



Erasmus+

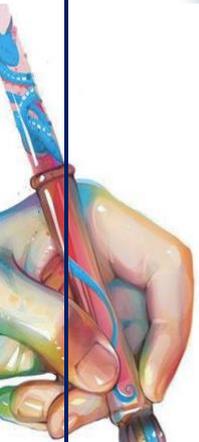


PROJETO ELISTAT

Enriquecer as Vidas dos Seniores através da Arte Terapia

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

LIVRO DE ATIVIDADES PARA ARTE TERAPIA



Introdução

O projeto ELISTAT visa enriquecer e melhorar a vida das pessoas idosas – especialmente aquelas que estiveram isoladas durante a pandemia ou que enfrentam stress, depressão, ansiedade ou perda – através da utilização de técnicas de arte terapia.

Dado que nem todos os idosos têm acesso a sessões de arte terapia conduzidas por arte terapeutas ou formadores especializados, acreditamos que beneficiariam muito de um livro de atividades para arte terapia que incluísse atividades específicas para lidar com as emoções e orientar o foco das pessoas para os aspetos positivos das suas vidas.

Os principais benefícios para os idosos que realizam as atividades propostas neste Caderno de Atividades para Arte terapia giram em torno de:

- *promover o relaxamento e reduzir o desconforto;*
- *reduzir os sentimentos de isolamento;*
- *lidar com emoções como tristeza, medo, raiva, solidão etc.;*
- *promover insights sobre si mesmo e aumentar a autoconsciência;*
- *cultivar uma atitude otimista perante a vida e orientar o foco nos aspetos positivos;*
- *aumentar a autoestima e confiança;*
- *cultivar a resiliência emocional;*
- *melhorar as capacidades de comunicação;*
- *cultivar uma melhor consciência e compreensão das relações com os outros;*
- *melhorar as aptidões sociais e reduzir conflitos;*
- *melhorar a concentração;*
- *melhorar as funções cognitivas e sensoriomotoras.*

O Livro de Atividades ELISTAT para arte terapia foi desenvolvido para idosos, mas as atividades também podem ser benéficas para outras faixas etárias.

O Livro de Atividades ELISTAT para arte terapia está disponível para download gratuito em inglês, turco, italiano, francês, romeno e português.

Índice

| | |
|--|----|
| <i>Secção 1: Começar</i> | 5 |
| Preparação e Planeamento..... | 5 |
| Estabelecer Expectativas ou Regras Básicas..... | 5 |
| <i>Secção 2: Atividades de Arte Terapia</i> | 6 |
| O Exame ao Corpo | 6 |
| Regressão Mão Direita-Mão Esquerda | 9 |
| Obra de Arte | 11 |
| Terapia da Poesia | 13 |
| 3 Músicas – 3 Sentimentos..... | 15 |
| Autorretrato Interior..... | 16 |
| Retrato Pintado..... | 18 |
| Comboio da Dança ou Que Qualidade Vê em Mim? | 20 |
| Cheiras como | 22 |
| Escreva um Poema e Dê Largas à Imaginação | 25 |
| Origami: uma Construção de Papel | 28 |
| Escultura em Gesso | 31 |
| O Mundo Onde Eu Vivo..... | 34 |
| Atrás da Máscara | 35 |
| Desenho Requentado..... | 39 |
| Mandalas | 41 |
| Magia Macro | 44 |
| Rir à Gargalhada..... | 46 |
| Os Cinco Sentidos | 48 |
| Abrande e Acalme..... | 50 |
| Os Cinco Sentidos | 51 |



Erasmus+



| | |
|---|-----------|
| Pessoas na Sua Vida | 52 |
| Um Resumo da Minha Vida | 54 |
| O Poder da Pintura ao Ar Livre | 55 |
| O Poema Escondido | 56 |
| A Figura com Vasos | 57 |
| A Árvore das Coisas de que Mais Me Orgulho | 58 |
| Hoje Escolho Alegria e Paz de Espírito..... | 60 |
| Pinte Os Seus Medos | 62 |
| A Pulseira das Memórias | 64 |
| Rótulos | 66 |
| Os Que Amei e Me Amaram | 67 |
| <i>Secção 3: Práticas Para o Futuro</i> | <i>69</i> |
| Reações e sugestões recolhidas junto dos seniores..... | 69 |
| Sugestões de implementação dos arte terapeutas e formadores | 69 |
| Recursos úteis e referências | 69 |

Secção 1: Começar

Preparação e planeamento

A arte terapia, basicamente, permite que as pessoas se expressem através de diferentes técnicas artísticas, como o desenho e a pintura, outras artes visuais, dança e movimento, música e teatro. O objetivo é usar o processo criativo para ajudar a explorar a autoexpressão e, ao fazê-lo, encontrar novas formas de obter uma percepção pessoal e desenvolver novas estratégias de resiliência. Não é necessário ter aptidões artísticas ou um talento especial para participar na arte terapia: a arte terapia não é uma aula de arte; trata-se sim de permitir que o participante se concentre na sua experiência interior.

A arte terapia, enquanto sub-ramo da psicoterapia, expressa-se através do uso de todos os ramos da arte na psicoterapia. Permite que os indivíduos expressem todos os tipos de emoções, pensamentos e estados subconscientes que não podem expressar verbalmente, através das atividades artísticas. Na arte terapia, é necessário um bom conhecimento de pedagogia, psicologia, bem como um bom conhecimento de arte. As terapias de arte exteriorizam a expressão do indivíduo na sua forma mais crua, com um poder além das palavras. O objetivo da arte terapia é ajudar os indivíduos a transmitir todas as emoções, pensamentos, traumas e os muitos sentimentos e pensamentos que não podem expressar verbalmente, sem intervenção e direção através da arte.

Estabelecer expectativas ou regras básicas

A arte terapia pode ser aplicada tanto em sessões como em *workshops*. Pode ser aplicado em grupos, casais, famílias, indivíduos, crianças, idosos e adolescentes, em todas as faixas etárias e em todos os grupos desfavorecidos.

Na arte terapia existem três elementos principais: o artista ou criador de arte, a obra de arte e o arte terapeuta.

O ponto mais importante nas terapias de arte é este: exceto aqueles que estudaram psicologia, psiquiatria ou psicologia clínica, devem ser chamados de praticantes de arte terapia. Os arte terapeutas não têm autoridade para fazer um diagnóstico, a menos que sejam psiquiatras ou psicoterapeutas.

Tenha em conta que:

1. Você é o especialista nos aspetos emocionais e sociais da sua vida, enquanto as técnicas de arte que propomos são apenas um meio para que possa expressar os seus pensamentos e sentimentos;
2. Não precisa ter aptidões ou talentos artísticos especiais para participar em atividades de arte terapia;
3. A arte terapia não é uma aula de arte; trata-se sim de permitir que se concentre na sua experiência interior.



Erasmus+



Secção 2: Atividades de Arte Terapia

O EXAME AO CORPO

1. Descrição

Este estudo é um exemplo da aplicação de estudos baseados em *mindfulness* e auto-compassão. Ajuda-o a aprender a ser gentil consigo mesmo, a expressar os seus sentimentos e a percebê-los. Pode entrar em contato com o seu eu interior.

2. Instruções para uma atividade bem-sucedida

Teve ansiedade e medos durante o processo de pandemia? Coloque uma música instrumental, feche os olhos e pense nos seus sentimentos atuais num estado relaxado ou em relaxamento profundo. Pense nos problemas que o deixam triste, preocupado e inativo. Quando se concentrar na sua aflição, examine-a: a sua cor, padrão, textura. Depois de a sentir e entender claramente a sua forma, desenhe e pinte-a com lápis e tintas coloridas. De seguida, feche os olhos novamente e pense em que parte do seu corpo sente sua emoção. Onde é que isso prejudicou o seu corpo, o deixou triste, o magoou? Pense onde está no seu corpo. De seguida, desenhe, pinte, etc. no modelo ou na lateral. Os resultados podem ser interpretados também com a ajuda do seu educador de arte ou psicoterapeuta, durante as sessões regulares.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- papel de desenho;
- caneta;
- lápis de cor;
- marcadores;
- lápis de cera.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Este estudo é-lhe muito útil, especialmente se tende a negligenciar-se e não tem auto-compassão ou, se tende a priorizar os outros acima de si próprio. O processo de cura é desencadeado pela descoberta do seu próprio corpo, das suas emoções, o que sente e como a consciência surge no seu corpo ao senti-lo. Este exercício também pode ajudá-lo a aprender a lidar com traumas, choques e ansiedade.

Pergunte a si próprio:

- Que tomada de consciência experienciou?
- Queria fazer um esforço para fazer sentido dos sentimentos que anteriormente não conseguia fazer?



Erasmus+



EXAME AO CORPO

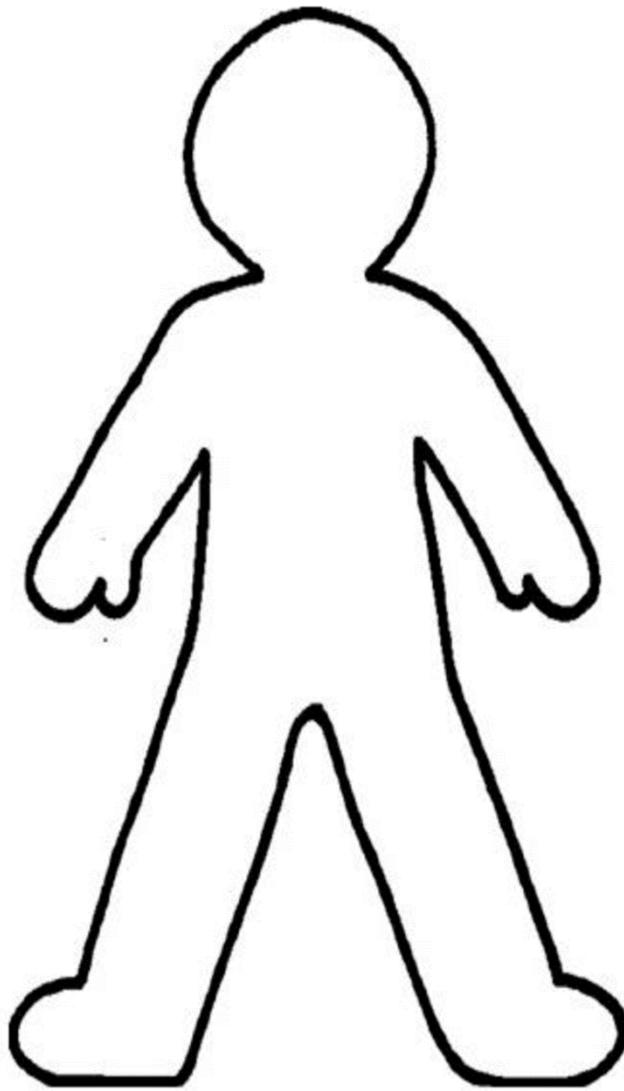
Quais são as cores da minha alma e dos meus sentimentos?



Erasmus+



MODELO DA LINHA DO CORPO¹



¹Pode usar este modelo caso tenha algum problema com a estética. É apenas um modelo; pode desenhar-se como entender e imaginar as suas emoções.



Erasmus+



3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- lápis/caneta;
- lápis de cor;
- folha A4;
- aguarelas.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

A atividade visa ajudá-lo a refletir e falar sobre as suas experiências passadas e sonhos futuros. Assim, partilhe o seu desenho e as suas reflexões com outras pessoas. Às vezes, vivenciar uma regressão pode desencadear sentimentos como tristeza, solidão, raiva – isso é normal, mas não tente escondê-los ou vivê-los sozinho, fale sobre eles com as pessoas à sua volta.

Mais adiante poderá refletir sobre como agora se sente, sobre os seus arrependimentos do passado, sobre a sua raiva ou como a experimentou.

Algumas questões que o podem ajudar a refletir:

- Todas estas introspeções despertaram alguma consciência em si?
- Entende o conceito de regressão? No estudo de regressão teve emoções intensas ou um acesso de raiva?

OBRA DE ARTE

1. Descrição

Esta atividade é um exemplo de terapia das artes visuais e tem um caráter intermodal, focando-se, simultaneamente, no visual e na música.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Nesta atividade deve tentar adivinhar a história da peça visual com o acompanhamento de música. Olhe para a pintura abaixo e tente adivinhar a história por detrás dela. Depois, leia a história verdadeira.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- folha A4 para tomar notas;
- caneta ou papel para as escrever.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

A verdadeira história da pintura: a inspiração para a pintura a óleo de John Everett Millais, datada de 1851-52, é a peça Hamlet de Shakespeare. A pintura conta a trágica morte de Ophelia que caiu num riacho enquanto apanhava flores para fazer uma coroa de flores silvestres depois do seu pai ter sido morto pelo seu amante Hamlet. Ela morre a cantar por desconhecer o risco de afogamento.

Completando o trabalho em duas etapas, Millais pinta a modelo Elizabeth Siddall, de 19 anos, na banheira do seu estúdio, depois de pintar o fundo exterior. Por estar a posar longas horas na água que, entretanto, ficou fria, Siddall ficou gravemente doente.

Se olharmos para os símbolos da pintura, as flores que Ophelia carrega simbolizam o seu amor e inteligência. As flores espalhadas à sua volta indicam a sua inocência corrupta, que é restaurada pelo fato de ela morrer por amor.

Olhe para a pintura novamente e tente encontrar outros significados ocultos dos detalhes incluídos pelo artista. Que emoções sente enquanto observa a pintura? Na sua opinião, que emoções tentou o artista provocar?



Erasmus+



OBRA DE ARTE



O projeto é financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. No entanto, a Comissão Europeia e a Agência Nacional Turca não podem ser responsabilizadas por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.

TERAPIA DA POESIA

1. Descrição

Ao escolher um dos 3 poemas desta atividade, vai escolher o poema que sente ser mais próximo ao seu coração, revelando assim emoções ocultas do subconsciente relacionadas com experiências passadas.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

São-lhe dados três poemas diferentes. Tente não reparar nas informações acerca dos autores. Escolha um, que lhe agrade, e continue-o escrevendo com as suas próprias palavras, frases e pensamentos. Leve o seu tempo e não desanime. Esta tarefa não é sobre talento, mas sim sobre deixar as suas emoções falarem.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- folha A4;
- caneta/lápis.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Partilhe os seus poemas com outros parceiros. Veja os poemas e descubra o seu título e autor. Reflita sobre as semelhanças e as diferenças entre o original e sua própria criação: referem-se às mesmas experiências ou sentimentos? Os poemas têm mensagens semelhantes ou diferentes?, Que símbolos são usados?



Erasmus+



TERAPIA DA POESIA

Poema 1¹

E, enquanto a sua força
Já o deixava à mercê
Cruzou-se com uma sombra peregrina
“Sombra”, disse ele
“Onde poderá ser

Poema 2²

Não esquecerei tão cedo
A pele amarela acinzentada
Definida no rosto
Pálpebras rígidas: nada dele
Nenhum tremor de dentro
Era visível à superfície

Poema 3³

O mais breve momento
partilhado contigo
o mais longo
na minha mente

¹ (Edgar Allan Poe, Eldorado)

² (Thom Gunn, Still Life)

³ (Lang Leav, A Timeline)

3 MÚSICAS - 3 SENTIMENTOS

1. Descrição

É uma atividade frequentemente utilizada nos estudos de *mindfulness*. A música é um ramo muito importante da arte e tem um impacto importante sobre o bem-estar do indivíduo. A musicoterapia avançou bastante como um sub-ramo da arte terapia. A expressão de sentimentos e pensamentos através de músicas é uma ferramenta valiosa.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Depois de ouvir e expressar como se sente através da dança, deixe o seu corpo assumir uma forma, a que melhor representa a emoção que sentiu. Mais adiante, vai ser convidado a refletir sobre o sentimento, por escrito ou desenhando-o.

Música 1: Thom Yorke, Unmade

https://www.youtube.com/watch?v=27c3JaZq4_c

Música 2: Fever Ray, Keep the Streets Empty for Me

<https://www.youtube.com/watch?v=jWFb5z3kUSQ>

Música 3: Thievery Corporation, Cosmic Game

https://www.youtube.com/watch?v=OmamRc_kEB8&list=PLwAT00jMEEuw_Tekmj1t9z81CZAjiGOe

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- folha A4;
- lápis de cor, canetas de feltro e lápis;
- papel para aguarela;
- aguarelas.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Converse com os seus amigos sobre a sua experiência. Reflita sobre a transformação das emoções em formas e contornos (veja exemplos nas obras do artista Kandinsky).

AUTO RETRATO INTERIOR

1. Descrição

Para Carl Gustav Jung, as reflexões internas são práticas muito importantes para expressar o subconsciente do indivíduo. Com essas reflexões internas, o indivíduo pode facilmente descobrir o seu repertório de imagens subconscientes e a sua linguagem simbólica.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Desenhe o seu rosto olhando no espelho ou através da sua mente. Depois, pense sobre os seus sentimentos e pensamentos. Como os representaria no seu desenho? Terá de os desenhar e colorir ou pode usar uma técnica de colagem ou montagem. Não há qualquer modelo nesta atividade, porque deve mostrar os seus sentimentos e subconsciente diretamente, e de forma crua e pura.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- folha A4;
- lápis e canetas de cor;
- papel para aguarelas;
- aguarelas;
- tesouras e cola para técnicas de colagem.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Para maior reflexão e interpretação da sua criação, veja os escritos de Carl Gustav Jung e Sigmund Freud sobre a análise dos sonhos, a descoberta da linguagem simbólica e os estudos da imaginação inconsciente.



Erasmus+



AUTO RETRATO INTERIOR

O projeto é financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. No entanto, a Comissão Europeia e a Agência Nacional Turca não podem ser responsabilizadas por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.



Erasmus+



RETRATO PINTADO

1. Descrição

Esta atividade é feita em pares, por isso encontre alguém para fazer esta atividade. O objetivo é pintar um retrato criativo do outro o que permite uma atividade artística colaborativa. Neste retrato, os traços fisionómicos dos participantes são a base da tela, mas a escolha das cores, os tipos de traços e linhas e todas as opções artísticas ou materiais selecionados para o fazer, serão decisões do artista de forma a expressar o gosto pessoal na interpretação da pessoa que vai retratar. Esta atividade, para além de proporcionar momentos de diversão e partilha, permite também desenvolver o reconhecimento da própria imagem e estabelecer laços afetivos com o outro.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Esta atividade deve ser feita em duplas. Peça ao seu parceiro para segurar o acrílico à altura do rosto, enquanto com a ajuda de um pincel e tintas coloridas vai desenhar o rosto no acrílico, detalhando os cabelos, sobrancelhas, olhos, nariz e boca. Quando terminar, coloque o acrílico numa superfície plana e pressione uma folha A4 branca sobre ele. De seguida, remova cuidadosamente a folha e revele o retrato ao seu parceiro. Abaixo estão alguns exemplos dos resultados finais desta atividade.



3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- acrílico com, no mínimo, 15x20 cm;
- tintas acrílicas;
- pinças;
- água;
- folhas A4.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

A pessoa que fez o retrato deve explicar ao parceiro acerca das cores que usou, as linhas, os traços que ilustrou e como essas escolhas se relacionam com a sua interpretação da pessoa que retratou.

Algumas questões que podem ajudá-lo na reflexão:

- Por que escolheu aquelas cores?
- Como se relacionam com a pessoa que você retratou?
- Divertiu-se?

O retratado deve revelar como o retrato o faz sentir, se se identifica com o retrato e o que pensa da interpretação que o artista faz de si.

Algumas questões que podem ajudá-lo na reflexão:

- Como se sente com o seu retrato?
- Identifica-se com o seu retrato ou não? De que forma ou porque não?
- Divertiu-se?

Além disso, pode apresentar os retratos a outros membros do seu grupo e pedir a opinião deles sobre a maneira como o retrato reflete a si próprio.

Pode retirar dessa atividade uma gama de novas interpretações de si mesmo e pode ganhar consciência das características que os outros veem em si.

Se quiser posteriormente, pode emoldurar o retrato colorido e pendurá-lo em qualquer lugar da sua casa onde possa vê-lo com mais frequência, para que se lembre dos momentos de diversão e felicidade durante a atividade.



Erasmus+



COMBOIO DA DANÇA ou QUE QUALIDADE VÊ EM MIM?

1. Descrição

Permite um momento de diversão, união e melhora a autoestima. É convidado a dançar várias músicas, a formar um comboio dançante e desafiado a anunciar uma qualidade para cada participante do grupo.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Antes de iniciar a atividade, deve definir-se quem será o líder do comboio. De seguida coloca-se música a tocar – peça a uma pessoa (que não participará da atividade) para ajudar como DJ – e todos os participantes devem espalhar-se pela sala e relaxar e dançar ao ritmo da música.

A cada 30 segundos a música deve mudar para outro ritmo, enquanto todos dançam e se adaptam aos ritmos. Quando a música parar, o líder do comboio deve escolher outro participante que refere uma qualidade que vê no líder do comboio. Os dois juntam-se e começam a formar o que será o comboio dançante. Todos os participantes continuam a dançar até que a música pare novamente e a última pessoa do comboio escolha outro participante que deverá revelar uma qualidade sobre aquele que o escolheu e que entrará no comboio. O processo é repetido consecutivamente até que todos os participantes façam parte daquele comboio dançante. Quando o último participante entra no comboio e quando a música parar, o líder deve revelar uma qualidade sobre ele próprio.

Pode repetir a atividade quantas vezes quiser, trocando de lugar no comboio para juntar as qualidades dos outros participantes.





Erasmus+



3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- lista de diferentes tipos de música que agrade a todos os participantes;
- aparelho de música (e alguém que aceite ser o DJ).

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

O objetivo da atividade é fazer com que as pessoas se divirtam, mas também promover e reforçar as características de cada indivíduo e ajudar a aumentar a autoestima e autoconfiança dos participantes. Para promover esse efeito positivo, no final da atividade, todos os participantes devem relembrar a qualidade que lhe foi atribuída e expressar o seu sentimento relativamente a essa qualidade.

Você e os outros participantes também podem refletir sobre outros pontos fortes que acha ter e partilhar essas reflexões com os outros. Esse momento de partilha também pode permitir a formação de novos vínculos entre os participantes.

CHEIRA COMO...

1. Descrição

Nesta atividade é convidado a fazer um sabonete artesanal para oferecer a quem quiser. Pode personalizar o sabonete escolhendo o seu formato, essência e decoração. Essa personalização deve ser feita de forma a que tudo no sabonete, desde a essência até a forma e decoração, lembre ou se identifique com a pessoa a quem será oferecido.



2. Instruções para uma atividade de sucesso

Para esta atividade, pode usar moldes especialmente feitos para fazer sabonetes ou improvisar com moldes de biscoitos ou outras caixas e formas de plástico rígido, madeira ou metal. Pode também pode usar corante alimentar e as suas essências favoritas e ainda plantas secas etc.

A atividade pode ser realizada sozinho ou pode juntar um grupo de amigos para fazer em conjunto. Leia atentamente as instruções a seguir para fazer sabonete artesanal antes de começar. Comece por fazer uma barra de sabonete para apanhar o jeito e depois continue a experimentar com mais formas e fragrâncias. Se não gostar do resultado, pode derretê-lo e tentar novamente. No final da atividade terá um sabonete único para oferecer a alguém.

Instruções passo-a-passo:

1. Coloque a touca e as luvas descartáveis.
2. Aqueça a base de glicerina numa panela esmaltada, em lume baixo (também pode usar uma tigela de cerâmica/vidro no micro-ondas, mas por apenas 10-20 segundos de cada vez, porque derrete muito rápido).
3. Quando estiver líquido, adicione algumas gotas de óleo de amêndoa e 2 colheres de chá de ervas (opcional).
4. Misture bem.
5. Coloque a mistura num molde.
6. Adicione 2-4 gotas de corante e 5-15 gotas de óleo essencial da sua preferência, para a fragrância e meia colher de chá de argila cinza (opcional) em cada forma.



Erasmus+



7. Misture novamente, com cuidado, com um palito.
8. Deixe nas formas até o sabonete secar completamente (de 4-5 horas a um dia) e desenforme.
9. Após desenformar o sabonete, coloque-o num saquinho de celofane (opcional) e decore com adesivos e fitas.

Algumas sugestões: pode escrever o nome da pessoa a quem vai dar o sabonete com marcador permanente escrevendo uma mensagem numa etiqueta; pode usar uma fita decorativa à volta do sabonete em vez do saquinho de celofane.

Precauções a ter durante o processo:

- Evite materiais de ferro, aço inoxidável, alumínio e argila e tenha cuidado com os plásticos que podem derreter. Opte por usar panelas e colheres, plásticos resistentes e vidros.
- As panelas devem ser esmaltadas, pois não soltam resíduos e não reagem com os ingredientes (um recipiente de vidro ou porcelana também funcionam se você usar micro-ondas).
- No processo de derreter utilize sempre o fogão elétrico. A técnica de fusão em banho-maria pode contaminar o produto, pois o vapor pode causar humidade no resultado final.
- O ambiente para o procedimento deve ser espaçoso e arejado. O espaço deve ser limpo e reservado apenas para essa prática.
- Deve manusear os materiais com touca e luvas descartáveis para sua proteção.
- Não tenha animais de estimação no mesmo espaço.
- Evite preparar o produto próximo de janelas abertas, pois a poeira pode contaminar o sabão.

3. Ferramentas e materiais/ingredientes:

Vai precisar:

- touca e luvas descartáveis;
- fogão elétrico;
- panela esmaltada;
- base de glicerina;
- óleo de amêndoa;
- óleos essenciais/fragrâncias;
- corante (alimentar ou cosmético);
- ervas aromáticas;
- argila cinzenta;
- colheres de chá ou colheres de medição;
- pequenas formas ou moldes;
- materiais decorativos (opcional);
- marcador permanente (opcional);
- pequenos papéis para escrever mensagens (opcional);
- fita decorativa (opcional).



Erasmus+

Elıstat



4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Esta atividade permite que alcance uma sensação de realização pessoal, desenvolvendo as suas aptidões individuais e construindo algo para oferecer ao outro. É uma forma de partilha em que coloca um pouco de si e um pouco do outro naquilo que se está a fazer.

Como em qualquer outra atividade manual, permite atingir um estado de calma, diminuindo a ansiedade e abrindo espaço à criatividade.

Algumas perguntas para o ajudar a refletir sobre esta atividade e atingir a sua parte emocional:

- Que emoções é que esta atividade despertou em si?
- Como se sentiu ao fazer o sabonete?
- Como se sente agora que o seu produto está pronto?
- Está entusiasmado para oferecer o sabonete que fez?

Tire fotografias do momento em que oferece o sabonete à(s) pessoa(s) que escolheu para que possa recordar este momento de partilha sempre que quiser.



ESCREVA UM POEMA E DÊ LARGAS À IMAGINAÇÃO

1. Descrição

Nesta atividade pegue numa palavra aleatória, de uma caixa, e reflita sobre o significado, memórias ou sentimentos que a palavra representa para si. Depois vai escrever um poema sobre isso.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

É convidado a recortar palavras aleatórias de jornais e revistas e colocá-las numa caixa. Depois da caixa estar cheia de palavras recortadas, retire uma palavra dessa caixa. Pode fazer esta atividade em grupo - nesse caso, cada participante deve retirar uma palavra cortada.

A palavra que escolher da caixa é a que precisa usar como inspiração para a elaboração do seu poema. Deixe de lado todas as suas preocupações e pensamentos externos e concentre-se apenas no momento. Feche os olhos, respire fundo e deixe que todas as coisas relacionadas com a sua palavra cheguem à sua mente. Não tenha pressa e fique atento ao que essa palavra desperta em si, o que a palavra lhe faz sentir, memórias relacionadas, experiências etc.

Assim que se sentir pronto, abra os olhos e comece a escrever o seu poema.

É muito importante não se preocupar se não conseguir construir frases para o poema imediatamente. Pode começar por escrever palavras isoladas. Com essas palavras comece a construir frases e vá construindo o poema.

Se a palavra retirada da caixa não for significativa para si e não desencadear nenhuma inspiração, pode retirar outra.

Este poema é só para si! E, por isso, não existe certo ou errado, é apenas um momento de autocontemplação.

O poema apenas será partilhado com outros se assim o desejar!

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- jornais, revistas;
- tesouras;
- uma caixa ou outro recipiente para colocar as palavras;
- folha para escrever;
- caneta ou lápis;



Erasmus+



4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Escrever poesia tem sido descrito na literatura como uma forma eficaz de aliviar o stress e a depressão. Mas mais do que isso, apresenta-se como uma ferramenta que ajuda a processar as grandes emoções da vida, sejam elas positivas ou negativas. Ao expressar sentimentos, pensamentos, emoções, desejos ou sonhos, vai permitir que os positivos o façam sorrir e os negativos o libertem.

Sem qualquer tipo de pressão, considere partilhar o seu poema com outras pessoas. Além disso, pode querer refletir e expressar o que sentiu ao escrever seu poema.

Aqui estão algumas perguntas para ajudá-lo a refletir sobre o seu poema:

- Como é que a atividade o fez sentir? Confortável, relaxado, stressado...?
- Teve alguma dificuldade para escrever sobre a palavra que tirou da caixa?
- A construção das frases foi fácil ou teve alguma dificuldade?
- Como se sente agora?
- Que título daria ao seu poema?
- Releia os seus poemas passado algum tempo e reflita sobre como o fazem sentir.

Exemplo:



*“Caminheiro são os teus trilhos
o caminho e nada mais;
Caminheiro, não há saída
faz a tua saída enquanto
caminhas”*

ORIGAMI: UMA CONSTRUÇÃO DE PAPEL

1. Descrição

Nesta atividade vai ter a oportunidade de construir um origami: a arte de dobrar papel, muitas vezes associada à cultura japonesa. Esta arte milenar consiste em criar objetos e formas a partir de uma folha quadrada de papel, sem a cortar.

Segundo a cultura japonesa, uma pessoa que construa mil peças de origami tem o direito de pedir um desejo que se tornará realidade.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Para esta atividade, vai receber o modelo abaixo mas também pode encontrar outros da sua preferência na internet (existem muitos modelos gratuitos na internet para *download*, por exemplo em <https://www.comofazerorigami.com.br/origami-de-borboleta-2/>). Escolha o que mais gosta e siga todas as etapas das instruções que estão no modelo.

Deve saber que construir um origami é um desafio que muitas vezes só é possível através de um processo de tentativa e erro. Não desanime! Envolve-se e desfrute das várias etapas da construção da figura, mesmo que a forma não corresponda exatamente ao molde! O processo de construção é a parte mais divertida!

Se sente muitas dificuldades para construir o seu origami, talvez seja porque ele é complexo. Fique à vontade para escolher e experimentar outro!

Depois de terminar a construção da figura, pode decorá-la, pintando ou colorindo.





Erasmus+



3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- folhas de papel colorido;
- lápis de cera ou tinta (se quiser decorar o origami);
- tesoura.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Ao fazer um origami, a destreza manual e a coordenação mão-olho estão a ser desenvolvidas. É uma ferramenta para melhorar a concentração, a memória e os movimentos finos, funções que proporcionam bem-estar e qualidade de vida.

No final da atividade, pode optar por mostrar seu origami aos outros.

Algumas questões para o ajudar a refletir sobre o seu trabalho:

- Teve alguma dificuldade em escolher a figura?
- Por que escolheu essa figura?
- Como se sentiu ao construir o origami?
- A construção foi fácil ou sentiu dificuldades?
- Como se sente agora?
- Que título daria ao seu trabalho?
- Gosta do seu origami?

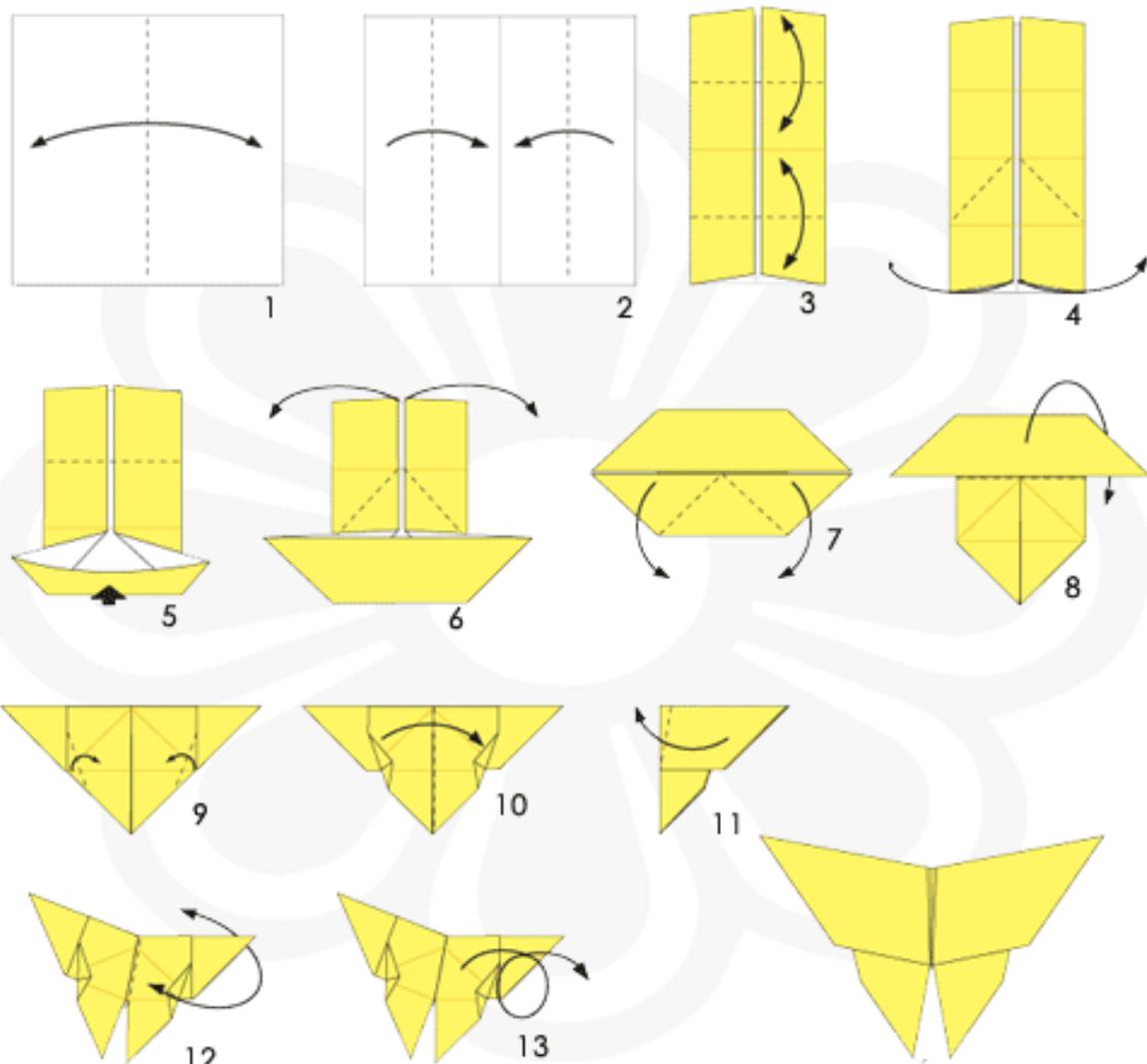
Sinta-se à vontade para fazer o *download* de outros modelos e experimentá-los!



Erasmus+



MODELO DE ORIGAMI - BORBOLETA



www.amorigami.com.br



Erasmus+



ESCULTURA EM GESSO

1. Descrição

Esta é uma atividade manual na qual terá a oportunidade de criar uma peça artística através da modelagem em gesso.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Vai aprender a construir uma escultura em gesso desde o início: desde a preparação da consistência do gesso até a modelagem propriamente dita.

Esta escultura pode ser construída com a ajuda de moldes ou pode ser criada livremente, usando apenas as suas próprias mãos e criatividade.

Instruções passo-a-passo:

1. Coloque o pó de gesso num recipiente de plástico ou vidro, grande o suficiente para que caibam todos os ingredientes e possa mexer.
2. De seguida, adicione a água aos poucos e misture com uma colher ou espátula para dissolver bem, eliminando grumos.
3. Finalmente, despeje o gesso rapidamente no molde antes que endureça.
4. Deixe secar (cerca de 24 horas).
5. Remova o molde. Depois de bem seco, pode pintar a escultura.





Erasmus+



3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- pó de gesso;
- recipiente de plástico ou vidro;
- água morna ou em temperatura ambiente;
- espátula ou colher;
- moldes (se necessário);
- pincéis e tinta acrílica (opcional – se quiser decorar a escultura).

Exemplos de moldes para gesso:



4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Moldar o gesso para construir uma figura, especialmente com as próprias mãos, trabalha a flexibilidade e a motricidade, reduz a tensão e o stress, aumenta a concentração e melhora a autoexpressão. Esta atividade promove um sentimento de autorrealização e aumenta a autoestima.

Chegou agora a hora de refletir sobre a interpretação da sua obra de arte.

Algumas questões para o ajudar a refletir sobre o seu trabalho:

- Por que escolheu essa forma? O que significa para si?
- Que emoções é que a construção da escultura despertou em si? Essas emoções passaram para a escultura? Talvez na escolha das cores? Ou não?
- Vai oferecê-la a alguém? Ou vai guardá-lo?



Erasmus+



Exemplos de esculturas em gesso:





Erasmus+



O MUNDO ONDE EU VIVO

1. Descrição

Está convidado a criar uma colagem com imagens, palavras, frases ou cores de revistas e jornais, compilando essas informações de forma a que, a seu ver, reflitam o mundo em que vive, assim como os seus sentimentos pessoais sobre o mesmo. A colagem pode ser completamente abstrata ou pode refletir, mais concretamente, emoções e sentimentos através das palavras, frases, etc.

A colagem é uma ótima forma para aproveitar as sessões de arte terapia. Muitas pessoas podem não se sentir suficientemente confiantes nas suas aptidões de desenho para criar algo do zero numa página em branco, enquanto que a colagem pode ajudar a expressar – se criativamente sem a pressão de fazer um desenho realista.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Recolha revistas velhas, jornais, livros ilustrados e junte marcadores, lápis, tesoura e cola e prepare o cartão ou um papel grosso para a base da colagem. Quanto mais diversos forem os materiais que tiver, mais criatividade poderá usar ao expressar-se. Algumas músicas calmas e relaxantes podem ser usadas como som de fundo para estimular o processo de criatividade.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- lápis, canetas, marcadores;
- lápis de cor, lápis de cera
- cola;
- imagens impressas (opcional);
- revistas velhas, jornais, livros;
- tesouras;
- cartão ou papel grosso para a base da colagem.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Depois de concluída, a colagem pode ser digitalizada e impressa como um postal que pode ser facilmente transportado como um lembrete personalizado da sua visão única do mundo, dependendo do seu histórico e de outras circunstâncias.

Além disso, como o tema da colagem é bastante vasto e implica algumas mudanças constantes, pode ser uma boa ideia criar essas colagens de forma regular para refletir sobre como a sua percepção do mundo muda dependendo dos seus sentimentos e emoções num determinado período de tempo.

ATRÁS DA MÁSCARA

1. Descrição

A maioria das pessoas está muito familiarizada com “apresentar uma certa face perante o mundo” e criar outra versão de si mesmas para lidar com os desafios e normas do mundo exterior. “Atrás da máscara” é uma excelente atividade de arte terapia que lhe permite explorar o seu Eu interior e compartilhar a sua percepção de como o mundo exterior o vê.

Usar e criar uma máscara faz parte da nossa natureza humana para se integrar na sociedade e superar algumas adversidades da vida. O problema começa quando as máscaras se tornam a nossa segunda natureza e nos perdemos no processo de tentar agradar aos outros. Esta atividade pode permitir-lhe aumentar a autoconsciência sobre as diferentes máscaras que usa e refletir sobre as suas razões, o que pode tornar-se uma excelente forma de recuperar o controlo sobre o seu verdadeiro Eu e explorar o seu mundo interior.

Mesmo que se sinta retraído, pode considerar partilhar o que criou com outras pessoas, porque tal apresentação pode levar a discussões frutíferas, dando algumas ideias ou passando sentimentos positivos.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

“Atrás da máscara” é uma atividade bastante simples que não possui regras rígidas – qualquer forma de criar uma máscara está correta. Ainda assim, esta atividade deve ser realizada numa sala silenciosa de preferência sem distrações (ou seja, desligue as notificações do telefone e tente não deixar outras pessoas entrarem ou passarem pela sua sala de arte terapia no decorrer da atividade). Pode ser uma boa ideia colocar uma música de fundo, calma e relaxante, para estimular o processo de criatividade.

Há duas formas de conduzir esta atividade:

- 1) Imprima duas cópias das máscaras e crie duas versões das suas: (a) uma que mostra como, segundo você, o mundo exterior o vê e (b) outra demonstrando quem você realmente é;
- 2) Ou imprima apenas uma cópia da máscara para criar apenas a versão externa da sua máscara, e reflita sobre as interpretações erradas ou algumas coisas que diferem da sua máscara interna, de maneira escrita (ou oral se decidir partilhar as suas reflexões com os outros).

A escolha depende da sua disponibilidade de tempo e do que acredita ser mais adequado para si.

Ao fazer esta atividade tenha em mente que, embora a parte externa da máscara possa conter pedaços de si, também pode conter deturpações ou diferenças em como você realmente se sente. Por exemplo, os amigos podem considerá-lo uma pessoa extrovertida enquanto, na realidade, pode sentir-se bastante tímido.

Na versão interna da máscara, envolva-se em mostrar o seu verdadeiro eu: pode ser feito da maneira que quiser, usando imagens, poesia, palavras, frases etc. Se não se sentir confortável a desenhar pode preparar alguns materiais para colagem como jornais, tesouras, cola, etc. para fazer esta atividade. Se preferir desenhar, lápis, canetas, aguarelas será suficiente para organizar esta atividade.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- mascaras;
- lápis de cor e marcadores;
- cola;
- tesouras;
- aguarelas;
- jornais;
- brilhantes (opcional);
- blocos ou papel para escrever.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Para refletir sobre a obra de arte, responda às seguintes perguntas e escreva as respostas ou partilhe-as com outras pessoas, se se sentir à vontade:

- As partes interna e externa da máscara são semelhantes ou diferentes?
- Como é que os seus aspetos externos e internos se relacionam? Como e sente acerca disso?
- O que aprendeu sobre si mesmo através desta atividade?

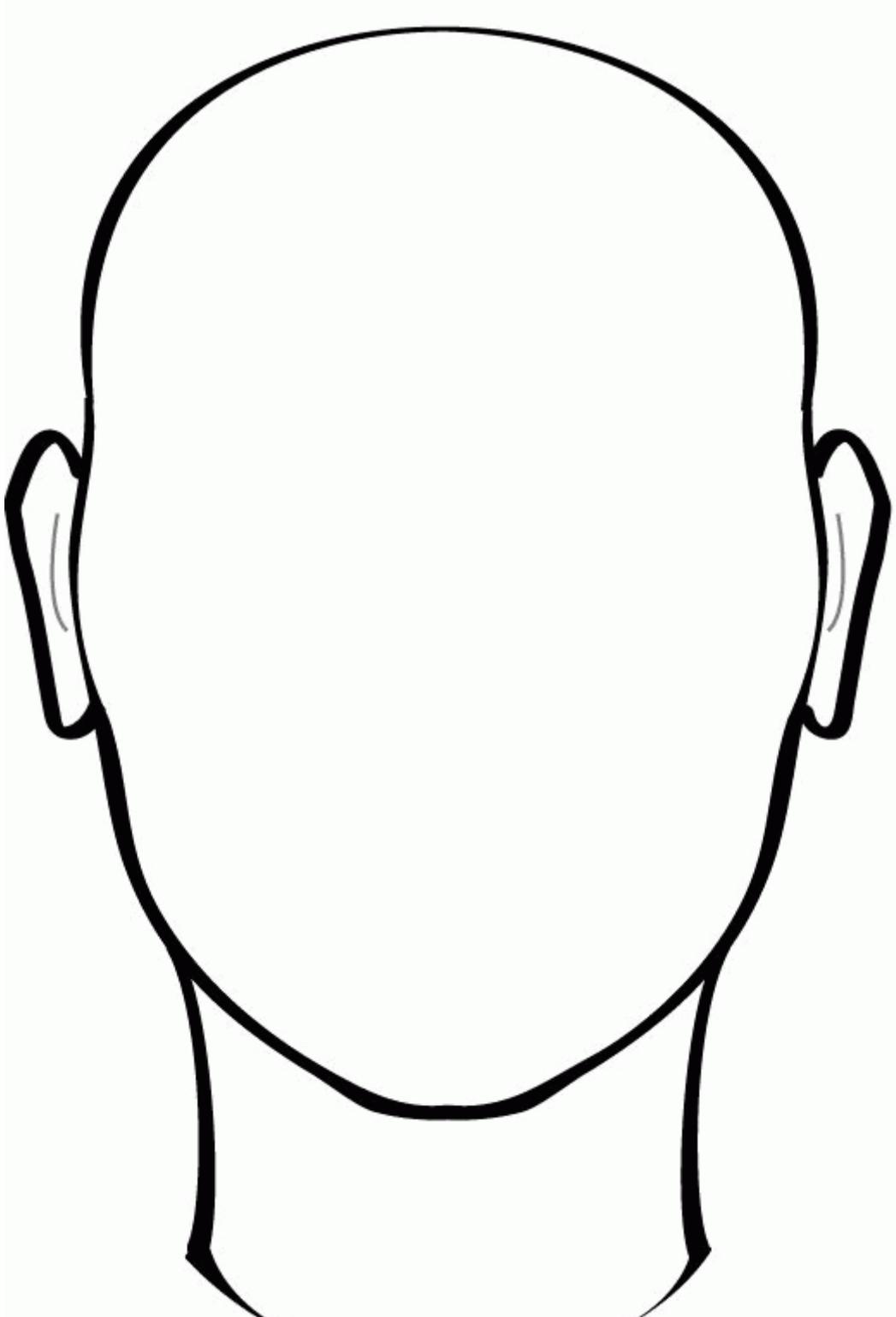
Para prolongar os efeitos da atividade poderá refletir sobre o seu comportamento e apanhar alguns momentos do seu dia-a-dia em que tende a «pôr a máscara exterior». Questionar o seu comportamento pode trazer alguns efeitos positivos, trazendo mais consciência e paz interior no seu dia a dia.



Erasmus+



MODELO DE MÁSCARA



O projeto é financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. No entanto, a Comissão Europeia e a Agência Nacional Turca não podem ser responsabilizadas por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.



Erasmus+



MODELO DE MÁSCARA



O projeto é financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. No entanto, a Comissão Europeia e a Agência Nacional Turca não podem ser responsabilizadas por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.

DESENHO REQUINTADO

1. Descrição

O “desenho requintado” ou “corpo requintado” é um desenho coletivo em que um grupo de pessoas desenha o mesmo personagem, seja pessoa ou animal, com todos os seus componentes: rosto, corpo, pernas. Também pode fazer essa atividade sozinho (embora não seja o ideal), mas precisará de alterar a sua perspectiva de uma fase da atividade para outra.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Precisará de uma única folha de papel e dois parceiros para desenhar. Dobre a folha de papel em três partes iguais e abra-a. A primeira pessoa desenha a cabeça de um personagem e dobra o pedaço de papel escondendo todo o desenho, exceto algumas linhas. A segunda desenha o corpo logo abaixo da cabeça e dobra a peça deixando apenas algumas linhas. A última pessoa desenha as pernas e procede à grande revelação. Se estiver a fazer a atividade sozinho, vai desenhar todas as partes, mas tente usar a imaginação e criar algo a mais em cada segmento. Observe o exemplo do trabalho abaixo para melhor compreensão.



Copyright: Surrey Art Gallery, Sandeep Johal.



Erasmus+



3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- canetas de cor;
- lápis;
- papel.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Este método destina-se a interromper a tendência da mente desperta para o hábito e ordem lógica e apoiar a imaginação coletiva/colaborativa, as percepções intuitivas e o pensamento metafórico. Pode ser aplicado ao desenho de qualquer personagem: animais, humanos, etc.

Este método é baseado em jogos de salão surrealistas da década de 1920 e é focado em obter *insights* e apoiar o diálogo acerca de temas específicos, projetos ou questões de múltiplas perspectivas. Dá espaço às perspectivas individuais e evita o “pensamento de grupo” e/ou o domínio da visão por pessoas mais vocais, criando um veículo alegre para partilhar múltiplas perspectivas e abordagens que surgem no trabalho transdisciplinar.

MANDALAS

1. Descrição

Na língua sânscrita, “mandala” significa círculo. Uma mandala é um desenho ou padrão geométrico que representa o cosmos ou divindades em vários mundos celestiais.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Existem já muitos modelos e padrões da mandala desenhados; pode encontrá-los em muitas bibliotecas, lojas ou até imprimi-los da Internet. Pode também tentar desenhá-los, usando régua com moldes de formas geométricas ou desenho à mão livre.

A instrução aqui é muito simples: deve colorir o modelo. Como existem várias formas e padrões, você decide as cores e combinações. Também decide qual a ordem com que deseja prosseguir.

Se colorir uma mandala de dentro para fora, estará a adotar uma abordagem decisiva. Assim como os desafios, vai direto ao cerne da questão e depois trabalha para resolvê-la.

Se colorir uma mandala de fora para dentro, estará a adotar uma abordagem meditativa. Está gradualmente a descascar cada camada de pensamento externo ou preocupação e a concentrar-se em estar presente, fundamentado no momento atual.

Não tenha medo do branco! Muitos assumem que é preciso colorir todos os detalhes da mandala para a completar. A questão é que não! Deixar algumas áreas de fora é perfeitamente aceitável e torna a mandala mais aberta e livre.

Lembre-se, não há duração obrigatória. Pode levar quantos minutos, horas ou até dias, se o desejar. De fato, colorir uma mandala é uma atividade progressiva: pode começar, parar e voltar ao desenho quando quiser. Você é quem decide como organizar o seu trabalho, que partes colorir e quando.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- lápis de cor;
- papel;
- modelo de mandala.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Colorir mandalas permite que o cérebro entre num estado de paz, concentrando-se em preencher as formas geométricas em vez de pensar nas suas preocupações. Aumenta a criatividade, a autoconsciência e a autoconfiança. Também diminui a ansiedade relaxando os músculos.

Pode colorir quantas mandalas quiser, se isso o fizer se sentir bem. Dar mandalas a outras pessoas (família, amigos, etc.) é um gesto atencioso e carinhoso.



Erasmus+



MODELO DE MANDALA



Copyright pictures: Freepik.



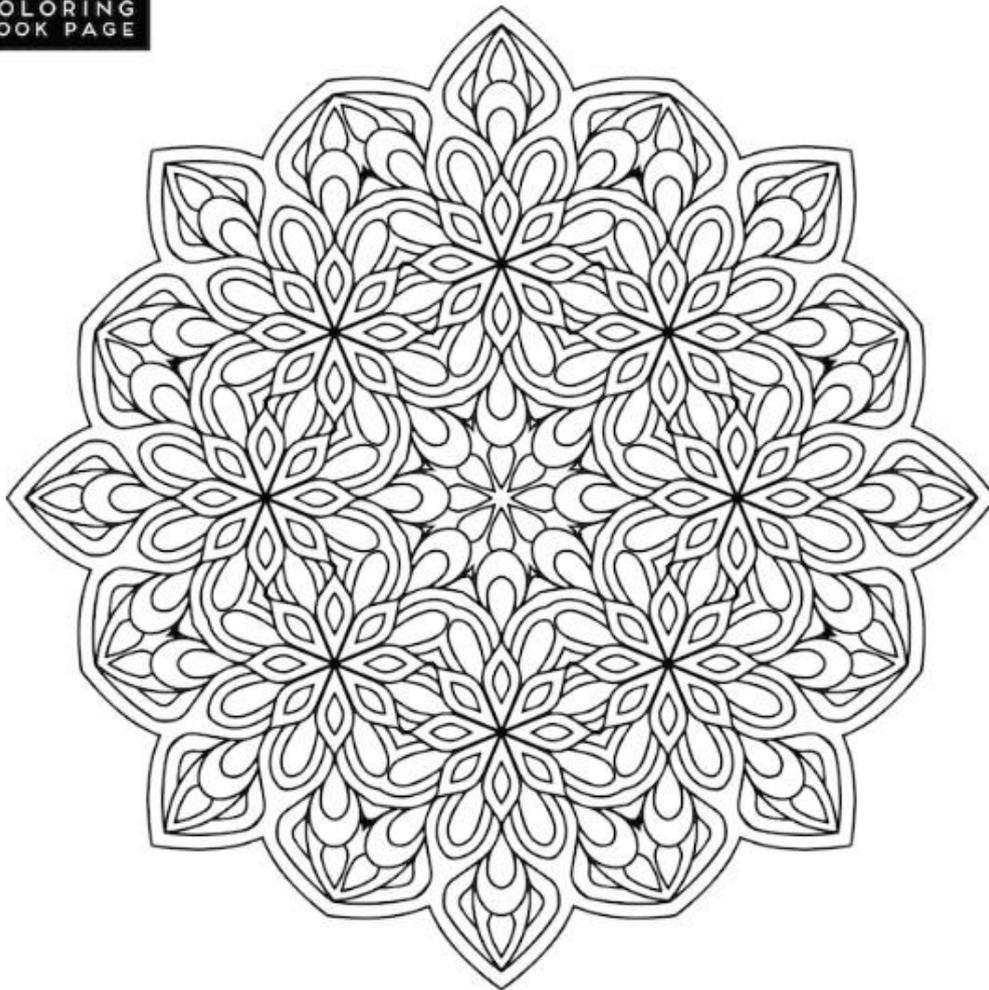
Erasmus+



TÜRKİYE ULUSAL AJANSI
TURKISH NATIONAL AGENCY

MODELO DE MANDALA

MANDALA
COLORING
BOOK PAGE





Erasmus+



MAGIA MACRO

1. Descrição

Esta atividade permite-lhe explorar o seu ambiente e fazer uma disciplina artística comum: a fotografia.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Passar algum tempo a observar o que está à sua volta e parar quando vir uma cena ou um objeto que chame a sua atenção.

Com a máquina ou a câmara do telefone, brinque com a função de zoom para aumentar e diminuir o foco. Tire fotografias do que acha que é agradável aos olhos ou, de alguma forma, intrigante.

Faça uma colagem com as diferentes fotografias que tirou. Pode ser eletronicamente (com o seu computador) ou em papel (imprima as fotos, recorte e cole numa folha de papel).



Copyright: Raw Pixels.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- máquina fotográfica ou câmara do telemóvel;
- computador (para a colagem eletrónica);
- papel, cola e tesouras (para a colagem em papel).

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

O que importa nesta atividade é valorizar a sua perspetiva e capacidade de observação. Este exercício é uma boa introdução e estímulo à fotografia.

Certifique-se de usar a funcionalidade de zoom pois assim pode apresentar um objeto ou uma pessoa em diferentes perspetivas, usando diferentes níveis de zoom.

Ter a opção de fazer uma colagem eletrónica ou em papel, permite-lhe adaptar a atividade ao seu nível de competência digital, mas se tiver um pouco de experiência no uso de computadores ou programas gráficos, tente desafiar-se com uma colagem digital.

O importante a ter em mente é que qualquer um pode ser fotógrafo e todos têm algo a mostrar sob uma perspetiva individual e um olhar pessoal.



Erasmus+



RIR À GARGALHADA

1. Descrição

O yoga do riso é um método para induzir o riso e o relaxamento. Geralmente é praticado em ambiente de grupo, como um clube ou um *workshop* e conduzido por um instrutor de yoga do riso treinado que orienta os participantes através de vários exercícios para promover a diversão e o riso. A maioria das sessões começa com técnicas simples de respiração, palmas e cânticos para ajudar as pessoas a relaxar.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Convide as pessoas a participar da atividade e peça ao grupo para criar uma gargalhada. Um dos participantes deve dar um passo à frente e provocar o riso fazendo uma expressão facial específica, um som ou um gesto específico, como levantar os braços, colocar as mãos na barriga ou nas bochechas, puxar o cabelo, tocar na cabeça etc. O que quer que o inspire e tenha o efeito certo sobre o grupo, é válido. Os restantes membros do grupo devem imitar os seus gestos, sons ou expressões faciais.

Repita com quantas pessoas quiser. Cada vez que o fizer, o grupo imita o líder que foi designado.



Copyright picture: Freepik



Erasmus+



3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- apenas do seu riso!

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Reflitam em conjunto na vossa experiência:

- Como se sentiu ao provocar a gargalhada?
- Como se sentiu ao imitar a gargalhada?
- Conseguiu sentir o impacto mental e físico de rir?
- Como se sente, em geral, após esta atividade?

O riso tem muitos benefícios físicos e mentais. Estimula o sistema imunológico, reduz o nível de hormonas do stresse, alivia a dor, protege o coração e os pulmões e exercita o abdómen!

Pode experimentar ainda mais os benefícios de rir, mesmo se estiver sozinho em casa. Ria de si mesmo em frente ao espelho.

OS CINCO SENTIDOS

1. Descrição

É uma experiência com vários objetivos para combater o stress através dos sentidos. Cheiros, sabores, sons, toques e imagens agradáveis podem ajudá-lo a relaxar, neutralizando assim parte do impacto negativo do stress. Pode usar o poder das imagens para provocar sensações e memórias positivas para criar um livro.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

A experiência é construída com base na compreensão de que as imagens podem ser fontes de comunicação poderosas que podem aceder ao subconsciente. Uma maneira de usar o poder das imagens para a gestão eficaz do stress é criar um livro visual inspirado em experiências sensoriais positivas.

Pense num lugar ou experiência agradável. Faça uma lista de imagens, cheiros, gostos, toques e sons de que gosta. De seguida crie um livro. É possível imprimir fotos ou folhear revistas para encontrar imagens que representem as experiências sensoriais agradáveis da lista.

Para inserir as imagens no livro, podem ser classificadas de acordo com o sentido; pode adicionar palavras ou desenhar e pintar no livro. O objetivo é criar um livro cheio de páginas agradáveis e que evoquem sensações físicas positivas.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- lápis/caneta;
- lápis de cor/lápis de cera/canetas de feltro;
- cola e imagens impressas/autocolantes;
- tesoura;
- fita cola;
- selos;
- folhas A4 de cores diferentes (caso sejam necessárias cores diferentes);
- cartão;
- um lugar calmo e sossegado para o exercício.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Depois de concluir a tarefa reserve alguns minutos para refletir sobre o processo de criação de arte e pergunte a si mesmo:

- Que tipo de experiências sensoriais escolheu? Você é mais virado para o som? Textura? Visão? Cheiro?
- Quando olha para a sua imagem favorita no livro, o que sente?
- Como está a sentir-se agora que passou algum tempo a focar-se em experiências sensoriais positivas?

Pode usar este livro como uma ferramenta sempre que se sentir stressado ou quando estiver a lidar com emoções desafiantes.



Erasmus+



ABRANDE E ACALME

Faça três respirações pela barriga, lentamente!

Enumere 5 coisas que VÊ

Enumere 4 coisas que pode TOCAR

Enumere 3 coisas que pode OUVIR

Enumere 2 coisas que pode CHEIRAR

Enumere algo que gostaria de SABOREAR

Terminou? Faça outras 3 respirações lentas pela barriga!



Erasmus+



OS CINCO SENTIDOS

Direções: Escolha dois sentidos.
Desenhe uma imagem e escreva uma frase para cada.

Visão ★ Olfato ★ Audição ★ Paladar ★ Tato



Erasmus+



PESSOAS NA SUA VIDA

1. Descrição

É uma experiência que permite expressar emoções através do desenho, uma forma de exteriorizar sentimentos negativos. Trata-se de desenhar alguém para melhorar o seu relacionamento.

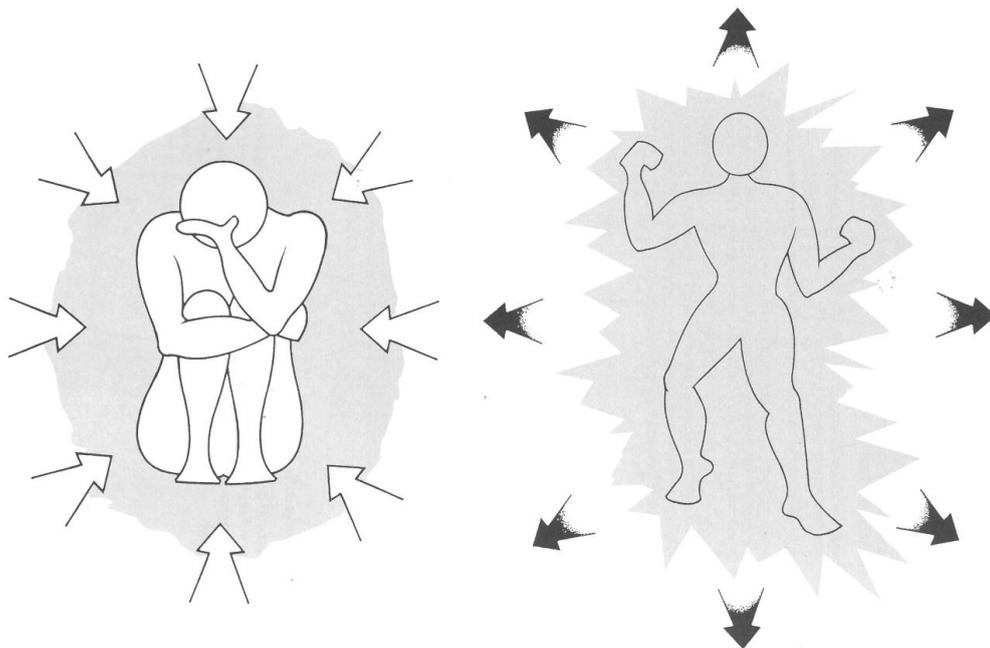
Os conflitos são uma parte inevitável das relações humanas. Mesmo nas melhores famílias ou nos melhores empregos, os conflitos surgem. Através deste exercício, vai ser orientado a transformar o conflito num aspeto construtivo.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Ilustre como se sente quando vive um conflito com alguém e reflita sobre as razões pelas quais o conflito aparece. Tente responder a estas duas perguntas:

- Como se comporta em situações de conflito?
- Como resolve as situações de conflito?

A reflexão pode concentrar-se em relacionamentos problemáticos, na vida empresarial, ou em desejos e necessidades. Podem ser examinados métodos saudáveis e eficazes de relacionamento com os outros. Tente partilhar as suas reflexões com outros companheiros.



3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- papel de desenho;
- caneta/lápis;
- lápis de cor/lápis de cera/marcadores.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Esta atividade permite que entenda que muitas pessoas não gostam de conflitos e tentam evitá-los a todo custo, acumulando ressentimentos. O ressentimento, por sua vez, pode dar origem a comportamentos passivo-agressivos como o sarcasmo. É muito melhor trazer os problemas à tona e falar sobre eles de forma respeitosa, para que as pessoas decidam juntas um plano de ação ou uma solução.

Este exercício permite-lhe tomar consciência das suas emoções e controlar o comportamento e, assim, compreender melhor os outros. Em vez de atacar a pessoa, pedimos que se concentre no problema para melhorar as coisas.

Tente desenvolver (individualmente ou através de conversas com outras pessoas) ferramentas para gerir bem os relacionamentos.

UM RESUMO DA MINHA VIDA

1. Descrição

Esta experiência consiste em escrever e desenhar uma história sobre a sua vida. Num livrinho agrafado, escreverá e desenhará símbolos, pessoas, lugares e coisas representativas de sua vida. Os objetivos desta atividade incluem fortalecer a identidade e melhorar a autoestima.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Vai fazer um livrinho dividido em três partes. A subdivisão em décadas depende da sua idade. Pode escrever sobre a sua vida, desenhar símbolos, pessoas, coisas que representem a sua vida durante cada década.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- papel;
- lápis de cera/marcadores;
- post-its;
- livro (folhas A4 e agrafador).

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Depois de passar um tempo a escrever, reflita sobre o que decidiu incluir ou omitir. Partilhe o conteúdo do seu livrinho com outras pessoas, concentrando-se nos eventos importantes da sua vida.

Explore as suas experiências, tanto positivas quanto negativas, e concentre-se em como usar os pontos fortes e as experiências passadas para lidar melhor com os desafios presentes e futuros.





Erasmus+



O PODER DA PINTURA AO AR LIVRE

1. Descrição

Ao ar livre significa essencialmente que vai sair para pintar a natureza. Também é uma boa experiência para relaxar a mente e acalmar o stress; uma boa oportunidade para reviver um momento agradável através da aguarela e pintura. Não é importante ser um artista.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Desenhe ou escolha uma imagem impressa e pinte uma paisagem favorita, como o mar ou as montanhas, uma paisagem campestre ou um prado florido. Para esta experiência é importante criar um ambiente relaxante. Relaxe e explore o poder da cor da aguarela para trazer à tona memórias de momentos felizes.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- aguarelas;
- papel de aguarela;
- pinceis;
- recipiente com água.

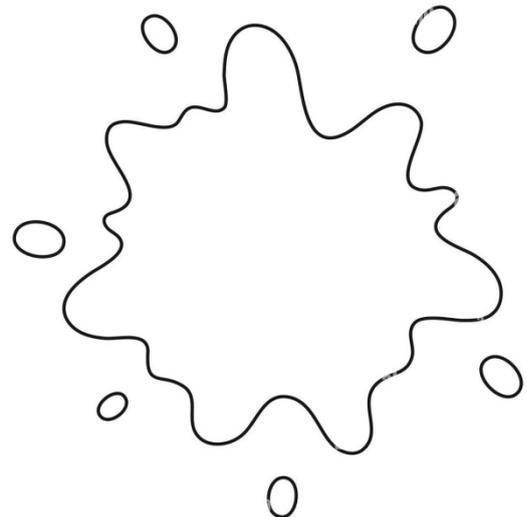
4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Após o processo criativo reflita sobre a sua arte e sobre a sua experiência, tentando responder a estas perguntas:

- Existe alguma memória do seu passado que se coadune com a paisagem?
- Que emoções sentiu?
- O que sentiu enquanto pintava?
- Como se sente agora?
- Completou este *workshop* de arte terapia. Gostou?
- Fê-lo sentir bem?

Por fim, pode dar um título ao seu quadro.

“Pintar é apenas outra forma
de manter um diário”
Pablo Picasso



O POEMA ESCONDIDO

1. Descrição

Esta atividade consiste num método de escrita poética que ajuda a escrever poemas e pensamentos não a partir de uma página em branco, mas de textos já escritos: páginas retiradas de livros velhos, artigos de jornais e revistas, mas também textos em formato digital. Graças à interação com várias técnicas artísticas expressivas (como colagem, pintura, aquarela etc.) são criados poemas visuais: pequenas obras que, através de palavras, sinais e cores dão voz a emoções difíceis de expressar na vida quotidiana.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Escolha uma ou mais páginas de um livro antigo, de uma revista ou de qualquer texto que tenha à mão. Leia os textos, tente individualizar as palavras e crie um poema a partir das palavras que encontrar nesses textos. Tente revelar o “poema oculto”. Faça esta atividade refletindo e usando/pensando nas suas experiências de vida.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- lápis/caneta;
- lápis de cor;
- páginas de livros velhos/revistas/jornais;
- tesoura;
- fita-cola.

O poema escondido
numa página



4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Pode partilhar com outras pessoas o que gostou no processo de escrita criativa, como o abordou, se foi difícil ou fácil, como se sentiu durante a atividade.

Também pode refletir como se sente em relação à escrita criativa, o que isso significa para si e se é útil.

Esta atividade também lhe oferece a oportunidade de aprender sobre património cultural, escritores e poetas, aprimorando as suas aptidões de escrita criativa, de comunicação e de trabalho em equipe.



Erasmus+



A FIGURA COM VASOS

1. Descrição

A atividade é baseada numa abordagem criativa para a autodescoberta. O desafio é criar uma figura que seja autorrepresentativa de alguma forma. A criação de fantoches é uma forma artística muito utilizada com indivíduos de todas as idades, inclusive com pessoas com dificuldades.

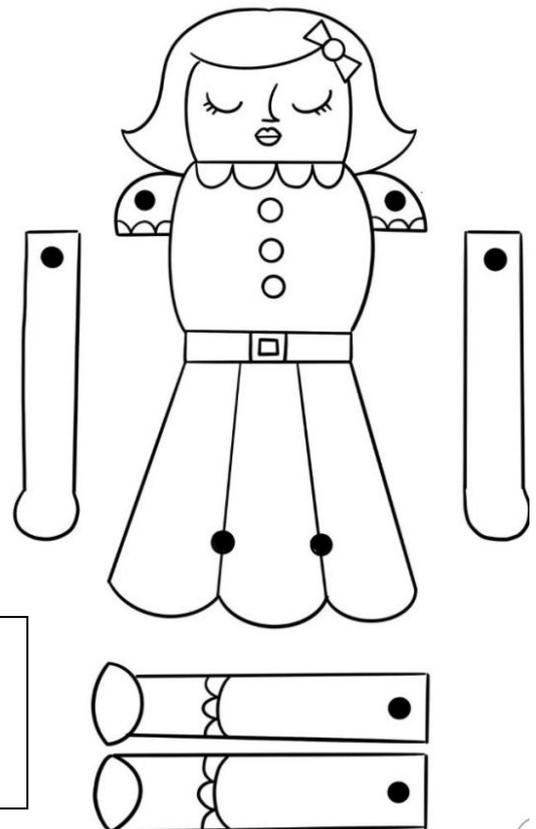
2. Instruções para uma atividade de sucesso

Vai criar uma figura que deve ser autorrepresentativa de alguma forma. O vaso será o corpo e a bola de esferovite será a cabeça. Pinte-os para combinar com a sua figura e deixe secar. Depois cole a cabeça no corpo com a pistola de cola quente ou outro tipo de cola bem forte. Agora pode adicionar um rosto, cabelo, chapéu, braços e quaisquer outras peças decorativas.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- pequenos vasos;
- cola;
- pistola de cola;
- bola de esferovite;
- tinta acrílica;
- brilhantes (opcional);
- lã (para o cabelo);
- lantejoulas (opcional);
- penas (opcional);
- tubos coloridos (para as mãos);
- olhos decorativos.



**QUANDO AS PALAVRAS
NÃO SÃO SUFICIENTES,**

FAÇA ARTE!

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Refleta sobre as semelhanças e diferenças entre si e o seu trabalho. Concentre-se na maneira como a figura é projetada e na maneira como se imagina. Pode partilhar as suas reflexões com outros companheiros.

Este exercício permite-lhe trazer à tona sonhos, esperanças, mas também ansiedades e medos e explorar plenamente a sua personalidade.



Erasmus+



A ÁRVORE DAS COISAS DE QUE MAIS ME ORGULHO

1. Descrição

Está convidado a criar um cartaz das coisas de que mais se orgulha. Existe um modelo de uma árvore na qual pode incluir os seus pensamentos. Também pode fazer isso como uma lista ou com uma matriz se preferir ou incluir tudo numa pintura.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Reflita sobre as coisas das quais mais se orgulha. Tente identificar pelo menos dez. Escreva, desenhe ou cole figuras sobre as mesmas nos círculos da árvore ou em redor. Pendure o cartaz num local onde o possa ver com frequência.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- lápis/caneta;
- lápis de cor/lápis de cera/marcadores;
- cola e imagens impressas (cortes de revistas também podem servir):

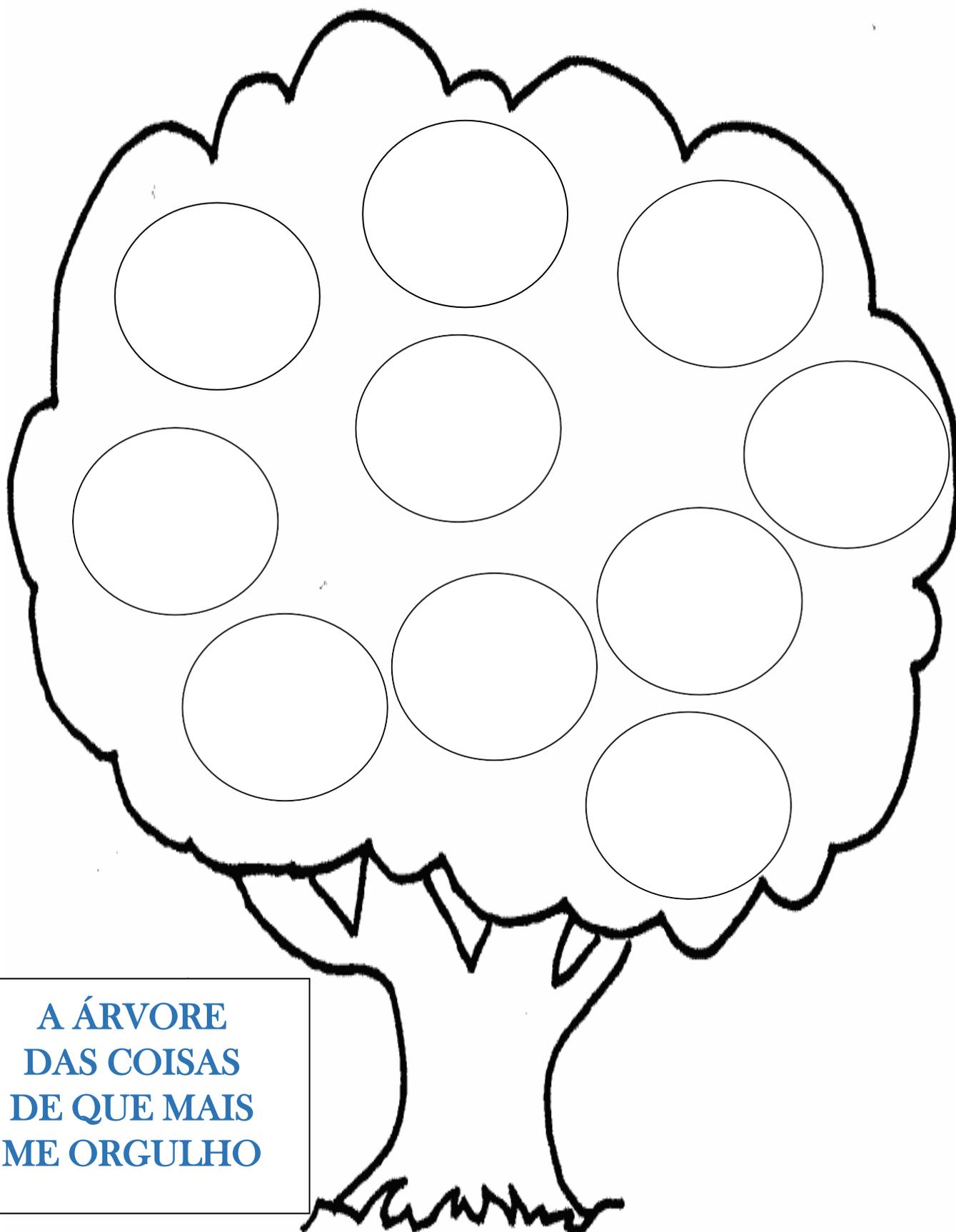
4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Ter o cartaz à vista todos os dias e poder ver regularmente os resultados da sua reflexão, lembram-no das coisas de que mais se orgulha. Lembrar-nos das coisas das quais nos orgulhamos faz-nos sentir melhor sobre nós mesmos e encoraja-nos para as coisas que estão por vir.

Se está orgulhoso de si mesmo, partilhe com os outros e pergunte-lhe sobre as coisas das quais eles estão orgulhosos.



Erasmus+



**A ÁRVORE
DAS COISAS
DE QUE MAIS
ME ORGULHO**

HOJE ESCOLHO ALEGRIA E PAZ DE ESPÍRITO

1. Descrição

Quando foi a última vez que pintou um livro de colorir? Por que não tentar agora? Escolha as suas cores e reflita sobre as escolhas que se lhe apresentam todos os dias na sua vida: você pode escolher como se sente!

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Reflita sobre como se sente agora. Gosta desse sentimento ou prefere sentir outra coisa? Bem, nada o impede de se sentir exatamente da forma que escolheu. Por que não tentar escolher alegria e paz de espírito hoje? Pinte a página e reflita sobre a sua escolha. Deixe o sentimento entrar dentro de si.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- lápis de cor/lápis de cera/canetas de feltro;
- o modelo para colorir.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Reflita sobre o seu processo emocional. Algumas perguntas para o ajudar:

- Sente-se melhor agora, depois da atividade do que se sentia antes de a fazer? Por que acha que é?
- O que acha ser útil na gestão de sentimentos através das suas escolhas, pela forma como escolhe?
- Esta atividade ajudou-o em alguma coisa ou fê-lo tomar consciência de algo?
- Que emoção vai escolher amanhã?

Tente isso novamente e vai dominar as suas emoções, em vez de as deixar dominá-lo.



Erasmus+



<https://www.freepik.com/vectors/flower-print> Flower print vector created by valadzionak_volha - www.freepik.com



Erasmus+



PINTE OS SEUS MEDOS

1. Descrição

Está convidado a mergulhar a fundo na sua alma e identificar os seus medos. Tente representá-los simbolicamente utilizando cores, formas, texturas e sem usar pincéis, apenas com as mãos. Deixe as suas mãos sentirem seus medos!

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Refleta sobre as coisas das quais tem medo. Não use instrumentos, apenas as suas mãos para pintar os seus medos. Leve o tempo que precisar para concluir a pintura. Refleta sobre o que pintou e o significado disso. Refleta sobre os seus recursos pessoais, os que o podem ajudar a superar esses medos.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- tintas para os dedos;
- papel grosso ou cartão.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Refleta sobre o seu processo emocional. Algumas perguntas para o ajudar:

- Tem certeza que identificou todos os seus medos?
- Observe a sua pintura. O que significa? Qual a mensagem?
- Se seus medos tivessem vozes, o que diriam?
- Quais são os seus recursos pessoais que o ajudam a superar esses medos?
- O que retira desta atividade?

Tente com outras emoções que tendem a fazê-lo sentir-se vulnerável: tristeza, desamparo, culpa, vergonha, solidão.



Erasmus+



PINTE OS SEUS MEDOS

use apenas as suas mãos (ou outras partes do corpo, mas não ferramentas!)



Erasmus+



A PULSEIRA DAS MEMÓRIAS

1. Descrição

Está convidado a escolher as suas memórias mais preciosas e criar uma pulseira/colar/porta-chaves.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Recorte as peças, em triângulo, do modelo. Também pode usá-los como modelo para recortar triângulos em papéis coloridos da sua preferência. Escreva uma frase curta em cada triângulo, para descrever um evento significativo da sua vida. Quanto mais eventos com memórias significativas tiver, mais longa será a corrente.

Depois de ter todas as memórias, enrole os triângulos, começando da base até o ângulo pontiagudo, com a ajuda de um espeto ou palito, de forma que a parte escrita fique escondida por dentro. Passe um pouco de cola no ângulo pontiagudo, para que fique no lugar. Pode envernizar as contas. Amarre as contas para criar uma pulseira ou um porta-chaves que pode usar.



3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- modelo e papéis de cores;
- tesoura;
- lápis/caneta;
- cola;
- espeto/palito;
- fio;
- porta-chaves (opcional);
- verniz (opcional);

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Tente lembrar-se de todas as memórias que escondeu nas contas. Também pode partilhá-las com os outros.

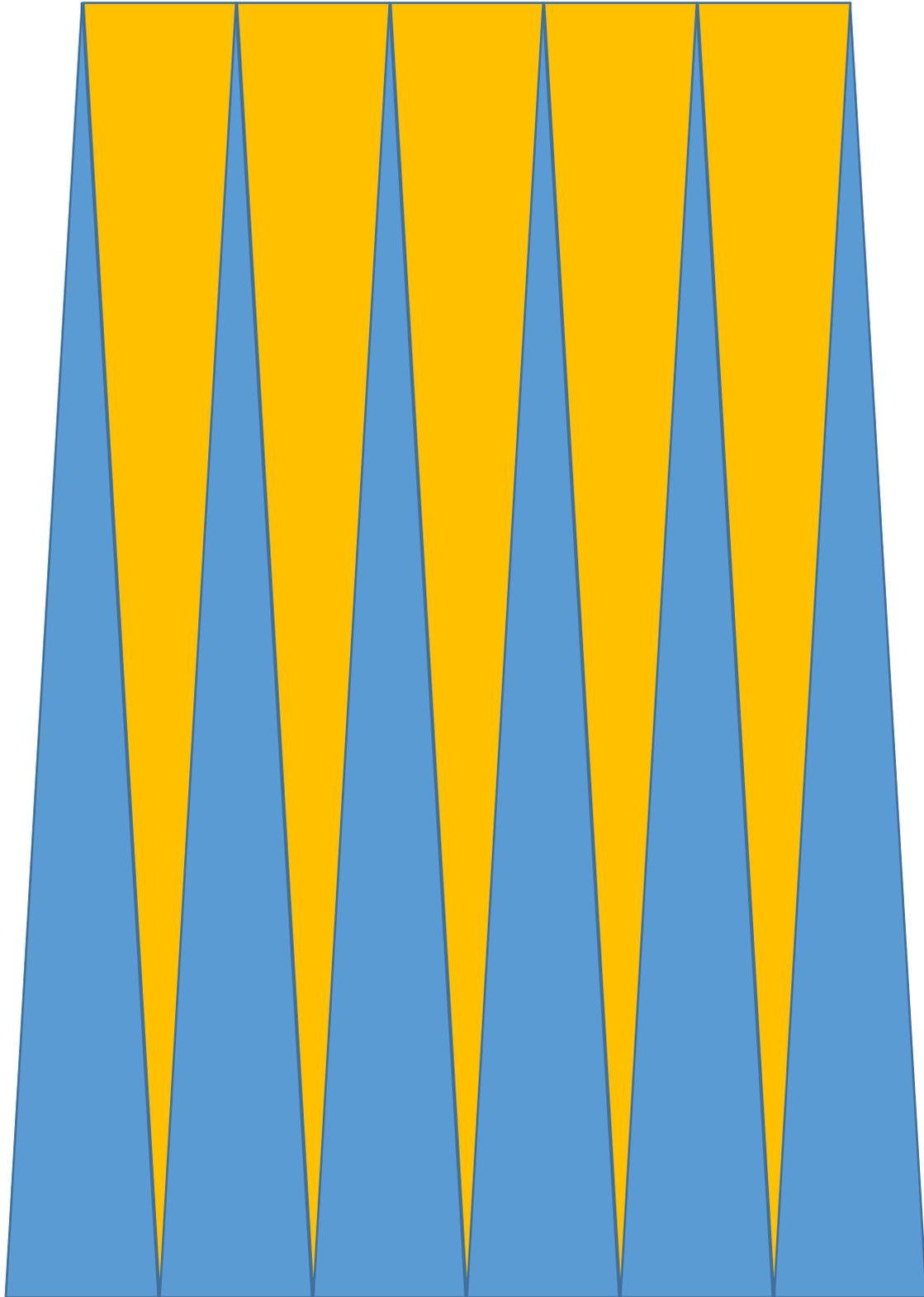
O projeto é financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. No entanto, a Comissão Europeia e a Agência Nacional Turca não podem ser responsabilizadas por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.



Erasmus+



A PULSEIRA DAS MEMÓRIAS



O projeto é financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. No entanto, a Comissão Europeia e a Agência Nacional Turca não podem ser responsabilizadas por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.



Erasmus+



RÓTULOS

1. Descrição

As pessoas tendem a rotular os outros e também a si mesmas. Às vezes, registamos esses rótulos impressos nas nossas almas por muito tempo e agimos de acordo com eles, talvez sem perceber que não os merecemos ou não precisamos deles. Tome consciência dos seus rótulos! Escolha aqueles que quer, que precisa e que o definem.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Refleta sobre os rótulos que as pessoas lhe atribuíram durante a sua vida. Alguns podem ser bons, alguns podem ser desajustados. Refleta também sobre as formas como se rotula a si próprio, pensando sobre a sua personalidade e comportamentos. Agora escolha os rótulos que acha fazem de si uma melhor pessoa e que gostaria de manter. Se acha que não há nada que valha a pena manter, não há problema, crie novos com os quais se identifique e com que deseja ser definido. Crie um cartaz ou uma página de diário para incluir esses rótulos.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- lápis/caneta;
- papel/bloco para anotar as reflexões;
- diário;
- tesoura;
- cola;
- lápis de cor/marcadores/canetas de feltro;
- autocolantes;
- recortes de revistas.

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Mantenha um diário com as suas reflexões. Pode escrever, desenhar, pintar, e colar no diário. É a prova da sua viagem pelo mundo das emoções e do desenvolvimento pessoal e se tornará sua ferramenta de fortalecimento, se assim o quiser.

OS QUE AMEI E ME AMARAM

1. Descrição

É convidado a pensar nas pessoas que amou na sua vida e que também o amaram (podem ser pais, irmãos ou irmãs, parceiros românticos, melhores amigos, filhas e filhos etc.). Reflita sobre os sentimentos e sensações que amar e ser amado lhe trouxeram e sobre a influência que esses sentimentos tiveram no seu crescimento e desenvolvimento. De seguida, crie um cartaz com colagens com fotos ou desenhos dos seus entes queridos que o amaram, em conjunto com o significado que tiveram em sua vida.

2. Instruções para uma atividade de sucesso

Sente-se num lugar confortável e tranquilo, onde possa refletir pacificamente. Leve uma chávena de chá consigo. Feche os olhos, respire fundo, relaxe...

Pense nas pessoas que amou na sua vida e que também o amaram. Podem ser pais, irmãos ou irmãs, parceiros românticos, melhores amigos, filhas e filhos etc. Traga para a sua mente as suas imagens, passadas ou presentes, mas também suas vozes e palavras.

Reflita sobre os sentimentos e sensações que amar e ser amado lhe trouxe. Deixe esses sentimentos inundarem-no, sinta-os no seu corpo. Como é que experiencia este processo?

Reflita sobre a influência que esses sentimentos tiveram no seu crescimento e desenvolvimento enquanto pessoa.

Como é que os seus entes queridos o ajudaram a tornar-se quem você é hoje? Como é que o seu amor por eles o moldou como pessoa? Qual o significado que essas pessoas tiveram na sua vida?

Crie um cartaz de colagens, com fotos ou desenhos dos seus entes queridos que o amaram, junto com o significado que tiveram na sua vida. Reúna as fotos dos seus entes queridos que gostaria de usar ou crie desenhos deles. Recorte se necessário. Organize-os num cartaz e cole-os.

Complete o cartaz com símbolos e palavras para expressar o papel e o significado que os entes queridos que o amaram, tiveram na sua vida. Use cores de acordo com os seus sentimentos e a estética que deseja. Use a sua criatividade e crie um cartaz de colagem ao seu gosto.

3. Ferramentas e materiais

Vai precisar:

- fotografias dos seus entes queridos;
- cola;
- uma base para o cartaz – papel grosso ou cartão A3/A4
- lápis de cor/canetas de feltro/canetas gel;
- papel de recortes (*scrapbook paper*);
- a um espaço tranquilo para reflexão!

4. Sugestões para melhorar os efeitos positivos da atividade

Agora que a sua colagem está pronta, dê-lhe um título e encontre um local para a exibir. Que sensação experiencia quando olha para o cartaz?

Mantenha o cartaz à vista para que o possa apreciar todos os dias. Desta forma, será lembrado daquelas pessoas que contribuíram, através do amor mútuo, para aquilo em que se tornou.

Também pode partilhar a sua obra e as experiências por detrás da mesma, com seus amigos.



Erasmus+



Secção 3: Práticas a ter em conta Practices to Take Onwards

Feedback e sugestões reunidas dos idosos

(During the local workshop with seniors, the ELISTAT Activity Book for Art Therapy will be presented to the seniors. They will be asked to perform some activities in their free time with the instructions provided from the book and then they will be asked to offer feedback about how understandable or comfortable they found the activities.)

Sugestões de implementação dos arte terapeutas e formadores

(During the local workshop with seniors, the ELISTAT Activity Book for Art Therapy will be presented to the seniors. The art therapists or trainers conducting the workshops will offer their feedback and suggestions regarding how the art therapy activities are better put to use with the seniors.)

Recursos úteis e referências

(Links and/or names of useful readings, videos etc. and references)