

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Enriquecer as Vidas dos Seniores através da Arte-Terapia

MÓDULOS ELISTAT

Arte-Terapia para Seniores

Módulo 03

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



Módulos Elistat



Módulo 03

Conteúdo do Módulo

- A. Aplicações de Arte-Terapia com seniores
- B. Métodos de Arte-Terapia
- C. Como implementar uma sessão de Arte-Terapia

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



Resultados da Aprendizagem

Conhecimento, competências e atitude a adquirir com o módulo

- Conhecer e aplicar métodos e processos de Arte-Terapia (Desenho, artes visuais, escrita, poesia, música, dança, teatro)
- Realizar sessões de Arte-Terapia de acordo com as necessidades e exigências dos participantes seniores

Principal Tema do Módulo

- A. Benefícios da Arte-Terapia para seniores
- B. Métodos da Arte-Terapia: Desenho, Pintura, Arte Visual, Dança/Movimento, Música, Drama
- C. Exercícios de Arte-Terapia com seniores
- D. Como implementar uma sessão de Arte-Terapia

Materiais e Documentos do Módulo

Guia do Tutor

Currículo

Ferramentas de filmes e visuais

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Élístat



A. Aplicações de Arte-Terapia com seniores



Como pode a arte ajudar na saúde mental?

- A. Arte-Terapia para Seniores
- B. Benefícios
- C. Abordagens

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



A. Arte-Terapia para Seniores

Estudos atuais no campo da Arte-Terapia confirmam que a **arte pode afetar positivamente os indivíduos**, induzindo a cura psicológica e fisiológica.

- Em geral, o exercício da criatividade **melhora a qualidade de vida e promove o bem-estar geral**.
- Vários estudos mostram que a arte **pode reduzir a depressão e a ansiedade**, que muitas vezes são sintomas de doenças crónicas.
- Outras pesquisas mostram que a imaginação e a criatividade dos seniores podem florescer na velhice, ajudando-os a **perceber um potencial único e não experienciado**, mesmo quando têm Alzheimer ou Parkinson.
- Pesquisas neurológicas mostram que criar arte pode **melhorar a função cognitiva** ao produzir novos caminhos neurais. A arte ajuda o cérebro a compensar ativamente a patologia usando redes cerebrais mais eficientes ou estratégias cerebrais alternativas. Criar arte ou mesmo apenas ver obras de arte faz com que o cérebro continue a remodelar-se, adaptar-se e reestruturar-se. De acordo com o neurologista comportamental Bruce Miller, embora o cérebro inevitavelmente envelheça, as capacidades criativas não se deterioram necessariamente. Pelo contrário, o cérebro envelhecido responde bem à arte, permitindo que os dois hemisférios do cérebro trabalhem mais em conjunto.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



B. Benefícios

Gene Cohen, diretor do Centro de Envelhecimento, Saúde e Humanidades da Universidade George Washington em Washington, D.C., e o primeiro pesquisador a realizar um estudo longitudinal sobre qualidade de vida, descobriu que as artes têm um efeito positivo na saúde e na doença e em como envelhecemos, oferecendo uma **ampla gama de benefícios**, incluindo:

- ajuda as pessoas a relaxar;
- proporciona uma sensação de controle;
- reduz a depressão e ansiedade;
- auxilia na socialização;
- incentiva o jogo e o sentido de humor;
- melhora a cognição;
- proporciona estimulação sensorial;
- promove um sentido de identidade mais forte;
- aumenta a autoestima;
- nutre a espiritualidade;
- reduz o tédio.

Além disso, os exercícios de arte expressiva são intervenções inovadoras para promover a autoexpressão e melhorar a comunicação com os outros.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



C. Abordagens

A arte pode ser usada como terapia de acordo com duas abordagens:

1. ARTE COMO TERAPIA

Artistas, arte-educadores e profissionais de saúde costumam incorporar esta abordagem em seu trabalho. Este método enfatiza principalmente o valor do próprio processo criativo e ajuda as pessoas a aproveitar e expressar a sua imaginação e criatividade.

1. ARTE NA TERAPIA

A Arte em terapia integra a arte e a psicologia clínica. Este método, empregue por um arte terapeuta experiente, utiliza atividades de arte terapêutica para atingir objetivos terapêuticos específicos.

As artes expressivas, incluindo artes visuais, música, dança/movimento, escrita e teatro, são ferramentas de fortalecimento que podem ajudar no processo de envelhecimento, promovendo um envolvimento ativo na vida. Atividades artísticas semelhantes, especificamente desenhadas, podem servir como intervenções terapêuticas para indivíduos diagnosticados com doenças crônicas.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



B. Métodos de Arte-Terapia



Técnicas utilizadas na Arte-Terapia

- A. Desenho
- B. Pintura
- C. Arte Visual
- D. Dança/Movimento
- E. Música
- F. Drama

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



A. TERAPIA DO DESENHO

A terapia do desenho permite ao paciente a oportunidade de comunicar pensamentos, sentimentos, preocupações, problemas, desejos, esperanças e sonhos de uma maneira relativamente não ameaçadora. É usado como uma **forma de expressar questões e crenças conscientes e inconscientes**. Pode dizer-se que o desenho serve como **veículo facilitador de comunicação, de crescimento e o introspeção**.

Os participantes podem usar figuras, linhas, cores, formas, de forma abstrata ou realista. Podem utilizar diferentes materiais de desenho como papéis, giz de cera, pastéis, lápis de cor, etc.

Por vezes, é pedido aos participantes para desenhar o que têm em mente, outras vezes são dadas diretrizes. Estas últimos apenas fornecem uma estrutura, que os participantes são livres para seguir ou modificar.

Os seniores geralmente preferem ter uma estrutura básica a seguir, porque os ajuda a iniciar a criatividade.

Também é importante dar **tempo** ao participante durante a sessão para a **discussão** a obra, **observá-la e analisá-la** e relacionar-se com as representações e figuras ilustradas. Este tempo permite também a **interação em grupo**.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



BENEFÍCIOS DO DESENHO

À medida que envelhecemos, é necessário mais esforço para controlar a musculatura dos nossos braços e mãos e manter a coordenação. Uma atividade como o desenho pode ser muito terapêutica tanto física quanto mentalmente e é uma ótima maneira de aliviar a tensão e ansiedade.

A terapia do desenho é divertida e relaxante e pode ser praticada no conforto da casa ou num ambiente social.

Com os seniores:

- Desenhar permite **esquecer doenças e problemas** e é uma **distração agradável**.
- **Os movimentos rítmicos** de colorir são **relaxantes e calmantes**.
- A arte **estimula a mente** e também **desenvolve competências motoras**.
- Estudos mostraram que a arte, particularmente o desenho, pode **reduzir o risco de desenvolver sinais precoces de demência** em 73%.
- Permite que os **lados esquerdo e direito do cérebro** sejam **utilizados**, o que significa que permite que tanto a lógica como a criatividade sejam usadas.
- Completar um desenho pode também criar uma **sensação de realização** e **umentar a autoestima**.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



B. TERAPIA DA PINTURA

A terapia de pintura é particularmente útil para pacientes que precisam soltar-se da rigidez e da estrutura, conseguindo mais flexibilidade.

A pintura permite **espontaneidade e liberdade**, dando-lhes a possibilidade de experimentar cor, estilo e movimento.

- Normalmente, as **aguarelas** são mais fáceis de trabalhar para alguns porque é mais fácil controlar o tom de cor, a luz ou a espessura, apenas adicionando mais ou menos água à mistura. Este tipo de pintura também é mais fácil de limpar e pode ser pintado sobre uma linha pré-desenhada.

Os acrílicos, são um pouco mais difíceis de usar, mas podem ser mais facilmente misturados para criar novos tons.

- Outra maneira interessante de pintar é a pintura a dedo, usada para pacientes que se sentem mais livres para se expressar desta forma. Este método geralmente é acompanhado por música e permite que o paciente se expresse através do movimento e da arte e mudar de ideia sempre que quiser.
- Outros tipos de pintura são: pintar com uma esponja; pintar com um mini rolo; pintar de soffro através de um canudo; etc.
- Não é aconselhável o uso de tintas tóxicas e não laváveis.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



BENEFÍCIOS DA PINTURA

A pintura é uma ótima maneira de **relaxar, passar o tempo, exercitar os músculos criativos e manter a mente ocupada**. Os seniores, especialmente, podem aproveitar os benefícios únicos que a pintura pode oferecer.

- Uma atividade regular e direcionada pode ter efeitos gratificantes para seniores que vivem com perda de **memória**.
- As atividades artísticas envolvem a mente em ambos os lados do cérebro, usando simultaneamente diferentes centros e lobos do cérebro. Este tipo de exercício mental pode manter a **mente aguçada**, ajudando a manter as capacidades mentais dos seniores fortes e resilientes. No caso de pessoas com demência ou doença de Alzheimer, pode ajudar a criar laços e interesses que podem cortar a névoa debilitante da perda de memória.
- Para seniores com **mobilidade limitada ou problemas de movimento**, a pintura pode ser uma ótima maneira de se manter ativo. O ato de se envolver com a tela, mover o pincel e manusear a tinta pode proporcionar uma atividade lenta, fácil e de baixo impacto que ajuda a manter as articulações flexíveis e os músculos firmes, promovendo as capacidades motoras finas e de destreza. Para os seniores com artrite, pode ser observada uma melhoria na dor e do inchaço nas áreas do punho, mão e dedos. Para os seniores que conseguem ficar em pé, manter-se ereto no cavalete ajuda a manter as pernas e os músculos do núcleo mobilizados, promovendo o equilíbrio e evitando quedas.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elístat



- A pintura também traz inúmeros **benefícios emocionais**. Todos experimentamos tensões em algum grau, mas os desafios do envelhecimento podem pesar muito sobre os seniores, fazendo com que eles vivam em grande ansiedade em nada saudável. Sem uma válvula de escape, o peso acumulado dessa tensão pode ter não apenas efeitos mentais prejudiciais, como depressão, agitação ou irritabilidade, mas também causar doenças físicas, como inflamações ou úlceras. A pintura, sendo uma atividade divertida, criativa e relaxante, pode ser um ótimo apaziguador do stresse para os seniores.
- Além disso, como os problemas de solidão, **depressão ou isolamento** são comuns entre os seniores, a pintura também pode ajudar a aliviá-los. Com o orgulho e o sentimento de realização que vem de completar uma obra de arte e a atividade social de partilhar o seu trabalho ou participar numa aula de pintura em grupo, pode ajudar a afastar a tristeza ao cultivar a apreciação pela arte e criatividade.
- Mesmo para os seniores, que têm dificuldade em se adaptar e viver num mundo muito diferente daquele em que cresceram e prosperaram, a pintura pode oferecer outro benefício. Ao explorar o seu subconsciente e utilizar a arte para colocar os seus sentimentos na tela, os seniores podem aprimorar as suas **capacidades de comunicação**, além de que passam a ter algo para discutir, iniciar uma conversa ou criar um presente ou lembrança para a sua família valorizar e guardar.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



C. TERAPIA DA ARTE VISUAL (VAT - VISUAL ART THERAPY)

A terapia de arte visual (VAT) é um processo terapêutico que se baseia na expressão criativa espontânea ou solicitada. Envolve a utilização de diversos materiais e técnicas artísticas, como a escultura, a modelagem (argila ou materiais substitutos), a colagem, etc.

Entre os vários tipos de VAT, os mais populares são a **colagem** e o **barro**.

- Os trabalhos de **colagem** fazem com que o paciente se sinta livre para se expressar através da utilização de diversos recursos e materiais, como papel, tecido, fotos de revistas, gravuras, formas de espuma, pedaços de madeira, feltro, cartolina, algodão, etc. Em geral, os pacientes preferem fazer uma colagem de revista. Essa escolha acontece por vários motivos: as fotos são de fácil acesso, não há forma certa ou errada de fazer as coisas, têm um leque de ideias disponível e podem encontrar fotos que representam os seus sentimentos, a sua família, os seus passatempos. Depois, basta colá-los no papel como quiserem.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



- O trabalho com **argila** promove a expressão do humor e permite que o participante experimente texturas nessa moldagem, ao ir moldando e manipulando a argila. Esses movimentos permitem que diminua a tensão e a ansiedade e é uma maneira de transformar uma forma amorfa em algo específico. As formas mais comuns dadas ao barro são potes, bandejas, figuras, animais, desenhos abstratos, esculturas familiares e máscaras.

Existem também diferentes tipos de argila que podem ser utilizadas, tais como: terracota, giz de cera, argila caseira, argila modelo mágica. Este último é geralmente preferido porque é limpo, não tóxico, seca ao ar e é facilmente usado.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



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



BENEFÍCIOS DA ARTE VISUAL

Através da linguagem não verbal, o VAT permite que o indivíduo expresse as suas emoções e se concentre no seu trabalho e processo criativo.

Os produtos artísticos documentam o processo terapêutico, permitem que quem os cria mantenha um diálogo consigo mesmo e são objetos duradouros que podem ser revistos posteriormente, durante muito tempo.

No coração da Arte-Terapia está o poder de cura do processo criativo e a comunicação especial que ocorre entre o indivíduo, a obra de arte e o terapeuta.

As **colagens** são formas não ameaçadoras de representar pensamentos, preocupações, sentimentos e atitudes. Tudo na colagem pode expressar estes últimos: os símbolos usados, a organização das várias coisas, a sua distância, etc.

Os trabalhos com **argila** são importantes na terapia porque dão ao paciente a oportunidade de trabalhar tridimensionalmente, vendo as coisas de mais de uma perspetiva. Além disso, o paciente dá forma à argila, e pode moldar comportamentos, atitudes e autoimagem. Graças aos trabalhos de argila, os pacientes ganham perspetivas e desenvolvem novos métodos para lidar e resolver problemas.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



D. TERAPIA DA DANÇA/MOVIMENTO (DMT - DANCE/MOVEMENT THERAPY)

A Terapia da Dança/Movimento (DMT) é uma forma de psicoterapia e Arte-Terapia. É definido como o uso psicoterapêutico do movimento para promover a integração emocional, social, cognitiva e física do indivíduo. A terapia de dança/movimento concentra-se no comportamento do movimento à medida que emerge na relação terapêutica entre pacientes e terapeutas.

A DMT é considerado uma intervenção útil para indivíduos com problemas de desenvolvimento, deficiências médicas, sociais, físicas e psicológicas, particularmente aqueles que têm dificuldade em expressar-se e em explorar as suas necessidades e emoções com a linguagem verbal ou aqueles com deficits cognitivos.

Dependendo das necessidades dos pacientes, as intervenções de DMT podem durar de semanas a anos e podem ser utilizadas em sessões de terapia individual, de casal ou de grupo.

O prazer é uma necessidade básica muitas vezes esquecida e negligenciada entre os seniores. A dança constitui o que o neurocientista John Krakauer chama de “jogo duplo de prazer”: tanto a música quanto o movimento estimulam os centros de recompensa do cérebro, aumentando o número de centros de prazer ativados. Krakauer também atribui o prazer de dançar aos processos neurais de espelhamento, sintonia e experiência social partilhada.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



BENEFÍCIOS DA TERAPIA DA DANÇA/MOVIMENTO

Os seniores, principalmente os diagnosticados com demência, muitas vezes enfrentam grandes perdas, como perda da fala, confusão, dificuldades de comunicação, perda de memória e a sensação de perda de controle das suas vidas aos poucos. Esses sintomas podem causar ansiedade e depressão.

Como o nosso corpo e mente estão fortemente ligados um ao outro, quando um deles altera, afeta o outro automaticamente.

Esta característica do DMT é ideal para o tratamento da demência. Através do movimento, de facto, os nossos corpos libertam substâncias químicas chamadas endorfinas que nos ajudam a **aliviar a dor, a tensão e produzem uma sensação de euforia**. Além de melhorar o humor, o DMT também ajuda o **paciente a comunicar**.

No aspeto físico, para os seniores, as quedas e o equilíbrio instável estão sempre no topo da lista de problemas clínicos graves. Pesquisas mostram que abordagens de exercícios baseados em dança podem **melhorar a força, resistência, mecânica corporal** e podem **reduzir significativamente o risco de queda** para a população sénior.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



E. Musicoterapia

A musicoterapia é uma terapia na qual a música é utilizada para **abordar as necessidades físicas, emocionais, cognitivas e sociais dos indivíduos**, desde crianças pequenas até adultos mais idosos. Em particular, é definido como *“o uso de intervenções musicais ou rítmicas especificamente selecionadas por um musicoterapeuta para realizar a recuperação, manutenção ou melhoria do funcionamento social ou emocional, processamento mental ou a saúde física de um indivíduo mais velho”*.

As intervenções musicais podem ser de diferentes tipos: ouvir música ao vivo ou gravada, participação a cantar ou tocar instrumentos, escrever canções, combinar música e movimento/dança, discutir música, etc.

Durante uma sessão de musicoterapia, os pacientes são livres para se expressarem com música ou serem orientados pelo terapeuta.

De qualquer forma, tem vários efeitos benéficos em seniores, mesmo aqueles que sofrem de demência ou Alzheimer.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



BENEFÍCIOS DA TERAPIA MÚSICAL

A música proporciona diversos benefícios para a saúde física e mental dos seniores. Ouvir música e aprender a tocar instrumentos é uma forma de terapia para os seniores.

De entre os benefícios que a musicoterapia pode propiciar aos seniores:

- Melhoria da **memória e a concentração**. A musicoterapia para seniores envolve memorizar palavras, padrões, ritmos e instruções.
- Funcionar como um **calmante em pacientes com demência**. Os musicoterapeutas usam músicas com temas, letras, instrumentos e ritmos específicos para ajudar os participantes a relaxar. Isso diminui a frequência cardíaca e reduz o nível da hormona do cortisol.
- **Ajuda contra a depressão e o stresse**. A música é uma poderosa ferramenta de cura que pode afetar as emoções de um paciente e tirá-lo de estados de depressão e medo.
- **Aumenta o movimento e o exercício**. Algumas atividades de musicoterapia incluem movimento, que pode variar de bater palmas a mover braços e pernas e mexer em instrumentos de todas as formas e sons. Muitas vezes, até é natural que os pacientes que ouvem música comecem a balançar, mover-se ao ritmo ou dançar.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



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



- Melhora a **capacidade de comunicação**. Na verdade, a musicoterapia é uma ferramenta valiosa para pacientes com problemas de memória e ajuda a retardar o declínio das competências linguísticas. As pessoas que não são mais capazes de se expressar verbalmente podem comunicar os seus sentimentos cantarolando ou mexendo as mãos.
- **Ajuda na socialização**. Muitos seniores, especialmente aqueles com demência, Alzheimer ou outros distúrbios neuro cognitivos, sofrem de ansiedade social grave, que por sua vez gera medo e agitação. A musicoterapia pode ajudar a superar esse medo, permitindo que relaxem e desfrutem da companhia de outras pessoas.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



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



F. TERAPIA DRAMÁTICA

A terapia dramática é uma das Terapias de Artes Criativas (CAT - Creative Arts Therapies). Constitui uma modalidade de psicoterapia ativa e experiencial que envolve o uso sistemático de processos de drama/teatro como meio primário de alcançar o crescimento psicológico e a mudança dentro de uma relação psicoterapêutica.

Nas sessões de terapia dramática, os indivíduos exploram as suas experiências de vida de maneira profunda através de encenação dramática, fantasia e técnicas baseadas na imaginação para entrar num personagem e contar uma história a partir desse papel.

A literatura indica que a terapia dramática beneficia uma gama de seniores, desde aqueles com alto funcionamento até aqueles que convivem com desafios físicos, emocionais e cognitivos.

A terapia dramática também funciona para aumentar o envolvimento do grupo e os relacionamentos positivos durante o envelhecimento, e para promover uma melhor comunicação e sentido de confiança entre aqueles que sofrem de demência.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



BENEFÍCIOS DA TERAPIA DRAMÁTICA

Entre os benefícios da terapia dramática para seniores, podemos perceber:

- Redução dos sentimentos de isolamento;
- Desenvolvimento de competências de resolução de problemas;
- Capacidade de expressar sentimentos e de se relacionar melhor com os outros;
- Compreender-se melhor si próprio e às suas experiências;
- Melhorar a autoestima e a autovalorização;
- Desenvolvimento de melhores capacidades de sobrevivência..

Através da terapia dramática, tem a oportunidade de contar a sua história e alterá-la, bem como ver os problemas de uma perspetiva diferente, expressar as emoções ou lidar com emoções relacionadas a certas memórias ou a decorrer.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



C. Como implementar uma sessão de Arte-Terapia



Um guia de sessão de Arte-Terapia

- A. Plano de sessão
- B. Aquecimento
- C. Terapia do desenho
- D. Terapia de pintura
- E. Terapia de arte visual
- F. Terapia de dança/movimento
- G. Musicoterapia
- H. Terapia dramática

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



GUIA DE SESSÃO DE ARTE-TERAPIA

Na maioria dos casos, as sessões de Arte-Terapia não seguem uma estrutura fixa: as necessidades e objetivos dos participantes mudam sempre e é importante uma abordagem flexível da terapia.

Os terapeutas devem ter em mente o objetivo de melhorar os resultados de saúde mental dos seus pacientes apesar do tempo limitado de uma sessão.

As sessões devem ser interessantes e envolventes para os participantes, além de apresentar uma expectativa para o processo de tratamento preparada pelo terapeuta.

A pesquisa ajudou a criar critérios para o tratamento de vários problemas e diferentes técnicas e foram desenvolvidas atividades para obtenção do melhor resultado.

- **DURAÇÃO:**

Uma sessão de Arte-Terapia normalmente dura 50 minutos ou uma hora (sessões em grupo serão mais longas).

- **FASES:**

A maioria das sessões começa e termina fora do contato direto com os participantes, pois o terapeuta prepara-se para as sessões e faz a avaliação da sessão sobre o tratamento do cliente.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat

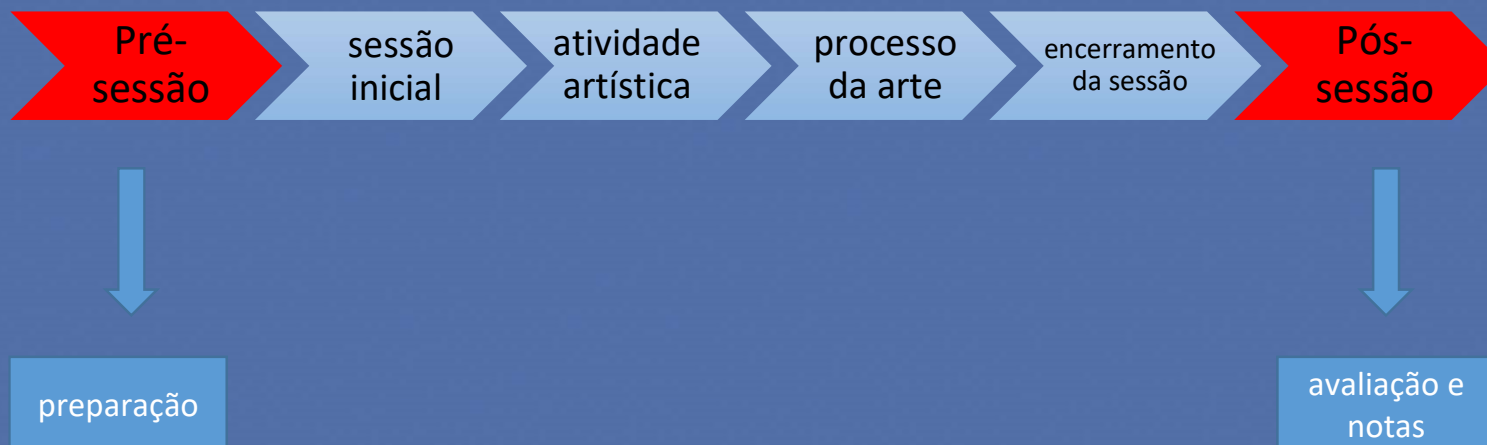


GUIA DE SESSÃO DE ARTE-TERAPIA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Élistat



PLANO DA ARTE-TERAPIA

Cada paciente e grupo requer diferentes abordagens criativas. Não existe uma forma única de liderar um grupo de Arte-Terapia. O terapeuta mais eficaz é aquele que baseia a sua abordagem no diagnóstico, nas necessidades e no estado psicológico do indivíduo específico.

- O clínico precisa avaliar quais os projetos que são adequados para as pessoas com quem está a trabalhar, individualmente ou em grupo.
- Muitas técnicas permitem a utilização de uma variedade de materiais: o terapeuta deve determinar quais os materiais adequados ao seu grupo-alvo.
- A utilização de uma gama ampla de técnicas mantém os participantes motivados, enérgicos e envolvidos.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



SESSÃO INICIAL

Apresente o seu papel e a sua abordagem à Arte-Terapia, fornecendo aos participantes uma diretriz básica do processo de tratamento que se pretende fazer.

Para criar um ambiente descontraído e motivador, recomenda-se iniciar a sessão com AQUECIMENTOS: geralmente são de 5 a 10 minutos e ajudam os participantes a familiarizarem-se com a expressão criativa.

Os aquecimentos são relativamente simples, aumentam a autoestima e ajudam a transmitir a mensagem de que «não importa como se desenha», é importante sim a expressão dos pensamentos e sentimentos.

Outra vantagem é que as pessoas têm tempo para se acalmar, relaxar, recuperar o fôlego, socializar e cumprimentarem-se umas às outras.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



EXEMPLO DE AQUECIMENTO

Nome da Atividade

Sorria

Materiais

Papel para desenho, pastel, lápis de cera, marcadores.

Procedimento

Instrua os pacientes a desenhar a primeira pessoa, lugar ou coisa que viram naquele dia, e que os fez sorrir.

Discussão/Objetivo

A discussão concentra-se em enfatizar o positivo da vida. Incentive-os a expressarem os seus sentimentos enquanto observam o que desenharam. Os principais objetivos incluem: aprender a apreciar a beleza e a bondade da natureza e das pessoas; usar a apreciação como uma estratégia de sobrevivência.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



ATIVIDADE ARTÍSTICA

Tendo uma ideia clara e definida dos problemas e objetivos para os participantes, o terapeuta pode ter uma ideia de uma atividade artística da qual o indivíduo pode beneficiar.

Quando um indivíduo está a criar arte, uma parte importante do papel do terapeuta é observar: responder a qualquer pergunta que ele possa ter, tentando ser não-diretivo enquanto ele está a criar.

É importante determinar o quanto os participantes se sentem à vontade com as ferramentas e discutir qualquer possível resistência à utilização de materiais de arte, de modo a colocar o foco no processo criativo em vez de na conclusão da peça.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



EXEMPLO DE TERAPIA DE DESENHO

Nome da atividade

Um breve sumário das décadas da minha vida.

Materiais

Papel, pastel, lápis de cera, marcadores, folheto.

Procedimento

Os pacientes recebem um folheto agrafado (feito de folhas A4) que tem as décadas entre 1930 e 2020 impressas em cada página individual. As décadas incluídas dependem da idade média dos participantes. Estes são orientados a desenhar símbolos, pessoas, lugares e objetos que sejam representativos das suas vidas durante cada década.

Discussão/Objetivo

A discussão concentra-se em eventos importantes na vida e nas explorações de experiências positivas e negativas. A conversa pode concentrar-se em como fazer uso dos pontos fortes e das experiências do passado para melhor lidar com os desafios presentes e futuros. Os principais objetivos são: reforço da identidade, aumento da autoestima e avaliação realista das realizações.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



EXEMPLO DE UMA ATIVIDADE DE TERAPIA DA PINTURA

Nome da atividade

Pintar emoções.

Materiais

Pincéis, tinta, paleta de pintura, papel de pintura.

Procedimento

Após entregar os materiais necessários ao indivíduo, peça-lhe para pintar o que sente naquele momento. Você pode acompanhar esse momento com uma melodia relaxante ou que o faça sentir bem.

Depois de terminar as pinturas, pergunte-lhe o que significa e faça com que fale sobre as suas emoções naquele momento.

Discussão/Objetivo

A discussão centra-se no significado da obra de arte, nas emoções expressas e na origem dessas emoções. A conversa pode concentrar-se na ligação entre as cores escolhidas e a emoção que elas expressam. Os principais objetivos são: desenvolver a criatividade e a concentração e dar vida às emoções.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



EXEMPLO DE UMA ATIVIDADE DE ARTE VISUAL

Nome da atividade

Etapas da vida.

Materiais

Revistas, tesouras, cola, marcadores, papel.

Procedimento

Sugira que os participantes encontrem fotografias de várias revistas que representem estágios da sua vida e que as coletem num pedaço de papel da forma que quiserem.

Discussão/Objetivo

A discussão concentra-se em examinar como o passado afeta as atitudes, crenças e circunstâncias presentes. Os principais objetivos são: aumentar a autoestima e a autoconsciência, lembrando experiências passadas, conquistas e pontos fortes.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



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



EXEMPLO DE UMA ATIVIDADE DE ARTE VISUAL

Nome da atividade

Animação de barro: uma comédia.

Materiais

Argila de modelar e ferramentas de argila.

Procedimento

Peça aos participantes que criem uma figura de barro e pensem numa história bem disposta que possam contar, movendo as partes das figuras de várias maneiras.

Discussão/Objetivo

A discussão concentra-se no que os faz rir. Incentive-os a explorar o riso, neles próprios e aos outros (se a atividade for feita em grupo). Explore o humor na figura criada, a forma como foi animada e a história contada. O objetivo é aproveitar os benefícios terapêuticos do riso, como um humor melhor, diminuição da tensão, diminuição da pressão arterial, aumento da socialização, etc.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



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



EXEMPLO DE UMA ATIVIDADE DE TERAPIA DE DANÇA/MOVIMENTO

Nome da atividade

Como o faz mover.

Materiais

Música de fundo.

Procedimento

Os participantes estão espalhados pela sala. Peça-lhes que comecem a mexer-se e a dançar livremente da maneira que o fariam se estivessem a experimentar um determinado sentimento ou situação (p. ex. : “imagine que está com muita raiva”, etc.). Enquanto todos estão a dançar, pode então instruir os participantes a escolher um dos movimentos que estão a fazer e começar a repetir esse movimento como quiserem com um certo ritmo. Depois de ter explorado suficientemente um cenário, eles podem explorar outro.

Discussão/Objetivo

A discussão centra-se na escolha de cada movimento para expressar um determinado sentimento. O principal objetivo é desenvolver a consciência emocional, a empatia, a imaginação e a criatividade.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat



EXEMPLO DE UMA ATIVIDADE DE MUSICOTERAPIA

Nome da atividade

Banda sonora da sua vida.

Materiais

Papel, caneta e música.

Procedimento

Peça aos pacientes que criem uma trilha sonora, escolhendo uma música que represente ou seja do passado, presente e futuro, além de 2 músicas que eles realmente gostam. De seguida, peça-lhes que intitulem a trilha sonora e desenhem uma capa. Durante a sessão, você pode colocar uma música de fundo.

Discussão/Objetivo

A discussão centra-se na escolha de cada música, na forma como se sente e na memória a que está ligada. Os principais objetivos são os de desenvolver a consciência emocional, a memória e a criatividade e expressar sentimentos.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



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



EXEMPLO DE UMA ATIVIDADE DE TERAPIA DRAMÁTICA

Nome da atividade

O que consta num nome?

Materiais

Papel e Lápis.

Procedimento

Faça com que os participantes se sentem sozinhos com materiais de escrita. Peça-lhes que façam uma lista de todos os nomes de que se lembram e que receberam ao longo de suas vidas, incluindo nomes de solteira/o, apelidos, nomes de papéis, nomes especiais dados por uma determinada pessoa, etc. Peça-lhes que adicionem um (+) ou (-) sinal nos nomes que tenham conotações positivas ou negativas e para escolher um em particular. O seu significado será oculto e não será pedido que revelem nada sobre a história desse nome. Em seguida, peça-lhe que escrevam no outro lado da página o nome que escolheram, mas ao contrário e imaginem que esse nome é uma palavra em outro idioma (não necessariamente um idioma conhecido ou existente).

Discussão/Objetivo

O objetivo principal é explorar emoções ocultas relacionadas à biografia de um novo ponto de vista enquanto desenvolve a imaginação e a criatividade.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



PROCESSAR A ARTE

Ao processar a arte para participantes novos ou recorrentes , é importante explicar que tal não é interpretar o significado das imagens ou resultados, mas discutir a experiência do indivíduo durante a atividade:

- Quais os pensamentos que vieram à mente
- Quais as emoções que sentiram
- As ferramentas de arte criaram alguma preocupação
- A obra de arte que criaram representa uma memória ou é uma narrativa sobre uma experiência de vida no passado

O processamento assemelha-se a uma «entrevista», colocando questões, facilitando a discussão e a compreensão.

É importante referir que as pessoas muitas vezes são críticas e fazem comentários negativos sobre seus trabalhos de arte, por isso é importante lembrar o objetivo da atividade, evitando que a autocrítica possa afetar a sua autoestima.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



SESSÃO FINAL

A parte final da sessão de Arte-Terapia oferece a oportunidade para:

- Resumir qualquer ponto-chave da sessão
- Convidar os participantes a partilhar as suas reflexões ou qualquer descoberta que possam ter obtido na sessão
- Discutir a opção de qualquer atividade de trabalho de casa (se pertinente)
- Pedir feedback sobre a experiência da atividade artística
- Agendar a próxima sessão (se necessário)

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Élistat



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



REFERÊNCIAS

- How to begin and end an art therapy session effectively -
<https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-session-guide/>
- Susan I. Bulchter, Art therapy Techniques and Application
<https://www.casadeglietruschi.it/news/Arte-Terapia-e-anziani-larte-del-benessere/>
- <https://www.researchgate.net/publication/283901327> Dance and Aging A Critical Review of Findings in Neuroscience
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.635975/full>
- https://ebcj.mums.ac.ir/article_11286.html
- <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0891988720901789>
- National Endowment for the arts, The arts and aging, building the science, National endowment for the Arts Office of research & Analysis, 2013
- <https://nexus.jefferson.edu/health/how-can-we-harness-new-applications-of-art-therapy/>
- Professor Sarah Harper, Dr Kate Hamblin, “This is living”, Oxford Institute of Ageing, University of Oxford
- Anna Rita Coricciati e Sabrina Stinziani, Le immagini raccontano, 2011
- Nuove Arti terapie, N. 18/2011
- Barbara Began, Expressive Arts, Aging, Alzheimer’s, and Parkinson’s

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elistat

