



# PROJETO ELISTAT

*Enriquecer as Vidas dos Seniores  
através da Arte Terapia*

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696  
GUIA DO FORMADOR



**PUBLICADO PELO PROJETO ELISTAT:**

Enriquecendo a Vida dos Idosos Através da Arteterapia  
2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Para ser baixado do site do projeto

[www.elistatproject.eu](http://www.elistatproject.eu)

**INFORMAÇÕES DE CONTATO,**

Ankara Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü  
Hacı Bayram Mahallesi, Anafartalar Caddesi No:70 PK: 06050 Alltındağ  
ANKARA / TÜRKİYE

[elistatproject@gmail.com](mailto:elistatproject@gmail.com)



# Introdução

Vivemos um momento histórico com o desafio da pandemia global do COVID-19. O surto de COVID-19 terá um impacto profundo e de longo prazo na saúde e no bem-estar dos seniores. O isolamento social e a solidão são os principais fatores de risco que têm sido associados ao mau estado de saúde física e mental. Especialistas indicam que a Arte-Terapia pode desempenhar um papel crucial na prevenção das referidas disfunções. Arte-Terapia envolve o uso de técnicas criativas como desenho, pintura, colagem, coloração ou escultura para ajudar as pessoas a expressarem-se artisticamente. Ajuda os seniores a explorar as suas emoções, melhorar a autoestima, aliviar o stresse, melhorar os sintomas de ansiedade e depressão e lidar com uma doença física ou deficiência.

O projeto Erasmus+ “ELISTAT: Enriquecer as Vidas dos Seniores através da Arte-Terapia” foi desenvolvido nas circunstâncias mencionadas, e é um projeto é financiado pela Comissão Europeia e Agência Nacional Turca e implementado por um consórcio de parceiros de 5 países – Turquia, Roménia, Itália, Portugal e França.

À luz dos factos mencionados, o projeto visa facilitar a aplicação de técnicas de Arte-Terapia em seniores e nos seus cuidadores para garantir o seu bem-estar mental, especialmente durante os tempos de confinamento e isolamento social.

O projeto também visa aumentar as competências artísticas e criativas dos educadores de adultos, tornar os educadores de adultos competentes na prática da Arte-Terapia, a fim de garantir a saúde emocional e mental dos seniores e cuidadores em casa, asilos e sanatórios.

Neste âmbito, o projeto produzirá Saídas Intelectuais incluindo os módulos curriculares e formativos, plataforma de e-learning, séries de vídeos e podcasts. Os Materiais de Formação, que é outro resultado do projeto, apoiarão os formadores de adultos na implementação do Programa de Formação desenvolvido. Este documento, o Guia do Educador, é a primeira parte desses documentos de apoio. Neste documento, encontrará os seguintes itens.

Este documento apoiará os Formadores de Adultos a fornecer o treino de adultos de alta qualidade, fornecendo:

- Estratégias de ensino específicas para participantes adultos;
- Instruções passo a passo para cada atividade;
- Informações sobre os equipamentos necessários;
- Estratégias de acompanhamento e avaliação.

## Seção 1

## Seção 2

## Seção 3

## Seção 4

# Índice

## Introdução \_\_\_\_\_ 5

- 1-Metas e responsabilidades da ação de formação
- 2-Atributos eficazes para um formador
- 3-Preparação e planeamento
- 4-Atividades introdutórias – Quebra-gelo
- 5-Estabelecer expectativas ou regras básicas

## Módulos \_\_\_\_\_ 10

- 1-Sobre o módulo
- 2-Objetivos do módulo
- 3-Módulos
- 4-Benefícios do módulo
- 5-Sugestões para o desenvolvimento e posterior aplicação dos módulos

## Conclusão e Feedback \_\_\_\_\_ 52

- 1-Receber e dar feedback
- 2-Avaliando o feedback e o sucesso
- 3-Melhorar o seu ensino
- 4-Recursos e Referências úteis

## Apêndice \_\_\_\_\_ 57

# Secção 1

---

Introdução

## Secção 1 Introdução

### 1. Objetivos e metas da ação de formação

As metas são declarações específicas de intenção que focam a nossa atenção e orientam os nossos esforços. O objetivo do guia do educador é ajudar os grupos-alvo a superar os desafios da formação e levá-los a uma aprendizagem autónoma ou independente.

Ao longo das nossas sessões formativas, espera-se:

#### 1. *Promover a independência na aprendizagem*

- A aprendizagem independente envolve aprender a aprender. Envolve capacitar grupos-alvo para superar os seus próprios problemas de aprendizagem de forma autónoma.

#### 2. *Apoiar os participantes na personalização do seu processo de aprendizagem*

- Todas as pessoas aprendem de forma diferente, mas as melhores práticas de estudo e compreensão podem ser adaptadas às diferenças individuais. Formadores eficazes desenvolvem uma visão de “Teoria da Mente” sobre os processos de pensamento dos seus participantes e orientam o grupo-alvo a adotar estratégias que correspondam às preferências

#### 3. *Reconhecer e honrar as nossas dificuldades e limites como formador*

Apoiar grupos-alvo sobre métodos alternativos de ensino, recursos de apoio, encontrar uma nova combinação e

intervenção corretiva para os participantes que estão muito atrasados. Ninguém espera que faça o impossível, apenas o seu melhor.

### 2. Atributos eficazes para um formador

Para que as sessões formativas sejam eficazes, é essencial estabelecer uma boa relação entre o formador e o participante. Normalmente, essa relação é criada rapidamente. O sucesso dessa relação revela a personalidade de cada um, mas também mostra as qualidades educacionais do formador. Algumas dessas qualidades estão listadas abaixo:

- Coloque questões abertas pertinentes:

Perguntar pode ser eficaz para formar uma conexão, aumentar a confiança, descobrir o conhecimento de um grupo-alvo e partilhar experiências:

“Pode fazer essa atividade?”

“É muito bom em arte, como se sente sobre aplicações de arte?”

- Formadores eficazes equilibram o conhecimento abrangente de um assunto específico com o desejo de ajudar os outros, empatia, respeito, pro-atividade, criatividade, paciência, honestidade, entusiasmo e sentido de humor.

- Bom ouvinte:

Um bom formador deve ter ótimas capacidades de comunicação para se ligar com os seus participantes e compartilhar informações complexas com base nas

# Secção 1: Introdução

necessidades dos seus participantes. Eles também precisam de ter uma grane compreensão de diferentes assuntos para garantir que os participantes aprendam durante as sessões.

- Motivador/encorajador

Ligar-se a um participante e tranquilizá-lo no seu desenvolvimento reforço positivo. Alguns elogios bem escolhidos podem ajudar muito a estabelecer a confiança entre professor e participante.

- Avaliação

Se um formando vai receber a ajuda de que precisa, é essencial uma linha de comunicação aberta entre o formador e o formando. Incentive-os a serem francos e transparentes sobre os seus requisitos de aprendizagem para que a divisão entre confiança e competências possa ser avaliada. Uma avaliação eficaz das suas necessidades e desafios permitirá que um formador comece com a estratégia apropriada.

### 3. Preparação e planeamento

Dicas Práticas para a Ação de Formação

- Avaliação das Necessidades de Aprendizagem para Seniores

Durante todas as etapas do processo de ensino-aprendizagem (incluindo avaliação, planeamento, implementação e avaliação), o formador deve focar sua atenção não apenas no problema médico atual, mas também nos problemas funcionais e em muitos problemas psicossociais subjacentes e comumente

encontrados na velhice. Uma história detalhada é uma parte essencial da avaliação. Se o sénior não for um informante confiável, é necessário um membro da família ou amigo próximo. Juntamente com a história médica, uma história social completa pode identificar potenciais problemas como o ambiente familiar, sistema de apoio, recursos financeiros e vários stresses que podem estar a contribuir para o problema médico. Uma história alimentar precisa é especialmente importante se a pessoa seguir qualquer forma de dieta. Com a idade, há um declínio normal correspondente nas funções sensoriais, incluindo visão, audição e tato. Dois terços dos seniores têm deficiências visuais e auditivas. Além disso, há um declínio normal na destreza e resistência física. Oitenta por cento das pessoas com mais de 65 anos têm alguma forma de doença crónica.

-Estratégias de ensino a considerar para os seniores

Considere o uso de técnicas de ensino específicas ao ensinar os seniores sobre saúde. Alguns seniores têm cada vez mais dificuldade em entender frases complexas, são menos hábeis no raciocínio e têm problemas com tarefas motoras. Apresente novas informações a um ritmo mais lento do que faria para indivíduos mais jovens. Fale em voz baixa e dê tempo suficiente para que o indivíduo assimile e integre o material conceptual. Demore mais tempo assimilando e integrando material conceptual e

## Secção 1: Introdução

ênfatisando material concreto em vez do abstrato. É importante minimizar as distrações ambientais, tanto para compensar qualquer perda auditiva relacionada à idade quanto para ajudar os indivíduos a permanecerem alertas e focados. A aprendizagem em grupo pode ajudar alguns indivíduos mais velhos a aumentar suas capacidades de resolução de problemas relacionados com a saúde. Ao sugerir mudanças no estilo de vida, esteja ciente de que muitos indivíduos seniores são cautelosos e podem não fazer mudanças facilmente. A implicação do ensino do sénior é que precisamos despende mais tempo no ensino e precisamos entregar o material didático em pequenos incrementos para que o material possa ser integrado. Para que um plano de ensino-aprendizagem seja eficaz, ele deve ser individualizado para atender às necessidades e estilos de vida do sénior, e para que as metas sejam mutuamente aceitáveis, a pessoa deve estar ativamente envolvida no estabelecimento de metas. A capacidade de aderir às mudanças comportamentais esperadas é altamente dependente das mudanças que o indivíduo considera importantes, mudanças que possam ser adaptadas ao estilo de vida do indivíduo e disponibilidade de recursos adequados. Ao planejar a educação do indivíduo para um sénior, as metas devem ser individualizadas não apenas com base nas necessidades da pessoa, mas também no que ela escolhe fazer.

### 4. Atividades introdutórias – Quebra-Gelo

Os jogos de quebra-gelo são atividades simples que aquecem os grupos, ajudando todos a se conhecerem, aliviam as ansiedades sociais e promovem a união da equipa. O aspeto de jogo desses quebra-gelo permite que os indivíduos relaxem e se divirtam enquanto comunicam e colaboram.

- Escultura Humana – Uma maneira de começar é falar sobre o espaço negativo e positivo. Peça a um participante que crie uma forma grande a um nível alto que crie muito espaço negativo. Mostre como você pode construir nesse espaço em outro nível usando o espaço negativo para que você fique a ligar-se a esse participante no espaço sem realmente tocá-lo. Permita que os participantes comecem a construir na forma até que ela pareça “pronta”. Lembre-os de criar uma forma onde eles estão a segurar o seu próprio peso e escolhendo uma posição do corpo que eles possam manter por alguns minutos enquanto os outros constroem a escultura. Qualquer pessoa não envolvida nesta escultura humana pode sugerir um nome para a escultura. Repita esse processo várias vezes seguidas para permitir que aqueles que são mais hesitantes tenham tempo para se aquecer com a atividade e começar a sentirem-se seguros com a mesma.

- Coro de Animais – Escolha uma música popular que todos os participantes possam conhecer e peça-lhes que a cantem usando sons de animais. Imagine “Malhão” cantada por galinhas. Você pode até fazer uma rodada com cada novo grupo expressando um animal diferente!

# Secção 1: Introdução

- Agarrado a ti – Diga aos parceiros que eles devem se mover ligados um ao outro de alguma forma e não podem separar-se do(s) parceiro(s). Diga-lhes qual a forma específica como devem estar juntos (unidos pelo cotovelo, palmas das mãos ombros, dedos indicadores, costas, etc.). Pode apenas deixá-los experimentar o movimento juntos ou pode adicionar ao desafio, mas fazê-los mudar de nível, adicionar uma curva, fazer um movimento locomotor específico como saltar, deslizar, etc. ou movimento axial (não locomotor) como derreter, balançar, esticar, sacudir, torcer, etc.

- Desenho Colaborativo – Pode ser feito entre parceiros ou em grupos pequenos. Faça com que os participantes trabalhem por um tempo limitado (ajuste ao tamanho dos grupos, mas 2-5 minutos devem ser suficientes). Cada participante escolhe uma cor de marcador, giz de cera ou lápis de cor. O primeiro participante faz uma marca de algum tipo no papel – um ponto, uma linha, uma forma (orgânica ou geométrica). O próximo participante usa a sua cor e adiciona outra marca à peça. Peça ao participante que nomeie a peça e esteja preparado para explicar o nome. Pode estender esta atividade para fazer uso adicional das peças de arte criadas.

## 5. Estabelecendo expectativas ou regras básicas

-Estabeleça metas e estabeleça objetivos específicos e mensuráveis. Poderá usar isso para estabelecer um diagnóstico para o avanço de seus formandos do programa. Confira o que já está em vigor conversando com outros participantes do seu programa.

-Antes de iniciar a atividade individual ou em grupo, indique os objetivos. Explique aos participantes o que esperar da sessão. Tenha sempre em mente que, ao lidar com seus formandos tem de querer dirigir. Declare o objetivo e o que significa para eles compreender os conceitos antes de iniciar qualquer atividade.

-Tenha um plano sessão a sessão com uma estrutura baseada no tempo. Seja trabalhando em grupo ou individualmente, é crucial criar uma estratégia para as suas atividades ao longo da sessão. Embora não seja necessário um cronograma documentado, saber quanto tempo as atividades comuns demoram, ajudam-no a preparar as aulas com mais eficiência.

-Seja confiável. Faça questão de ser compreensivo, solidário e adaptável ao longo de cada sessão.

# Secção 2

---

Módulos

## Módulo 1 –ARTE E ARTE-TERAPIA

### 1. Conceitos e informações sobre módulos

O Módulo 1 explica o que significa arte, movimentos artísticos, como a arte é utilizada na terapia, o seu uso para fins terapêuticos, como a arte afeta o bem-estar e como a arte contribui para a cura. Ao mesmo tempo, são oferecidas atividades práticas como exemplos que podem ser aplicadas exatamente como descritas, adaptadas a situações específicas ou simplesmente inspiradas para desenvolver outros exercícios e atividades de efeito semelhante. Também inclui materiais a serem usados em toda essa Arte-Terapia.

Palavras-chave: arte, Arte-Terapia, Arte-Terapias meditativas, bem-estar, cura, materiais.

### 2. Objetivos do módulo

- Em termos de conhecimento, o módulo visa ajudar os participantes a:

- definir arte e movimentos artísticos;
  - aprender como a arte pode ser utilizada para fins terapêuticos, como a arte contribui para a cura, como a arte afeta o bem-estar e os materiais geralmente usados na Arte-Terapia.
- Em termos de competências, os objetivos do módulo são:
- explicar como a arte pode ser utilizada para fins terapêuticos;
  - estar ciente do efeito da arte no bem-estar e ser capaz de usar o efeito curativo da arte;
  - conhecer as Arte-Terapias Meditativas.

- Em termos de competências, os objetivos do módulo são:

- capaz de usar todo o conhecimento aprendido sobre arte e Arte-Terapia nas práticas de Arte-Terapia.

### 3. Conteúdo e Estrutura do Módulo

O conteúdo do módulo será dividido em 3

unidades:

#### Unidade 1: Introdução à Arte-Terapias

A Arte-Terapias é uma intervenção baseada em evidências desenvolvidas em meados da década de 1940 para o tratamento de doenças mentais em adultos e crianças. É amplamente utilizado na Europa e nos Estados Unidos, mas a prática da Arte-Terapia ainda está na sua infância na Austrália. A Arte-Terapia trata a saúde mental de forma integrada que enriquece a vida de indivíduos, famílias e comunidades através da produção ativa de arte, processos criativos, teorias psicológicas aplicadas e experiência humana em relacionamentos psicoterapêuticos. Dada por arteterapeutas profissionais, a Arte-Terapia apoia efetivamente as metas de tratamento pessoais e de relacionamento e as preocupações da comunidade. A Arte-Terapia melhora as funções cognitivas e sensoriomotoras, aumenta a autoestima e a autoconsciência, desenvolve a resiliência emocional, promove insights, melhora as competências sociais, reduz e resolve conflitos e angústias e sociedades. A Arte-Terapia é utilizada para promover a mudança do alvo e do ambiente. Através de um método integrado, a Arte-Terapia trabalha a mente, o corpo e o espírito de uma forma diferente da articulação puramente verbal. As possibilidades de cinestésica, sensações, percepções e símbolos levam a formas alternativas de comunicação recetiva e expressiva que podem ultrapassar os limites da linguagem. Expressões visuais e simbólicas potencializam a experiência e transformam indivíduos, comunidades

## Secção 2: Módulos



Equipamento: Giz, câmara e câmara de vídeo.

e sociedades.

-Técnicas

O objetivo da Arte-Terapia é usar processos criativos para permitir que as pessoas se expressem enquanto obtêm insights pessoais e encontram novas maneiras de desenvolver novas estratégias de adaptação. A criação ou apreciação da arte é utilizada para ajudar as pessoas a explorar emoções, desenvolver autoconsciência, gerenciar o stresse, aumentar a autoestima e se envolver em competências sociais. As técnicas utilizadas na Arte-Terapia são:

- Colagem
- Coloração
- Rabiscar
- Desenho
- Pintura a dedo
- Pintura
- Fotografia
- Esculpir
- Trabalhar com argila



Atividade 1 – Telas de árvores

Descrição: nesta atividade o grupo-alvo faz desenhos temporários usando giz, e árvores como telas e completam o seu trabalho artístico com a sua dança ou expressões idiomáticas/provérbios. Pintura, fotografia e atividade artística serão utilizadas como técnicas. A categoria de Arte-Terapia aplicada é a criação de marcas.

Objetivos: fazer com que o público-alvo compreenda a importância do efêmero, valorizando o trabalho conceptual em arte e fortalecendo os temas da literatura e da poesia de forma lúdica. Diretrizes:

1. Comentar imagens de arte e arte paisagística de livros de arte ou da Internet.
2. Numa sessão de brainstorming, o grupo é convidado a apresentar ideias para projetos de arte.
3. Alguns projetos podem ser feitos na rua onde os desenhos ficam expostos ao tempo e vão deteriorando-se gradativamente até desaparecerem.

## Secção 2: Módulos

4. Podem fazer um desenho na madeira marcando linhas nas árvores com giz.

5. A madeira torna-se assim uma imensa tela onde os desenhos óticos podem ser lidos dependendo da posição do espectador.

6. Os desenhos podem ser feitos no chão com giz.

7. Podem apresentar uma performance baseada numa simples rotina de dança.

8. Organizar micro poesia (uma ou duas linhas) ditada para reforçar recreativamente figuras de linguagem. Desta forma, eles podem fazer uma subactividade relacionada à memória.

Acompanhamento e avaliação: faça perguntas relacionadas para avaliar o impacto da atividade no grupo-alvo e garantir que os objetivos da atividade sejam alcançados. Capacite-os a refletir sobre suas experiências e pensamentos.

Atividade 2 – Abordagem Orff-Schulwerk (Online)

Objetivos: ensinar o grupo-alvo sobre a abordagem Orff e a Arte-Terapia de forma harmonizada, introduzir uma abordagem inovadora e artística ao grupo-alvo que possa ser adaptada a várias questões, incluindo a Arte-Terapia no ensino e na aprendizagem, incentivá-los a ampliar seus pontos de vista a este respeito.

Diretrizes:

1. Criação de uma turma para que todos possam participar. Apresente a abordagem de Orff Schulwerk e certifique-se de que seu grupo-alvo entenda a essência e o básico dessa abordagem na Arte-Terapia.

2. Mostre-lhe como podem aplicar essa abordagem em relação à Arte-Terapia e, ao fazê-lo, obter as suas opiniões sobre o assunto.

3. Divida o grupo alvo em três grupos como; leitores, músicos e criadores.

4. Os leitores lerão um poema ou uma história que escolher para todos os grupos, depois os músicos participarão escolhendo instrumentos para representar um personagem ou uma palavra da história ou poema.

5. À medida que a história ou poema é lido pelos leitores novamente, o grupo de músicos é convidado a escolher instrumentos Orff. Os instrumentos Orff serão criados pelos participantes com materiais semelhantes obtidos no meio ambiente. (Por exemplo, usando uma placa em vez de um tambor de mão, etc.) Adicionam efeitos sonoros tocando os instrumentos Orff da sua escolha.

6. Em seguida, peça aos criadores que utilizem materiais naturais, como folhas, seixos, terra, galhos de árvores, etc., para criar obras emocionais, inspirando-se nas leituras e músicas executadas.

7. Inicie uma discussão em grupo que permita que os participantes comentem as performances que exibiram. Pergunte-lhes como é fazer arte.

8. Enfatize que eles podem exercer a mesma atividade com o grupo-alvo depois de fazer os ajustes necessários.

9. Peça-lhes que preparem um plano de trabalho para aplicar esta abordagem e atividade a ser realizada com o grupo-alvo.

10. Reveja e comente esses planos e peça a sua opinião geral sobre essa experiência.



(Instrumentos Orff)

Equipamentos: Computador, materiais necessários para apresentações, folhas e canetas, objetos naturais, cola, tesoura e outros materiais para atividade artística efémera, instrumentos Orff criados pelos participantes como tambores ou percussão. Acompanhamento e avaliação: pergunte ao grupo-alvo o que pensam sobre as informações fornecidas, como podem relacionar a atividade com o seu campo de trabalho, o que farão de diferente ao trabalhar com o grupo-alvo em Arte-Terapia num futuro próximo. Se achar necessário, solicite um questionário de avaliação.

## Unidade 2: O Poder de Cura/Aspeto da Arte-Terapia

A terapia e medicina são os pilares convencionais dos cuidados de saúde mental. O regime de tratamento de um indivíduo está a ser cada vez mais complementado com Arte-Terapia. Em muitos casos em que os métodos convencionais de tratamento podem ser insuficientes, a Arte-Terapia pode ser útil. Ao facilitar a expressão de emoções que muitas vezes são difíceis de colocar em palavras, melhora o bem-estar físico, emocional e mental. O trabalho artístico de um indivíduo pode ser usado por um arteterapeuta para

ajudá-lo a obter insights, desenvolver suas competências sociais, aumentar sua autoconsciência e construir sua autoestima. Isso ajuda a diminuir o stress e a ansiedade, o que alivia a dor e cria uma base sólida para o processo de cura ou ajuste a limitações permanentes.

As artes de cura são uma variedade de práticas criativas que podem ajudar as pessoas a curar e melhorar seu bem-estar. As artes tradicionais de cura incluem música, arte, dança/movimento, poesia/escrita e terapias dramáticas.

A Arte-Terapia é uma terapia de apoio significativa e útil para todos os indivíduos que desejam expressar os seus sentimentos e se expressar melhor na vida quotidiana. A Arte-Terapia é um método individual que visa reduzir os problemas expressando os silêncios barulhentos que o indivíduo guarda no seu interior. O facto de as transições serem muito suaves inclui o processo de se expressar com a estética da arte dando passos fortes ao longo do tempo.

-Como é que a arte contribui para a cura? Por força-lo a estabelecer uma conexão entre a sua mente e o seu corpo, a arte é terapêutica. Fazer arte envolve tanto a mente quanto o corpo para ajudar na cura, em contraste com o exercício, que exercita o corpo, ou a meditação, que acalma a mente. Toda as vezes que se senta para escrever uma música ou pintar um quadro, está a envolver-se numa tarefa fisicamente exigente enquanto usa o seu cérebro.

## Secção 2: Módulos

-Como é que a arte pode ajudar as pessoas a lidar com a doença?

Quando está a trabalhar numa obra de arte, pode ser desafiador ser consumido pela ansiedade e emoções negativas. Em vez disso, sente-se ancorado no momento e ligado com gratidão a si mesmo. Pode até aprender a se comunicar e se envolver com o seu trabalho fazendo perguntas, conversando com o trabalho e aprendendo mais sobre si. Mesmo que inicialmente pareça piroso, conectar-se a si mesmo dessa maneira pode ser muito sábio.

### Atividade 1 – Arte Mandala

Descrição: criar mandalas é uma atividade deliciosa, bonita e fácil que qualquer pessoa pode fazer em qualquer lugar e a qualquer hora. São usados objetos naturais nesta atividade para formar as formas circulares e únicas de mandala.

Objetivos: utilizando a lógica de circularidade e calma da mandala, focando efeitos no público-alvo dentro do conceito de arte. Esta atividade permitirá que criem suas obras de arte e, ao mesmo tempo, experimentem as técnicas de mandala. A sua capacidade de visualizar o que têm em mente de forma organizada e artística. A categoria de arte aplicada é colagem/arranjo.

Diretrizes:

1. Apresente-lhes o conceito de mandala e as formas de aplicação da mandala com diferentes objetos em diferentes conceitos.
2. Peça-lhes que preparem o círculo numa área que permita que sua obra cresça, como uma praia, um campo, uma colina gramada ou um espaço no chão.
3. Uma vez que tenham determinado a sua área, reúna os materiais nas proximidades

para que eles os tenham num espaço de fácil acesso.

4. Escolhem a peça central para a sua arte e colocam-na no centro da sua área de trabalho. Selecionam um item grande ou um item do qual só tenham um para ser a peça central, como um pedaço grande de pedra ou madeira.

5. Escolhem outra coleção e formam um anel em redor da peça central como um anel de árvore. Este pode ser um círculo de conchas em redor do pedaço central de coral ou pinhas em redor de uma flor grande. O foco principal aqui é garantir que façam um anel completo em redor da primeira peça; portanto, a peça interna está completamente contida dentro do círculo externo.

6. Continuam este padrão adicionando novos círculos feitos de diferentes itens até entenderem que sua peça está completa. Geralmente é necessário um mínimo de 5 anéis para ter impacto visual.

7. Tire fotografias para que se lembrem de sua mandala e possam partilhá-la com familiares e amigos.



Equipamento: Objetos encontrados na natureza como folhas, pedrinhas, pinhas, pedacinhos de madeira etc. Telemóvel ou câmara para tirar fotos.

## Secção 2: Módulos

Acompanhamento e avaliação: faça perguntas relacionadas para avaliar o impacto da atividade nos seniores e garantir que os objetivos da atividade sejam alcançados. Permita que os seniores reflitam sobre as suas experiências e pensamentos.

### Atividade 2 – Retratos de ondas sonoras (Online)

Descrição: nesta atividade o grupo-alvo faz uma gravação da sua voz usando um programa e depois imita os sons gravados de si mesmo criando ondas sonoras e desenhando-as com tinta a dedo nas janelas. Usam a sua gravação para criar obras de arte. Esta atividade é uma forma divertida de explorar a ideia do retrato através da voz. A categoria de arte efémera aplicada é a criação de marcas.

Objetivos: ensinar ao público-alvo como os sons são criados e o que é amplitude, frequência e comprimento de onda de uma forma divertida e inovadora com a adaptação da arte efémera à física.

Diretrizes:

1.Gravam suas vozes usando um programa como o GarageBand, onde as ondas sonoras são visíveis. Pode ser num computador, telemóvel ou tablet.

2.Ouvem as suas gravações de voz e, ao fazê-lo, tentam replica as vozes desenhando ondas sonoras nos vidros das janelas usando tintas de dedo fáceis de lavar.

Depois, são incentivados a observar os desenhos uns dos outros.

Equipamento: Computador, telemóvel ou tablet com programa de gravação, auriculares, pintura a dedo, janelas ou um pedaço de vidro plano.



Acompanhamento e avaliação: pergunte ao grupo-alvo como se sentiram ao ouvir os seus registos e como decidiu traçar linhas para cima e para baixo. Observe se fizeram uma ligação entre a temporalidade dos sons e a temporalidade dos desenhos que criaram com tinta à base de água. Telemóvel ou câmara para tirar fotografias.

### Unidade 3: Materiais Utilizados na Arte-Terapia

O poder da arte de criar e aprofundar conexões é uma de suas características mais interessantes. Isto é particularmente verdadeiro quando se trata de como as pessoas interagem com materiais naturais e artificiais.

Metal, madeira e tinta a óleo são apenas alguns exemplos de materiais com uma longa história de uso. Estamos interessados em saber mais sobre os diversos materiais que os artistas atuais estão usando para criar suas obras de arte. Mais especificamente, como um material pode ser usado de tantas maneiras diferentes. Em que ano foi criado? Que funções ele fornece em vários contextos? Quem usa esse conteúdo?

A capacidade de se envolver numa variedade de experiências sensoriais ao longo do

## Secção 2: Módulos

processo criativo é uma das principais vantagens do emprego da arte na terapia. Todos os quatro sentidos - visão, olfato, tato e som - estão envolvidos na criação da arte. Os materiais escolhidos para a sua criação artística têm um significado profundo.

A maneira como alguém trabalha com os materiais que usa para a arte pode evocar emoções provocadas pela experiência sensorial. Para alguns que não se sentem à vontade com materiais húmidos ou fluidos, modelar a argila pode ser uma tarefa difícil. Essa pessoa poderia preferir usar uma substância com mais estrutura, como um lápis de cor. A argila é mais fácil de moldar do que o lápis de cor, portanto, para outra pessoa, o lápis de cor pode parecer restritivo.

### Atividade 1 – Ambientes Portáteis

Nome da atividade: Ambientes Portáteis

Descrição: esta atividade tem como inspiração as obras de Vaughn Bell, especialmente a sua exposição intitulada Ambiente Portátil. Ele preenche objetos do dia a dia que usamos sempre e movemos connosco, como gráficos de cestos de compras e pequenas hortas.

Partindo do ponto de vista de Bell, o grupo-alvo transformará um objeto quotidiano que pode ser movido em ambientes ecológicos, adicionando um significado ao que eles criam. Também farão um brainstorming sobre como aplicar essa atividade com os seniores a fim de os capacitar a aprender sobre a arte efémera, experimentando-a.

Objetivos: permitir que o grupo-alvo questione a vida quotidiana do seu ponto de vista, permitir que aprendam sobre a arte efémera adicionando vitalidade, vida a um simples objeto quotidiano artificial, dar

motivação, informação e experiência para eles usarem enquanto ensinam arte efémera para seniores de forma criativa.



Diretrizes:

1. Faça uma apresentação sobre a arte efémera incluindo informações sobre a sua origem, a sua mentalidade e exemplos importantes. De seguida, discuta como aplicar a arte efémera ao ensiná-la aos seniores.
2. Defina um objeto de uso diário que possa ser movido para que possa ser transformado num ambiente de vida. Este objeto pode ser uma cesta de ovos, um chapéu, uma lixeira etc. Pergunte ao grupo-alvo qual é a importância do objeto definido para a vida humana e lidere uma discussão de arranque que mais tarde os orientará durante a criação das suas obras de arte.
3. Forneça todos os materiais possíveis, como terra, sementes, plantas etc.
4. Lembre-os de que podem usar materiais artificiais como letreiros, papéis e canetas etc. para completar o seu conceito e até mesmo para transmitir uma mensagem.
5. Depois de todos terminarem, peça que expliquem sua peça aos outros, um por um, e incentive uma discussão em grupo.
6. Peça-lhes que pensem em como aplicar esta atividade com as crianças e criem um plano de

## Secção 2: Módulos

trabalho básico para isso.

7. Reveja os planos de trabalho e todos juntos façam comentários sobre eles.

Equipamentos: Computador, materiais necessários para apresentações, folhas e canetas, objetos naturais, cola, tesoura e outros materiais para atividade artística efémera, terra, sementes, plantas.

Acompanhamento e avaliação: pergunte ao grupo-alvo o que pensam sobre as informações fornecidas, como podem relacionar a atividade com seu campo de trabalho, o que farão de diferente ao trabalhar com seniores em arte efémera num futuro próximo. Se achar necessário, aplique o questionário de avaliação.

**Atividade 2 – Personalizando pinturas (Online)**

Descrição: nesta atividade, um grupo de seniores visita uma galeria de arte, se possível, ou analisa pinturas selecionadas noutra lugar e pensa que tudo dentro da pintura selecionada é real. Cada um deles combina os materiais que cria ou encontra com a pintura, considerado todos os detalhes da pintura como concretos. Desta forma, criarão suas próprias peças de arte, aplicando uma abordagem de arte efémera. A categoria de arte efémera aplicada é a construção e montagem.

Objetivos: desenvolver as competências de interpretação e internalização de obras de arte nos seniores criando novas obras, acrescentando algo de si mesmas através da experiência da arte efémera, melhorando sua cultura geral vendo as conexões entre a arte e vida.

Diretrizes:

1. Se possível, organize uma visita a um museu ou galeria de arte onde os seniores possam ver pinturas e, se isso não for possível, faça uma apresentação composta por algumas pinturas famosas.
  2. Selecione uma pintura por maioria de votos dos seniores e distribua versões impressas a cores da pintura para cada sénior.
  3. Peça aos seniores que imaginem o que veriam, ouviriam, cheirariam, provariam e tocariam se estivessem dentro da pintura.
  4. Peça-lhes que utilizem materiais naturais que possam encontrar no exterior ou pode fornecer-lhes uma variedade destes materiais no ambiente da aula.
  5. Selecionarão e usarão os materiais que entenderem adequados ao conceito de pintura.
- Depois de combiná-los à sua maneira, eles refletem sobre o que fizeram um por um.



## Secção 2: Módulos

Equipamentos: apresentação em PowerPoint, computador, impressora, folhas, objetos encontrados naturalmente, tesoura, cola, telemóvel ou câmara etc.

Acompanhamento e avaliação: faça perguntas para avaliar o impacto da atividade nos seniores e garanta que os objetivos da atividade sejam alcançados. Permita que os seniores reflitam sobre suas experiências e pensamentos.

### 3.1. Duração total do módulo

A duração total do módulo será de 9 horas, divididas em 3 horas por unidade.

### 3.2. Ferramentas e materiais

A estrutura do treino indica que os seguintes equipamentos e materiais são necessários para ensinar este módulo:

- Apresentações em PowerPoint
- Computador, projetor de vídeo, tela de projeção
- Quadro de escrita
- Planilhas, fotografias, vídeos educativos
- Currículo, outros recursos de leitura
- Fóruns de discussão para o ambiente online, Google Drive ou ferramentas colaborativas semelhantes

Os equipamentos e materiais necessários para realizar efetivamente as atividades indicadas anteriormente dependem de como são realizadas e modificadas. Verifique as instruções para as atividades para este equipamento.

### 4. Benefícios do módulo

A arte é uma experiência agradável na sua natureza e pode ser uma ferramenta poderosa no campo do tratamento. Pode dar às pessoas a oportunidade de expressar os seus pensamentos internos,

ajudando-as a entender melhor as suas emoções e saúde mental. Os benefícios da Arte-Terapia tornam-na uma ferramenta valiosa para adultos e adolescentes no tratamento de uma variedade de doenças e distúrbios. As pessoas podem encontrar alívio nas emoções, crises ou traumas avassaladores. Obtêm uma visão de si mesmos, aumentam a felicidade e enriquecem suas vidas diárias por meio da expressão criativa. Podem experimentar uma transformação pessoal. A saúde humana em geral é multifacetada e os resultados positivos de saúde requerem uma abordagem integrada mental, física, social/emocional e ambiental. A Arte-Terapia é uma abordagem que tem se mostrado útil para a saúde mental e física. Nos últimos anos, os investigadores têm vindo a estudar os benefícios da Arte-Terapia para tratar uma variedade de problemas de saúde física. Algumas das suas descobertas indicam a Arte-Terapia: ajuda a aliviar a dor, reduzir os sintomas de stresse e a melhorar a qualidade de vida em indivíduos adultos com cancro. Nota-se melhor capacidade de controlar a dor e outros sintomas dolorosos em seniores com cancro. Menos stresse e ansiedade em seniores asmáticos. Função mental estimulada em seniores com demência. Mostrou uma diminuição da depressão em indivíduos com doença de Parkinson. Os módulos de arte e Arte-Terapia foram preparados para obter os benefícios mencionados acima. Além disso, o módulo estabelece determinados objetivos para o grupo-alvo e, desta forma, os formadores podem organizar a sua formação,

tanto online como presencial. As competências e conhecimentos direcionados são os seguintes:

#### 4.1. Competências

Os participantes deverão ser capazes de:

- descrever Psicoterapias Artísticas
- explicar como a arte pode ser utilizada para fins terapêuticos
- explicar como a arte contribui para a cura
- explicar como a arte afeta o bem-estar
- descrever Terapias Artísticas Meditativas

#### 4.2. Conhecimento

Os participantes vão:

- saber o que é arte
- conhecer os principais Movimentos Artísticos
- saber o que é Arte-Terapia
- conhecer as Psicoterapias Artísticas
- saber como a arte pode ser utilizada para fins terapêuticos
- saber como a arte contribui para a cura
- saber como a arte afeta o bem-estar
- conhecer as Terapias Artísticas Meditativas
- conhecer os materiais geralmente utilizados na Arte-Terapia

#### 4.3. Aptidões

Os participantes poderão colocar em prática todo o conhecimento teórico sobre arte e Arte-Terapia, numa aplicação real de Arte-Terapia.

#### 5. Instruções de aplicação

Os formadores de Arte-Terapia ajudam as pessoas a compreender as suas competências de imagem. Fazem-no explorando juntos o significado das suas imagens à luz dos relacionamentos e experiências pessoais que encontraram. A grande vantagem do formador é que ele pode facilitar a expressão

de seus mundos internos, que o indivíduo pode achar difícil expressar em palavras. Os formadores conduzem o processo de integração e crescimento emocional, fornecendo um ambiente de tratamento seguro e confiável, onde os participantes podem desenvolver *insights* e criar e usar imagens para alcançar mudanças pessoais.

#### 5.1. Precauções e Avaliação de Riscos

-Este módulo cobre o início de todo o processo. Os conhecimentos básicos devem ser sólidos para que possam compreender bem os outros módulos. Qualquer pessoa que não entenda o poder de cura da Arte-Terapia estará incompleta nos métodos aplicados em outros módulos. Por isso, este módulo deve ser assimilado de forma completa e compreensível.

-É importante considerar a sensibilidade de cada indivíduo ao aplicar a Arte-Terapia. Certifique-se de ter um espaço seguro e confortável para realizar todas as atividades deste módulo antes de começar a praticá-las. Por favor, não julgue as pessoas que são vulneráveis, mas proteja-as e apoie-as. Não tenha medo de discutir informações com outros participantes do curso, a equipa ou outros profissionais (a equipa pedagógica ou com outros terapeutas) no seu sistema de apoio para reduzir o perigo.

#### 5.2. Sugestões para a aplicação dos módulos

A sugestão mais importante que podemos destacar está relacionada com o facto de que os seniores, como vimos no módulo, são um grupo heterogéneo com diversas necessidades, experiências de vida, problemas de saúde e condições sociais. Podem surgir tópicos sensíveis durante a Arte-Terapia que desencadeiam respostas

## Secção 2: Módulos

emocionais. Os diversos estados emocionais devem ser canalizados de forma a que fiquem apenas as emoções positivas.

-Este módulo pode ser usado *online* e *offline*, em grupo ou sozinho. Esteja ciente de que as práticas *online* e presenciais são diferentes;

1. Para o ensino online, precisa de estar num local calmo e tranquilo com uma boa ligação de internet no seu computador.

2. Para o ensino presencial, certifique-se de que os seus recursos estejam prontos e que os materiais são adequados para a prática.

### 5.3. Notas ao formador

Este módulo pode ser utilizado tanto *online* como *offline*, em grupo ou sozinho. Adapte as atividades e procedimentos aos talentos e necessidades das pessoas, levando em consideração as circunstâncias particulares com as quais está trabalhando. Além disso, este módulo foi projetado para ser individualizado, por isso será interessante para interagir com outros instrutores de Arte-Terapia.

Dicas sobre como conduzir Arte-Terapia

1. Depois de entregar tarefas de arte ao grupo-alvo, faça-as funcionar. Não perturbe ou faça perguntas. Observe-os enquanto riam uma tarefa de arte. Se disserem “não posso fazer isso”, incentive-os a continuar tentando por pelo menos 2 minutos.

2. Quando o tempo de implementação terminar, comece com algo assim: “Há algo sobre o qual você gostaria de falar?” (gostos e desgostos, mudanças, etc.)

3. Permaneça centrado na pessoa. Noutras palavras, concentre-se nas condições e expectativas dos grupos-alvo.

4. Faça uma observação neutra da imagem, sem elogios ou críticas (por exemplo, forma, tamanho, uso do espaço, centro de gravidade,

cores utilizadas, etc.).

5. Enfatize o conteúdo emocional e o processo versus o foco em como o produto foi feito ou no conteúdo específico.

6. Use linguagem de terceiros como “O que esta pessoa/animal/personagem está fazendo?” E o que você está fazendo?»

7. Identifique e use metáforas e envolva-se com elas para ir mais fundo.

8. Faça perguntas sobre a obra de arte.

Respeite sua arte e inclua-a em todas as decisões sobre o que fazer com a arte. Isso significa que, se eles quiserem mantê-lo, mantenha-o seguro e exiba-o apenas com permissão.

### 6. Sugestões para o desenvolvimento e posterior aplicação dos módulos

As pessoas não precisam de ser artísticas. As pessoas não precisam ter competências artísticas ou talentos especiais para participar da Arte-Terapia e isto aplica-se a pessoas de todas as idades. Crianças, adolescentes, adultos e mais seniores podem beneficiar disso. Alguns estudos sugerem que a mera existência da arte pode desempenhar um papel na promoção da saúde mental. Não é o mesmo que uma aula de arte. As pessoas muitas vezes perguntam-se como uma sessão de Arte-Terapia difere de uma aula de arte. Enquanto as aulas de arte concentram-se no ensino de técnicas e na criação de produtos finais específicos, a Arte-Terapia visa ajudar os indivíduos a concentrarem-se na sua experiência interior. Ao criar arte, as pessoas podem concentrar-se nas suas percepções, ideias e emoções. As pessoas são encorajadas a criar arte que represente o mundo interior, em vez de fazer algo que represente o mundo exterior.

## Módulo 2 – Arte-Terapia para Seniores

### 1. Conceitos e informações sobre o módulo

O Módulo 2 fornece uma introdução geral ao trabalho com seniores em Arte-Terapia. Dá algumas dicas a serem consideradas ao configurar a Sala de Arte-Terapia para práticas individuais e em grupo. Além disso, dá conselhos concretos sobre como planear uma Sessão de Arte-Terapia para aplicações individuais e em grupo com seniores. Além disso, dada a própria natureza das sessões de Arte-Terapia, que, em primeiro lugar, visam proporcionar um ambiente acolhedor e de confiança em que as pessoas possam sentir-se à vontade para revelar assuntos pessoais, o Módulo 2 dá sugestões para ajudar a alcançar este tipo de cuidado, um grupo centrado no participante no qual as pessoas gostam de estar.

### 2. Objetivos do módulo

Os objetivos do Módulo 2 podem ser divididos em três grupos principais: “saber”, “saber fazer” e uma síntese entre conhecimento e competências. O Módulo 2 visa ensinar os participantes sobre como criar um ambiente de aprendizagem adequado para seniores, comunicar com eles durante as atividades de Arte-Terapia, como organizar a sala/local de trabalho para atividades de Arte-Terapia individuais e em grupo e como planear e implementar uma sessão de Arte-Terapia em grupo. Além disso, o Módulo 2 visa equipar os participantes com algumas competências sobre os métodos de avaliação em Arte-Terapia e psicoterapia e componentes e requisitos de Arte-Terapia de qualidade.

### 3. Conteúdo e Estrutura do Módulo

O Módulo 2 é composto por 5 unidades, a

saber:

- Trabalhando com seniores em Arte-Terapia;
- Projetar a Sala de Arte-Terapia para práticas individuais e em grupo;
- Planeamento de uma Sessão de Arte-Terapia para aplicações individuais e em grupo;
- Gestão de Grupos em Arte-Terapia;
- Avaliação em Arte-Terapia.

A primeira unidade analisará o perfil geral, necessidades e capacidades dos seniores. Discutirá as competências de comunicação necessárias para o trabalho com seniores e a importância de criar um espaço seguro para o desenvolvimento pessoal dos seniores e prevenir estereótipos de idade ao trabalhar com seniores.

#### *Atividade Presencial: Post-its para combater o preconceito*

Distribua post-its de duas cores diferentes para o grupo. Têm as opções de desenhar ou escrever. Nos post-its de uma cor escrevem ou desenham um estereótipo sobre pessoas mais velhas. No post-it da outra cor escrevem ou desenham uma forma de combater este estereótipo. O grupo pode então discutir: Quais são os principais estereótipos sobre os seniores? Quais são os piores para suportar? Como combater esses estereótipos? Quais são as formas mais eficientes de educar a sociedade sobre elas?



Copyright: Raw Pixels

# Secção 2: Módulos

### Atividade Online: O Super-Herói Sénior

Esta atividade *online* faz-nos refletir sobre a nossa perceção do envelhecimento de forma positiva e engenhosa. Primeiro, desenhe como se imagina aos 80 anos. De seguida, desenhe um super-herói sénior.

A sua perceção do envelhecimento é bastante positiva ou negativa? Porquê?

Olhe para o seu super-herói, quais são seus principais poderes?

Como é que esse super-herói conforta sua perceção do envelhecimento?



Copyright: Adobe Stock

A segunda unidade contemplará o espaço da Arte-Terapia, armazenamento e organização, ambiente, acessibilidade e segurança e algumas regras do espaço.

### Atividade Presencial: inspirando-se para sua sala de Arte-Terapia

Se montar uma sala de Arte-Terapia do zero, crie um quadro com as imagens inspiradoras com o design, citações e outras ideias para sua futura sala de Arte-Terapia. Procure exemplos de salas de Arte-Terapia no Pinterest ou outros bancos de imagens e imprima as fotografias com as ideias que gostaria de implementar ou adaptar na sua sala de Arte-Terapia e anexe-as ao seu quadro.



Copyright: <https://nestingstory.ca/created-vision-board-home-digging-us-survival-mode-series/>

### Atividade Online: Configurando regras para a sala de Arte-Terapia

Refleta sobre algumas regras que gostaria de aplicar na sua sala de Arte-Terapia preenchendo a tabela abaixo. Pense nas maneiras de formulá-los e de forma gentil e educada exibi-los na sua sala de Arte-Terapia.

<p>Which simple actions applied by the sessions' participants would make your work easier? (Quais as ações simples aplicadas pelos participantes das sessões facilitariam seu trabalho?)</p>	
<p>Which simple actions applied by the sessions' participants would make the work of other participants easier? Quais as ações simples aplicadas pelos participantes das sessões facilitariam o trabalho de outros participantes?</p>	

# Secção 2: Módulos

Which communication rules would smooth the art-therapy process?  
Quais regras de comunicação facilitariam o processo de Arte-Terapia?

A terceira unidade fornece algumas informações sobre o planeamento de uma sessão de Arte-Terapia. Por exemplo: características especiais de trabalhar com seniores e escolher técnicas e materiais adequados de arte e artesanato. Também providencia algumas abordagens e métodos de trabalho para sessões individuais e em grupo com seniores.

Atividade Presencial: Planear asua sessão de grupo

Nesta atividade vai planear uma sessão de grupo. Por favor, reflita sobre:

Qual a temática que vai abordar com o grupo?

Que técnica poderão usar?

Que material é preciso?

Art Therapy Supplies			
<b>PAINTING</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Acrylic paints</li> <li><input type="checkbox"/> Watercolours</li> <li><input type="checkbox"/> Gouache</li> <li><input type="checkbox"/> Finger Paint</li> <li><input type="checkbox"/> Spray paints</li> <li><input type="checkbox"/> Brushes</li> <li><input type="checkbox"/> Brayer</li> <li><input type="checkbox"/> Journals</li> <li><input type="checkbox"/> Loose paper</li> <li><input type="checkbox"/> Canvas</li> <li><input type="checkbox"/> Gel print plates</li> <li><input type="checkbox"/> Stencils</li> <li><input type="checkbox"/> Foam stamps</li> </ul>	<b>DRAWING</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pencils</li> <li><input type="checkbox"/> Pens</li> <li><input type="checkbox"/> Pastels</li> <li><input type="checkbox"/> Charcoal</li> <li><input type="checkbox"/> Chalk</li> <li><input type="checkbox"/> Markers</li> <li><input type="checkbox"/> Crayons</li> <li><input type="checkbox"/> Journals</li> <li><input type="checkbox"/> Loose paper</li> <li><input type="checkbox"/> Eraser</li> <li><input type="checkbox"/> Sharpener</li> <li><input type="checkbox"/> Tortillon</li> </ul>	<b>SCULPTURE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Clay</li> <li><input type="checkbox"/> Polymer clay</li> <li><input type="checkbox"/> Paper clay</li> <li><input type="checkbox"/> Paper mache</li> <li><input type="checkbox"/> Carving tools</li> <li><input type="checkbox"/> Dough</li> <li><input type="checkbox"/> Rolling Pin</li> <li><input type="checkbox"/> Painting items</li> <li><input type="checkbox"/> Collage items</li> <li><input type="checkbox"/> Molds</li> <li><input type="checkbox"/> Balsa wood (light)</li> </ul>	<b>COLLAGE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Patterned papers</li> <li><input type="checkbox"/> Magazines</li> <li><input type="checkbox"/> Journals</li> <li><input type="checkbox"/> Loose paper</li> <li><input type="checkbox"/> Brayers</li> <li><input type="checkbox"/> Adhesive</li> <li><input type="checkbox"/> Cardboard</li> <li><input type="checkbox"/> Scissors</li> <li><input type="checkbox"/> Brushes</li> <li><input type="checkbox"/> Stickers</li> <li><input type="checkbox"/> Stamps &amp; Ink Pad</li> <li><input type="checkbox"/> Printing items</li> <li><input type="checkbox"/> Drawing items</li> </ul>
<b>WRITING</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pencils</li> <li><input type="checkbox"/> Pens</li> <li><input type="checkbox"/> Journals</li> <li><input type="checkbox"/> Loose Paper</li> <li><input type="checkbox"/> Ruler</li> <li><input type="checkbox"/> Scissors</li> <li><input type="checkbox"/> Magazines</li> <li><input type="checkbox"/> Dictionary</li> <li><input type="checkbox"/> Thesaurus</li> <li><input type="checkbox"/> Computer</li> <li><input type="checkbox"/> Printer</li> <li><input type="checkbox"/> Poetry books</li> </ul>	<b>PHOTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Photographs</li> <li><input type="checkbox"/> Digital camera</li> <li><input type="checkbox"/> Smart phone</li> <li><input type="checkbox"/> Software (Gimp)</li> <li><input type="checkbox"/> Computer</li> <li><input type="checkbox"/> Printer</li> <li><input type="checkbox"/> Photo paper</li> <li><input type="checkbox"/> Transfer Medium</li> <li><input type="checkbox"/> Journal</li> <li><input type="checkbox"/> Drawing items</li> <li><input type="checkbox"/> Printing items</li> <li><input type="checkbox"/> Collage items</li> </ul>	<b>TEXTILES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rulers</li> <li><input type="checkbox"/> Scissors</li> <li><input type="checkbox"/> Ribbon</li> <li><input type="checkbox"/> Buttons</li> <li><input type="checkbox"/> Fabric</li> <li><input type="checkbox"/> Calico</li> <li><input type="checkbox"/> Felt</li> <li><input type="checkbox"/> Thread</li> <li><input type="checkbox"/> Wool</li> <li><input type="checkbox"/> Stuffing/Filling</li> <li><input type="checkbox"/> String</li> <li><input type="checkbox"/> Dye</li> <li><input type="checkbox"/> Fabric Paint</li> </ul>	<b>DIGITAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Photographs</li> <li><input type="checkbox"/> Digital camera</li> <li><input type="checkbox"/> Smart phone</li> <li><input type="checkbox"/> Software (Gimp)</li> <li><input type="checkbox"/> Graphics (Freepik)</li> <li><input type="checkbox"/> Video software</li> <li><input type="checkbox"/> Tablet</li> <li><input type="checkbox"/> Graphics Apps</li> <li><input type="checkbox"/> Computer</li> <li><input type="checkbox"/> Printer</li> <li><input type="checkbox"/> Photo paper</li> <li><input type="checkbox"/> Secure storage</li> <li><input type="checkbox"/> Video games</li> </ul>

Copyright: Art Therapy Resources

Atividade Online : planear uma sessão individual

Nesta atividade online, deve seguir o modelo e planear duas sessões individuais: uma para um sénior que está a sentir-se um pouco deprimido e apático, sem forças para sair de casa ou planear atividades. Outra para um sénior que é nostálgico e sente a falta de amigos e familiares que pode ter perdido ou já não ver.

Once you have developed your art therapy intervention is developed, you can create a simple template to record the procedural parts of your art therapy intervention. This can be kept very simple as shown in the example below:

#### ART THERAPY INTERVENTION PROCEDURE:

Art therapy intervention title: \_\_\_\_\_

Suggested art materials: \_\_\_\_\_

Instructions: \_\_\_\_\_

Client Discussion: \_\_\_\_\_

BLOG POST LINK: <https://arttherapyresources.com.au/art-interventions>

Copyright: Art Therapy Resources

A quarta unidade concentra-se na gestão de grupo em Arte-Terapia, em particular na configuração do grupo, limites do grupo e regras básicas, tamanho do grupo, papéis do facilitador, apresentações e 'aquecimento' e envolvimento na obra de arte.

Atividade Presencial: Desenho requintado

Esta atividade presencial é baseada no jogo "cadáver requintado". Para não o impressionar, pode chamá-lo: "desenho requintado". No desenho requintado, o grupo faz um desenho coletivo de um animal, com cabeça, corpo e pernas. Precisar de uma única folha de papel e divida o seu grupo em subgrupos de três pessoas. A primeira pessoa desenha a cabeça e dobra o pedaço de papel escondendo todo o desenho, exceto algumas linhas. O segundo desenha o corpo logo abaixo da cabeça e dobra a peça deixando algumas linhas. A última pessoa desenha as

pernas e prossegue para a grande revelação. Para mais detalhes, pode assistir ao vídeo a seguir do artista canadense Sandeep Johal: <https://youtu.be/OVjuP8ScVfA>



Copyright: Surrey Art Gallery, Sandeep Johal.

### Atividade Online: Verdadeiro & Falso

Uma boa atividade de aquecimento em grupo online é os participantes “Verdadeiro e Falso” apresentar-se e dizerem dois factos verdadeiros sobre eles e um facto falso. Os outros têm que adivinhar qual das afirmações é falsa.



Copyright: 8photo

A quinta unidade considera a avaliação em Arte-Terapia, ou seja, avaliação psicopatológica, análise e uso de pesquisas e técnicas de testes utilizadas em Arte-terapia.

### Atividade Presencial: Desenhando (aplicando PPAT & DDS)

Para a avaliação PPAT (Person Picking an Apple from a Tree – Avaliação de pessoa colhendo uma maçã de uma árvore), deve dar aos seniores a seguinte instrução: “Desenhe uma pessoa a pegar numa maçã da árvore”. Pode avaliar o trabalho depois de concluído, sem necessidade de entrevista ou observação. Ao avaliar o trabalho, preste atenção na cor, nos detalhes, na precisão, no realismo, na lógica, na qualidade da linha, no espaço utilizado.



Copyright: Gantt & Tinnin, 2007

Para a avaliação DDS (Diagnosis Drawing Series – Série de Desenhos de Diagnóstico), os seniores devem fazer três desenhos. Têm 15 min por desenho. Aloque uma folha de papel por desenho. Desenho 1: «desenhe uma imagem utilizando este material». Desenho 2: «Desenhe uma árvore». Desenho 3: «Faça uma imagem de como está a sentir-se usando linhas, formas e cores». Ao avaliar o trabalho, preste atenção à cor, aos detalhes, à precisão, ao realismo, à lógica, à qualidade da linha, ao espaço utilizado.



Copyright: DS on Prezi

#### Atividade Online: Tabela Comparativa

Leia mais pormenores sobre PPAT e DDS nos slides do módulo (números TBC), avalie os pontos fortes e fracos de cada técnica. Um deles é mais adequado para determinadas situações do que outros?

- Para qual situação o PPAT pode ser mais adequado? Porquê?
- Para qual situação o DDS pode ser mais adequado? Porquê?

Technique / Técnica	Strengths / Forças	Weaknesses / Fraquezas
PPAT		
DDS		

#### 3.1. Duração total do módulo

Cada subtema requer em média 4 horas, assim, dado o formato misto do curso, as aulas *online* e presenciais terão 20 horas cada.

#### 3.2. Ferramentas e materiais

Os cursos organizados em sala de aula exigirão as seguintes ferramentas e materiais: currículo em formato PDF, apresentação em PowerPoint, planilhas, fotografias para exercícios, computador, videoprojector e tela de projeção e quadro de escrita. Ao organizar cursos *online*, um formador precisará de apresentações em PowerPoint com ou sem voz, fóruns e quadros de discussão, Google Drive e ferramentas colaborativas semelhantes, vídeos educacionais e links de leitura adicional.

#### 4. Benefícios do módulo

Os benefícios deste módulo são práticos, permitindo que os arteterapeutas gerenciem a organização das atividades, individuais ou em grupo, e a comunicação com os seniores, individualmente ou em grupo. Permite compreender a variedade das necessidades e condições dos seniores e, eventualmente, superar os estereótipos sobre o envelhecimento, a denominada discriminação com base na idade.

#### 4.1. Competências

No final deste Módulo, espera-se que os participantes sejam capazes de:

- Comunicar com os seniores durante as atividades de Arte-Terapia
- Organizar a sala/local de trabalho para atividades de Arte-Terapia individuais
- Organizar a sala/local de trabalho para atividades de Arte-Terapia em grupo
- Planear e implementar uma sessão de Arte-Terapia individual
- Planear e implementar uma sessão de Arte-Terapia em grupo
- Gerir um grupo de Arte-Terapia
- Avaliar os resultados da aprendizagem em Arte-Terapia e psicoterapia

- Usar pesquisas gerais e métodos de análise
- Criar um ambiente de aprendizagem adequado para seniores
- Prevenir o preconceito de idade/estereótipos de idade

#### 4.2. Conhecimento

Tendo estudado o Módulo 2, os participantes saberão:

- Perfis e necessidades gerais dos participantes seniores
- Como comunicar com os seniores durante as atividades de Arte-Terapia
- Como organizar a sala/local de trabalho para atividades de Arte-Terapia individuais
- Como organizar a sala/local de trabalho para atividades de Arte-Terapia em grupo
- Como planejar e implementar uma sessão de Arte-Terapia individual
- Como planejar e implementar uma sessão de Arte-Terapia em grupo
- As capacidades de gestão de grupos em Arte-Terapia
- Os métodos de avaliação em Arte-Terapia e psicoterapia
- O uso de pesquisas gerais e métodos de análise
- Os testes e métodos de avaliação em Arte-Terapia
- As componentes e requisitos da Arte-Terapia de qualidade
- Como criar um ambiente de aprendizagem adequado para seniores
- Como prevenir o preconceito de idade/estereótipos de idade

#### 4.3. Aptidões

Como síntese entre conhecimentos e competências, graças a este Módulo, os participantes poderão fazer todos os arranjos necessários, incluindo a organização do local de trabalho e as etapas da sessão e realizar

sessões de Arte-Terapia de acordo com as necessidades e exigências dos participantes seniores.

#### 5. Instruções de Aplicação

As instruções seguintes cobrem as possibilidades de acompanhar o nosso módulo presencialmente ou *online*. Também cobre os principais riscos e ações de mitigação, bem como os cuidados que deve ter relativamente aos elementos apresentados e explorados neste módulo.

##### 5.1. Precauções e Avaliação de Riscos

Neste módulo, exploramos como organizar sessões de Arte-Terapia individuais e em grupo com foco nas necessidades e expectativas dos seniores. Os principais cuidados que podemos destacar prendem-se com o facto de os seniores, como vemos no módulo, serem uma categoria heterogénea com diferentes necessidades, formações de vida, condições de saúde e sociais. Durante a Arte-Terapia, podem surgir assuntos sensíveis que podem provocar reações emocionais. A diversidade desses estados emocionais deve ser canalizada para que não permaneçam emoções negativas. Para garantir que as emoções sejam canalizadas, ter um espaço seguro para expressão é fundamental e os formadores devem utilizar as suas competências de escuta ativa, certificando-se de responder a quaisquer questões levantadas pelos seniores. Eventualmente e se necessário, pode planear ter um espaço separado, permitindo uma discussão cara a cara com os seniores. A avaliação de risco é fundamental para o nosso módulo. O principal risco que pode enfrentar é, como dissemos, a dificuldade em lidar com a diversidade de emoções e reações que possam surgir durante as sessões. Para mitigar o risco, não hesite em

trocar experiências e informações com outros participantes do curso, com a equipe pedagógica ou com outros terapeutas.

### 5.2. Sugestões para a aplicação dos módulos

O nosso módulo pode ser aplicado do ponto de vista da terapia individual ou do ponto de vista da terapia em grupo. Certifique-se de distinguir as duas situações, pois a preparação para os dois tipos de sessões varia muito.

Para a aplicação presencial do nosso módulo, certifique-se de ter os nossos principais conselhos impressos para o ajudar na hora de planear e definir sua sessão.

Para aplicativos *online*, certifique-se de ter um bom computador, *tablet* ou telemóvel. Esteja sentado confortavelmente, num ambiente agradável e calmo evitando distrações.

Em ambos os módulos, pode fazer anotações individuais destacando os principais elementos que se deve lembrar, em papel ou no bloco de notas do computador.

### 5.3. Notas para o formador

Este módulo pode ser aplicado *online* e presencialmente, em grupo ou individualmente. A variedade de materiais propostos (vídeos, apresentações, manual) permite-nos adaptar à diversidade das necessidades dos profissionais de Arte-Terapia. É acessível a qualquer hora do dia, permitindo-lhe adaptar-se mesmo aos horários mais complicados. O objetivo deste módulo é enriquecer as práticas profissionais e partilhar conhecimentos, devendo ser aplicado de forma flexível e não representar um ónus para os arteterapeutas.

### 6. Sugestões para o desenvolvimento e posterior aplicação dos módulos

Este módulo foi concebido num método de autoaprendizagem, mas será interessante se

trocar informações e experiências com outros formadores de Arte-Terapia.

Esta oportunidade será possível durante os workshops ELISTAT: construir uma comunidade de aprendizagem forte e estimular a aprendizagem entre pares é o nosso objetivo. Oferecemos uma perspectiva pan-europeia e os nossos parceiros têm conhecimento dos casos e necessidades específicas dos seus países (Itália, França, Portugal, Roménia e Turquia), mas não hesite em adaptar as atividades às suas necessidades locais se for de um país diferente do nosso.

## MÓDULO - 3 ARTE-TERAPIA PARA SENIORES NA PRÁTICA

### 1. Conceitos e informações sobre módulos

*Por que precisa de conhecer as aplicações da Arte-Terapia para seniores?*

Aprimorar as aptidões criativas e expressivas de cada pessoa para identificar novos horizontes de expressão, permitindo que a pessoa idosa volte a ser protagonista da sua própria existência: esse é o objetivo dos projetos de oficinas de Arte-Terapia individual e em grupo.

#### *Sobre o Módulo 3*

O Módulo apresenta as aplicações da Arte-Terapia, em termos de Métodos por artes específicas:

- \* Desenho e Pintura
- \* Outras Artes Visuais
- \* Dança e Movimentos
- \* Música
- \* Drama

#### *Como realizar aplicações de Arte-Terapia*

Dentro das seções de Arte-Terapia, será crucial que o praticante conheça os participantes, as suas competências e necessidades, e identifique os objetivos específicos a serem

## Secção 2: Módulos

alcançados em cada seção.

Além disso, será importante criar as condições mais favoráveis para a atividade, sem tensão e ansiedade para o sénior, que, bem pelo contrário de deve sentir completamente livre para se expressar e relacionar-se com o terapeuta e com os outros (se em grupo), sem medo de condicionamento ou julgamento.

O formador responsável pelas sessões de Arte-Terapia será capaz de compreender:

- quais os métodos mais adequados com base nos objetivos terapêuticos a serem alcançados
- quais as modalidades a utilizar para implementar sessões de Arte-Terapia
- quais as ferramentas a usar
- como acompanhar o sénior na realização das atividades propostas

O módulo também contém as descrições das boas práticas a serem implementadas em Arte-Terapia, ou seja, os melhores modelos de sessões de Arte-Terapia do mundo.

*Metas e objetivos das Aplicações da Arte-Terapia em Seniores:*

Cada um visa melhorar uma determinada condição de saúde do sénior:

- reduz significativamente os sintomas relacionados à depressão e perda de memória,
- neutraliza o processo de envelhecimento neuropsicológico
- limita as complicações a nível funcional, típicas da doença de Alzheimer e outras formas de demência.

Os benefícios de uma intervenção arte-terapêutica residem na possibilidade de resgatar sentimentos e memórias de experiências passadas por meio de canais alternativos aos tradicionais; além disso, o sénior tem a oportunidade de criar um novo papel para si mesmo, reforçando sua

identidade e autoestima, por meio de produtos e artefactos que restauram a sensação de controle sobre a realidade e redesenham as experiências. Isso possibilita a estimulação de várias funções cognitivas além da memória, como atenção, planeamento, escolha e pensamento abstrato.

Outro aspeto importante é o da relação com o outro: os projetos de Arte-Terapia envolvem várias pessoas, criando oportunidades de partilha entre os vários participantes, que se sentem parte ativa de algo bonito e importante, o grupo.

Em geral, todos visam a melhoria geral da saúde psicofísica dos indivíduos e, portanto, uma melhoria no seu estilo de vida. Este módulo descreverá técnicas e aplicações para cada uma das seguintes áreas, aplicáveis tanto presencialmente quanto *online*. Através deste módulo os leitores terão uma maior consciência do que é a Arte-Terapia e as suas práticas e poderão realizar sessões de terapia para seniores.

### 2. Objetivos do módulo

O objetivo do módulo é que os participantes adquiram:

-Conhecimento de métodos e processos de Arte-Terapia em, no mínimo, dois ramos de arte específicos definidos abaixo:

- o desenho
- o artes visuais
- o escrita, poesia
- o música
- o dança
- o teatro

-Conhecimento de boas práticas e Sessões de Arte-Terapia Modelo

-Competências sobre como aplicar métodos e processos de Arte-Terapia em, no mínimo,

dois ramos de arte específicos  
-Competências na condução de sessões de Arte-Terapia em, no mínimo, dois ramos de arte específicos de acordo com as necessidades e exigências dos participantes seniores.

Os objetivos deste módulo passam por:

- Desenvolver a conscientização sobre os pontos fortes e fracos dos seniores e suas competências residuais a serem aprimoradas
- Aprender a alavancar os seus pontos fortes e controlar suas fraquezas ao expressarem-se por meio de aplicativos de Arte-Terapia
- Aprender a gerir os sentimentos através das aplicações da Arte-Terapia
- Dominar a definição de metas e métodos projetados para implementar sessões de Arte-Terapia
- Aprenda como criar um ambiente criativo para seniores e como motivar cada sénior a expressar o seu potencial.

Os resultados que queremos obter com este módulo são direcionados aos profissionais de Arte-Terapia são:

- Exercícios para realizar sessões criativas e sem julgamentos com os participantes
- Dicas sobre como criar ambientes de trabalho seguros, motivadores e inclusivos para indivíduos e grupos
- Atividades de apoio à competência e confiança dos seniores.

### 3. Conteúdo e Estrutura do Módulo

O Módulo 3 está estruturado em 6 tópicos:

#### A. APLICAÇÕES DE ARTE-TERAPIA

O objetivo da Arte-Terapia é utilizar o processo criativo para ajudar as pessoas a explorar a autoexpressão e, ao fazê-lo, encontrar novas maneiras de obter *insights* pessoais e

desenvolver novas capacidades de sobrevivência.

A Arte-Terapia está a usar métodos artísticos para tratar distúrbios psicológicos e melhorar a saúde mental. É baseado na experiência empírica que a expressão criativa pode promover a cura e o bem-estar mental.

De acordo com um estudo de 2016 publicado no Journal of the American Art Therapy Association, menos de uma hora de atividade criativa pode reduzir o stresse e ter um efeito positivo na saúde mental independentemente da experiência artística ou talento. A idade não desempenha um papel.

A Arte-Terapia é uma boa maneira de ajudar o participante a relaxar.

O praticante de Arte-Terapia deve ter isso em mente como objetivo central das sessões de Arte-Terapia com seniores.

Neste tópico são apresentadas as diferentes emoções que o praticante pode trabalhar através de diferentes métodos de Arte-Terapia, como lidar com a raiva e a tristeza, relaxar, focar no bem e na felicidade, superar traumas e infelicidades, entre outros.

#### B. TERAPIA DE DESENHO E PINTURA

##### B.1. Terapia do Desenho

O desenho é dado por um conjunto de gestos gráficos figurativos ou abstratos, e é importante porque transforma em imagem os conteúdos internos e externos do sujeito. Assim como a palavra objetiva um sentimento, o mesmo acontece com o desenho. A diferença está no facto de que, por sua característica figurativa, sendo uma imagem torna-se uma consciência muitas vezes maior ou mais imediata.

Inser-se no contexto da Arte-Terapia porque estimula a pessoa a exteriorizar livre e espontaneamente os seus conteúdos psicológicos. De facto, em muitos indivíduos

revela-se um importante método comunicativo que facilita a expressão daquelas partes do Eu que geralmente conhecemos e contactamos menos ou que nos é difícil exteriorizar de outras maneiras.

### *B.1.1 Benefícios da terapia do desenho*

Desenhar de acordo com estudos recentes é a melhor forma de promover o bem-estar e diminuir o stresse em qualquer idade. De facto, a psicologia confirmou a utilidade da atividade manual, como p.ex. colorir. É quando a mente fica aliviada das preocupações e pensamentos que nos atormentam. A atividade de colorir e desenhar estimula a parte do cérebro que lida com as emoções. A mesma área que lida com o movimento e visão. Assim, o ato de colorir é um treino total para a mente e o corpo.

Por essas razões, o desenho é usado no tratamento de várias doenças e pode trazer grandes benefícios para os seniores. Especialmente para indivíduos que sofrem de demência ou doenças neurológicas, permite uma melhor coordenação psicomotora e ordenação espacial. Já os seniores que sofrem de depressão são ajudados pelo desenho para entrar em contato consigo mesmos. Também é utilizado como terapia em indivíduos com cancro e terminais que precisam acalmar a sua mente da depressão que pioraria sua saúde já frágil.

A terapia do desenho é essencialmente o desenho como forma de superar e de autocuidado. O desenho, como outras formas de Arte-Terapia, permite que as pessoas aliviem o stresse e a ansiedade. Assim, não é o conteúdo do desenho que assume significado, mas sim as emoções que são expressas ou libertadas através desse desenho.

### *B.1.2 Técnicas de Terapia de Desenho*

A própria terapia do desenho engloba várias

práticas, como:

**1. Rabiscar:** dê ao participante uma folha de papel ou tela em branco e deixe-o rabiscar à vontade. Uma espécie de fluxo de consciência toma forma através de rabiscos, palavras, formas, cores.

**2. Desenhar formas:** pedir ao participante que desenhe formas específicas, como quadrados, triângulos, linhas, etc.

**3. Desenhar as próprias emoções:** peça ao participante para criar esboços dos seus pensamentos positivos e negativos. Também pode pedir que desenhem um primeiro um e o outro de seguida. Aos primeiros pode pedir que desenhem pelo que são gratos, com o que sonham ou lembranças positivas de sua vida. Aos outros, pode pedir para desenhar para canalizar o seu stresse, depressão, frustração por uma determinada situação de saúde física ou mental.

**4. Mandala:** Este tipo de desenho é recomendado pela psicologia, principalmente pelo fundador da psicologia analítica Carl Jung. Mandalas são símbolos espirituais, muitas vezes em círculos com formas geométricas, cuja complexidade e repetição de padrões

podem promover a conscientização.

**Desenhar ou colorir mandalas ajuda a reduzir as emoções negativas e aumentar a espiritualidade.**

**5. Coloração:** esta forma de arte permite ao participante aliviar o stresse e a ansiedade.

**6. Vasta gama de ferramentas:** permite que o participante desenhe e pinte com diferentes tipos de ferramentas (lápiz, canetas, cores, giz de cera, marcadores, etc.). Permita-lhes canalizar as suas emoções através da mistura de palavras, formas, desenhos de diferentes tipos, que lhes permitam expressar melhor a situação subjetiva de cada pessoa. Também pode adicionar o benefício da música fazendo

com que toquem músicas que possam ajudar a melhor se expressarem.

*Exemplo de exercício prático: desenhe uma lembrança feliz*

**Objetivo:** despertar emoções positivas.

**Materiais:** uma folha de papel e lápis de cor.

**Instruções:** Peça ao participante para obter os materiais acima e recordar um momento em que se sentiu verdadeiramente feliz. Em seguida, peça-lhe que conte aquele momento e as emoções sentidas. Dessa forma, vai concentrar-se em emoções positivas e sentirá algum alívio.



## B.2. Terapia de pintura

Uma ferramenta de Arte-Terapia que precisa ser diferenciada do desenho é a pintura. A terapia da pintura usa o processo criativo de criar e produzir arte para melhorar o bem-estar físico, mental e emocional de indivíduos de todas as idades.

### B.2.1 Benefícios da Terapia de Pintura

A terapia da pintura, como o desenho, permite que os indivíduos se expressem, se entendam, reduzam a ansiedade e o stresse e melhorem as suas capacidades e competências sociais. A terapia da pintura visa melhorar a saúde mental das pessoas em várias fases de prevenção, tratamento e reabilitação. É um tipo de terapia alternativa e natural que pode trazer múltiplos benefícios, principalmente

para os seniores. Em particular:

- Melhora a comunicação
- Aumenta a autoestima
- Melhora as competências motoras
- Mantém o cérebro em movimento
- Aumenta a concentração
- Inteligência emocional

Além dos benefícios acima, há estudos que mostram que a terapia da pintura pode ajudar a controlar e tratar a agressividade. De facto, os arteterapeutas acreditam que o processo artístico é útil para aumentar as interações e reduzir as tendências agressivas.

A pintura é uma ferramenta atraente e distintamente expressiva que pode levar a um forte aumento das competências dos indivíduos e à boa expressão e interação. Através da terapia da pintura é possível compreender os humores, tendências e características dos seniores. De facto, permite compreender a influência do fator externo para eles, bem como as suas questões internas e subjetivas. Tal terapia permite que os indivíduos expressem os seus pensamentos e sentimentos através da projeção, estabelecendo assim compatibilidade emocional e social.

### B.2.2 Técnicas de Terapia de Pintura

Tal como acontece com o desenho, existem várias técnicas utilizadas na pintura, como:

**1. Pintar e colorir uma moldura com lápis de cor:** pede-se ao participante que desenhe uma moldura numa folha de papel em branco e cada pessoa liga um ponto de um lado ao outro da moldura, completando as formas formadas por linhas traçadas.

**2. Pintura livre:** os participantes pintam livremente.

**3. Pintura com formas geométricas:** as formas

## Secção 2: Módulos

geométricas são desenhadas em folhas coloridas e os participantes são solicitados a pintar as formas.

**4. Pintar o seu local preferido:** pede-se ao participante que pinte o seu local preferido e fale sobre esse local no final da sessão.

**5. Pintando a memória mais querida:** os participantes são solicitados a pintar sua memória mais querida e falar sobre a mesma no final da sessão.

**6. Pintura em ferramentas:** ferramentas (por exemplo, copos, garrafas, etc.) são fornecidas para pintar.

**7. Pintar a natureza e contar histórias:** pede-se ao participante que pinte a sua natureza favorita e conte uma história sobre a mesma.

**8. Comparar-se a um objeto e pintá-lo:** pede-se ao participante que se compare a um objeto e pinte-o e explique a comparação.

**9. Pintar desejos:** os desejos são pintados e discutidos no final da sessão.

### C. ARTE-TERAPIA VISUAL

A terapia de arte visual é definida como um "processo terapêutico baseado na expressão criativa espontânea ou impulsionada utilizando vários materiais e técnicas de arte, como pintura, desenho, escultura, modelagem em argila e colagem".

As terapias de arte visual são intervenções artísticas projetadas para dar aos participantes uma oportunidade de expressão criativa por via de tarefas visuais, como a colagem, modelagem em argila e análise de arte visual/avaliação cognitiva, com o objetivo de melhorar o bem-estar mental/cognitivo e psicológico. Uma sessão típica de VAT (Visual Art Therapy) ocorre em grupo e inclui socialização, educação/instrução artística, recordações, processamento de arte, partilha

de arte/apresentação, discussão e análise de arte/avaliação cognitiva.

Os mecanismos pelos quais se acredita que a VAT melhora as funções cognitivas e psicológicas podem ser explicados por 3 processos:

1. Estimulação da memória episódica, da função executiva, do pensamento abstrato e da memória de trabalho.

2. Mecanismos de estimulação cognitiva através da concentração da aprendizagem, da escuta atenta e do envolvimento no processo de aprendizagem. Além disso, a prática artística estimula competências motoras finas, coordenação, memória espacial visual, pensamento abstrato e funções executivas, enquanto a partilha de histórias relativas à obra de arte estimulam as competências de linguagem e autoexpressão, recordação, pensamento abstrato, controle executivo, satisfação e autoestima.

3. Os mecanismos de estímulo social decorrem via interação com outros participantes, partilhando competências e trabalhos artísticos e feedback mútuo, resultando na redução da solidão, aumento da conectividade social e melhoria do humor.

#### C.1. Benefícios da terapia de arte visual

A Arte-Terapia visual permite o envolvimento dos participantes no planeamento, criatividade, expressão verbal, tomada de decisão, controle cognitivo e pensamento abstrato. Também possibilita a criação de uma relação social positiva com o terapeuta e outros indivíduos, promovendo assim o bem-estar psicossocial do indivíduo. O processo criativo da obra de arte, dependendo do método utilizado, também pode levar à recordação espontânea, resolução e

reintegração das emoções e conflitos internos do indivíduo.

A aplicação da terapia de arte visual provou ser muito útil na prevenção e gestão do declínio cognitivo, especialmente em casos de demência. Em geral, quando utilizado em conjunto com o exercício físico, permite promover o bem-estar e o humor na população idosa em geral.

O objetivo da terapia é utilizar o processo criativo para ajudar as pessoas a explorar a autoexpressão e, ao fazê-lo, encontrar novas maneiras de obter *insights* pessoais e desenvolver novas estratégias de adaptação. A criação ou apreciação da arte é utilizada para ajudar as pessoas a explorar emoções, desenvolver autoconsciência, lidar com o stresse, aumentar a autoestima e trabalhar as suas competências sociais.

### C.2. Técnicas de terapia de arte visual

As **técnicas** utilizadas na terapia de arte visual podem incluir:

- Colagem
- Rabiscar
- Pintura a dedo
- Fotografia
- Esculpir
- Trabalhar com argila

*Exemplo de exercício prático: faça uma escultura com material reciclável*

**Objetivo:** permitir que o indivíduo expresse o que sente.

**Materiais:** objetos do dia a dia da casa que são reutilizáveis, como garrafas plásticas, rolos de papel de cozinha, caixas de ovos, etc.

**Instruções:** Peça ao indivíduo para criar um pequeno objeto em casa com esses materiais e expresse como se sente acerca de algo que aconteceu, com uma escultura, por exemplo.

Esta é uma boa maneira de permitir que o indivíduo deixe sair o que tem dentro de si que o faz sentir-se triste, frustrado ou com raiva.



*Pegue em lixo reciclável*

*Escolha os pedaços que pretende usar Como o vai decorar?*

### D. DANÇA/TERAPIA DE MOVIMENTO

Terapia de dança/movimento ou DMT (Dance/Movement Therapy) é o uso psicoterapêutico do movimento para promover a integração emocional, social, cognitiva e física. A DMT é definida pela European Dance Movement Therapy Association como "o uso terapêutico do movimento para promover o bem-estar emocional, cognitivo, físico, espiritual e social" do indivíduo. A terapia de dança/movimento aborda não apenas o corpo, mas também a mente e o espírito e, portanto, é uma maneira poderosa e eficaz de ajudar os seniores a aceder a um sentido vital de si mesmo. A dança, neste caso, não se trata de forma, técnica ou passos corretos. Em vez disso, trata-se de uma experiência partilhada, de humanidade e ligação que é manifestada em movimentos tão pequenos quanto um bater de dedos dos pés, um balanço dos ombros ou uma ligeira mudança de atitude. Alguns dos maiores desafios enfrentados pelos seniores são o isolamento, a inércia física e a perda da independência. Embora seja importante respeitar a desaceleração natural e o declínio físico que ocorrem com o

envelhecimento, às vezes também é útil interromper, respeitosamente, essa inércia com atividades que promovam uma participação significativa.

### D.1. Benefícios da terapia de dança/movimento

A DMT pode proporcionar às pessoas:

- Benefícios físicos, como o aumento da força, a melhoria da flexibilidade, a diminuição da tensão muscular e melhoria da coordenação, todos os quais podem ser particularmente benéficos para os seniores;

- Benefícios para a saúde mental, incluindo a redução do stresse e até mesmo o alívio de sintomas de condições como ansiedade e depressão, que são muito prevalentes em seniores.

Os efeitos terapêuticos da terapia de dança/movimento foram demonstrados para pessoas com doença mental grave. Muitos estudos examinaram a aplicação da DMT como tratamento terapêutico para uma série de condições, incluindo cancro, demência, depressão e esquizofrenia.

Exercícios de natureza cardiovascular, como corrida, caminhada e aeróbica, demonstraram melhorar as competências cognitivas e as funções executivas e motoras em seniores.

A dança, como o exercício cardiovascular, parece ser benéfica para os seniores. Difere do exercício porque proporciona um ambiente mais rico para a reabilitação e terapia. Intervenções de dança, de facto, não incluem apenas atividade física ou exercício, mas também incluem aprendizagem, atenção, memória, emoção, coordenação rítmica, coordenação motora, equilíbrio, marcha, competências visual-espaciais, estimulação auditiva, imaginação, improvisação e

interação social. Melhorias em todas essas áreas naturalmente trazem melhorias no bem-estar geral do indivíduo. Além disso, demonstrou-se como a dança pode ser um meio de promoção de interação social para seniores.

### D.2. Técnicas de dança/terapia de movimento

Algumas das **técnicas de dança** que os terapeutas de dança podem utilizar são:

- Espelhamento.** que envolve combinar e ecoar os movimentos de outra pessoa. Pode ser uma maneira de ajudar as pessoas a sentirem-se mais ligadas com os outros e a criar sentimentos de empatia. Um terapeuta pode espelhar os movimentos de um participante ou fazer com que os participantes se espelhem uns aos outros, permitindo que vejam um reflexo de si mesmos.

- Metáforas do Movimento.** Utilizar uma metáfora de movimento ou adereço pode ajudar uma pessoa a demonstrar física e expressivamente um desafio ou conquista terapêutica. Por exemplo, um terapeuta pode dar a um participante uma bandeira branca para celebrar a entrega emocional.

- Ritmos de salto.** Os terapeutas podem incorporar o salto numa dança para indivíduos que sofram de depressão, tendo uma pesquisa mostrado níveis reduzidos de movimento vertical em pessoas com depressão.

### E. MUSICOTERAPIA

As intervenções musicais podem ser de diferentes tipos: ouvir música ao vivo ou gravada, participação a cantar ou tocar instrumentos, musicoterapia e a combinação de música e movimento. Alguns dos problemas mais comuns dos seniores são a

compreensão da fala na presença de ruído de fundo e o declínio da memória auditiva. Foi demonstrado que o treino e a participação musical podem ser uma solução para ambos os problemas. De facto, observou-se que os músicos não apenas podem ouvir mais facilmente a fala na presença de ruído, mesmo quando a audição diminui, mas também têm melhor memória. Para a performance musical, de facto, os padrões e sequências auditivas e motoras precisam ser memorizados. Assim, pode argumentar-se que uma vida inteira de música promove a melhoria da audição em fundo de ruído, da memória auditiva e do processamento biológico dos sons.

### E.1. Benefícios da Musicoterapia

A musicoterapia visa assim ajudar os seniores nas áreas de audição e memória, mas também melhorar as **competências de comunicação, função cognitiva e saúde física**.

A musicoterapia também se mostrou muito útil para ajudar indivíduos com demência, particularmente na gestão de certos comportamentos, como a diminuição da agitação ou agressividade ou o aumento do estado de alerta.

Numerosos estudos também mostraram que os indivíduos de Alzheimer retêm aptidões musicais e memória por muito mais tempo do que outras aptidões cognitivas e de comunicação.

Em geral, demonstraram ser úteis na diminuição de alguns comportamentos negativos associados à demência, incluindo agressão, agitação, ansiedade, depressão e perambulação. Por vezes, também levaram a melhorias nas faculdades cognitivas (particularmente memória e linguagem).

### E.2. Técnicas de musicoterapia

Alguns exemplos de técnicas de

musicoterapia são:

-**Musicoterapia analítica**, que incentiva o indivíduo a usar um "diálogo" musical improvisado, cantando ou tocando um instrumento para expressar os pensamentos inconscientes, sobre os quais o indivíduo pode refletir e discutir com o seu terapeuta posteriormente.

-**Musicoterapia Benenzon**, que combina alguns conceitos da psicanálise com o processo de fazer música. O modelo de musicoterapia Benenzon inclui a procura de sua "identidade musical sonora", que descreve os sons externos que mais se aproximam do seu estado psicológico interno.

-**Musicoterapia cognitivo-comportamental** (CBMT - Cognitive Behavioral Music Therapy), que combina terapia cognitivo-comportamental (CBT - Cognitive Behavioral Therapy) com música. NA CBMT, a música é utilizada para reforçar alguns comportamentos e modificar outros. Esta abordagem é estruturada, não improvisada, e pode incluir ouvir música, dançar, cantar ou tocar um instrumento.

-**Musicoterapia comunitária**, que se concentra na utilização da música como forma de facilitar a mudança ao nível comunitário. É feito em ambiente de grupo e requer um alto nível de envolvimento de cada membro.

-**Musicoterapia Nordoff-Robbins (também chamada de musicoterapia criativa)**, que envolve tocar um instrumento (um prato, um tambor, etc.) enquanto o terapeuta acompanha utilizando outro instrumento. O processo de improvisação usa a música como forma de possibilitar a autoexpressão.

-**O método Bonny de imaginação e música guiadas (GIM - Bonny Method of Guided Imagery and Music)**, no qual a música clássica é utilizada como forma de estimular a

imaginação. Neste método, o indivíduo explica os sentimentos, sensações, memórias e imagens que experimenta enquanto ouve a música.

-**Psicoterapia vocal**, na qual o indivíduo utiliza vários exercícios vocais, sons naturais e técnicas de respiração para se ligar às suas emoções e impulsos. Esta prática destina-se a criar um sentimento mais profundo de conexão consigo mesmo.

Como estamos a ver, a musicoterapia pode envolver:

- Fazer música
- Escrever músicas
- Cantar
- Dançar
- Ouvir música
- Discutir música

Essa forma de tratamento pode ser útil para pessoas com depressão e ansiedade e pode ajudar a melhorar a qualidade de vida de pessoas com problemas de saúde física. Qualquer um pode envolver-se em musicoterapia; não precisa ter experiência em música para experimentar os seus efeitos benéficos. Durante uma sessão de musicoterapia, pode ouvir diferentes géneros de música, tocar um instrumento musical ou até mesmo compor suas próprias músicas. Pode ser convidado a cantar ou dançar. O seu terapeuta pode encorajá-lo a improvisar ou pode dar-lhe uma estrutura definida para seguir.

*Exemplo de exercício prático: desenhe o que ouve*

**Objetivo:** despertar certas emoções no indivíduo e levá-lo a expressar o que está a sentir.

**Materiais:** uma ficha de trabalho fornecida pelo formador e uma caneta ou lápis.

Instruções: O terapeuta apresenta várias peças de música para o indivíduo e pede-lhe que preste atenção a cada uma delas. Na etapa seguinte, o indivíduo recebe uma planilha (ilustrada abaixo), onde pode escrever ou desenhar o que está a ouvir nas diversas músicas desencadeadas. Peça-lhe então para falar sobre o que escreveu ou desenhei, ou seja, sobre as emoções que sentiu ao ouvir cada música.

Sample Worksheet

Song 1	Song 2	Song 3
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
Song 4	Song 5	Song 6
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

## F. TERAPIA DRAMÁTICA

A terapia dramática utiliza técnicas teatrais e/ou dramáticas, combinando-as com métodos psicoterapêuticos, para oferecer novas formas de expressar o que pensa ou sente, para lidar de forma mais eficaz com problemas comportamentais e emocionais.

A terapia dramática é uma das terapias das artes criativas (CAT - Creative Arts Therapies, Terapias das Artes Criativas), é ativa e experiencial, e envolve o uso intencional e sistemático de processos teatrais e dramáticos como o principal meio de alcançar o crescimento psicológico e a mudança dentro de um relacionamento psicoterapêutico. Nas sessões de terapia dramática, os indivíduos exploram suas experiências de vida em profundidade por meio de técnicas de dramatização, fantasia e imaginação para entrar num personagem e contar uma história. A terapia dramática beneficia toda a população idosa, desde os altamente

funcionais até aos que vivem com dificuldades físicas, emocionais e cognitivas, além de aumentar o envolvimento do grupo e as relações positivas durante o envelhecimento e promover uma melhor comunicação e um sentido de confiança entre as pessoas com demência. É uma forma ativa e experimental de terapia criativa que pode ajudar as pessoas a ganhar autoconfiança e explorar novas competências de resolução de problemas.

### F.1. Benefícios da terapia dramática

Descobriu-se que a terapia dramática melhora as diversas facetas da saúde mental durante o envelhecimento. Oferece oportunidades de crescimento pessoal e expressão criativa e melhora as relações de grupo. A terapia dramática é uma maneira amplamente reconhecida de explorar as histórias de vida no final da vida. Resulta em vários benefícios, tais como:

- Diminuição de sentimentos de isolamento
- Aprender a resolver problemas
- Expressão de sentimentos
- Definição de metas
- Melhor relacionamento interpessoal
- Melhor compreensão da si mesmo e das suas experiências
- Melhoria da autoestima e amor-próprio
- Desenvolvimento de melhores estratégias de adaptação
- Expansão da gama de gama de expressão de emoções
- Uso da criatividade, imaginação e do jogo para praticar a resposta a situações difíceis.
- Como lidar com os problemas rapidamente
- Fugir das pressões da vida por um tempo e refugiar-se na imaginação
- Interação com outras pessoas num ambiente seguro e confortável.

Através da terapia dramática, há a oportunidade de contar sua história e mudá-la, bem como olhar para os problemas de uma perspectiva diferente, expressar suas emoções ou lidar com emoções relacionadas a certas memórias ou situações a decorrer.

### F.2. Técnicas da terapia dramática

Dependendo dos objetivos terapêuticos, a terapia dramática pode assumir diferentes formas e incluir uma variedade de técnicas, incluindo:

- Exercícios dramáticos
- Atuação
- Improvisações
- Marionetes
- Interpretação de papéis
- Narrativa
- Jogos de teatro

### G. BOAS PRÁTICAS NA ARTE TERAPIA

A Arte-Terapia segue diferentes orientações e teorias, como a psicodinâmica; humanística (fenomenológica, Gestalt - psicologia da boa forma, centrada na pessoa); psico-educacional (comportamental, cognitivo comportamental, de desenvolvimento); sistémica (terapia familiar e de grupo); assim como abordagens integrativas e ecléticas. Existem também variações na preferência individual e orientação por arteterapeutas (Van Lith, 2016). O arteterapeuta pode facilitar mudanças positivas em problemas psicossociais através do envolvimento com o terapeuta e materiais artísticos num ambiente lúdico e seguro.

De facto, o uso da Arte-Terapia para o tratamento de condições de saúde mental representa um campo de interesse crescente (por exemplo, Van Lith, 2016; Haeyen et al.,

## Secção 2: Módulos

2018). A revisão das práticas mostra alguns pontos comuns que é necessário considerar na conceção e implementação de sessões de Arte-Terapia:

- É uma atividade em grupo?
- É importante começar com atividades estimulantes e motivadoras?
- Que método usar?

Existem várias atividades e técnicas diferentes dependendo dos objetivos a serem alcançados e dos benefícios a serem produzidos no indivíduo.

As melhores práticas podem direcionar o profissional para a escolha mais adequada.

**O modelo Artea Polysign**, de Arte-Terapia, por exemplo, é uma intervenção terapêutica – tratamento ou prevenção – que utiliza meios artísticos como pintura, desenho, escultura, fotografia, vídeo e, em geral, qualquer expressão de arte figurativa como meio de comunicação e negociação terapêutica.

A imagem criada por uma pessoa permite, por meio de um procedimento de descodificação específico, visualizar a estrutura do pensamento e do imaginário dessa pessoa: trabalhar na renderização e modelagem de imagens criadas por alguém. Significa por isso, aceder ao seu imaginário e através desse apoiar o indivíduo num processo evolutivo.

O Modelo Polysign desenvolvido pelo Mestre Achille De Gregorio, presidente da Associação Artea - Arteterapeuti Associati, é composto por três fases:

1. Primeira fase, denominada Observação: o utilizador experimenta técnicas e materiais até encontrar aquele que melhor se adapta às suas necessidades expressivas.

2. Segunda fase, designada Tratamento: uma vez identificado o problema que a pessoa leva consigo e encontrado seu modo de expressão,

o arteterapeuta direciona o sénior para uma expressão original do Eu.

3. Terceira fase, denominada Verificação: trata-se da análise completa das produções, da relação criada e do conteúdo abordado no curso, tudo monitorizado e descodificado na pasta Arte-Terapia.

O pressuposto do qual parte a Arte-Terapia é que a ativação do processo criativo no indivíduo acarreta, por sua vez, uma ativação de importantes processos psíquicos e psicológicos, de modo que toda a mudança no potencial criativo corresponde a uma transformação nas esferas cognitiva, emocional e comportamental.

A tarefa do arteterapeuta é acompanhar o utilizador na descoberta do "fazer" artístico e apoiar com a verbalização, num ambiente apropriado, a consciência do que é expresso na forma artística. O meio artístico é permite a realização de um produto duradouro. O arteterapeuta descodifica a mensagem que o utilizador passa por meio do trabalho, que contém informações sobre vários aspetos: de relacionamento, conteúdo psicológico, experiência emocional e realização formal. O Módulo também apresenta exemplos de Sessões de Arte-Terapia eficazes.

### 3.1. Duração total do módulo

A duração do Módulo é diferente para:

- Treino Presencial: 32 horas distribuídas em:
  - o Métodos de Aplicação de Arte-Terapia por Artes Específicas: 24 horas (3 campos)
  - o Boas práticas em Arte-Terapia: 8 horas
- Treino *Online*: 48 horas distribuídas em:
  - o Métodos de Aplicação de Arte-Terapia por Artes Específicas: 40 horas
  - o Boas práticas em Arte-Terapia: 8 horas

### 3.2. Ferramentas e materiais

As ferramentas e os materiais mudam de acordo com os diferentes métodos de Arte-Terapia utilizados.

É importante considerar, em cada sessão, a lista específica de ferramentas e materiais necessários.

- Exemplos de materiais de arte que podem ser usados uma única vez e guardados pelo participante, ou deitados fora, são:

Têxteis, tela, argila embalada de uso único, papel, cotonetes, tinta, palitos de artesanato, fios.

- Exemplos de materiais de arte que podem ser usados repetidamente, mas devem ser desinfetados são:

Marcadores, tesouras, lápis de cor, pincéis, agulhas, ferramentas de tricô/crochê.

### 4. Benefícios do módulo

No final do módulo, o participante tomou conhecimento:

- dos benefícios da Arte-Terapia, principalmente para seniores
- dos vários tipos de Arte-Terapia (desenho e pintura, outras artes visuais, dança e movimento, música e teatro), suas aplicações, técnicas e métodos, e seus benefícios específicos
- de algumas atividades (uma para cada área da Arte-Terapia) a realizar *online* ou em sala de aula, nomeadamente com seniores, incluindo o material necessário, o seu objetivo e o caminho a seguir passo a passo
- boas práticas necessárias para se tornar um arteterapeuta experiente e planear e implementar uma sessão eficaz

### 4.1. Competências

As competências adquiridas no final do módulo serão:

- capacidade de realizar técnicas de Arte-Terapia, nas suas diferentes formas (desenho, pintura, artes visuais, música, dança e movimento, teatro), em indivíduos seniores. Em particular, os participantes serão capazes de reproduzir os exercícios propostos no módulo e terão os conhecimentos necessários para aplicar as novas técnicas.

### 4.2. Conhecimento

Os conhecimentos adquiridos no final do módulo serão:

- conhecer os fundamentos teóricos da Arte-Terapia, as suas técnicas e benefícios, principalmente para os seniores
- conhecer os fundamentos teóricos das várias formas de Arte-Terapia (desenho, pintura, artes visuais, música, dança e movimento, teatro), os seus benefícios específicos para os seniores e as várias técnicas que podem ser aplicadas com os seniores
- conhecer as aplicações práticas das diversas formas de Arte-Terapia para seniores
- conhecer algumas regras e cuidados a serem seguidos na aplicação da Arte-Terapia para seniores

### 4.3. Aptidões

As aptidões que o participante irá adquirir no final do módulo são:

- Intervir nas múltiplas áreas da psicopatologia utilizando a metodologia e as técnicas mais adequadas ao sénior
- Valorizar o trabalho do participante preparando um momento final de comparação e partilhando a experiência
- Saber utilizar o conteúdo que surgiu no trabalho artístico do indivíduo
- Saber cumprir as regras e regulamentos
- Saber relacionar-se com os familiares para

facilitar a comunicação em momentos de dificuldade do indivíduo

-Conceber as intervenções a implementar de forma a personalizar a atividade de acordo com o tipo de participante, patologia e quaisquer características e necessidades do doente

-Preparar o ambiente e os materiais artísticos de forma a favorecer o processo criativo e a relação terapêutica, montando mesas e estruturas apropriadas também para guardar e proteger pastas contendo o trabalho do indivíduo

### 5. Instruções de Aplicação

Além da sua utilização no tratamento da saúde mental, a Arte-Terapia é utilizada de forma complementar à medicina tradicional para o tratamento de doenças e condições de base biológica. A correlação entre saúde mental e saúde física já é bem conhecida, e a Arte-Terapia pode beneficiar ambas. De facto, tem sido utilizada no processo de cura para aliviar o stresse e desenvolver mecanismos de adaptação num esforço para tratar as necessidades físicas e mentais do indivíduo. Embora a Arte-Terapia se tenha tradicionalmente focado em meios visuais (pinturas, esculturas, desenhos, etc.), o conceito expandiu-se de forma a incluir música, dança, escrita e drama.

Os benefícios que as diferentes formas de Arte-Terapia podem trazer na vida de todos os indivíduos e, neste caso, dos seniores em particular, são:

- Melhora da função cognitiva. A Arte-Terapia desafia o sénior a criar arte e assim estimular os sentidos, aguçando-os. Tal melhora a capacidade de pensamento e facilita a criação de conexões neurais rápidas que podem ter

sido perdidas devido ao envelhecimento.

- Melhoria do humor. A Arte-Terapia pode reduzir sentimentos de ansiedade, depressão e stresse em seniores. Tais sentimentos também podem resultar da perda gradual natural da visão e da audição devido ao envelhecimento. Concentrar-se no desenho ajuda aqueles que estão com essas e outras dificuldades a relaxar e concentrarem-se em sentimentos positivos. A prática da Arte-Terapia pode ajudar os seniores a lidar melhor com esses problemas e dar vazão à sua frustração.

- Aprimorar das competências motoras. Quando as pessoas praticam determinadas ações como, por exemplo, pintar, desenhar ou dançar na Arte-Terapia, elas exercitam fisicamente suas mãos e braços através do movimento. Desta forma, eles podem melhorar a coordenação muscular e aumentar o fluxo sanguíneo.

- Maior interação social. As sessões de Arte-Terapia permitem que os seniores conheçam pessoas com quem possam interagir e estabelecer ligações. Essas ligações podem ajudá-los a combater a solidão e o isolamento e melhorar a sua saúde emocional.

- Aumento da autoexpressão. Os seniores muitas vezes têm dificuldade com a comunicação verbal devido à deterioração mental ou física. A Arte-Terapia é um método alternativo de expressão para os seus sentimentos e pensamentos.

- Aliviar a dor. A Arte-Terapia também pode ajudar com distúrbios associados à dor crónica. Na verdade, permite que as pessoas se concentrem mais na criatividade e menos na dor. A Arte-Terapia também promove o relaxamento, o que pode ajudar a aliviar a dor emocional.

## Secção 2: Módulos

- Novos processos de pensamento. A Arte-Terapia também pode ajudar as pessoas a pensar de forma diferente sobre a vida. De facto, explorar novos movimentos e pensamentos pode ajudar os seniores a repensar as suas perspetivas e encontrar uma nova alegria.

- Melhoria da memória. Praticar as artes criativas pode ajudar os seniores que sofrem de perda de memória devido à demência ou à doença de Alzheimer. A pintura e a música podem até ajudar a descobrir memórias esquecidas e oferecer àqueles que sofrem de perda de memória um momento de clareza e a capacidade de funcionar de maneira ideal.

A Arte-Terapia pode ser muito gratificante para os seniores: pode promover sentimentos saudáveis e positivos, melhorar as capacidades físicas e ter um efeito calmante. Através da diversão da criatividade, os seniores desfrutarão de uma melhor qualidade de vida.

Conhecer seu papel e deveres antes de começar a ensinar é um passo muito importante na preparação para ensinar.

Os deveres comuns de um formador incluem:

- Liderar sessões de formação
- Realização de sessões de laboratório
- Marcar tarefas ou outras atividades

Com base no *feedback* dos participantes, um bom formador pode ser descrito como alguém que:

- é entusiasta
- está disponível e acessível para explicações ou conselhos
- é muito humano e cria um ambiente acolhedor
- é confiante, organizado e conhecedor
- transmite positividade e confiança
- é prático sobre os tópicos do curso, detalhes e

questões organizacionais

-é claro e explicativo sobre o assunto do curso, materiais, critérios de avaliação e expectativas e está disponível para fornecer esclarecimentos a cada um individualmente

-utiliza uma variedade de métodos de ensino e aprendizagem, adaptando-os às necessidades

-sabe escolher as atividades mais abordadas para a sessão

-sabe como utilizar melhor os conhecimentos e experiências dos indivíduos do grupo

-sabe gerir dinâmicas de grupo

-facilita a comunicação entre e com os participantes

-sabe colocar as questões certas para iniciar uma discussão, mas sem a dominar

-não pressupõe que as pessoas tenham conhecimento prévio sobre o tema e incentive-as a colocar questões para melhor compreender, mesmo as mais simples;

-está próximo de cada pessoa, tem interesse no progresso de cada um e dá um *feedback* construtivo

-reflete sobre o andamento de seu trabalho, o que fez bem e o que fez mal, sempre procurando a melhoria contínua

### 5.1. Precauções e Avaliação de Riscos

O planeamento de uma sessão de Arte-Terapia com seniores deve levar em consideração alguns riscos potenciais relacionados a:

-Ferramentas e materiais perigosos

-Limitações mentais e físicas do sénior

É necessário, como referido acima, ter uma visão clara do contexto em que a atividade, individual ou em grupo, será realizada, tendo em conta:

-Espaços disponíveis

-Presença de pessoal de apoio ou cuidadores

-Adequação das atividades às capacidades dos destinatários

-Grau de segurança das ferramentas e materiais utilizados

Por vezes, as pessoas com demência podem ter dificuldade em iniciar uma atividade e, se as ajudar a começar, elas poderão depois continuar por conta própria por um determinado tempo.

É importante lembrar que, ao incentivar o empenho criativo, o foco está no prazer e no processo e não na realização. Muitas vezes pedir a ajuda de alguém, estar atento para não sobrecarregar uma pessoa, pode preencher um vazio importante e proporcionar um motivo para se envolver. Além disso, fazer arte pode ser relaxante, reduzir sentimentos de stresse ou ansiedade e beneficiar indivíduos e cuidadores.

### 5.2. Sugestões para a aplicação dos módulos

Existem algumas sugestões que podem ser seguidas na aplicação dos vários métodos e atividades de Arte-Terapia. Estas sugestões são oriundas das melhores práticas prevalentes no mundo e são úteis para tirar o máximo proveito das sessões de Arte-Terapia (em qualquer campo da Arte-Terapia), aumentando assim os benefícios que o indivíduo pode obter delas.

Assim, seguem algumas sugestões importantes:

1. Quando o tempo do projeto terminar, comece a questionar o participante se há algo que ele gostaria de partilhar sobre o seu trabalho, o processo de realização, o que gosta ou não gosta ou mudaria, etc.
2. Permaneça centrado na pessoa, concentre-se nas suas associações e projeções.
3. Preste atenção às associações do terapeuta,

evitando-as a todo custo, a menos que agreguem valor ou alimentem a vida do material.

4. Coloque questões que possam ajudar o indivíduo a contar a história da qual os seus trabalhos provêm. Por exemplo, "Se inserir esta imagem, para onde iria? O que faria?"

5. Evite perguntas como: "Por que fez isso?" É muito provável que o indivíduo tenha dificuldade em responder a esse tipo de pergunta. É melhor perguntar se o que fez tem algum significado específico.

6. Peça ao participante que observe o que criou no final do trabalho e se cumpriu as suas expectativas. Se não, pergunte-lhe como é diferente do que pretendia fazer. Isso é importante porque às vezes o significado dessas diferenças entre o que esperava criar e o que realmente criou pode ser uma mensagem do inconsciente.

(Outra sugestão conforme Módulo 1)

### 5.3. Notas para o formador

#### A considerar

Se você ou alguém de quem gosta está a pensar em Arte-Terapia, existem algumas ideias e conceções erróneas de que deve ter conhecimento.

#### Não precisa ser artístico

As pessoas não precisam ter competências artísticas ou talentos especiais para participar na Arte-Terapia e, pessoas de todas as idades, incluindo crianças, adolescentes e adultos, podem beneficiar da mesma. Algumas pesquisas sugerem que apenas a presença da arte pode desempenhar um papel na melhoria da saúde mental.

Um estudo de 2017 descobriu que a arte exibida em ambientes hospitalares contribuiu para um ambiente onde os indivíduos se

sentiam seguros. Também desempenhou um papel na melhoria da socialização e na manutenção de uma identidade fora do hospital.

#### Não é o mesmo que uma aula de arte

As pessoas não raras vezes questionam-deem que é que uma sessão de Arte-Terapia difere de uma aula de arte. Uma aula de arte focaliza no ensino das técnicas ou na criação de um produto acabado específico, a Arte-Terapia é sobre deixar os intervenientes concentrarem-se na sua experiência interior.

Ao criar arte, as pessoas são capazes de se concentrar nas suas próprias perceções, imaginação e sentimentos. Os participantes são incentivados a criar arte que expresse o seu mundo interior mais do que fazer algo que seja uma expressão do mundo exterior.

#### Arte-Terapia pode ocorrer em uma variedade de contextos

Consultórios, escolas e organizações comunitárias são cenários possíveis para apresentarserviços de Arte-Terapia. Além disso, a Arte-Terapia pode estar disponível noutros cenários tais como:

- Estúdios de arte
- Faculdades e universidades
- Centros comunitários
- Instalações correcionais
- Escolas primárias e secundárias
- Casas de grupo
- Albergues para sem-teto
- Hospitais
- Consultórios de terapia privada
- Centros de tratamento residencial
- Centros para seniores
- Centros de bem-estar
- Abrigos para mulheres

No entanto, cajo seja necessária a utilização de meios ou equipamentos especializados,

encontrar um ambiente adequado pode tornar-se um desafio.

#### Arte-Terapia não é para todos

A Arte-Terapia não é para todos. Embora elevados níveis de criatividade ou competência artística não sejam necessários para o sucesso da Arte-Terapia, muitos adultos que entendem não serem criativos ou artísticos podem ser resistentes ou céticos relativamente ao processo.

Além disso, a Arte-Terapia não se mostrou eficaz para todos os tipos de condições de saúde mental. Por exemplo, uma meta-análise descobriu que a Arte-Terapia não é eficaz na redução dos sintomas positivos ou negativos da esquizofrenia.

#### 6. Sugestões para o desenvolvimento e posterior aplicação dos módulos

Atualmente as pessoas estão sempre à procura de novas e diferentes maneiras de aliviar o stresse. A Arte-Terapia está a surgir como uma ferramenta útil para melhorar a saúde mental, pois envolve mente, corpo e espírito e permite que as pessoas expressem os seus pensamentos e dificuldades de formas alternativas. Algumas das principais razões para a sua utilização incluem a necessidade de melhoria das funções cognitivas e sensoriomotoras e competências sociais, promoção da autoestima e autoconsciência, aperfeiçoar a resiliência emocional, a promoção do *insight* e a redução e resolução de conflitos e angústias.

De acordo com pesquisas realizadas sobre Arte-Terapia, o envolvimento ativo na criação de arte ajuda realmente os intervenientes a alcançar objetivos sociais, emocionais, educacionais e de saúde mental. No entanto, muitos passos precisam ainda de ser dados

desde a assistência médica tradicional até o uso mais amplo da arte na assistência à saúde. De facto, o processo criativo e a expressão pessoal podem surgir no quarto do indivíduo, nas salas de espera, elevadores e até estacionamentos.

A Arte-Terapia é, portanto, uma ferramenta que merece ainda mais pesquisas, utilização e descoberta exploratória.

De facto, além dos benefícios listados até agora, também demonstrou ter sucesso no incentivo à **colaboração multidisciplinar**. Ou seja, a Arte-Terapia leva à colaboração entre diferentes profissões que geralmente não trabalham juntas (enfermagem, medicina, terapia ocupacional, ciências) para elaborar o melhor plano para o indivíduo e para os seus cuidadores. Outras opções referem-se à implementação de **sessões de Arte-Terapia para cuidadores de seniores** para ajudá-los a expressar os seus sentimentos, relaxar e superar o trauma da perda.

## Módulo 4 – Aplicações Específicas de Arte-Terapia

### 1. Conceitos e informações sobre módulos

O Módulo 4 explica como a Arte-Terapia pode ser utilizada com certos distúrbios ou patologias afetivas para restaurar a funcionalidade e oferecer novas formas de gerir emoções e reflexões internas para restabelecer a homeostase. Além disso, são propostas atividades práticas como exemplos que podem ser aplicadas exatamente como descritas, adaptadas para os casos específicos ou podem servir apenas de inspiração para desenvolver outros exercícios e atividades com impacto semelhante.

Palavras-chave: autoconhecimento,

autoconsciência, trauma, ansiedade, luto, perda

### 2. Objetivos do módulo

-Em termos de conhecimento, o módulo visa ajudar os participantes a:

\*definir os conceitos de autoconhecimento, trauma, ansiedade, luto e perda  
o aprender sobre a especificidade das emoções

-Em termos de competências, os objetivos do módulo são:

\*fazer autorreflexão e aprofundar o autoconhecimento

\*reorganizar traumas, ansiedade e outras emoções avassaladoras

-Em termos de aptidões, os objetivos do módulo são:

\*prática de Arte-Terapia específica para lidar com traumas

\*prática de Arte-Terapia específica para lidar com a ansiedade

\*prática de Arte-Terapia específica para lidar com o luto e a perda

### 3. Conteúdo e Estrutura do Módulo

O conteúdo do módulo será dividido em 4 unidades:

1. Estudo de autoconhecimento

2. Arte-Terapia focalizada no trauma

3. Arte-Terapia focalizada na ansiedade

4. Arte-Terapia para luto e perda

#### Unidade 1. Estudo de autoconhecimento

Em termos de psicologia e psicoterapia, o autoconhecimento ou autoconsciência é frequentemente definido como a capacidade de envolvimento em algum tipo de consciência reflexiva. À medida que desenvolve um certo nível de autoconsciência, essa pessoa vai começar a

## Secção 2: Módulos

ligar-se com sua própria identidade única, terá uma perspectiva mais fidedigna dos próprios recursos e limites, poderá avaliar melhor o seu próprio comportamento em comparação com padrões e valores internos e vai tornar-se mais Auto consciente. Alguém com um elevado nível de autoconhecimento será capaz de se aderir a atividades adequadas, será mais decisiva sobre quando correr riscos e quando não, iniciará relacionamentos mais funcionais com os outros e será capaz de lidar e comunicar com as suas próprias emoções de uma forma mais funcional.

A multiplicidade de atividades de autoconhecimento utilizadas em diferentes contextos pode utilizar diferentes técnicas e não se limitam às técnicas de Arte-Terapia, mas esta unidade dará aos participantes a oportunidade de se envolverem nessa autorreflexão e conhecerem mais sobre si mesmos, utilizando técnicas de Arte-Terapia. Quaisquer exercícios práticos e atividades que sejam relevantes para o grupo podem ser incluídos aqui, desde que tragam uma nova perspectiva sobre o Eu e os ajudem a descobrir quem realmente são no nível central. Incluímos aqui alguns exemplos que podem ser usados ou adaptados em conformidade.

*Atividade 1 - Crie uma página de arte que reflita quem você é*

Fazer diários de arte é uma atividade que permite ao indivíduo utilizar quaisquer técnicas de artes visuais (desenho, pintura, colagem, etc.), mas também escrever para criar páginas sobre um determinado tópico (veja abaixo alguns exemplos de páginas).

Neste caso, o tema é generalista, mas também

pode ser reformulado de forma mais específica (veja abaixo a lista de questões/tópicos que podem desencadear o autoconhecimento).

Perguntas:

- Como é o seu “Eu” ideal?
- Quais são seus sonhos e objetivos?
- Como é a sua “Coragem”?
- Quais são suas crenças/valores centrais?
- O que faz de si uma pessoa única/um bom amigo?
- Qual é a sua maior força/fraqueza?



*Atividade 2 - Crie uma dramatização para refletir o papel que teve/tem na sua família*

O Drama e a dramatização são técnicas de terapia nas quais os envolvidos experimentam sentimentos, pensamentos, ações que podem desencadear *insights* pessoais. Nesse caso, a experiência dramática pode ser utilizada para orientar o autoconhecimento.

Os participantes são convidados a escolher algumas pessoas do grupo para ajudá-los a recriar uma cena da sua vida familiar presente ou passada que melhor reflita o papel que tiveram/ainda têm em sua família de origem. Devem permanecer fora da cena, como diretores no início e escolher outra pessoa para desempenhar seu papel. O facilitador do grupo pode pedir à pessoa que troque de lugar com outros membros da família e depois explicar ao grupo quais são os sentimentos, os pensamentos etc. dessa pessoa – este

## Secção 2: Módulos

exercício é muito útil para obter novas perspectivas sobre uma situação e exercitar a empatia.

*Atividade 3 - Utilizando tintas corporais, desenhe os recursos pessoais que vê nos outros*

Há sempre coisas que uma pessoa sabe sobre si mesma e que os outros não vêem, mas também há coisas que os outros veem sobre a pessoa e que a própria não reconhece. Nesse sentido, este exercício focalize nas coisas que os outros veem e podem apontar acerca de uma pessoa, a fim de ajudá-la a alcançar um nível mais elevado de autoconhecimento.

O exercício pode ser feito em pequenos grupos ou em pares. Os participantes são convidados a usar tintas corporais e desenhar na pele da outra pessoa uma característica pessoal (uma força) que repararam na outra pessoa. A pessoa que recebe a tatuagem corporal é então convidada a interpretá-la e explicar o que acha que significa e, em seguida, o autor da arte corporal também explicará o que fez e por que acredita que a tatuagem é representativa da outra pessoa.

**Unidade 2. Arte-Terapia focada no trauma**

O trauma é uma experiência ou uma cadeia de experiências repetidas de elevado sofrimento emocional que desestabiliza o equilíbrio habitual do Eu, refletindo a incapacidade e inadequação de um indivíduo para o envolvimento em atividades e relacionamentos regulares. Trauma é muitas vezes um termo genérico utilizado para experiências nocivas ou dolorosamente excepcionais, como o abuso físico ou sexual, negligência na infância, desastres naturais ou acidentes, morte de um ente querido, guerra etc., mas nem sempre limitada a este tipo de eventos nem sempre óbvio como os

exemplos. Muitas vezes, as experiências traumáticas de uma pessoa podem não ser tão extraordinárias e podem não parecer tão traumáticas para outro indivíduo. Por exemplo, a perda do brinquedo favorito ou um amor não correspondido também podem ser traumáticos. Assim, o trauma não é sobre a experiência em si, mas sobre o grau de impacto emocional que a experiência tem sobre o equilíbrio interior de cada um.

O trauma geralmente consome tudo e pode afetar todas as facetas da vida incluindo a sua carreira, relacionamentos, autoestima, padrões de sono, saúde física e a capacidade de funcionar na sociedade. Se não for tratada adequadamente e em tempo útil, também pode levar a transtornos mais graves, como transtornos de angústia aguda, transtorno de stresse pós-traumático, ataques de pânico, ansiedade, depressão, transtorno obsessivo-compulsivo, transtornos alimentares, dependência de álcool ou drogas, etc.

A Arte-Terapia aplicada em casos de trauma oferece a vantagem de que as pessoas podem expressar-se sem precisar verbalizar suas emoções, podem curar a sua dor mesmo que não a reconheçam conscientemente ou não se sintam capacitadas o suficiente para a reviver.

*Atividade 1 – Desenhe/pinte um barco no mar, uma tempestade e um farol e reflita sobre si como passageiro do barco*

Os três elementos do desenho são simbólicos e o efeito terapêutico emerge não apenas do processo de desenho/pintura em si, mas também da discussão que deve seguir e da reflexão do participante/passageiro do barco. Em baixo algumas ideias sobre como conduzir essa discussão:

-Como é a tempestade? Como o faz sentir?

-Sente-se sozinho? Tem alguém consigo no

## Secção 2: Módulos

barco?

-Que recursos tem que o podem levar no seu barco até a costa?

-Quem o está a guiar ou tem potencial para o guiar do farol até a costa?

-A quem pediria para o ajudar?

-Que ações precisa tomar para poder chegar em segurança? Será difícil ou fácil chegar à costa? O que tornaria o processo mais fácil?

*Atividade 2 – Escolha uma música que o inspire a ser forte e confiante e dance de forma forte e confiante*

A música e a dança são terapêuticas *per se*, mas usar o corpo para expressar um certo estado de espírito ou emoção tem um forte efeito sobre a mente e pode induzir esse sentimento mais veementemente. As pessoas que lidam com traumas muitas vezes sentem-se derrotadas e sem confiança, assim experimentar o fortalecimento e a confiança através de uma dança tem o potencial de mudar sua perspectiva e ajudar a superar a sua vulnerabilidade causada pela experiência traumática.

**Unidade 3. Arte-Terapia focada na ansiedade**

A ansiedade é um sentimento de preocupação, inquietação ou medo que pode ocorrer numa situação que não está bem definida, que é fora do comum e cujo desfecho ainda não pode ser previsto. Qualquer pessoa se pode sentir ansiosa em tais situações.

O transtorno de ansiedade, por outro lado, é uma condição na qual as pessoas podem sentir preocupação e medo intensos, excessivos e persistentes em situações quotidianas. Nesses casos, a resposta emocional de uma pessoa é desproporcional em relação à situação.

As técnicas de Arte-Terapia podem ser utilizadas para ajudar a expressar e aliviar os

sentimentos de ansiedade e cultivar a calma e a tranquilidade. Quando a pessoa está focada na criatividade, a sua atenção desvia-se de rumações preocupantes. Assim, o sistema nervoso começará a regular-se e abrirá espaço para outras emoções e pensamentos. Além disso, como a Arte-Terapia apoia a expressão não verbal de emoções, ajuda a pessoa ansiosa a se afastar dos pensamentos falados internos e contribui para estruturar uma visão mais geral da situação.

*Atividade 1 – Ansiedade a expressar-se a si mesma*

Peça aos participantes que fechem os olhos, respirem fundo algumas vezes e entrem em contato com a sensação de ansiedade que sentem no seu corpo. Então, depois de ter apreendido o sentimento, com os olhos ainda fechados e sem pensar muito, comecem a rabiscar num papel em branco um desenho contínuo sem tirar o lápis do papel, assim como a ansiedade se expressaria no papel. O movimento deve parar quando a expressão do sentimento parasse. Os participantes são então convidados a olhar para o desenho, virando também a página se necessário, e tentar encontrar um significado para o mesmo e continuando a desenvolver o desenho.

Assim que o desenho estiver concluído, os participantes são convidados a imaginar um diálogo com a ansiedade no papel. Isso ajuda-os a entender melhor, pois na maioria das vezes a ansiedade é apenas um mecanismo de defesa que protege o indivíduo.

A atividade também pode ser adaptada ao trabalho com argila em vez do desenho.

*Atividade 2 – Faça uma colagem de calma e segurança*

O objetivo do exercício é criar um lembrete visual de um “lugar seguro”. Os participantes

são orientados a fechar os olhos, respirar fundo algumas vezes e lembrarem-se de um momento e de um lugar em que se sentiram seguros e relaxados. São então convidados a criar uma colagem com vários materiais à mão. Terminada a colagem, podem apresentar-se ao grupo e imaginar-se naquele lugar.

#### Unidade 4. Arte-Terapia para luto e perda

O luto é a resposta natural à perda de alguém querido. Embora as pessoas processem a perda de forma diferente, alguns sintomas de luto são comuns na maioria dos casos: tristeza, solidão, medo, choro, pensamentos e memórias intrusivas, desalento, dormência. A maioria das pessoas tende a isolar-se dos outros enquanto está de luto, e mais ainda por isso os sentimentos são ainda mais amplificados.

Assim como nos outros casos de emoções avassaladoras, a Arte-Terapia tem o potencial de facilitar a expressão das emoções e reduzir a sua intensidade, ao mesmo tempo que desencadeia a exploração de sentimentos subjacentes associados à perda. Também pode ajudar as pessoas a ligarem-se e lutarem juntas contra o desalento e a solidão, especialmente se conduzidas em grupo.

#### *Atividade 1 – Converse com a pessoa que perdeu (técnica da cadeira vazia)*

Acontece muitas vezes que a pessoa de luto sente que ainda há coisas não ditas à pessoa que perdeu. Esta técnica usa a improvisação dramática para ajudar a pessoa em sofrimento a descarregar o peso das coisas não ditas e encontrar alívio. A técnica é mais adequada para uma abordagem individual, mas também pode ser adaptada ao trabalho em grupo, se realizada como exercício de imaginação, sem expor o enlutado ao grupo.

Faça com que a pessoa se lembre da aparência do ente que perdeu e imagine que o mesmo se senta à sua frente (tenha uma cadeira vazia). Guie uma conversa imaginária com a pessoa que perdeu:

-O que gostaria de dizer ao seu ente querido? Há algo que gostaria de perguntar? O que você gostaria que ele/ela soubesse?

-O que acha que o seu ente querido diria? O que acha que as suas palavras seriam em resposta à sua pergunta?

-O que gostaria que o seu ente querido lembrasse dessa conversa? O que é que leva consigo dessa conversa?

#### *Atividade 2 – Faça um presente para quem partiu*

Qualquer técnica de Arte-Terapia pode ser utilizada para esta atividade, pois o objetivo é ajudar a pessoa enlutada a lidar com a perda e despedir-se de uma forma artística não verbal: pode ser um desenho, uma pintura, uma colagem, uma representação em barro, um trabalho de contas ou com areia, uma composição musical ou uma dança etc. – não há técnica de arte errada.

Se a tarefa for entregue a um grupo, pode acrescentar-se uma etapa em que a pessoa enlutada descreve o presente e explica aos demais por que escolheu fazê-lo de uma maneira específica.

#### **3.1. Duração total do módulo**

A duração total do módulo será de 16 horas, divididas em 4 horas por unidade.

#### **3.2. Ferramentas e materiais**

De acordo com a estrutura da formação, as ferramentas e materiais necessários para ensinar este módulo são:

- computador, projetor de vídeo, tela de

projeção

- quadro de escrita
- apresentações em PowerPoint, planilhas, fotografias, vídeos educativos
- currículo, outros recursos de leitura
- fóruns de discussão para o ambiente *online*, Goggle Drive ou ferramentas colaborativas semelhantes

As ferramentas e materiais necessários para colocar em prática as atividades exemplificadas anteriormente estão de acordo com a forma como são implementadas e adaptadas, mas em geral precisará de:

- lápiz de cor, canetas coloridas, materiais de pintura (cores, pincéis, paletas etc.)
- papéis, cartolinas, telas
- cola e diversos materiais de colagem
- material para pinturas corporais
- adereços de teatro
- música
- argila, areia, missangas, sementes

#### 4. Benefícios do módulo

A Arte-Terapia tem uma gama muito versátil de técnicas que podem ser utilizadas para muitos propósitos. Compreender pelo menos algumas de suas utilidades oferece aos participantes uma perspectiva precisa sobre esse conjunto de métodos. Além disso, aprender sobre como usar a Arte-Terapia em certos casos específicos ajuda os participantes a fazer as interligações e transferir o conhecimento para outros tipos de casos, se necessário.

##### 4.1. Competências

No final, os participantes deste módulo serão capazes de:

- o fazer autorreflexão e aprofundar o autoconhecimento
- o reorganizar traumas, ansiedade e outras

emoções avassaladoras

#### 4.2. Conhecimento

No final, os participantes deste módulo serão capazes de:

- o definir os conceitos de autoconhecimento, trauma, ansiedade, luto e perda
- o aprender sobre a especificidade das emoções

#### 4.3. Aptidões

No final, os participantes deste módulo serão capazes de:

- o aplicar técnicas específicas de Arte-Terapia para lidar com traumas
- o aplicar técnicas específicas de Arte-Terapia para lidar com a ansiedade
- o aplicar técnicas específicas de Arte-Terapia para lidar com o luto e a perda

#### 5. Instruções de Aplicação

Este módulo pode ser aplicado *online* e presencialmente, em grupo ou individualmente. As várias atividades e técnicas exemplificadas permitem a possibilidade de adaptação a uma variedade de necessidades e casos específicos.

##### 5.1. Precauções e Avaliação de Riscos

Por favor, tenha em consideração que todos os tópicos abordados neste módulo são sensíveis e as pessoas encontram-se mais vulneráveis nestas situações quando comparando com outras sessões em que a Arte-Terapia pode ser aplicada. Garanta um espaço emocional seguro para todas as atividades deste módulo antes de colocá-las em prática. Instrua o grupo a não julgar, mas sim a proteger e apoiar as pessoas vulneráveis.

## 5.2. Sugestões para a aplicação dos módulos

A primeira unidade do módulo é experiencial. Os participantes devem envolver-se em exercícios de autoconhecimento para que possam compreender plenamente as suas dinâmicas e aprender a aplicá-las. As outras unidades também podem ser abordadas através do autoestudo, mas lembre-se de que experimentar diferentes técnicas em casos específicos ajuda a acumular experiência e a ter uma perspetiva mais ampla sobre o tema. O módulo também pode ser adaptado ao ambiente *online*, optando por atividades digitais ao invés das analógicas ou considerando métodos digitais de partilha das produções artísticas dos participantes.

## 5.3. Notas para o formador

Tenha em consideração os casos específicos com os quais está a trabalhar e adapte as atividades e técnicas às capacidades e necessidades de cada um.

## 6. Sugestões para o desenvolvimento e posterior aplicação dos módulos

O módulo deve seguir as necessidades específicas do grupo de treino e pode ser desenvolvido com a inclusão de variações das atividades para atingir os objetivos de aprendizagem propostos e adequar-se melhor às necessidades do grupo. Quanto mais grupos passarem por ele, mais informações poderão ser reunidas para posterior adaptação e aplicação.

A cooperação multidisciplinar entre especialistas também pode levar a um melhor desenvolvimento do módulo.

Embora o módulo tenha sido projetado para educadores de adultos que trabalham com seniores, também pode ser incluído em

programas de treino desenvolvidos para outras categorias de educadores, pois o autoconhecimento, trauma, ansiedade e perda são tópicos adequados para uma ampla gama de grupos vulneráveis.

# Secção 3

---

**Conclusão e feedback**

## Secção 3: Conclusão e feedback

### 1. Receber e dar feedback

A formação, seja formal, não formal ou informal, é um processo sistemático, planeado e controlado que visa a mudança de conceitos, competências e atitudes em indivíduos e grupos. Pretende-se, em termos educativos, que os formandos aprendam algo que seja tido como útil e espera-se que sejam eles a encontrar a utilização para a aprendizagem.

Esta dimensão, em que o formando encontra utilização na aprendizagem que está a fazer, tem um impacto direto no seu grau de motivação, que, positiva ou negativamente, determina a sua vontade de aprender. Por sua vez, a motivação é determinada, em parte, pela satisfação que sentem relativamente à formação e ao próprio formador.

Assim, é imprescindível que seja realizada uma Avaliação do Grau de Satisfação dos formandos, que nos permita perceber se as suas expectativas estão a ser cumpridas e concluir se os objetivos formativos previamente estabelecidos estão de acordo com o que esperavam.

A avaliação do grau de satisfação dos formandos serve também como ferramenta para o formador identificar fragilidades e melhorar as ações na formação em causa.

Neste contexto, os questionários de avaliação surgem como a ferramenta mais utilizada, sendo a escala do tipo Likert (5 pontos) a mais comum e a que iremos utilizar nos nossos questionários.

As áreas de avaliação que o questionário terá como alvo serão:

- O grau de alcance dos objetivos,

- A relevância dos conteúdos;

- O nível de intervenção do formador;

- A qualidade da relação pedagógica estabelecida;

- A eficácia dos métodos de ensino adotados;

- A adequação dos materiais utilizados.

O questionário será breve, simples e objetivo de forma a garantir que os formandos responderão sem objeções e com honestidade.

Para facilitar a análise dos dados, será utilizado o mesmo questionário para todos os módulos de forma a evitar dificuldades de compreensão, tanto por parte do formando como do formador. No final, depois de todos os formandos terem concluído a formação, será também aplicado outro questionário para avaliar o grau de satisfação, mas transversal a todos os módulos. Será, no entanto, de estrutura semelhante a todas as outras e de igual preenchimento. Para tornar esta explicação mais prática, o questionário de avaliação será disponibilizado ao formador para ser preenchido por cada formando no final de cada módulo. O formador deve explicar aos formandos que este questionário é utilizado para que o formador compreenda a melhor forma de os ajudar a desenvolver as suas competências e a forma mais eficaz de o fazer.

O tempo estimado necessário para preencher o questionário será de 5 a 7 minutos e os formandos devem ser informados disso. Deve apelar à honestidade das respostas, reforçando a ideia de que serão uma mais valia para a melhoria da formação.

## Secção 3: Conclusão e feedback

Falemos agora sobre a importância da aprendizagem realizada pelos formandos, denominada **Avaliação Sumativa**. A Avaliação Sumativa indica que os formadores procedem à avaliação dos conhecimentos e aprendizagens de forma a perceber o grau com que apreenderam os novos conhecimentos, competências ou comportamentos adquiridos durante a formação pelos formandos. Isto encerra uma fase de aprendizagem, através da verificação dos conhecimentos adquiridos, sancionando os resultados obtidos - de diferentes maneiras - e rejeitando o erro (ou seja, considerando-o apenas, negativamente, como uma falha). O seu principal objetivo é determinar o quão distante o formando estava dos objetivos estabelecidos no início.

O ensinamento é eficaz quando induz comportamentos desejados na população-alvo e isso, por sua vez, se traduz em um resultado desejado em seu desempenho. Não existe um modelo de avaliação universalmente aceite, nem formas de atuação ou regras de conduta aceites por todos. Tendo em conta que esta formação pode ser ministrada presencialmente ou via *online*, iremos adotar uma avaliação sumativa de um teste de respostas múltiplas de forma a facilitar a verificação dos resultados obtidos pelo formando.

### RESPOSTA DE MÚLTIPLA ESCOLHA

Consistem numa pergunta ou numa declaração incompleta (geralmente chamada de tronco ou raiz), seguidas por várias respostas alternativas. Das várias respostas fornecidas, apenas uma está correta (a chamada resposta, sendo as restantes conhecidas como distratores). O formador deve disponibilizar a prova aos formandos no

final de cada módulo lecionado, informando que não há limite de tempo para a realização da prova, mas que devem completá-la sem recorrer a auxiliares de memória, sendo honestos consigo próprios e com o formador. O objetivo desta avaliação é que o formando tenha consciência da qualidade do seu trabalho e avalie o esforço despendido. Conscientiza o formando sobre a sua própria aprendizagem, transformando os erros em momentos de resolução de problemas. Para o formador, é um ponto chave que ajuda a decidir, com base nos resultados, as capacidades dos formandos, ajudando assim a sua orientação futura.

### 2. Avaliando o feedback e o sucesso do formando

Após avaliar o grau de satisfação dos formandos com a formação e a avaliação sumativa destes formandos, é necessário sistematizar ambos. Assim, será fornecida ao formador uma tabela de 2 entradas que lhe permitirá identificar, para cada módulo, a adequação da formação e da aprendizagem realizada, respetivamente.

#### Avaliação do Grau de Satisfação dos formandos

O Formador terá acesso a uma tabela de dupla entrada em que deverá marcar a pontuação de cada formando para cada parâmetro avaliado. Após o preenchimento da tabela, o formador irá somar os pontos atribuídos por cada formando e também a soma dos pontos por parâmetro. Desta forma, conseguirá identificar facilmente qual o formando menos motivado ou para quem a formação não corresponde às expectativas. Também será capaz de identificar os parâmetros de avaliação que precisam ser melhorados.

## Secção 3: Conclusão e feedback

### Avaliação Sumativa dos Formandos

Como esta avaliação é realizada através de um teste de escolha múltipla, o formador terá acesso a uma grelha com as respostas corretas para cada item. Deve passar por cada teste realizado por cada formando e marcar se a resposta está correta ou errada. Se a resposta estiver errada, e pelas razões já indicadas no ponto 1 desta secção, deve ser permitido ao formando repetir o módulo de aprendizagem e refazer o teste para que se torne uma oportunidade e não um fracasso. Tal como na avaliação anterior, o formador terá também acesso a uma tabela de dupla entrada, na qual deverá assinalar as respostas corretas ou erradas de cada formando para cada questão, permitindo a identificação da pontuação final. O formando só poderá passar para o módulo de formação seguinte se responder corretamente a pelo menos 50% das questões.

### **3. Melhorando seu ensino**

A evolução da formação nos últimos anos aumentou a procura de cursos e ações formativas, bem como a amplitude do contexto para o desenvolvimento da atividade do Formador. A crescente diferenciação ao nível das Modalidades de Intervenção Formativa (*b-learning* e *e-learning*) remete o formador para redes de formação cada vez mais complexas. Neste sentido, é imperioso que seja dada especial atenção ao enquadramento da atividade dos futuros formadores; os contextos em que intervêm; os novos desafios a que estão expostos (ex., ações de formação mais criativas e empreendedoras); a estruturação dos programas de formação segundo uma estrutura modelo; e, desenvolvimento de

formação baseado em competências.

As ações de formação são estruturadas com determinados métodos e técnicas frequentemente utilizados em situações pedagógicas. Para fazer uma correta seleção e adequação à ação formativa e ao público-alvo, é necessário compreender o espaço que existe para o desenvolvimento das ações, o feedback dos formandos durante o desenvolvimento da formação e as interações que são criadas entre ambas as partes. A exigência da sociedade atual quanto à utilização de produtos multimédia leva o formador a adaptar e a desenvolver os seus conhecimentos para poder responder a uma diversidade de solicitações, que muitas vezes ultrapassam o âmbito da sua formação académica e profissional. Assim, é urgente que desenvolvam novas competências e dominem um conjunto de técnicas que permitam, em contexto de formação, transmitir de forma apelativa toda a informação sobre os temas que estão a desenvolver. As apresentações multimédia assumem hoje um lugar de destaque na forma de transmissão de conteúdos, pelo que é necessário dotar os formadores de novas competências nesta área.

Outro ponto a considerar é a Comunicação e Promoção dos Grupos de Formação, pois nem sempre são tarefas fáceis para os formadores. É preciso preparar esses processos não só pensando no contexto temático da formação, mas também dando atenção especial ao grupo de trabalho presente na ação formativa. Cada vez mais, os formadores têm de lidar com a diversidade, com conflitos entre formandos e conflitos com o formador. Adquirir e apreender técnicas e estratégias que possam caracterizar os grupos de

## Secção 3: Conclusão e feedback

formação e os fatores que potencializam situações de desigualdade são estratégias para o formador antecipar problemas, resolvê-los e, ao mesmo tempo, salvaguardar o seu papel de formador. Neste sentido, a abordagem da Comunicação e as suas variantes inerentes à formação (como mediação, estratégias de ação, motivação, gestão de conflitos, gestão da diversidade, entre outras) são um dos pontos com especial importância na formação dos futuros formadores.

O objetivo é formar indivíduos inovadores, criativos e com sentido de desenvolvimento multifuncional e, como tal, o lado comunicacional não pode ser negligenciado. Toda a comunicação, seja ela verbal ou não verbal, é importante e essencial para a eficácia e eficiência dos processos, neste caso, a formação. É também essencial inculcar nos formandos conceitos de criatividade, empreendedorismo e aprendizagem diferenciada, dando-lhes também a perspetiva pedagógica de interligar estes conceitos com a aprendizagem. A introdução da criatividade na conceção/desenvolvimento de métodos e técnicas pedagógicas e a importância da relação entre o grupo formador e o formador abrem as portas para a introdução de novos conteúdos. Em conclusão, é necessário consciencializar os formadores sobre as técnicas e recursos mais adequados a aplicar nas suas sessões de formação, e dotá-los de conhecimentos sobre os mais adequados para os selecionar de acordo com as características diferentes e por vezes adversas dos grupos e contextos. de formação.

# Secção 4

---

## Apêndice

## Fonte da referência

### Instituição Editora

Buchalter, Susan I.  
Levine, Ellen G.&Levine, Stephen K.  
Edwards, David  
Silverstone, Liesl  
Haeyen, Suzanne  
Buchalter, Susan I.  
Liebmann, Marian  
Zubala, Ania & Karkou, Vicky  
Rosal, Marcia L.  
Richardson, Carmen  
Case, Caroline & Dalley, Tessa  
Carr, Catherine & Feldtkeller, Barbara & Havsteen-Franklin, Dominik & Huet, Val & Karkou, Vicky & Sandford, Stephen  
Danieli, Yafit & Snir, Sharon & Regev, Dafna & Adoni-Kroyanker, Michal.  
Lieban, Marian  
Zubala, Ania & Kennel, Nicola & Kackett, Simon  
Art Therapy Resources Australia  
Art Therapy Resources Australia  
Art Therapy Resources Australia  
Sandeep Johal  
National Endowment for the arts  
Professor Sarah Harper, Dr Kate Hamblin  
Anna Rita Coricciati e Sabrina Stinziani  
Susan I. Bulchter,  
Hamid Barfarazi Tayabe Pourghaznein Samira Mohajer Seyed Reza Mazlom Seyed Mohsen Asgharinekah  
National Endowment for the arts,  
Barbara Began  
Shoshi Keisari  
Sowmya Kshtriya, Rebecca Barnstaple, Débora B. Rabinovich, Joseph F X DeSouza  
Barry Gutman  
Golden M. Masika, RN, MSc, PhD(c), Doris S. F. Yu, RN, PhD, Polly W. C. Li, RN, PhD

### AutorNome do livro/PublicaçãoLocal

A Practical Art Therapy  
Art in Action Expressive Art Therapy and Social Change  
Art therapy  
Art Therapy Exercises  
Art Therapy and Emotion Regulation Problems  
Art Therapy Techniques and Applications  
Art Therapy for Groups  
Arts Therapies in the Treatment of Depression  
Cognitive Art Therapy  
Expressive Arts Therapy  
The art therapy room  
Group Arts Therapies Manual  
Suitability of the art therapy room and changes in outcome measures in the education system.  
Art therapy for groups. A handbook of themes and exercises. Second edition.  
Art Therapy in the Digital World: An Integrative Review of Current Practice and Future Directions  
Art therapy resources according to area of interest  
What happens in an art therapy session  
How to set up your art therapy room  
Exquisite Corpse  
The arts and aging, building the science  
This is living  
Le immagini raccontano  
Nuove Arti terapie, N. 18  
How to begin and end an art therapy session effectively  
Art therapy Techniques and Application  
Evaluating the Effect of Painting Therapy on Happiness in the Elderly  
The arts and aging, building the science  
Expressive Arts, Aging, Alzheimer's, and Parkinson's  
Expanding the Role Repertoire While Aging: A Drama Therapy Model  
Dance and Aging: A Critical Review of Findings in Neuroscience  
HOW CAN WE HARNESS NEW APPLICATIONS OF ART THERAPY?  
Can Visual Art Therapy Be Implemented With Illiterate Older Adults With Mild Cognitive Impairment? A Pilot Mixed-Method Randomized Controlled Trial

### Data

UK, 2004  
USA, 2011  
London, 2004  
UK, 2009  
Netherlands, 2018  
USA, 2009  
New York, 2003  
New York, 2018  
New York, 2018  
New York, 2016  
Routledge Handbooks, 2014  
East London Foundation NHS Trust Queen Mary University of London, 2018  
International Journal of Art Therapy, 2019  
Brunner Routledge, 2004  
Frontiers of Psychology, 2021  
<https://arttherapyresources.com.au/therapy/>  
<https://arttherapyresources.com.au/happens-art-therapy-session/>  
<https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-room/>  
<https://youtu.be/0VjuP8ScVfA>  
National endowment for the Arts Office of research & Analysis, 2013  
Oxford Institute of Ageing, University of Oxford  
2011  
2011  
<https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-session-guide/>  
[https://ebcj.mums.ac.ir/article\\_11286.html](https://ebcj.mums.ac.ir/article_11286.html)  
National endowment for the Arts Office of research & Analysis, 2013  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.635975/full>  
[https://www.researchgate.net/publication/283901327\\_Dance\\_and\\_Aging\\_A\\_Critical\\_Review\\_of\\_Findings\\_in\\_Neuroscience](https://www.researchgate.net/publication/283901327_Dance_and_Aging_A_Critical_Review_of_Findings_in_Neuroscience)  
<https://nexus.jefferson.edu/health/how-can-we-harness-new-applications-of-art-therapy/>  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0891988720901789>

## GLOSSÁRIO

<b>abordagem orff</b>	<i>Orff foi um compositor alemão do século XX que contribuiu para o campo da pedagogia musical com o método orff do ensino musical, baseado na percussão e no canto.</i>
<b>ageismo</b>	atitudes discriminatórias contra indivíduos ou grupos etários baseados em estereótipos associados a pessoas idosas.
<b>aguarela</b>	uma tinta transparente que é feita misturando cores em pó com um aglutinante e água. O termo também significa uma obra de arte feita com esta tinta.
<b>ansiedade</b>	estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de uma situação desagradável ou perigosa e acompanhado de sintomas de tensão.
<b>arquétipo</b>	um conceito que representa o primeiro modelo de algo, protótipo ou impressões antigas sobre algo.
<b>arte</b>	objetos como pinturas, gravuras ou esculturas feitas com criatividade e imaginação, muitas vezes como uma forma de expressão pessoal.
<b>autoestima</b>	avaliação subjetiva que um indivíduo faz de si mesmo.
<b>autoexpressão</b>	quando o indivíduo pretende expressar algo vindo de si mesmo. Por exemplo, expressar os seus pensamentos, sentimentos, etc...A arte é considerada um canal para a autoexpressão.
<b>automatismo</b>	a qualidade ou estado de ser automático. O movimento ou o funcionamento (a partir de um órgão, tecido ou parte do corpo) sem controlo consciente que ocorra independentemente de estímulos externos ou sob a influência de estímulos externos.
<b>bem-estar</b>	significa a capacidade do indivíduo de avaliar positivamente em relação aos aspetos gerais da sua vida.
<b>biografia/ autobiografia</b>	um relato da vida de alguém escrito por outra pessoa/ um relato da vida de uma pessoa escrito por essa mesma pessoa.
<b>brainstorming</b>	técnica para desenvolver e partilhar novas ideias ou resolver problemas, baseada numa discussão em que várias pessoas fazem muitas sugestões para que as melhores sejam escolhidas ou uma fusão das mesmas.
<b>canvas</b>	uma superfície para a pintura.
<b>catarse</b>	o processo de libertação, proporcionando assim alívio de emoções fortes ou reprimidas.

<b>cinética</b>	percepção do equilíbrio e posição das várias partes do corpo; é a sensação ou percepção do movimento.
<b>cognitivo</b>	associado ao processo de aprendizagem e desenvolvimento de conhecimentos.
<b>coleção permanente</b>	uma coleção de arte que um museu possui.
<b>comportamento</b>	termo que caracteriza qualquer reação ao ambiente em que é inserido
<b>cor arbitrária</b>	cor escolhida pelo artista para simbolizar uma ideia ou para expressar um sentimento. <u>Oposto de cor ótica.</u>
<b>crítica de arte</b>	o processo e o resultado do pensamento crítico sobre a arte. A crítica de arte envolve a descrição, análise e interpretação da arte.
<b>cuidadores</b>	pessoa que presta assistência contínua, a um indivíduo que esteja dependente ou incapaz de realizar algumas ou todas as suas atividades diárias.
<b>cura</b>	o processo de restauração da saúde a partir de um organismo desequilibrado, doente, danificado ou não revitalizado. Psicoterapia significa literalmente "cura da alma". é considerado um dos lugares de arte em psicoterapia e reabilitação psiquiátrica.
<b>delinear</b>	uma linha que mostra ou cria a borda externa de uma forma. Também chamado de contorno.
<b>demência</b>	uma diminuição lenta e progressiva da função mental que afeta a memória, o pensamento, o julgamento e a capacidade de aprender.
<b><u>depressão</u></b>	termo clínico para designar um distúrbio de humor que é caracterizado pela tristeza severa ou persistente o suficiente para interferir com o funcionamento e, muitas vezes, para diminuir o interesse ou prazer nas atividades.
<b><i>dor/sofrimento</i></b>	profundo sentimento de tristeza e dor causado por perdas, geralmente associados com a morte de alguém, mas pode cobrir diferentes contextos.
<b>drama</b>	uma técnica usada na terapia artística. A terapia associada ao drama é uma das Terapias de Artes Criativas (CAT). Constitui uma modalidade de psicoterapia que envolve o uso intencional e sistemático de processos de drama/teatro como um meio primordial de alcançar o crescimento psicológico e a mudança dentro de uma relação psicoterapêutica.
<b>envolvimento</b>	<u>estar envolvido com algo.</u>
<b>esboço</b>	um desenho ou pintura inacabada, muitas vezes feito para ajudar a fazer uma imagem final.
<b>esmagadora</b>	algo que é muito intenso e difícil de lidar; ser dominado por emoções como resultado da soma de várias situações

<b>espiritual</b>	coisas de natureza espiritual, eclesiástica ou religiosa.
<b>estereótipo</b>	conceito ou imagem pré-concebido, padronizado e generalizado estabelecido pelo senso comum, sem conhecimento profundo, sobre algo ou alguém.
<b>experiência empírica</b>	refere-se a um tipo de evidência gerada pela observação das coisas em vez de teorias e métodos científicos.
<b>expressão</b>	é a forma como o indivíduo se expressa no seu tratamento (purificação/descarga emocional) para que possa experimentar o processo terapêutico de forma a fazer sentido no seu estado mental.
<b>expressionismo</b>	um movimento de arte frequentemente usado na terapia da arte. Foi muito inspirado pelas correntes simbolistas na arte do final do século XIX.
<b>fluxo</b>	é quando a energia psíquica é gasta positivamente. Por exemplo: o eu é compatível com a informação na consciência, o eu é considerado suficiente, a ansiedade é desativada, a atenção interna e externa aumenta dependendo do feedback positivo para si mesmo, a transformação ocorre na percepção do tempo.
<b>frustração</b>	sentimento de insatisfação ou aborrecimento, geralmente causado pela não realização de um desejo, uma expectativa, uma necessidade ou um objetivo.
<b>giz</b>	um tipo de rocha branca macia usada para escrever e desenhar em vários tipos de superfícies.
<b>homeostase</b>	capacidade de manter o ambiente interno num equilíbrio quase constante, independentemente das mudanças que ocorrem no ambiente externo.
<b>idosos</b>	uma pessoa que viveu por muitos anos; A idade considerada antiga pela Organização Mundial de Saúde é estabelecida de acordo com o nível socioeconómico de cada nação; nos países em desenvolvimento, os idosos são considerados com 60 anos ou mais de idade. nos países desenvolvidos, a idade estende-se até aos 65 anos.
<b>iluminar</b>	a condição de iluminação de que depende a visão; o oposto de escuro. Na arte, referimo-nos à luz que o artista mostra ou implica (luz solar, luar, luz de velas, etc...
<b>imagem ainda-vida</b>	um género de imagem usado para a representação de assunto inanimado, tipicamente um pequeno grupo de objetos.
<b>impressionismo</b>	considerado um dos movimentos básicos da arte. Foi o produto de décadas de críticos de arte e um membro da alta sociedade examinando muitos novos artistas sobre o que podiam pintar.

<b>Linha/limites</b>	uma marca com comprimento e direção, criada por um ponto que se move através de uma superfície. Uma linha pode variar em comprimento, largura, direção, curvatura e cor. A linha pode ser bidimensional (uma linha de lápis no papel), tridimensional (fio) ou implícita.
<b>mandala</b>	representação geométrica da relação dinâmica entre o homem e o cosmos; recurso didático que permite o exercício de autonomia e individualidade, além de ter um poder calmante.
<b>marioneta</b>	uma figura de pequena escala (a partir de uma pessoa ou animal) geralmente com um corpo de pano e cabeça oca que se encaixa e é movida pela mão.
<b>memória de trabalho</b>	tipo de memória de curto prazo que cuida do armazenamento temporário e manipulação da informação.
<b>memória episódica</b>	memória episódica é a memória de eventos autobiográficos; coleção de experiências pessoais passadas que ocorreram em um momento e lugar particular.
<b>mindfulness</b>	considerado uma prática de terapia de arte. Trazendo a atenção completa para a experiência presente numa base de momento a momento.
<b>paisagem</b>	uma obra de arte que retrata a terra (montanhas, vales, rios, etc.) como assunto. <u>Categorias de paisagem incluem paisagem urbana e paisagem marítima.</u>
<b>paleta</b>	uma plataforma portátil para manuseamento, armazenamento ou transporte de materiais
<b>pastel</b>	um lápis de giz feito de cor finamente moída. Uma imagem feita com lápis de cor pastel. <u>Também um termo para tons de cores.</u>
<b>perigo</b>	algo que é perigoso e suscetível de causar danos.
<b>perspetiva</b>	técnicas para criar a ilusão de profundidade numa superfície bidimensional.
<b>perspicácia</b>	evento cognitivo que significa compreensão súbita de algo ou uma certa situação
<b>pictórico</b>	um estilo de pintura geral no qual manchas de cor e pinceladas visíveis mostram, permitindo ao espectador inferir os gestos do artista na aplicação de tinta.
<b>pincelada</b>	uma marca feita por um pincel desenhado através de uma superfície.
<b>pintura/tinta a óleo</b>	uma tinta relativamente lenta de secagem feita a partir de pigmentos misturados com uma base de óleo. Quando seca, torna-se uma película dura, protegendo o brilho das cores.
<b>pinturas</b>	obras produzidas pela aplicação de tinta a uma superfície.

<b>plano de imagem</b>	a superfície de uma obra de arte bidimensional.
<b>ponto de fuga</b>	num desenho de perspectiva, um ou mais pontos no horizonte onde as linhas parecem encontrar-se.
<b>psicopatologia</b>	o ramo da psicologia que estuda fenômenos patológicos ou distúrbios mentais e outros fenômenos anormais, ou seja, lidar com a natureza essencial da doença mental.
<b>reabilitação</b>	cuidados de saúde direcionados para as sequelas de uma desordem que gera deficiência ou disfunção e cujo propósito é que o indivíduo recupere ou melhore capacidades físicas, psíquicas e mentais devido a doença ou trauma.
<b>resiliência</b>	a capacidade de recuperar rapidamente de dificuldades.
<b>retrato</b>	uma pintura, desenho, fotografia ou gravura de uma pessoa, especialmente uma que retrata apenas o rosto ou a cabeça e os ombros.
<b>saúde mental</b>	um termo usado para descrever um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental.
<b>símbolo</b>	uma coisa que representa ou significa outra coisa, especialmente um objeto material que representa algo abstrato.
<b>sitter</b>	alguém que tem o seu retrato pintado.
<b>terapêutico</b>	o processo terapêutico na terapia artística é onde o indivíduo está sozinho consigo mesmo e fornece o seu próprio tratamento.
<b>terapia</b>	tratamento ou técnica que visa aliviar ou eliminar os efeitos de uma doença.
<b>terapia cognitivo-comportamental</b>	uma abordagem à psicoterapia que compreende a forma como os seres humanos interpretam os acontecimentos como o que os afeta, e não os próprios eventos.
<b>trauma</b>	uma experiência ou uma cadeia de experiências repetidas de elevada angústia emocional, que desestabiliza o equilíbrio habitual do eu, refletindo a incapacidade e a insuficiência de uma pessoa para se envolver em atividades e relacionamentos regulares.



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



Eseniors



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim

*inspira*  
IDEAS FOR EDUCATION



2007  
KARABÜK  
ÜNİVERSİTESİ



SINERGIA  
Cooperativa