

O CORPO COMO SUPORTE À ARTE OU REFÚGIO À DEPRESSÃO? DECIFRANDO OS SEGREDOS DO EXCESSO DE TATUAGENS

Andrea Almeida Zamorano¹.

Centro Universitário UniFAVENI.

RESUMO: O projeto “O Corpo como Suporte à Arte ou Refúgio à Depressão?” explora o papel das tatuagens como forma de expressão artística e possível estratégia emocional para lidar com traumas e desafios psicológicos. A pesquisa revelou que, enquanto muitos utilizam a tatuagem como um símbolo de identidade e autoestima, outros a veem como um refúgio emocional, particularmente em contextos de sofrimento mental. Além disso, constatou-se que a prática tem ganhado ampla aceitação cultural e representa um mercado em crescimento significativo, especialmente no Brasil, que ocupa a 9ª posição mundial em número de tatuados. A iniciativa destacou a necessidade de abordagens interdisciplinares, reunindo arte e saúde mental para compreender melhor as complexas motivações por trás das tatuagens. Como resultado, o projeto promoveu reflexões sobre o corpo como espaço de expressão e resiliência, sugerindo a continuidade de ações educativas e de conscientização que valorizem a diversidade e o bem-estar dos indivíduos.

PALAVRAS-CHAVE: Expressão Artística Corporal. Vulnerabilidade Emocional. Sofrimento Psicológico.

ABSTRACT: The project “The Body as a Support for Art or a Refuge from Depression?” explores the role of tattoos as a form of artistic expression and a possible emotional strategy for dealing with trauma and psychological challenges. The research revealed that, while many use tattoos as a symbol of identity and self-esteem, others see them as an emotional refuge, particularly in contexts of mental suffering. In addition, it was found that the practice has gained broad cultural acceptance and represents a significant growth market, especially in Brazil, which ranks 9th in the world in terms of the number of tattooed people. The initiative highlighted the need for interdisciplinary approaches, bringing together art and mental health to better understand the complex motivations behind tattoos. As a result, the project promoted reflections on the body as a space for expression and resilience, suggesting the continuation of educational and awareness-raising actions that value diversity and the well-being of individuals.

KEYWORDS: Body Artistic Expression. Emotional Vulnerability. Psychological Suffering.

INTRODUÇÃO

O projeto de extensão “O Corpo como Suporte à Arte ou Refúgio à Depressão? Decifrando os Segredos do Excesso de Tatuagens” aborda a crescente prática da tatuagem como fenômeno artístico e social, explorando sua conexão com questões

emocionais e de saúde mental. A proposta busca compreender as motivações de indivíduos com múltiplas tatuagens, investigando se essa prática representa uma expressão artística consciente ou um possível mecanismo de enfrentamento de sofrimentos emocionais, como a depressão.

Através de entrevistas, oficinas e debates interdisciplinares envolvendo artistas, tatuadores, psicólogos e a comunidade, o projeto pretende desvendar os significados subjetivos das tatuagens. Além disso, objetiva desmistificar preconceitos, promovendo a saúde mental e a valorização do corpo como espaço de expressão e resiliência.

De forma crítica, o projeto reconhece que a tatuagem pode funcionar tanto como um suporte criativo quanto como um sinal de vulnerabilidade emocional, dependendo do contexto e das vivências do indivíduo. A iniciativa é inovadora ao unir arte, saúde e ciência social, propondo ações práticas e reflexivas que ultrapassam estigmas e valorizam a diversidade das narrativas humanas.

O corpo humano, historicamente, tem sido utilizado como um suporte de expressão artística e cultural, refletindo valores, crenças e vivências individuais e coletivas. Nesse contexto, a tatuagem emerge como uma das formas mais antigas e significativas de modificação corporal, carregando múltiplos significados ao longo do tempo. Mais do que uma prática estética, a tatuagem pode ser entendida como um canal de comunicação, uma marca de identidade ou, em muitos casos, uma tentativa de lidar com emoções e experiências profundas (MONTEIRO, 2017).

Nos últimos anos, o aumento do número de pessoas com múltiplas tatuagens ou grandes áreas do corpo tatuadas despertou interesse acadêmico e social sobre os significados dessa prática. Por um lado, as tatuagens são vistas como uma manifestação artística que celebra a criatividade e a individualidade; por outro, podem ser interpretadas como um refúgio emocional ou uma maneira de externalizar sentimentos relacionados à dor, à depressão ou a traumas (WAGNER, 2010).

Neste projeto, investigamos a dualidade presente na tatuagem como expressão artística e possível sinal de sofrimento emocional. Pretendemos compreender o que leva uma pessoa a transformar seu corpo em uma “galeria de arte” pessoal, analisando se o excesso de tatuagens pode refletir histórias e emoções que, muitas vezes, permanecem ocultas. Este estudo é essencial para fomentar discussões interdisciplinares sobre saúde mental, arte e sociedade, contribuindo para uma visão mais empática e humanizada das diferentes formas de expressão corporal.

Atualmente, as tatuagens têm se consolidado como uma forma expressiva de arte e identidade, com forte impacto cultural e econômico. No Brasil, cerca de 32% da população possui ao menos uma tatuagem, colocando o país na 9ª posição mundial em número de pessoas tatuadas. O mercado brasileiro de tatuagem é robusto, com mais de 22 mil estúdios, e movimentará aproximadamente R\$ 2,5 bilhões em 2024, um crescimento de 15% em relação a 2023.

Globalmente, o setor também tem registrado expansão. Durante a pandemia, a

demanda cresceu significativamente, com destaque para o aumento de 50% no Brasil em 2020. As tatuagens têm sido cada vez mais procuradas como formas de expressar emoções, superar traumas e marcar momentos importantes. A procura por estilos personalizados e simbólicos reflete essa tendência. Além disso, o mercado está se adaptando a novas tecnologias e práticas mais sustentáveis, como o uso de tintas veganas. Esses fatores tornam as tatuagens não apenas uma prática cultural, mas também um fenômeno econômico e criativo em constante evolução (SANTOS, 2020).

Justificativa

O aumento significativo do número de pessoas com tatuagens, especialmente aquelas que possuem uma quantidade notável ou grandes áreas do corpo tatuadas, levanta questões relevantes sobre os significados sociais, artísticos e psicológicos dessa prática. Enquanto para alguns a tatuagem é uma forma de expressão artística, para outros pode ser um refúgio emocional ou uma tentativa de lidar com experiências pessoais intensas, como traumas e transtornos emocionais. Este projeto busca investigar as motivações, significados e impactos das tatuagens, especialmente no que tange ao seu papel como suporte artístico ou possível indicador de sofrimento emocional.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Investigar as motivações e impactos do excesso de tatuagens no corpo humano, abordando as dimensões artística e psicológica, com foco em sua relação com a saúde mental.

Objetivos Específicos

1. Identificar os significados atribuídos às tatuagens por seus portadores.
2. Compreender a relação entre a prática de tatuar o corpo e possíveis experiências de depressão ou ansiedade.
3. Analisar a tatuagem como forma de expressão artística e cultural.
4. Promover debates interdisciplinares sobre corpo, arte e saúde mental.
5. Oferecer orientações e apoio emocional aos participantes que demonstrem necessidade.

Público-Alvo

Pessoas tatuadas (com foco em indivíduos com grande número ou grandes áreas de tatuagens).

Estudantes e profissionais das áreas de saúde, artes e ciências sociais.

Comunidade acadêmica e público geral interessado em temas como arte, corpo e saúde mental.

METODOLOGIA

Etapa 1: Planejamento

- Reunião inicial com a equipe para definir cronograma e papéis.
- Criação de parcerias com estúdios de tatuagem, ONGs de saúde mental e coletivos artísticos.
- Desenvolvimento de materiais informativos e questionários de pesquisa.

Etapa 2: Coleta de Dados e Atividades Práticas

- **Entrevistas e questionários:** Aplicação em pessoas tatuadas para compreender suas histórias e motivações.
- **Grupos focais:** Sessões com psicólogos, artistas e tatuadores para explorar as diferentes perspectivas sobre o tema.
- **Oficinas:**
 - Arte e expressão emocional: Como a tatuagem pode ser usada para expressar sentimentos.
 - Saúde mental e corpo: A relação entre autocuidado e práticas artísticas no corpo.

Etapa 3: Análise e Intervenção

- Análise qualitativa e quantitativa dos dados coletados.
- Identificação de padrões, como relação entre número de tatuagens e questões emocionais relatadas.
- Realização de eventos, como rodas de conversa e palestras, para compartilhar os resultados e sensibilizar a comunidade.

RESULTADOS ESPERADOS

- Maior compreensão sobre os significados das tatuagens em diferentes contextos.
- Promoção do diálogo entre arte e saúde mental, reduzindo estigmas.
- Criação de um espaço de acolhimento e apoio para pessoas que utilizam o corpo como suporte de expressão emocional.
- Produção de um relatório ou artigo científico com os achados do projeto.

CRONOGRAMA

O projeto será desenvolvido em 6 meses:

1. **1º mês:** Planejamento e estabelecimento de parcerias.
2. **2º a 4º mês:** Coleta de dados e realização de oficinas.
3. **5º mês:** Análise de dados e organização de eventos.
4. **6º mês:** Divulgação de resultados e encerramento.

Recursos Necessários

- Recursos humanos: Psicólogos, artistas, tatuadores, sociólogos e estudantes

voluntários.

- Espaço para encontros e oficinas.
- Materiais: Computadores, materiais de papelaria, recursos audiovisuais.
- Financiamento: Possível solicitação de apoio institucional ou parcerias com empresas locais.

Indicadores de Sucesso

- Número de participantes nas atividades.
- Qualidade dos debates e envolvimento da comunidade.
- Produção de materiais educativos e artigos científicos.
- Feedback positivo dos participantes.

Parcerias Sugeridas

- Estúdios de tatuagem.
- Centros de atenção psicossocial (CAPS).
- Coletivos artísticos locais.
- Instituições de ensino e pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados levantados no projeto indicam que as tatuagens representam um fenômeno multifacetado, combinando aspectos de expressão artística e saúde mental. Os principais resultados encontrados incluem:

1. **Motivações Diversas:** A maioria dos participantes relatou que suas tatuagens têm significados profundos, representando momentos de superação, memórias ou homenagens. Um número significativo mencionou o uso da tatuagem como uma ferramenta para lidar com dores emocionais, traumas ou para ressignificar experiências difíceis. Esse achado está alinhado com estudos recentes, que destacam o papel terapêutico da tatuagem como um meio de reconstrução da autoimagem.
2. **Impacto Psicológico:** Muitos entrevistados relataram que as tatuagens proporcionam um aumento da autoestima e da sensação de controle sobre o corpo. Para outros, serviram como forma de externalizar sentimentos ou encontrar um sentido de pertencimento em grupos sociais específicos. Entretanto, uma minoria mencionou arrependimentos relacionados a escolhas impulsivas ou a pressão social para modificar o corpo.
3. **Relação com Saúde Mental:** Observou-se que, entre pessoas com grandes áreas tatuadas ou múltiplas tatuagens, havia relatos mais frequentes de vivências relacionadas à ansiedade, depressão e traumas. Isso sugere que, em alguns casos, o excesso de tatuagens pode estar ligado a estratégias emocionais para lidar com sofrimento psicológico. Esse dado reforça a importância de compreender a tatuagem em um contexto psicológico e cultural mais amplo.

4. Tendências de Mercado e Cultura: A crescente popularização da tatuagem reflete mudanças culturais, com menos estigmas e maior aceitação social. Além disso, o mercado tem respondido com inovações, como o uso de tintas sustentáveis e o crescimento de estúdios especializados. Este movimento contribui para ampliar as possibilidades de expressão pessoal por meio da arte corporal.

Esses resultados indicam que as tatuagens podem desempenhar um papel terapêutico, especialmente quando ligadas à ressignificação de experiências de vida. No entanto, é fundamental considerar as complexidades individuais, incluindo motivações emocionais e o contexto sociocultural. Por outro lado, os dados reforçam a necessidade de suporte emocional adequado para pessoas que buscam nas tatuagens uma forma de lidar com traumas, destacando a importância de parcerias entre artistas, psicólogos e educadores.

Além disso, o crescimento do mercado demonstra como a tatuagem se tornou uma prática democratizada e valorizada culturalmente. Esse cenário abre portas para novas pesquisas que investiguem sua interseção com saúde mental, identidade e inovação artística.

1. Tatuagem como Reflexo de Sofrimento Emocional

Em alguns casos, indivíduos que sofrem de depressão, ansiedade ou traumas emocionais podem recorrer às tatuagens como uma forma de lidar com a dor. Para essas pessoas, tatuar o corpo pode ser uma maneira de externalizar sentimentos internos ou marcar experiências difíceis. Este comportamento pode ser interpretado como uma tentativa de ressignificação do sofrimento. Porém, quando essa prática se torna excessiva, pode indicar uma busca contínua por alívio emocional que não está sendo alcançado por outros meios.

2. Satisfação Temporária e Ciclo de Compensação

Pesquisas sugerem que a realização de uma tatuagem pode trazer uma sensação temporária de alívio ou euforia, relacionada à liberação de dopamina durante o processo. Para indivíduos com tendências depressivas, essa sensação pode se tornar viciante, levando ao excesso como forma de tentar compensar a ausência de satisfação emocional duradoura. Esse ciclo, no entanto, não resolve as causas subjacentes da depressão, podendo até intensificar sentimentos de vazio.

3. Problemas de Autoestima e Identidade

Indivíduos com baixa autoestima ou dificuldades de autoaceitação podem usar as tatuagens como um meio de modificar ou “melhorar” sua aparência, buscando maior aceitação social ou autovalorização. No entanto, quando a motivação está enraizada em questões profundas de insatisfação consigo mesmo, o excesso de tatuagens pode não atingir esse objetivo, agravando sentimentos de frustração e depressão.

4. Estigma Social e Preconceito

Embora as tatuagens sejam cada vez mais aceitas, indivíduos com muitas tatuagens ainda podem enfrentar preconceitos sociais, especialmente em contextos profissionais ou conservadores. Isso pode levar ao isolamento social ou estresse, contribuindo para sentimentos depressivos em pessoas vulneráveis.

5. Estudos e Dados Clínicos

Alguns estudos indicam que pessoas com múltiplas tatuagens podem apresentar maior prevalência de transtornos psicológicos, incluindo depressão e ansiedade, do que aquelas sem tatuagens ou com poucas marcas. Isso não significa que as tatuagens causam esses transtornos, mas sim que podem estar relacionadas a experiências emocionais intensas ou mecanismos de enfrentamento inadequados.

Abordagem Preventiva

É essencial que artistas e profissionais de saúde mental estejam atentos às motivações por trás da busca excessiva por tatuagens. O apoio psicológico pode ser fundamental para ajudar as pessoas a compreenderem suas emoções e necessidades subjacentes, promovendo formas mais saudáveis de lidar com o sofrimento emocional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto visa fomentar um espaço interdisciplinar onde arte, psicologia e sociologia se cruzam, permitindo uma abordagem humanizada e crítica ao fenômeno das tatuagens. Mais do que um estudo, busca criar impacto social ao promover saúde mental e valorização da expressão artística no corpo. O projeto revelou que as tatuagens transcendem o papel de simples adornos corporais, constituindo uma forma rica e complexa de expressão artística, cultural e emocional. Elas podem ser suporte para a arte, um símbolo de identidade e, em muitos casos, um mecanismo de enfrentamento para emoções profundas e experiências desafiadoras. A pesquisa mostrou que, enquanto alguns indivíduos buscam na tatuagem um meio de celebrar momentos de vida e fortalecer sua autoestima, outros a utilizam como um refúgio emocional, particularmente em contextos de sofrimento psicológico. Essa dualidade aponta para a necessidade de uma abordagem interdisciplinar ao fenômeno da tatuagem, que envolva artistas, psicólogos e pesquisadores sociais.

O diálogo entre saúde mental e arte mostrou-se fundamental, indicando que o excesso de tatuagens, para algumas pessoas, pode ser uma tentativa de lidar com questões emocionais não resolvidas. Por outro lado, o crescimento do mercado e a ampliação da aceitação cultural das tatuagens reforçam sua relevância contemporânea como linguagem artística acessível e democrática. Esse cenário destaca a importância de iniciativas educacionais e de conscientização que desmistifiquem preconceitos e valorizem as histórias por trás de cada marca no corpo. Por fim, o projeto contribuiu para compreender a tatuagem como um fenômeno que combina beleza, resiliência e vulnerabilidade humana,

promovendo debates que valorizam o corpo como espaço de expressão e identidade. Ele sugere a continuidade de pesquisas e ações práticas que explorem o impacto emocional e social dessa prática, sempre com foco na promoção do bem-estar e da diversidade (GUIMARÃES, 2018).

A investigação sobre o excesso de tatuagens como possível reflexo de questões emocionais revelou que as tatuagens, longe de serem apenas expressões estéticas, possuem significados profundos e multifacetados, envolvendo aspectos de identidade, memória e saúde mental. Os resultados indicam que, enquanto para muitos as tatuagens funcionam como suporte à arte e ao fortalecimento da autoestima, para outros podem representar estratégias para lidar com traumas, dores emocionais ou processos depressivos.

PRINCIPAIS REFLEXÕES:

- 1. Dualidade de Sentido:** O excesso de tatuagens pode ser uma forma de ressignificação positiva de experiências dolorosas, mas também um sinal de sofrimento emocional subjacente. Em alguns casos, reflete a busca por alívio temporário, expondo dificuldades em enfrentar questões emocionais de forma saudável.
- 2. Aceitação Social e Preconceito:** Apesar do avanço na aceitação cultural, o estigma ainda persiste em alguns contextos, o que pode impactar negativamente pessoas que encontram nas tatuagens um refúgio emocional, exacerbando o isolamento social e a vulnerabilidade psicológica.
- 3. Arte e Terapia:** As tatuagens podem funcionar como um canal terapêutico de expressão pessoal e reconexão com o corpo, mas é fundamental que as motivações e os significados associados a elas sejam compreendidos e trabalhados, especialmente em casos de excesso.
- 4. A Importância do Apoio Profissional:** Quando as tatuagens estão vinculadas a padrões de comportamento repetitivo ou a formas de lidar com dor emocional, é essencial considerar o suporte de profissionais da saúde mental. Uma abordagem interdisciplinar, envolvendo arte e psicologia, pode ser fundamental para oferecer suporte a essas pessoas.

Implicações e Perspectivas Futuras:

O estudo das motivações ligadas ao excesso de tatuagens contribui para a ampliação do entendimento sobre como o corpo é usado como suporte para a arte e como pode se tornar um espaço de vulnerabilidade emocional. Esse tema merece atenção contínua para o desenvolvimento de ações educativas e interdisciplinares que promovam a valorização da expressão pessoal e o cuidado com a saúde mental.

Conclui-se que as tatuagens, como parte da cultura contemporânea, são um reflexo poderoso da complexidade humana. Seu estudo pode abrir caminhos para o fortalecimento de práticas terapêuticas, a redução de preconceitos e o estímulo ao diálogo entre arte, psicologia e sociedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE TATUADORES. *Relatório Anual do Mercado de Tatuagem no Brasil 2024*.

FERREIRA, L. V. **Tatuagens e Significados: Uma Análise Cultural e Psicológica**. São Paulo: Editora Contexto, 2015.

GUIMARÃES, D. S. **Arte na Pele: Significados Psicológicos das Tatuagens em Diferentes Culturas**. Rio de Janeiro: Appris, 2018.

McDOUGALL, J. **Teatros do Corpo: Uma Abordagem Psicanalítica da Doença Psicossomática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

MONTEIRO, F. R. **Tatuagem como Expressão Artística e Psicológica: Reflexões sobre a Sociedade Contemporânea**. Campinas: Papyrus, 2017.

SANTOS, A. P. **Arte e Dor: A Representação do Sofrimento por Meio da Tatuagem**. Brasília: Editora UnB, 2020.

WAGNER, E.; CAMPOS, R. **A Pele como Suporte: Tatuagem, Subjetividade e Identidade**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.