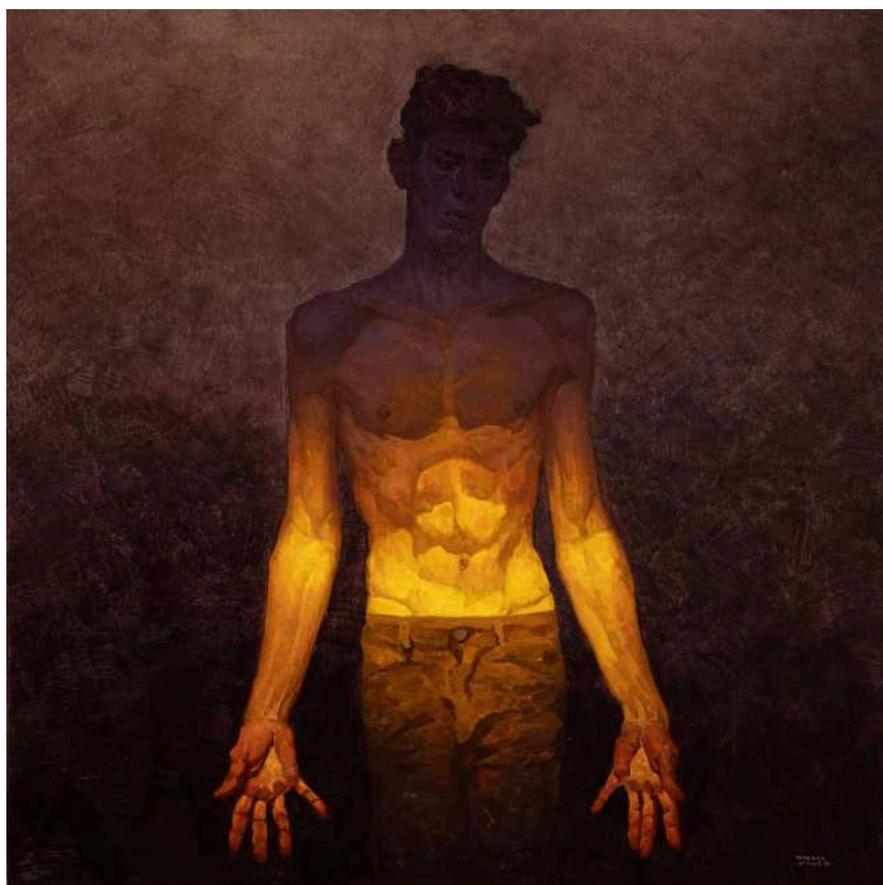


Figura 13 - Catch fire, Deniz Sarazhin, óleo sobre tela, 70x70cm, 2019

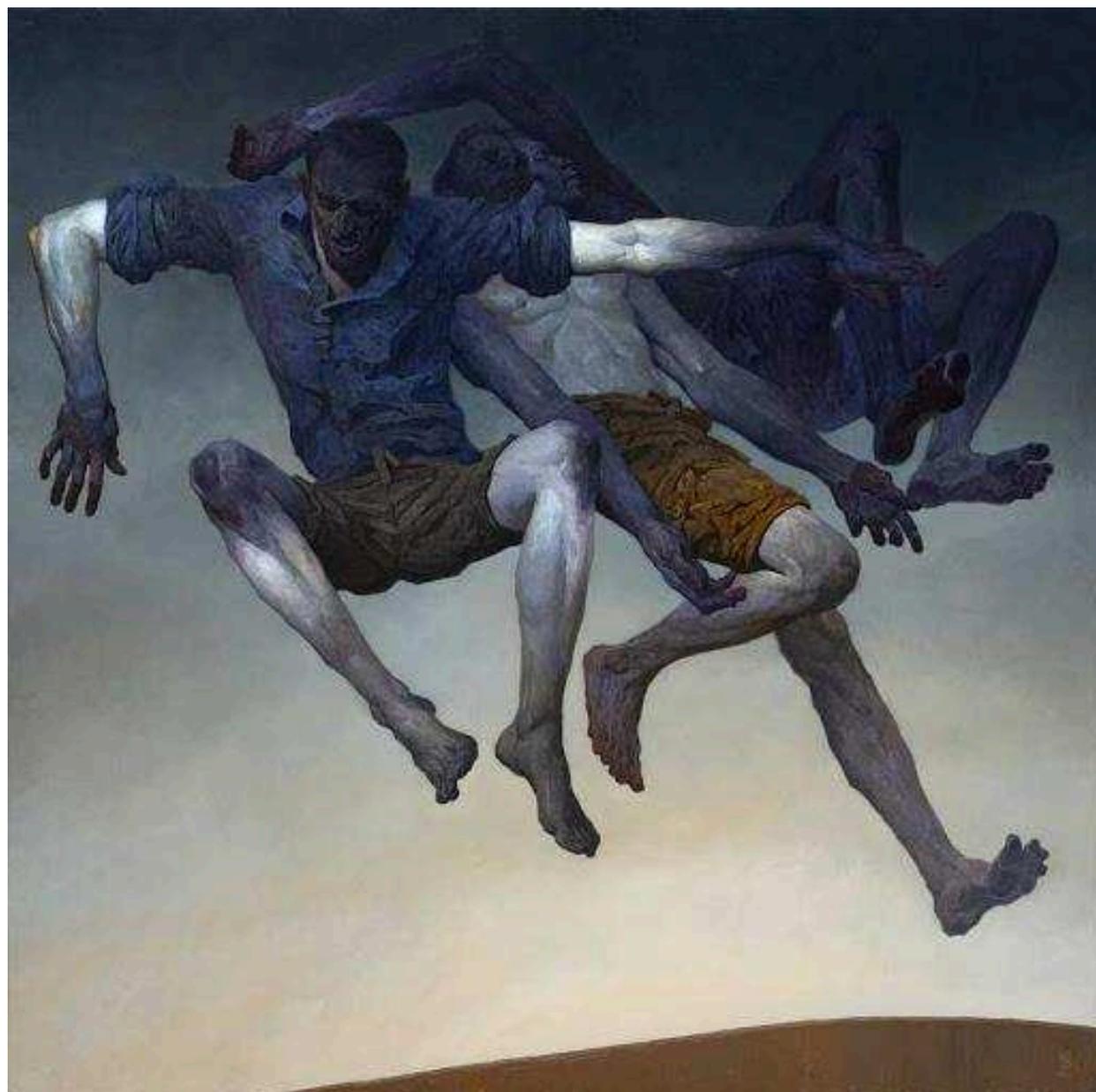


Figura 14 - Jumping up, Deniz Sarazhin, óleo sobre tela, 130x130cm, 2019

O pintor muralista Aryz(1988) nasceu na Califórnia, mas mora na Espanha. Aryz também é uma referência para mim quanto à expressividade, gestos e recortes de seus personagens.



Figura 15 - nosotros contra nosotros, Aryz, litografia, 70 x 50 cm, 2019

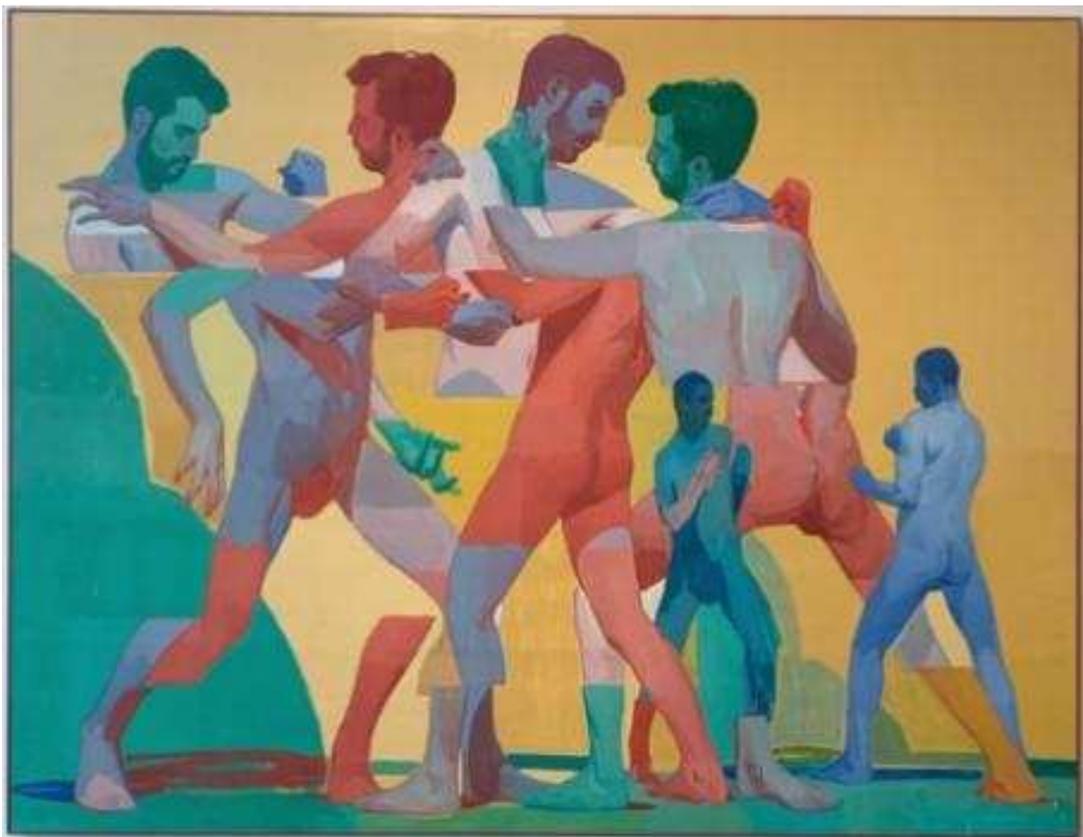


Figura 16 - 'vosotros contra vosotros', Aryz, óleo sobre tela, 200 x 260 cm, 2019

#### 4. TRAJETÓRIA ATÉ AQUI

Cada novo desdobramento foi fundamental para chegar na minha produção atual. Dessa forma, para que não fique muito extenso, cito a seguir mudanças importantes dentro da minha pesquisa teórica e pictórica

pintura 1 - Como mencionado anteriormente, foi em pintura 1 onde eu iniciei minha poética em torno do transtorno de ansiedade. Assim, comecei abordar um assunto de grande importância nos dias atuais e que também me atingia.



Figura 17- Sem título, autoral, óleo sobre tela, 55x40 cm, 2021

pintura 2 - Em pintura 2, já com o pintor Denis Sarazhin como referência, comecei a observar suas obras. Os gestos e os contrastes de valores e saturação foram minha área de estudo. Os gestos têm o intuito de capturar essa movimentação, dinamismo e inquietude, enquanto as áreas saturadas visam destacar o local do sintoma da ansiedade. Nas obras seguintes, trato sobre a dormência nos braços e a inquietude nas pernas, respectivamente.



Figura 18 - Braços dormentes, autoral, óleo sobre tela, 55x40 cm, 2021

Figura 19 - Pernas inquietas, autoral, óleo sobre tela, 55x40 cm, 2021

pintura 3 - Em pintura 3, como sugestão de exercício do professor Aurélio, devíamos trabalhar a descentralização. Acredito que a mudança fundamental aqui foi introduzir mais elementos na pintura, não ficando só num auto retrato centralizado com fundo simples. Além disso, abordei a relação da ansiedade tanto com uso excessivo do celular, quanto com sua influência na alimentação.

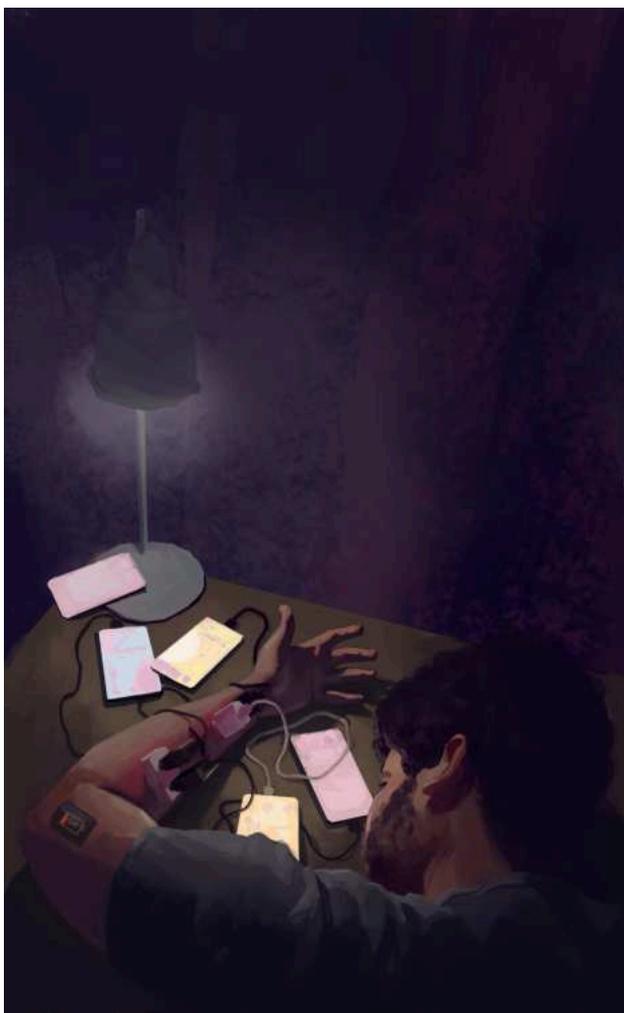


Figura 20 - Sem energia, me recarrego - autoral, pintura digital, 2021

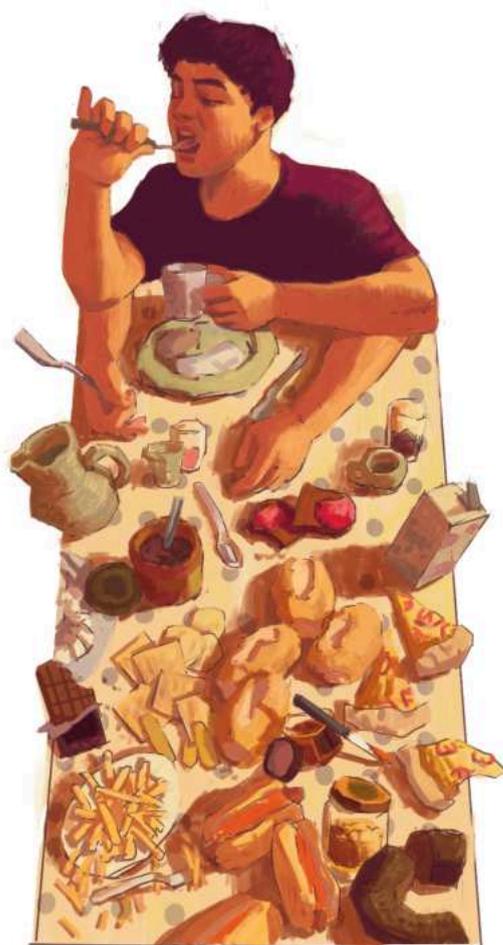


Figura 21 - sem título, autoral, pintura digital, 2021

Em pintura 4, já tendo visto trabalhos do Neo Rauch, Marcela Cantuária, Sainer e outros mencionados no índice 3.1, testei mais de figuras de corpo inteiro, captura dos gestos e recorte temporais.



Figura 22 - Gesto, potência e ação, autoral, óleo sobre papel, 2021

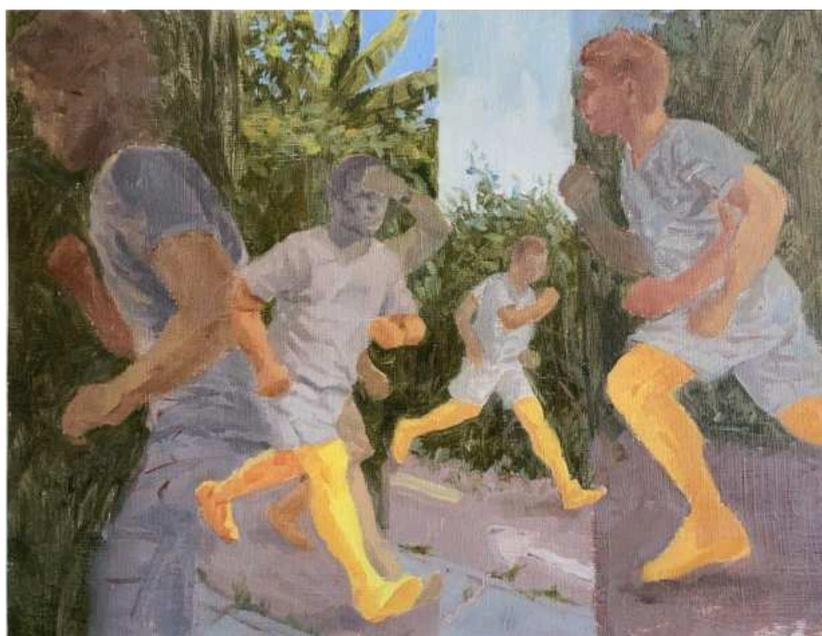


Figura 23 - Correndo da correria, autoral, óleo sobre papel, 2021

O uso da plataforma Miro também foi importante para me organizar, analisar e comparar as informações. Comecei usá-la em pintura 5 por influência da artista Revelyn Veloso na sua pesquisa “sobre camadas”. O Miro é uma plataforma que serve como um gigante mural virtual onde é possível adicionar imagens, textos, links, fazer anotações, organizar, linkar informações, entre outras possibilidades.

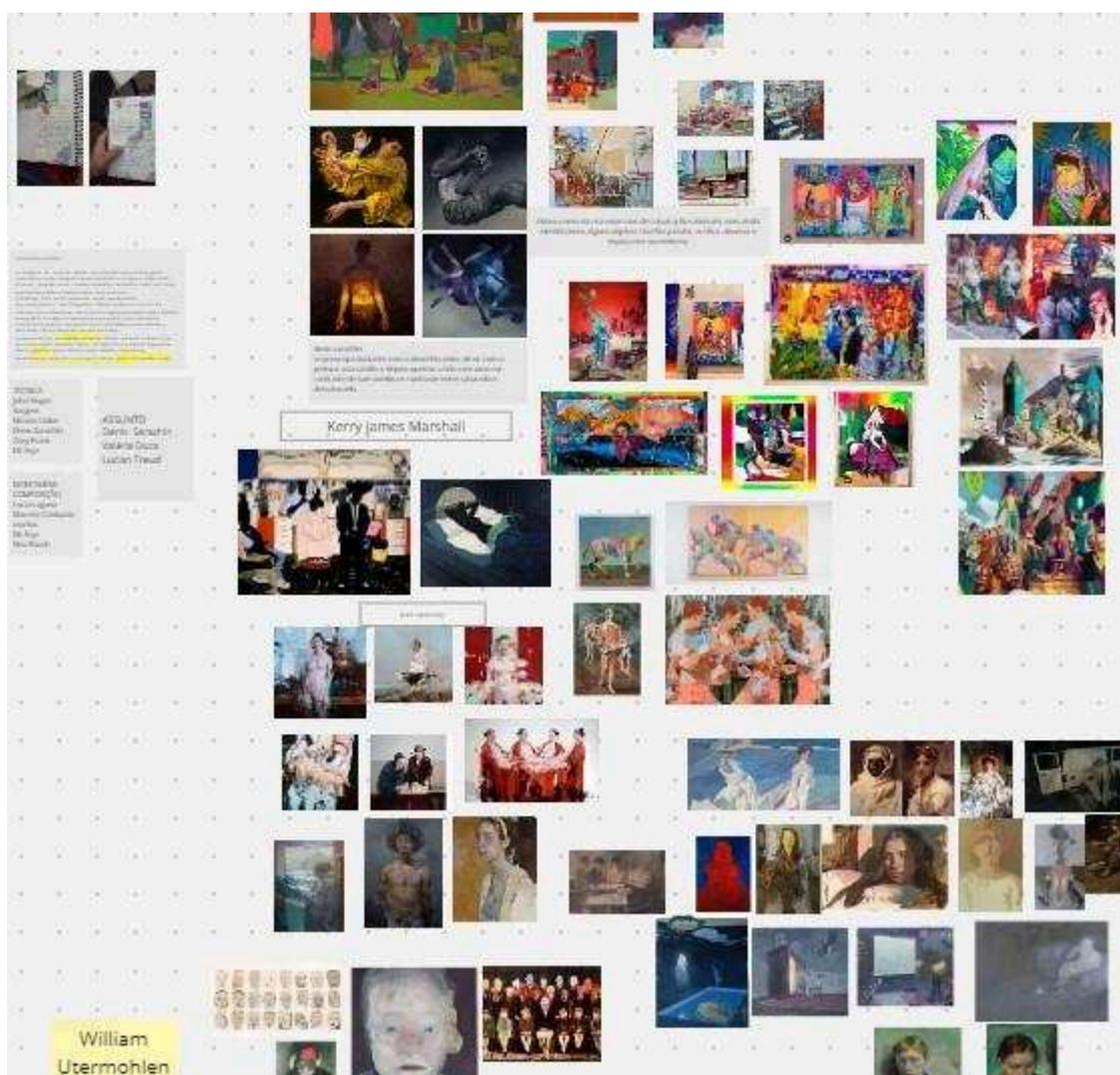


Figura 24 - detalhe do Miro

Me ajudou a olhar de forma mais ampliada os trabalhos dos artistas, vendo os pontos em comum e no que se diferenciam. Dessa forma, ficou mais fácil identificar o que queria testar no meu trabalho.



Figura 25 - detalhe do Miro

A mesma amplitude de olhar também foi essencial no processo de desenvolvimento das minhas pinturas. Pude juntar minhas anotações de pensamentos, referências que consegui na internet, textos teóricos, fotos autorais e estudos de pintura tradicional e digital.

## 5. AS PINTURAS

Para os trabalhos de fim de curso escolhi por manter a pesquisa que venho fazendo desde a pintura 1, tratando sobre o que circunda o transtorno de ansiedade, como os sintomas mais frequentes e alguns fatores que influenciam na manutenção da ansiedade. Peguei como base alguns dos sintomas que vivenciei e situações que passo como uma pessoa ansiosa.

- 1- Excesso de pensamento e cansaço mental.
- 2- Dores musculares principalmente na região das costas e rigidez no pescoço.
- 3- Dormência, formigamento, mudança de temperatura nos braços.
- 4- Uso excessivo do celular e redes sociais.
- 5- Agitação e preocupação durante a pandemia.

As pinturas 1, 2, 3 e 5 foram releituras de pinturas autorais antigas. Senti necessidade de refazê-las com a carga plástica e teórica desse final de curso.

### 5.1 Processo

O processo de criação nem sempre é linear. A cada novo trabalho, mais soluções vamos adquirindo. Meu processo de criação normalmente começa com rascunhos de algumas ideias básicas ou escrevendo um pouco sobre a ideia que tive. Esses rascunhos começam nos cadernos e os textos no programa Notion ou no Miro.

O desenho é a ferramenta para alcançar novas ideias e possibilidades. Dificilmente a pintura nasce da primeira ideia que tive ainda em pensamento, ela se desdobra conforme eu testo as possibilidades e coloco os conhecimentos de composição e desenho no papel. Desde o começo da pesquisa dessa poética, fiz muitos rascunhos explorando diversas ideias e percebo que é uma etapa fundamental dentro do meu processo.



Figura 26 - cadernos de rascunhos

A escrita também me serve de ferramenta criativa. Em alguns casos, antes dos rascunhos, começo a escrever sobre a ideia que tive. Como um *brainstorm*, vou colocando descrições de cena, sensações, palavras próximas em sentido e metáforas.

Depois de uma ou algumas composições que me agradam, procuro as referências. Por estar falando dos meus sintomas, conclui que seria mais coerente que eu fosse o modelo. No começo da pesquisa poética eu usava tirava muitas fotos minhas em diversas poses, mas conforme fui testando, vi que o vídeo serve melhor ao meu propósito, já que é possível capturar os meus movimentos mais facilmente. Por fim, com o vídeo, faço print da tela com as melhores poses e levo para o photoshop.

No photoshop é onde faço as edições das imagens: Faço recortes e vou testando poses. Também adiciono referências de imagens coletadas na internet em alguns casos. Além disso, também pinto por cima das imagens já recortadas.

Por fim, com essa referência da pintura pronta, parto para um estudo tradicional para testar as cores com os pigmentos que tenho ou já direto para a pintura em si.

Para a paleta, usei os pigmentos a seguir. No entanto, não a utilizo de maneira completa em todas as pinturas.

Paleta: branco titânio, amarelo cádmio limão, amarelo ocre, amarelo óxido transparente, vermelho naphthol, magenta quinacridona, terra de siena queimada, vermelho óxido transparente, azul ultramar, azul cobalto, azul cobalto teal, preto.



Figura 27 - Paleta de pigmentos usados

## 5.2 Pintando

### 1- Excesso de pensamento e cansaço mental.

Era uma situação frequente acordar e já começar a pensar em diversos assuntos. Parecia não haver um descanso dentro da minha própria cabeça. Eu estava à mercê desses pensamentos compulsivos. Esse volume de informação não deixava minha mente descansar e, por esse motivo, estava sempre cansado mentalmente.

Essa pintura começou a ser pensada como trabalho para tópico especial de práticas pictóricas da professora Martha Werneck e também para participar da minha primeira exposição com obras físicas expostas. A ideia surge como releitura da minha primeira pintura tratando sobre o transtorno de ansiedade feita em pintura 1. Tive que lidar com alguns desafios no processo porque foi a primeira vez, desde o segundo período, pintando com tinta acrílica e a primeira vez pintando em um grande formato. Anteriormente, eu só tinha tido contato com as tintas da marca acrílex, a qual não me adaptei, mas nessa disciplina pude testar as tintas da marca Daler Roney, a qual me adaptei melhor por secar mais lentamente. A professora Martha foi importantíssima nessa condução ao demonstrar as técnicas da tinta acrílica sozinha e em conjunto com a tinta a óleo, na técnica mista.

Eu quis refazê-la pois já tinha muito tempo desde a primeira versão e seria bom testar com as minhas novas referências pictóricas e com as leituras que estava fazendo. Comecei com alguns desenhos para explorar possibilidades de composição. Minha ideia foi abordar esse excesso de pensamentos e cansaço mental dentro do ônibus, pois esse ambiente foi marcante como local para tais sintomas. Era comum na ida para a faculdade e na volta para casa minha cabeça estar sempre cheia de pensamentos e, em algumas ocasiões, ficar bastante ansioso, o que fazia surgir outros sintomas.

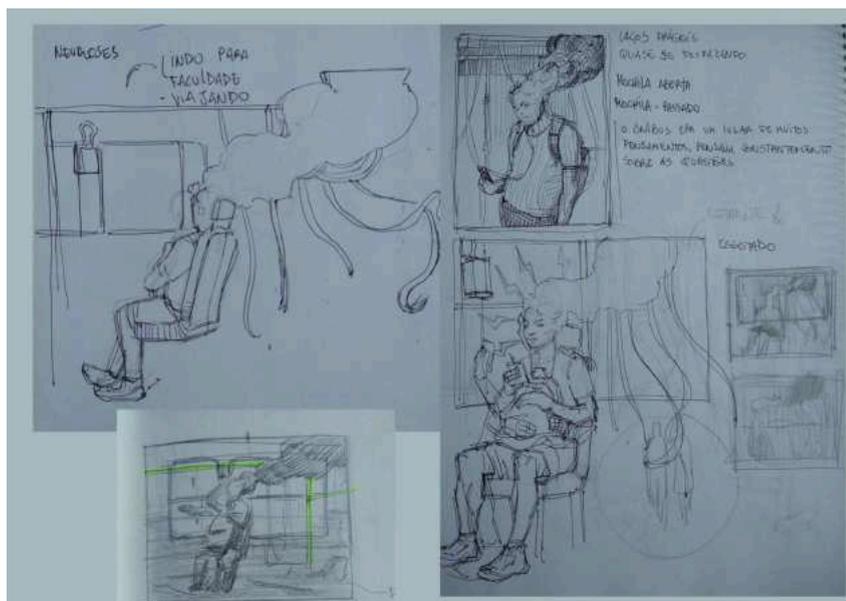


Figura 28 - Rascunhos ( pintura 1)

após os rascunhos, tirei algumas fotos para fazer a montagem no photoshop.

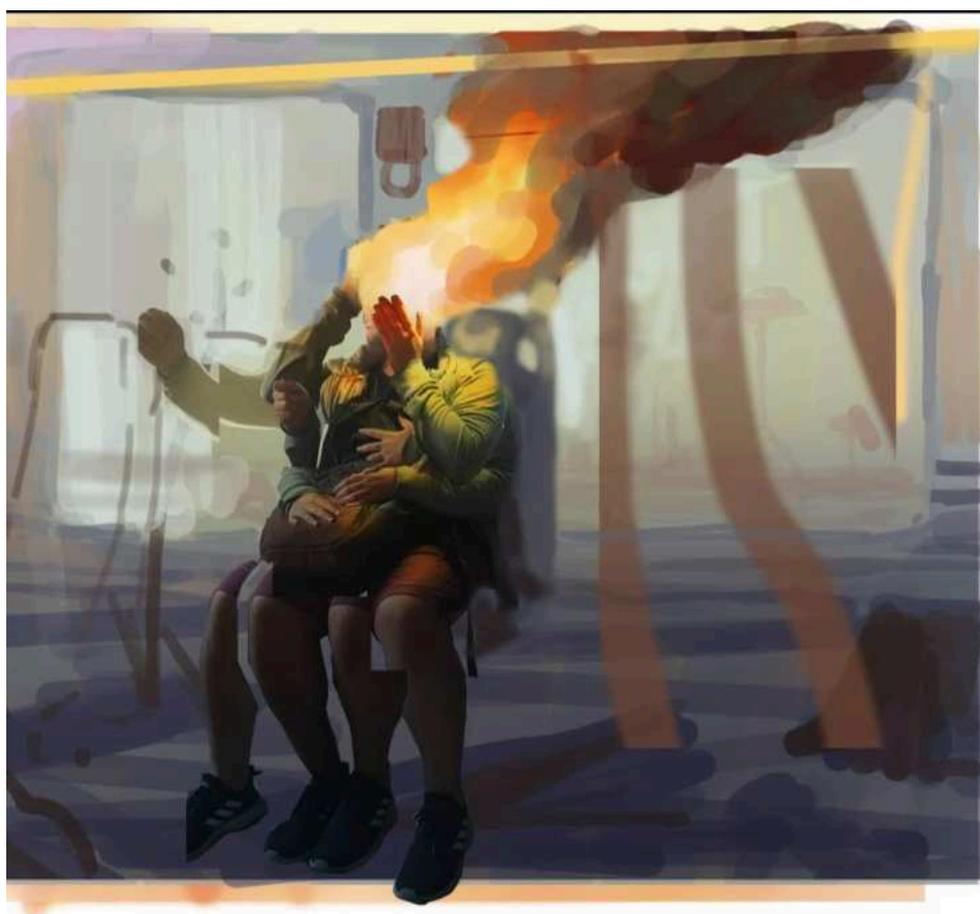


Figura 29 - montagem digital ( pintura 1)

Com a referência pronta, comecei a pintura. Usei algodão já preparado. Fiz uma marcação com carvão e depois uma imprimatura com tinta acrílica amarelo ocre.

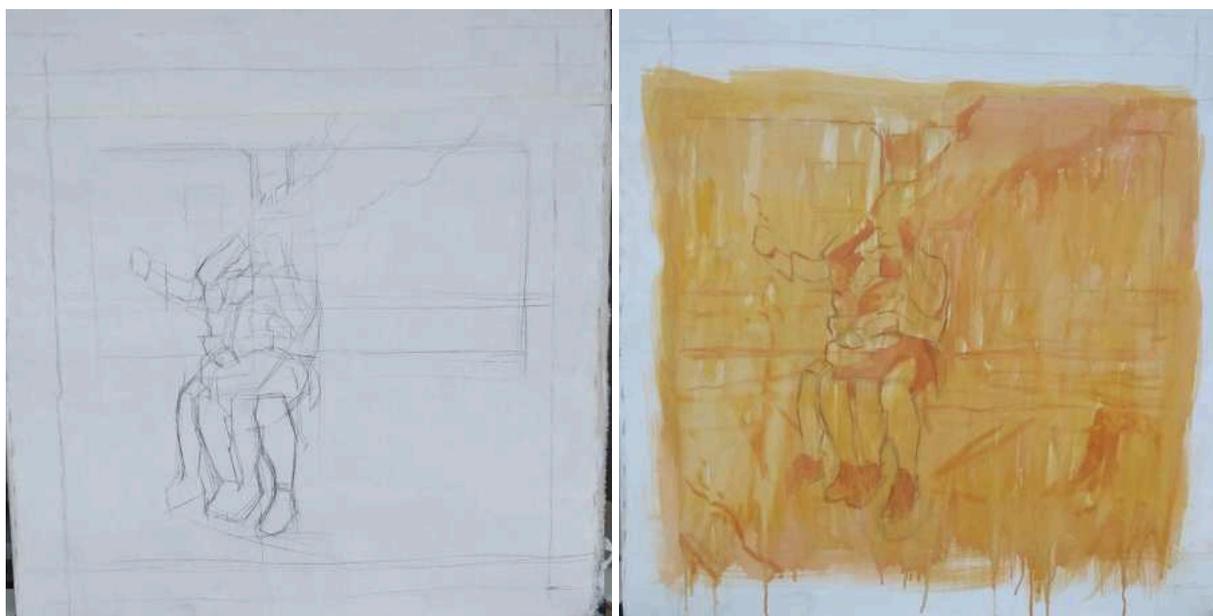


Figura 30 - processos 1 (pintura 1)

Estava com um certo receio de errar na pintura devido a falta de experiência em grande formatos e com as técnicas da tinta acrílica. Demorou um pouco até me sentir confiante no processo, mas fiquei satisfeito pela minha evolução e por ter conseguido trabalhar a transparência nas sombras e as opacidades na luz, técnica que tenho grande apreço. Também usei a fita crepe para preservar a cor do fundo.



Figura 31 - processos 2 (pintura 1)

Por fim, finalizei a pintura entrando com um pouco de tinta óleo para me permitir trabalhar com mais calma pela secagem lenta e por não mudar de tom ao secar.



Figura 32 - Onde há fumaça, há fogo, autoral, tinta acrílica e tinta óleo sobre tela, 80 x 95 cm, 2023

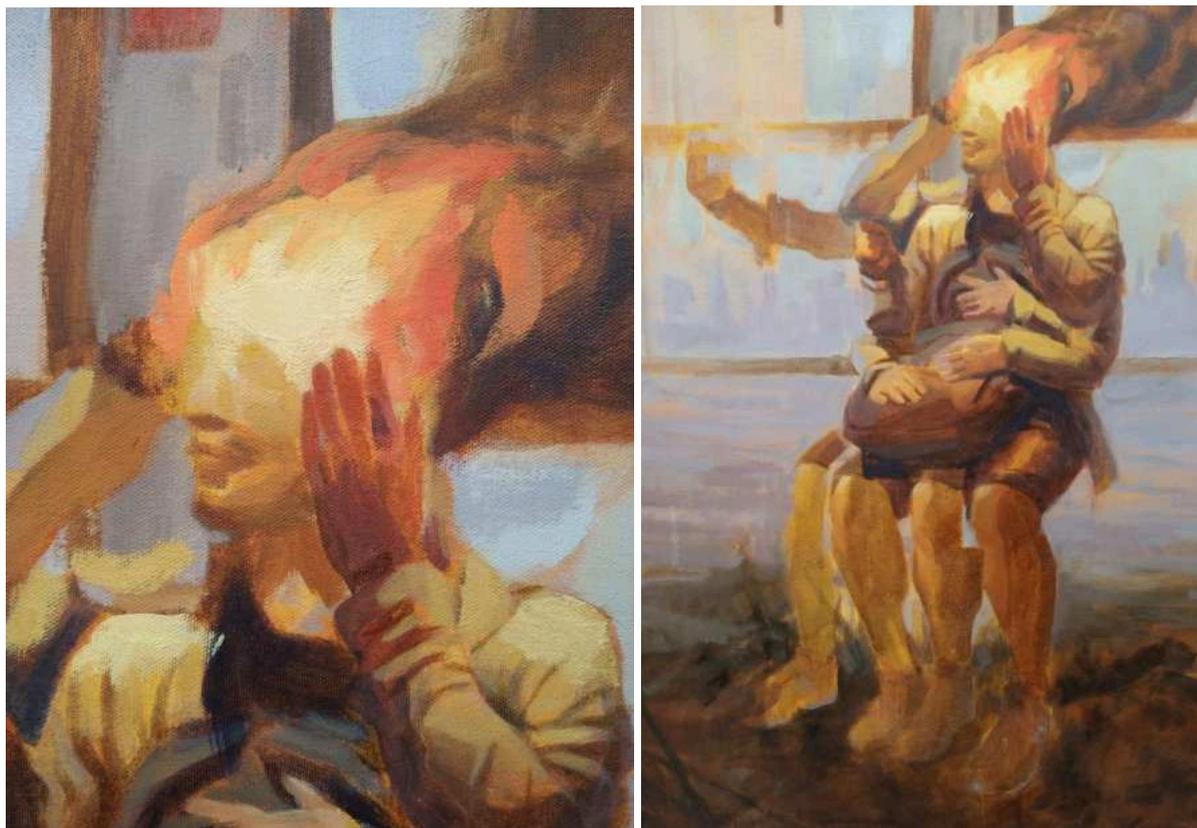


Figura 33 - Detalhes

## 2- Dores musculares, principalmente na região das costas e rigidez no pescoço.

As dores nas costas e a rigidez no pescoço eram comuns por conta do estresse do dia-a-dia, do excesso de pensamentos, do caos para entregar os trabalhos no fim do primeiro período e dos maus hábitos. Meu corpo não conseguia relaxar, descansar.

Como a primeira pintura, essa também foi feita como exercício para o tópico especial sobre práticas pictóricas com acrílica e para participar da exposição. Com a experiência da anterior, comecei essa mais familiarizado com as técnicas. A ideia foi abordar a situação cotidiana na qual eu sentia essas dores e rigidez no pescoço no final do dia. Além disso, quis abordar também o uso já banalizado de medicamentos para aliviar esses sintomas como relaxantes musculares.

Seguindo o processo, fiz alguns rascunhos, tirei fotos de referência, fiz a montagem no photoshop e depois comecei a pintura. Pensei na figura de costas, para evidenciar as dores, em um quarto escuro.

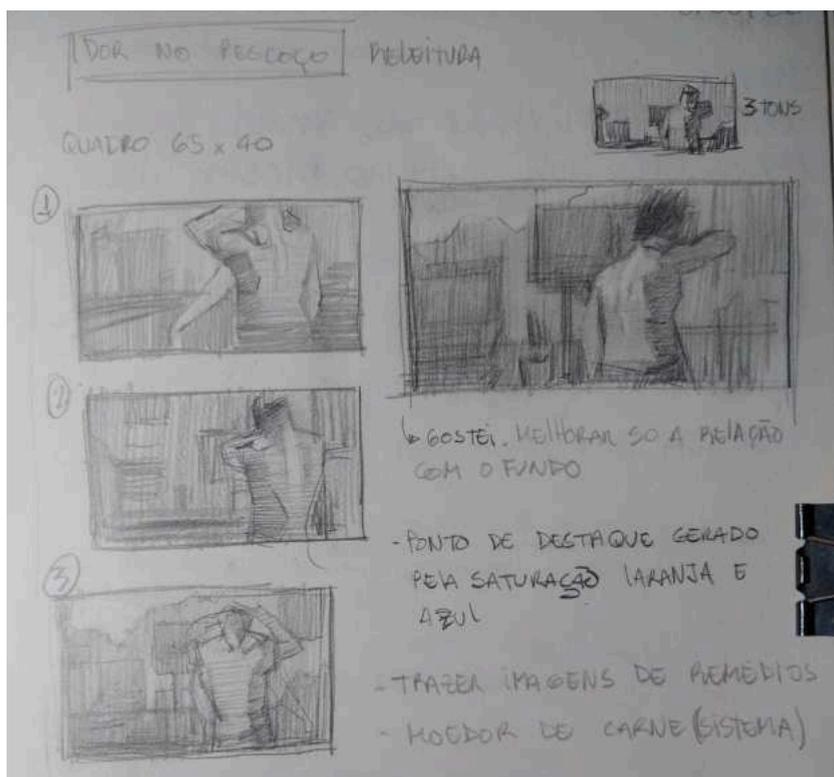


Figura 34 - Rascunhos ( pintura 2)

Aqui trabalhei com fotos tiradas por mim e outras achadas em pesquisa na internet. A busca por referências dos remédios me levou às imagens de sintomas comumente usadas em comerciais e nas caixas de relaxantes musculares, os quais também quis me apropriar dentro da pintura.



Figura 35 - referências



Figura 36 - montagem digital (pintura 2)

Comecei a pintura com uma imprimatura de tinta acrílica, cor amarela ocre.



Figura 37 - processos ( pintura 2)

Como visto nas pinturas do artista Denis Sarazhin, usei dos contrastes de valor (claro e escuro), saturação (costas e pescoço mais saturados) e de temperatura (Costas com cores quentes e fundo com cores frias) para evidenciar o local onde o sintoma é mais forte.

Finalizei com tinta óleo, colocando-a mais empastada na coluna vertebral e escurecendo um pouco da sombra do corpo e do fundo com velaturas.



Figura 38 - o corpo denuncia, autoral, tinta acrílica e tinta óleo sobre tela, 40x60cm, 2022

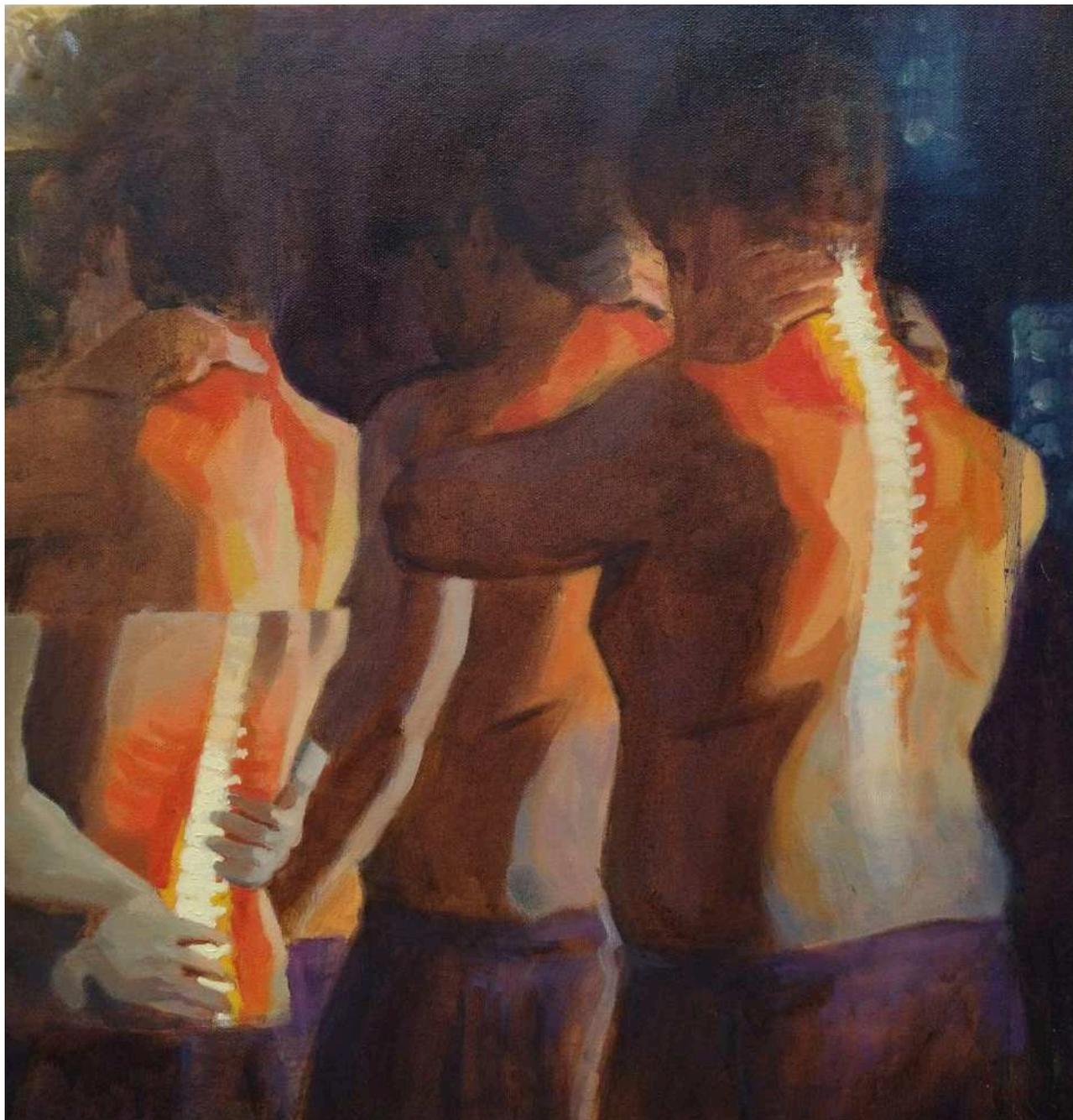


Figura 39 - Detalhe (pintura 2)

### 3- Dormência, formigamento, mudança de temperatura nos braços.

É um sintoma comum quando estou num momento de crise de ansiedade acompanhado de outros sintomas como aceleração dos batimentos cardíacos e dificuldade de respirar.

Esse foi o último trabalho feito para o tópico especial de práticas pictóricas com acrílica. Abordo nele a sensação de aumento de temperatura, dormência ou formigamento que acontece durante uma crise de ansiedade e que pode atingir braços e pernas. No meu caso, sinto apenas nos braços como se tivessem aumentando de temperatura. Observando o trabalho do artista Sainer, quis trazer mais elementos e outras cenas para conferir ampliação do sentido e poética dentro da pintura. Deixando-a menos óbvia, acredito.

Fiz alguns rascunhos para explorar essas questões.



Figura 40 - caderno com rascunhos ( pintura 3)

Diferente das pinturas anteriores, nessa aqui o estudo de cor veio antes das fotos de referência. Estudo de composição foi feito no photoshop. A composição escolhida foi a 1, que é uma versão da composição 4. Nela coloquei o personagem em pé dentro do transporte público, lugar que me causava bastante ansiedade. Além disso, gostei do contraste desse azul do retângulo com os braços e da leitura, que segue dos braços do personagem dentro do ônibus e passa pelos outros até chegar no extintor.

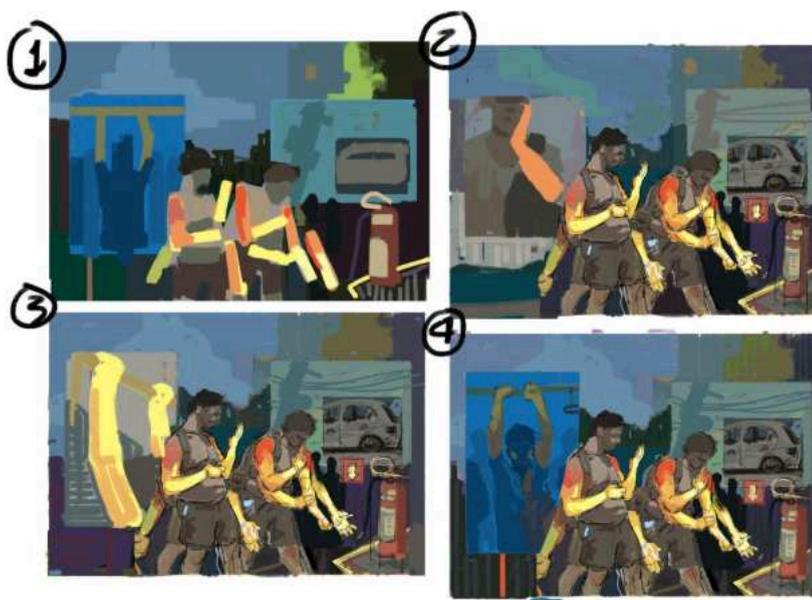


Figura 41 - estudos digitais ( pintura 3)

Escolhi usar as fotos de referência de maneira mais solta e fazer a montagem direto no desenho. Também fiz uma folha de referência com algumas outras imagens para me ajudar a pensar minha pintura.



Figura 42 - referências ( pintura 3)

Como apontado no estudo de cor 1. A ideia foi explorar essa movimentação dos braços para trazer a sensação de movimento e dinamismo e por meios dos contrastes de temperatura trazer a ideia de aumento de temperatura. Para isso usei cores quentes como amarelos, laranjas e vermelhos nos braços, enquanto o restante tem cores frias como azuis, verdes e violetas.



Figura 43 - Processos ( pintura 3)



Figura 44- sem título, autoral, tinta acrílica e tinta óleo sobre tela, 97 x 70 cm, 2023



Figura 45- detalhe 1 ( pintura 3)



Figura 46- detalhe 2 ( pintura 3)

#### 4- Uso excessivo do celular e redes sociais.

O uso excessivo do celular e redes sociais ao mesmo tempo que serve de alívio por nos desligar do presente, também nos deixa num ambiente com excesso de informação, no qual, muitas vezes, não temos filtro algum e, por esse motivo, também é causador de ansiedade. Dialoguei com esse excesso de informação e o conceito de Fear of Missing Out (FoMO), que é a sensação de estar perdendo algo de novo ou útil e, por isso, estar constantemente verificando as redes sociais. (MOURA, 2021, Pg 5)

Essa auto exposição frequente a um excesso de informação mostra certa incapacidade de resistir e de olhar atento e profundamente. Segundo Byung-Chul Han, “Reagir de imediato e seguir a todo e qualquer impulso já seria uma doença, uma decadência, um sintoma de esgotamento.”( 2015, Pg.51)

Nos rascunhos, procurei trazer esse excesso de informação, elementos das redes sociais como os emoticons e mostrar que o personagem está à mercê das informações.

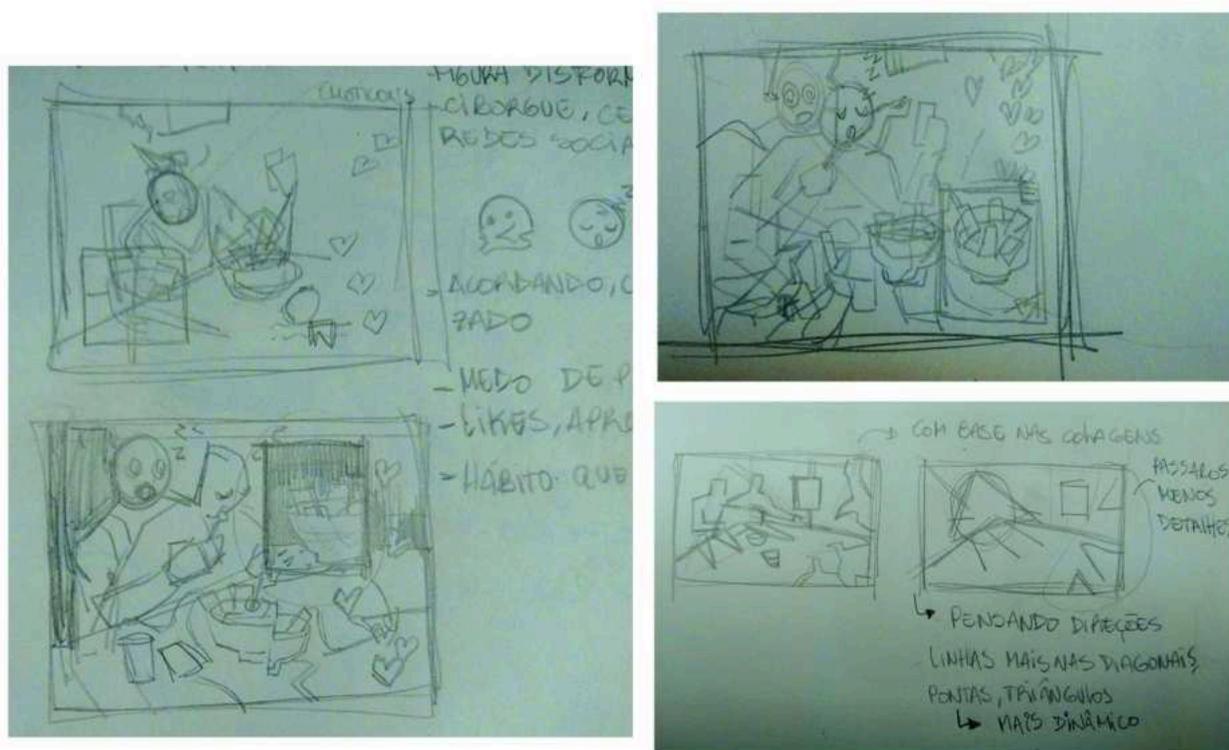


Figura 47- rascunhos ( pintura 4)

Fiz a montagem com as fotos e pintei por cima usando o photoshop.



Figura 48- montagem digital (pintura 4)

Para essa pintura, experimentei pintar sobre o tecido sem imprimatura. Diferente dos trabalhos anteriores, não usei acrílica.



Figura 49- processo (pintura 4)

Decidi mudar a cor do retângulo, antes com cores quentes, para esse com um azul mais dessatura pois estava chamando muita atenção pelo alto contraste.



Figura 50- Exposto, autoral, óleo sobre tela, 50 x 90 cm ,2023



Figura 51 - detalhe (pintura 4)

## 5- Agitação e preocupação durante a pandemia.

Nessa pintura trato da inquietação e agitação que sinto quando estou ansioso e que se reflete na movimentação das pernas. E, ainda, da inquietação dos anos de pandemia da Covid-19, em que se passava muito mais tempo em casa, protegido do mundo lá fora, mas ainda sujeito às informações desesperadoras dos números de mortes diárias. As aulas Ead também levaram a momentos tanto de alívio, quanto de ansiedade.

O primeiro rascunho feito dessa ideia foi em aquarela.



Figura 52 - estudo, aquarela sobre papel ( pintura 5)

Pensei no personagem no quarto, já que era o ambiente que mais ficava e onde assistia às aulas. Para muitos, a casa era tanto um lugar de acolhimento frente ao mal que estava fora, quanto uma prisão devido ao isolamento e ao distanciamento social.

A partir do vídeo, selecionei as poses e fiz um novo estudo, desta vez numa técnica mista de aquarela e tinta acrílica. Depois disso, fiz alguns estudos de composição e cores no photoshop.



Figura 53 - estudo, aquarela e tinta acrílica sobre papel ( pintura 5)

A composição escolhida ficou entre a 2 e a 3 pela leitura mais natural: da esquerda para a direita, de cima para baixo.



Figura 54 - estudos digitais ( pintura 5)



Figura 55 - estudo, tinta óleo sobre papel ( pintura 5)

Nessa obra trabalhei, principalmente, com as cores complementares de amarelos e violetas. Comecei com uma imprimatura de amarelo ocre com amarelo cádmio limão. Iniciei com as cores de característica transparente como amarelo óxido transparente e o vermelho de óxido transparente. Em seguida trabalhei as luzes com a tinta mais encorpada.



Figura 56 - processo ( pintura 5)



Figura 57 - inquietude, autoral, óleo sobre tela, 65 x 90 cm, 2023



Figura 58 - detalhes ( pintura 5)



Figura 59 - detalhes ( pintura 5)

## 6. CONCLUSÃO

Neste trabalho procurei entender melhor a respeito da ansiedade como resposta instintiva, transtorno mental e seus diversos desdobramentos. A pesquisa me ajudou a compreender meus sintomas ansiosos e suas causas.

Entendendo que é um problema cada vez mais comum na sociedade contemporânea, faz-se necessário a disseminação de conhecimento a respeito. O sistema capitalista se mostra muito eficiente em gerir o sofrimento psíquico e, por isso, falar sobre suas táticas deve se tornar uma prática permanente.

Observar o trabalho de outros artistas foi essencial no processo. Eles ajudaram em muitos momentos de dúvida em como resolver algo na minha pintura. Enxergar no trabalho do outro uma possibilidade de aprendizado se mostrou muito importante.

O desenvolvimento das pinturas foram essenciais para confirmar que com estudo e tempo, a gente evolui. A prática constante se torna laboratório para novas experiências, saber o que dá certo ou não e poder enxergar novas possibilidades.

Tentar levar para pintura situações pessoais, sintomas e relacionar com as práticas do capitalismo foi um desafio, mas um bom desafio. E não se encerra por aqui. Na verdade, vejo como ponto de partida para uma pesquisa ainda maior. Dessa forma, continuarei a pesquisar, tentando desdobrar melhor no meu trabalho a relação entre a sociedade contemporânea, o sistema capitalista e os transtornos mentais.

## BIBLIOGRAFIA

CASTILLO, Ana Regina Geciauskas Lage. et al. **Transtornos de ansiedade**. Revista Brasileira de Psiquiatria, 22 (Supl. II), p. 20-3, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Editora Vozes Limitada, 2015.

HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder**. Belo Horizonte: Editora Yiné, 2018.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. **Quando a ansiedade vira doença?: Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental**. Aletheia, Canoas, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso). Acessos em 27 jun. 2023.

MARGIS, R., et al. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade**. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, 25, p. 65-74, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000400008>.

MOURA, Débora Ferreira et al. **Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática**. Psicologia: Ciência e Profissão, Montevideo, v. 11, n. 3, p. 99-114, 2021. Disponível em: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-70262021000300099&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262021000300099&lng=es&nrm=iso). Acesso em 04 jul. 2023. Epub 01-Dic-2021. <https://doi.org/10.26864/pcs.v11.n3.7>.

OSTROWER, Fayga. **Universos da arte**. Editora da Unicamp, 2013.

PERES, Karoline Rochelle Lacerda. **Transtorno de Ansiedade Social: psiquiatria e psicanálise**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) Universidade de São Paulo (USP). São Paulo: USP, 2018. 80 p. Disponível em: [https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47133/tde-26102018-165234/publico/peres\\_me.pdf](https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47133/tde-26102018-165234/publico/peres_me.pdf).

VAZ-SERRA, Adriano. **O que é a ansiedade?**. 1980.

VIANA, Milena de Barros. **Freud e Darwin: ansiedade como sinal, uma resposta adaptativa ao perigo**. Nat. hum., São Paulo, v. 12, n. 1, p. 1-33, 2010. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-24302010000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-24302010000100006&lng=pt&nrm=iso). Acessos em 10 jul. 2023.

VIANA, Milena de Barros. **Mudanças nos conceitos de ansiedade nos séculos XIX e XX: da “Angstneurose” ao DSM-IV**. Tese (Doutorado em Filosofia) – Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). São Carlos: UFSCar, 2010. 204 p. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/4780/3194.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

ZUBOFF, Shoshana. **A era do capitalismo de vigilância**. Editora Intrínseca, 2021.

BENTES, Anna Carolina Franco. **Quase um tique: economia da atenção, vigilância e espetáculo em uma rede social**. UFRJ, 2021.

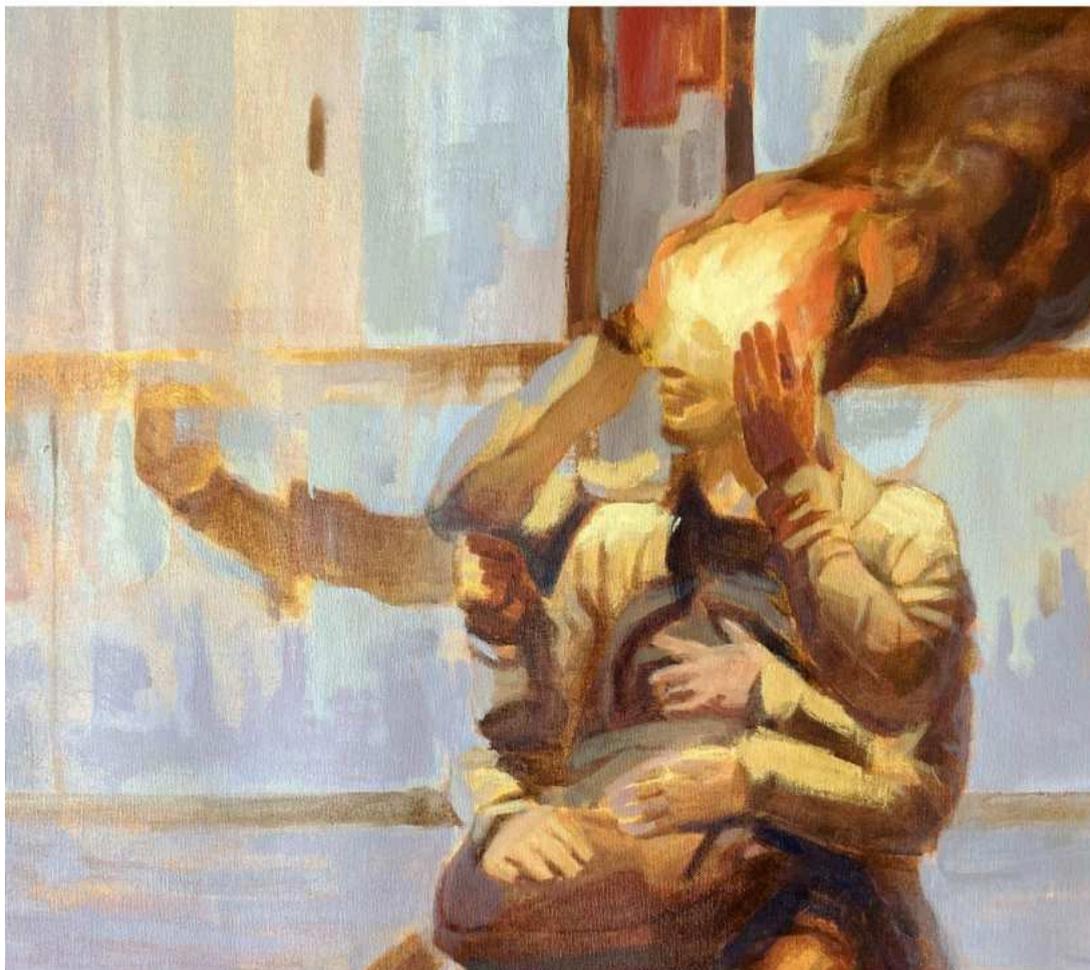
APÊNDICE

# QUADRO ANSIOSO

EXPOSIÇÃO SOLO GABRIEL ARGAH

14/10 às 17h

Texto curatorial Alice Moliv

**FOYER TEATRO GLAUCIO GILL**

PRAÇA CARDEAL ARCOVERDE - COPACABANA

exposição até 31/10

Aberto ao público de 16h às 19:30  
de quarta a segundaSecretaria de  
Cultura e Economia  
CriativaGOVERNO DO ESTADO  
RIO DE JANEIRO

## QUADRO ANSIOSO

GABRIEL ARGAH

Fazendo o uso de recortes temporais, elementos da modernidade tecnológica e a captura de gestos e expressões corporais, o pintor Gabriel Argah aborda em suas obras uma visão íntima do transtorno de ansiedade na contemporaneidade. Inspirando-se na sua própria vivência e no mundo pós pandemia, o artista retrata sintomas comuns de uma pessoa ansiosa e alguns de seus gatilhos, como: o excesso de informações do mundo moderno e as consequências do capitalismo.

Em um conjunto de composições bem estruturadas, Gabriel procura evidenciar a dor, o desconforto e a agitação por meio de repetições e um belíssimo jogo de contrastes de valor, saturação e temperatura. Engajando uma contraposição entre o dinâmico (calor) e o monótono (frio).

Dialogando com o conceito de ‘sociedade do desempenho’, do filósofo coreano Byung-Chul Han, o artista ressalta as dificuldades no exercício de sua profissão mediante a alta demanda da produtividade e o excessivo discurso da positividade. Ilustrando em suas obras “Exposto”, “Sem energia, me recarrego” e “Passo muito tempo no cel pq fico ansioso e fico ansioso pq passo mt tempo no cel” a dependência da aclamação virtual e auto sabotagem ao se comparar com outras pessoas. O que vem a desencadear um ciclo de frustrações e culpas, mecanismos do sofrimento, fomentando assim patologias neurais diversas, sendo a ansiedade uma delas.

“Quadro Ansioso” é mais que o desabafo de um pintor, a exposição fala a respeito de uma sociedade que busca cada vez mais a alta performance em diversos âmbitos da vida. E como, impulsionado pelas falsas vidas compartilhadas nas redes sociais, a individualização do sujeito coloca o outro sempre como concorrente. Ademais, Gabriel o convida a refletir sobre o auto cuidado, e a melhor maneira de lidar com as diversas situações que somos colocados, preservando tanto a nossa saúde física quanto a mental.

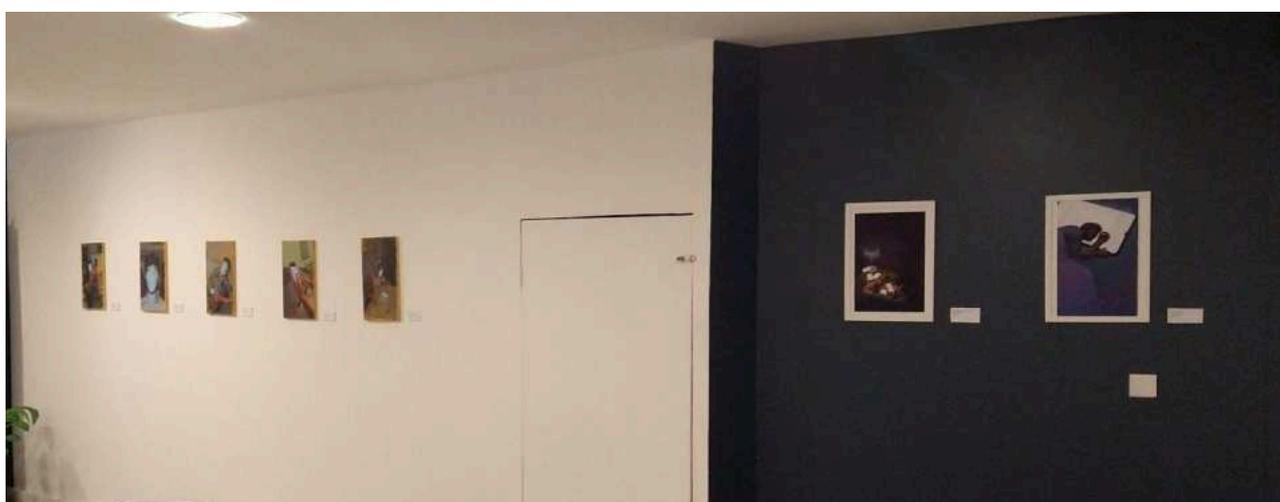
Alice Moliv, 2023



Geral



Parede direita



Parede esquerda



Parede esquerda