

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Enriquecer as Vidas dos Seniores através da Arte-Terapia

MÓDULOS ELISTAT

Aplicações Específicas da Arte-Terapia

Módulo 04

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



Elistat



Módulos Elistat

Módulo 04

Conteúdo do Módulo

1. Estudo do autoconhecimento
2. Arte-Terapia focada no trauma
3. Arte-Terapia focada na ansiedade
4. Arte-Terapia para luto e perda



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



Elistat



Resultados da Aprendizagem

Conhecimento, competências e atitude a adquirir com o módulo

Depois do módulo, os participantes serão capazes de:

- definir os conceitos de autoconhecimento, trauma, ansiedade, luto e perda
- aprender sobre a especificidade das emoções
- iniciar a autorreflexão e aprofundar o autoconhecimento
- reorganizar traumas, ansiedades e outras emoções avassaladoras
- praticar Arte-Terapia específica para lidar com trauma, ansiedade, luto e perda

Principal Tema do Módulo

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

Materiais e Documentos do Módulo

Guia do Tutor

Currículo

Ferramentas visuais

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



Elistat



Unidade 1. Estudo do autoconhecimento

- Em termos de psicologia e psicoterapia, o autoconhecimento ou autoconsciência é frequentemente definido como a capacidade de se envolver em algum tipo de consciência reflexiva.
- À medida que se desenvolve um certo nível de autoconsciência, a pessoa irá:
 - começar a ligar-se à sua própria identidade, única,
 - ter uma perspectiva mais precisa dos seus recursos e limites,
 - ser capaz de avaliar melhor o seu próprio comportamento e compará-los com os seus próprios padrões e valores internos,
 - tornar-se mais auto consciente.
- Uma pessoa com um elevado nível de autoconhecimento será capaz de abraçar atividades adequadas, será mais decisiva sobre quando correr riscos e quando renunciar, iniciará relacionamentos mais funcionais com os outros e será capaz de lidar e comunicar as suas próprias emoções de uma forma mais funcional.

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



Elístat



Atividade 1.

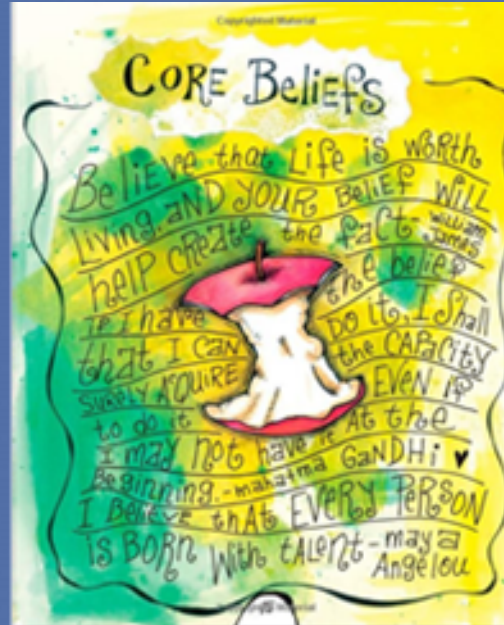
Crie uma folha de arte que reflita quem você é



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



Elistat



Partilhe o seu trabalho com o grupo e partilhe o que sente sobre o trabalho deles.



Atividade 2.

Crie uma dramatização para refletir o papel que teve/tem na sua família



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



Elistat



- Escolha algumas pessoas do grupo para ajudá-lo a recriar uma cena da vida presente ou passada de sua família que melhor reflita o papel que você teve/ainda tem na sua família.
- Deve permanecer fora da cena, como diretor, e escolher outra pessoa para desempenhar o seu papel.
- Pode-lhe ser pedido para trocar de lugar com outros “membros da família” e depois explicar ao grupo quais são os sentimentos, os pensamentos etc. dessa pessoa.



Atividade 3.

Usando tintas corporais, desenhe as características que vê nos outros



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



Elistat



- Existem sempre coisas que uma pessoa sabe sobre si mesma e que os outros não estão a ver, mas também há coisas que os outros veem sobre a pessoa e que a pessoa não reconhece.



- Trabalhe em dupla. Escolha de entre as tintas corporais disponíveis e desenhe na pele do seu parceiro uma característica (uma força) na qual reparou até agora. Depois troque de lugar.
- Cada um de vocês é então convidado a interpretar a “tatuagem” na sua pele e explicar o que acha que significa.
- Depois, cada um de vocês, como autores da arte corporal, também explicará o que fez e por que acredita que a “tatuagem” corporal é representativa do seu parceiro.



Unidade 2. Arte-Terapia focada no trauma

- O trauma é uma experiência ou uma cadeia de experiências de alto sofrimento emocional que desestabiliza o equilíbrio do Eu, refletindo a incapacidade e inadequação de uma pessoa para se envolver em atividades e relacionamentos regulares.
- O trauma é muitas vezes um termo genérico usado para experiências nocivas ou dolorosas excepcionais, como o abuso físico ou sexual, negligência na infância, desastres naturais ou acidentes, morte de um ente querido, guerra etc., mas não se limita a esses.
- Muitas vezes, as experiências traumáticas de uma pessoa podem não ser tão excepcionais e podem não parecer tão traumáticas para outro indivíduo (p. ex., a perda do brinquedo favorito, apaixonar-se por outra pessoa que não corresponde).
- **Assim, o trauma não é sobre a experiência em si, mas sobre o grau de impacto emocional que essa experiência tem no equilíbrio interior.**
- O trauma geralmente consome tudo e pode afetar todas as facetas da vida de uma pessoa (carreira, relacionamentos, autoestima, padrões de sono, saúde física, capacidade de funcionar na sociedade).
- Se não for tratado adequadamente e em tempo útil, pode levar a distúrbios mais graves (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 aos casos de trauma permite que as pessoas se expressem sem precisar verbalizar as suas emoções e assim poderem curar a sua dor mesmo que não a reconheçam conscientemente ou não se sintam fortalecidas o suficiente para revivê-la.

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



Elistat



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



Atividade 1.

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



- Reflita e discuta em grupos pequenos:
 - Como é a tempestade? Como o faz sentir?
 - Sente-se sozinho? Tem mais alguém consigo no mesmo barco?
 - Que recursos tem que podem levar seu barco até a costa?
 - Quem é que o está a guiar ou tem potencial para o guiar do farol para chegar à costa? A quem pediria para ajudá-lo?
 - Que ações precisa tomar para chegar em segurança? Será difícil ou fácil chegar à costa? O que o tornaria mais fácil?

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



Elistat



Atividade 2.

Escolha uma música que o inspire a ser forte e confiante e dance de forma a sentir essa força e confiança



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



Elıstat



- A música e a dança são terapêuticas.
- Usar o corpo para expressar um certo estado de espírito ou emoção tem um forte efeito sobre a mente e pode induzir esse sentimento ou convicção.



Partilhe os seus sentimentos e pensamentos com o grupo.



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. Todos se podem sentir ansiosos em tais situações.
- O transtorno de ansiedade, por outro lado, é uma condição na qual os indivíduos 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 tranquilidade. Quando o indivíduo está focado na criatividade, a sua atenção desvia-se das rumações preocupantes. Assim, o sistema nervoso começa 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 o indivíduo ansioso a afastar-se dos pensamentos falados internos e contribui para estruturar uma visão mais geral da situação.

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



Elıstat



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



Atividade 1.

A ansiedade a expressar-se a si própria



- Cole um papel em branco na sua frente e tenha os seus lápis por perto. Feche os olhos. Respire profundamente algumas vezes. Entre em contato com um sentimento de ansiedade. Sinta-o no seu corpo, preste atenção nesse sentimento e observe-o. Com os olhos ainda fechados e sem pensar muito, comece a rabiscar no papel em branco um desenho contínuo sem tirar o lápis do papel, assim como a ansiedade se expressaria no papel. O movimento deveria parar quando a expressão do sentimento parasse.
- Pode agora olhar para o desenho, virando também a página se necessário, e tentar encontrar um significado para ele, continuando a desenvolver o desenho. Assim que o desenho estiver completo, tente imaginar um diálogo com a ansiedade no papel.

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



Élistat



Atividade 2.

Faça uma colagem de calma e segurança

- Feche os olhos, respire fundo algumas vezes e lembre-se de um momento e de um lugar em que se sentiu seguro e relaxado.
- Em seguida, crie uma colagem com os diversos materiais à mão.
- Terminada a colagem, pode apresentar ao grupo e imaginar-se naquele lugar.



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



Elıstat



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



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, desesperança, dormência.
- A maioria das pessoas tende a isolar-se dos outros enquanto está de luto, e por isso precisamente os sentimentos podem ser realmente 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 em 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.

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

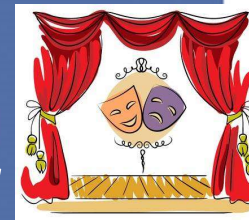


Elistat



Atividade 1.

Converse com a pessoa que perdeu (a técnica da cadeira vazia)



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



Elistat



- Pense numa pessoa que perdeu na sua vida. Lembre-se da aparência dessa pessoa. Imagine que a pessoa que perdeu vai sentar-se à sua frente, na cadeira vazia, agora mesmo e que conversam juntos.
- Refletir sobre:
 - O que gostaria de dizer ao seu querido? Há algo que gostaria de perguntar? O que gostaria que ele/ela soubesse?
 - O que acha que seu querido diria? O que acha que suas palavras seriam em resposta à sua pergunta?
 - O que gostaria que o seu ente querido lembrasse dessa conversa? O que é que vai levar consigo desta conversa?



Atividade 2.

Faça um presente para o que partiu

- Use qualquer técnica que goste para isto: pode ser um desenho, uma colagem, uma representação em argila, um trabalho de contas ou areia, uma composição musical ou uma dança etc.
- Descreva o presente que fez e a pessoa para quem o fez. Explique aos outros por que escolheu fazê-lo dessa maneira específica.



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



Elistat

