



Erasmus+



## ELISTAT

# Enriquecendo as vidas dos sêniores através da Arte Terapia CURRICULUM

Março, 2022



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





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



## Informação do Projeto

<b>Nome do Projeto</b>	Enriquecendo as vidas dos séniores através da Arte Terapia
<b>Acrónimo do Projeto</b>	ELISTAT
<b>Número do Projeto</b>	2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

## Identificação do documento

<b>Título do documento</b>	O Curriculum
<b>Nível de disseminação</b>	Parceiros de projeto , Grupos-alvo e Partes interessadas
<b>Reportado por</b>	Karabük University
<b>Número de versão</b>	1.00
<b>Data de lançamento</b>	
<b>Colaboradores</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ankara Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü,</li><li>- Inspira Eğitim Bilişim Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.</li><li>- Sinergia Società Cooperativa Sociale</li><li>- Asociația de Terapie Familială și de Cuplu Timisoara</li><li>- E-Seniors: Initiation des Seniors aux Ntıc Association</li><li>- União das Freguesias de Gondomar (S.cosme) Valbom e Jovim</li></ul>



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



## CONTEÚDOS

Módulo 1: Arte e Arte Terapia .....	3
Módulo 2: Arte Terapia para séniores.....	6
Módulo 3: Arte Terapia para séniores na prática.....	10
Módulo 4: Aplicações de Arte Terapia específicas .....	14

## MÓDULO - 1

### ARTE E ARTE TERAPIA

#### 1- Objetivos de aprendizagem do módulo

Objetivos de aprendizagem: Conhecimento, Habilidades e Competências		
Conhecimento	Habilidades	Competências
<b>Os alunos vão:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer o que é a Arte,</li> <li>- conhecer os principais movimentos de Arte,</li> <li>- conhecer o que é a Arte Terapia,</li> <li>- conhecer Arte Psicoterapias</li> <li>- conhecer como a arte pode ser usada para fins terapêuticos</li> <li>- conhecer os contributos da Arte para a cura</li> <li>- conhecer como a Arte influencia o bem-estar</li> <li>- conhecer as Arte Terapias Meditativas ,</li> <li>- conhecer materiais geralmente usados na Arte Terapia</li> </ul>	<b>Os alunos serão capazes de:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- descrever Arte Psicoterapias,</li> <li>- explicar como a arte pode ser usada para fins terapêuticos,</li> <li>- explicar como a Arte contribui para a cura,</li> <li>- explicar como a arte influencia o bem-estar</li> <li>- descrever Arte Terapias Meditativas,</li> </ul>	<b>Os alunos serão capazes de:</b> Colocar todo o conhecimento teórico sobre arte e arte terapia em prática, numa aplicação real de Arte Terapia

#### 2- Estrutura do módulo

Nr.	ASSUNTOS/ SUBTÓPICOS	CONTEÚDO	MÉTODOS/ ATIVIDADES		FERRAMENTAS, MATERIAIS		DURAÇÃO	
			SALA DE AULA	ONLINE	SALA DE AULA	ONLINE	AUL	ONL
1	Introdução à Arte Terapia	- O que é a Arte ? - Quais são os principais movimentos da Arte? - O que é a Arte Terapia? - Arte Psicoterapias	Expressão, - Pergunta resposta, - Análise ou estudo de caso - Demonstração - Role Play - Simulação - Diagramas - Apresentação - Ilustração	- Apresentação, - Discussão, - Video Aprendizagem, - Leitura aprofundada	- Curriculum in formato PDF - Apresentação PowerPoint - ,Folhas de cálculo -Fotografias para exercícios. - computador, video-projector e projeção de ecrã , - quadro de escrita/ flipchart	- Apresentacoes em PowerPoint com ou sem voz - Fóruns e grupos de discussão - Google Drive e ferramentas colaborativas similares	8	8
2	O poder de cura/Aspeto da Arte Terapia	- Processos Terapêuticos e Arte - Contributos da Arte para a cura - Bem-estar e Arte -Meditação e Arte				-Videos educativos, - Links de leitura aprofundada	8	8
3	Materiais usados na Arte Terapia	- Informação de Material Geral - Informação de materiais usados no curriculum					8	8
<b>TOTAL</b>							<b>24</b>	<b>24</b>



### 3- Síntese dos Conteúdos de Aprendizagem e Atividades

O assunto dos conteúdos e atividades de aprendizagem a serem realizados no módulo podem ser sintetizados nos tópicos seguintes.

**3.1-Introdução à Arte Terapia :** A Arte Terapia utiliza a arte como meio de expressão pessoal para comunicar sentimentos, em vez de visar produtos finais esteticamente agradáveis para serem julgados por padrões externos. Este meio de expressão está disponível para todos, não apenas para os dotados artisticamente. Existem muitas definições de Arte Terapia— aqui está uma baseada no trabalho numa configuração terapêutica: A Arte Terapia envolve o uso de diferentes meios de arte através dos quais um paciente pode expressar e trabalhar através das questões e preocupações que o trouxeram para a terapia. O terapeuta e o participante estão em parceria na tentativa de entender o processo de arte e produto da sessão. (Caso e Dalley 1992: 1) Aqui está uma definição mais ampla, incluindo todas as terapias artísticas e outras configurações: O terreno comum para todas as arte terapias inclui o foco na comunicação não verbal e nos processos criativos, juntamente com a facilitação da confiança, ambiente seguro dentro do qual as pessoas possam reconhecer e expressar emoções fortes. (Payne 1993: xi)

**3.2- O Poder curativo da Arte Terapia:** O título de um documentário recente, *I Remember Better When I Paint*, resume as descobertas de um corpo crescente de investigação sobre os efeitos cognitivos de fazer arte. O filme demonstra como o desenho e a pintura estimularam memórias em pessoas com demência e permitiram-lhes reconectar-se com o mundo. Pessoas com demência não são os únicos beneficiários. Estudos têm demonstrado que expressar-se através da arte pode ajudar pessoas com depressão, ansiedade ou cancro, também. E fazê-lo tem sido ligado a uma melhor memória, raciocínio e resiliência em pessoas idosas saudáveis. (Harvard Medical School, *The Healing Power of Art*, 01.04.2022, <https://www.health.harvard.edu/mental-health/the-healing-power-of-art>)

**3.3- Materiais Utilizados na Arte Terapia:** A escolha de técnicas de arte e artesanato adequadas e materiais é uma parte essencial da competência profissional do facilitador. Pode sentir-se confortável em escolher um facilitador de tecnologia que se sinta seguro. Alguns idosos dominam muito bem o artesanato e podem ter expectativas elevadas das habilidades do facilitador. Por isso, eles precisam de ser preparados para demonstrar o seu nível de conhecimento e responder às questões dos participantes. Caso não saiba de algo que seja questionado, é melhor reconhecer isso e também honrar o conhecimento dos participantes. Conhecer bem a técnica facilitadora também ajuda a responder de forma flexível a diferentes circunstâncias e a ajustar a técnica às necessidades dos participantes com várias habilidades em diferentes contextos. (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H. Stedman J, 2017, *Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings*)

### 4. Ferramentas de mensuração

Ferramentas para mensuração de conhecimentos, habilidades e competências no âmbito dos objetivos de aprendizagem			
Conhecimento, Habilidades e Competências		Ferramentas de mensuração	
		SALA DE AULA	ONLINE
Conhecimento	<b>Os alunos vão:</b> - saber o que é a arte, - conhecer os principais Movimentos da Arte, - saber o que é a Arte Terapia - saber sobre Arte Psicoterapias, - saber como a arte pode ser usada para fins terapêuticos, - saber como a arte contribui para a cura, - saber como a arte influencia o bem-estar - conhecer Arte Terapias Meditativas, - conhecer os materiais geralmente utilizados na Arte Terapia,	- Análise de estudo de caso - Mapas de conceito - Questões abertas e fechadas - Testes de resposta curta -	- Testes de escolha múltipla - Testes verdadeiro e falso

<b>Habilidades</b>	<p><b>Os alunos serão capazes de</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- descrever as Arte Psicoterapias,</li> <li>- explicar como a arte pode ser utilizada para fins terapêuticos,</li> <li>- explicar como a arte contribui para a cura,</li> <li>- explicar como a arte afeta o bem-estar</li> <li>- descrever Arte Terapias Meditativas,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes de desempenho (listas de verificação de habilidades)</li> <li>- Análise de estudo de caso</li> <li>- Observação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes de escolha múltipla</li> <li>- Testes verdadeiro e falso</li> <li>- Formulários de auto-avaliação</li> </ul>
<b>Competências</b>	<p><b>O aluno será capaz de</b></p> <p>colocar todos os conhecimentos teóricos sobre arte terapia na prática, numa aplicação de Arte Terapia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação</li> <li>- Testes de desempenho (listas de verificação de habilidades)</li> <li>- Formulários de autoavaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes de escolha múltipla</li> <li>- Testes verdadeiros e falsos</li> <li>- Formulários de auto-avaliação</li> </ul>

## MÓDULO - 2

### ARTE TERAPIA PARA SÉNIORES

#### 1- Objectivos de Aprendizagem do Módulo

Objectivos de aprendizagem: Conhecimento, Habilidades e Competências		
Conhecimento	Habilidades	Competências
<b>Os alunos saberão:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- perfis gerais e necessidades dos participantes séniores,</li><li>- como comunicar com idosos durante as atividades de Arte Terapia,</li><li>- como organizar a sala/local de trabalho para atividades individuais de Arte Terapia,</li><li>- como organizar a sala/local de trabalho para as atividades de Terapia artística em grupo,</li><li>- como planear e implementar uma sessão individual de Arte Terapia,</li><li>- como planear e implementar uma sessão de Terapia artística em grupo,</li><li>- habilidades de gestão de grupos em Arte Terapia,</li><li>- quais são os métodos de avaliação em Arte Terapia e psicoterapia</li><li>- a utilização de inquéritos gerais e métodos de análise,</li><li>- testes e métodos de avaliação em terapia artística,</li><li>- componentes e requisitos de Arte Terapia de qualidade.</li><li>- como criar um ambiente de aprendizagem adequado para idosos</li><li>- como prevenir ageísmo/estereótipos de idade</li></ul>	<b>Os alunos serão capazes de</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- comunicar com idosos durante as atividades de Arte Terapia,</li><li>- organizar a sala/local de trabalho para atividades individuais de Arte Terapia,</li><li>- organizar a sala/local de trabalho para atividades individuais de Terapia artística,</li><li>- planear e implementar uma sessão individual de Arte Terapia,</li><li>- planear e implementar uma sessão em grupo de Arte Terapia,</li><li>- gerir um grupo em Arte Terapia,</li><li>- avaliar os resultados da aprendizagem em Arte Terapia e psicoterapia</li><li>- utilização de inquéritos gerais e métodos de análise</li><li>- criar um ambiente de aprendizagem adequado para idosos,</li><li>- prevenir ageísmo/ estereótipos de idade</li></ul>	<b>O aluno será capaz de</b> <p>tomar todas as disposições necessárias, incluindo organização do local de trabalho e etapas da sessão, para realizar sessões de Arte Terapia de acordo com as necessidades e requisitos dos participantes séniores</p>

## 2- Estrutura do módulo

Nr.	ASSUNTOS/ SUBTÓPICOS	CONTEÚDO	MÉTODOS/ ACTIVIDADES		FERRAMENTAS, MATERIAIS		DURAÇÃO	
			SALA DE AULA	ONLINE	SALA DE AULA	ONLINE	AUL	ONL
1	Trabalhar com idosos em Arte Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfil geral, necessidades e capacidades dos idosos ,</li> <li>- Habilidades de comunicação para trabalhar com idosos</li> <li>- Criando um espaço seguro para o desenvolvimento pessoal dos idosos,</li> <li>- Prevenir estereótipos de idade enquanto trabalha com idosos</li> </ul>	Expressão, - Pergunta Resposta, - Análise ou estudo de casos - Demonstração - Role Play - Simulação - Diagramas, - Apresentação - Ilustração	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação,</li> <li>- Discussão,</li> <li>- Vídeo Aprendizagem,</li> <li>- Leitura aprofundada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Currículo em formato PDF</li> <li>- Apresentação PowerPoint</li> <li>- Folhas de cálculo,</li> <li>- Fotografias para exercícios.</li> <li>- Computador, video-projector e projeção de ecrã,</li> <li>- Quadro de escrita/ flipchart</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentações de PowerPoint com ou sem voz</li> <li>- Fóruns e grupos de discussão</li> <li>- Google Drive e ferramentas colaborativas semelhantes</li> <li>- Vídeos educativos,</li> <li>- Links de leitura aprofundada</li> </ul>	4	4
2	Construção da Sala de Arte Terapia para práticas individuais e em grupo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaço de Arte Terapia,</li> <li>- Armazenamento e organização,</li> <li>- Atmosfera,</li> <li>- Acessibilidade e Segurança</li> <li>- Regras do Ateliê</li> </ul>					4	4
3	Planeamento de Sessões de Arte Terapia para aplicações individuais e em grupo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Características especiais de trabalhar com pessoas mais velhas</li> <li>- Conhecer o grupo</li> <li>- Escolha de técnicas e materiais de arte e artesanato adequados</li> <li>- Abordagens e métodos de trabalho</li> </ul>					4	4
4	Gestão do grupo na Arte Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir o grupo</li> <li>- Limites de grupo e regras básicas</li> <li>- Tamanho do grupo</li> <li>- Papéis de Facilitador</li> <li>- Apresentações e "aquecimento"</li> <li>- Envolver-se na obra de arte</li> <li>- Finalizar a sessão</li> </ul>					4	4
5	Avaliação na Arte Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação Psicopatológica</li> <li>- Análise e Utilização de Inquéritos</li> <li>- Técnicas de testes utilizadas na Arte Terapia</li> </ul>					4	4
<b>TOTAL</b>							<b>20</b>	<b>20</b>





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



### 3- Síntese dos Conteúdos de Aprendizagem e Atividades

O assunto dos conteúdos e atividades de aprendizagem a serem realizados no módulo podem ser sintetizados nos tópicos seguintes

**3.1. Trabalhar com idosos em Arte Terapia:** é importante que os idosos reflitam a sua própria percepção. Esta percepção tem uma profunda influência no processo de trabalho, desde a configuração dos alvos, escolha dos métodos, comunicação e feedback. As nossas percepções baseiam-se nas nossas primeiras experiências de vida, mas também determinadas pela informação que ouvimos dos outros e vemos nos meios de comunicação. Algumas experiências pessoais são negativas e isso pode criar uma sensação de ansiedade em trabalhar com pessoas mais velhas. No entanto, muitos idosos são vistos como modelos para as próximas gerações. A experiência pessoal é sempre limitada e é bom desafiar os preconceitos baseados neles. (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H. Stedman J, 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings)

**3.2 Conceber a Sala de Arte Terapia para práticas individuais e em grupo:** O estabelecimento de uma sala de Arte Terapia funcional, acolhedora e confortável é parte integrante da arte terapia dos pacientes.

Uma sala confortável colocará o paciente tranquilo e facilitará um ambiente onde o paciente se sinta confortável em realizar o processo vulnerável de arte terapia. Uma sala confortável através de cores, texturas, cheiros e sons pode ser criada.

Do ponto de vista funcional, o espaço de arte terapia deve servir para fins facilitadores, bem como o paciente em ser capaz de aceder a produtos de arte, fácil limpeza, e permitir espaço suficiente para projetos complexos, se necessário. (Art Therapy Resources, How to Set Up your Art Therapy Room, 04.04.2022, <https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-room/>)

**3.3 Planear uma Sessão de Arte Terapia para aplicações individuais e de grupo:** Trabalhar com idosos inclui ter em conta algumas mudanças físicas e mentais que ocorrem devido ao envelhecimento. Algumas destas condições requerem planeamento e equipamento para apoiar os idosos na sua criatividade. Muitos residentes de lares vivem por exemplo com condições físicas dolorosas, como artrite e articulações rígidas, o que dificulta a utilização das suas habilidades motoras finas. Muitos são utilizadores de cadeiras de rodas e vão precisar de espaço extra para que estejam confortáveis. Alguns têm problemas de visão e audição, e os efeitos da medicação podem deixar as pessoas cansadas.

Existe uma gama de recursos e ajudas disponíveis para ajudar as pessoas a poderem participar em atividades criativas, por exemplo, tesouras especiais que são mais fáceis e leves de recolher e utilizar. Por vezes, a configuração de cuidados terá os seus próprios recursos, mas o facilitador pode ter de pensar em fazer adaptações ao seu próprio equipamento, por exemplo adicionando pegas nos dedos aos pincéis. É bom estar preparado com uma variedade de equipamentos para diferentes necessidades. Alguém pode não ser capaz de agarrar um pincel, mas eles podem ser capazes de usar, por exemplo, um grande rolo de espuma para deixar uma marca.

Também é importante permitir diferentes modos de participação. Se um residente estiver demasiado cansado ou mal para participar, dê-lhes a opção de ficar e ver. O residente pode se sentir suficientemente bem para se juntar mais tarde. Fazer parte do grupo também pode ser importante. (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H. , Salovaara M. Stedman J, 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings)

**3.4 Gestão de Grupos em Arte Terapia:** Antes de começar em algumas das práticas de gestão de um grupo, vale a pena lembrar que todo o objetivo do grupo é proporcionar um ambiente quente e confiante em que as pessoas possam sentir-se à vontade na revelação de assuntos pessoais. O cuidado e o respeito pelas outras pessoas, e pelos seus sentimentos e pontos de vista são uma prioridade. As sugestões dadas neste capítulo são desenhadas para ajudar a alcançar este tipo de cuidar, grupo centrado nos participantes em que as pessoas gostam de estar. (Liebmann M, 2004, Art Therapy For Groups A Handbook of Themes And Exercises,.)

**3.5 Avaliação em Arte Terapia:** Existem muitos benefícios para justificar o uso de técnicas de avaliação de arte terapia e instrumentos de classificação. No entanto, os problemas metodológicos, teóricos e filosóficos são bastantes. Estes problemas são explorados, em relação às avaliações da arte terapia e às suas ferramentas de classificação correspondentes. Informações sobre os vários tipos de escalas de classificação são fornecidas, incluindo uma comparação da Série de Desenho de Diagnóstico (DDS) avaliação de um sistema de classificação em que a pessoa colhe uma maçã de uma árvore (PPAT) , i.e., a Escala de Arte Terapia de Elementos Formais (FEATS). A abordagem mais eficaz da avaliação no domínio da arte terapia parece incorporar medidas objetivas tais como procedimentos de avaliação padronizada (avaliações formais; listas de verificação comportamental; avaliação de portfólio) e abordagens subjetivas como a interpretação do participante sobre o seu trabalho artístico (Betts D.J., 2006, The Arts in Psychotherapy).

#### 4- Ferramentas de mensuração

Ferramentas para mensuração de conhecimentos, habilidades e competências no âmbito dos objetivos de aprendizagem			
	Conhecimento, Habilidades e Competências	Ferramentas de mensuração	
		SALA DE AULA	ONLINE
<b>Conhecimento</b>	<p><b>Os alunos saberão:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- perfis gerais e necessidades dos participantes séniores,</li> <li>- como comunicar com idosos durante as atividades de Arte Terapia,</li> <li>- como organizar a sala/local de trabalho para atividades individuais de Arte Terapia ,</li> <li>- como organizar a sala/local de trabalho para as atividades de Arte Terapia em grupo,</li> <li>- como planear e implementar uma sessão individual de Arte Terapia ,</li> <li>- como planear e implementar uma sessão de Arte Terapia em grupo,</li> <li>- competências de gestão de grupos em Arte Terapia,</li> <li>- quais são os métodos de avaliação em Arte Terapia e psicoterapia</li> <li>- a utilização de inquéritos gerais e métodos de análise,</li> <li>- testes e métodos de avaliação em Arte Terapia ,</li> <li>- Componentes e requisitos de arte terapia de qualidade.</li> <li>- como criar um ambiente de aprendizagem adequado para séniores</li> <li>- como prevenir ageísmo/estereótipos de idade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise de estudo de caso</li> <li>- Mapas de conceito</li> <li>- Questões abertas e fechadas</li> <li>- Testes de resposta curta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes de escolha múltipla</li> <li>- Testes verdadeiro e falso</li> </ul>
<b>Habilidades</b>	<p><b>Os alunos serão capazes de</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- comunicar com idosos durante as atividades de Arte Terapia,</li> <li>- organizar a sala/local de trabalho para atividades individuais de Arte Terapia,</li> <li>- organizar o sala/local de trabalho para atividades individuais de Arte Terapia,</li> <li>- planear e implementar uma sessão individual de Arte Terapia,</li> <li>- planear e implementar uma sessão de Arte Terapia em grupo,</li> <li>- gerir um grupo de Arte Terapia,</li> <li>- avaliar os resultados da aprendizagem em Arte Terapia e psicoterapia,</li> <li>- utilização de inquéritos gerais e métodos de análise</li> <li>- criar um ambiente de aprendizagem adequado para séniores,</li> <li>- prevenir ageísmo/ estereótipos de idade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes de desempenho (listas de verificação de habilidades)</li> <li>- Análise de estudo de caso</li> <li>- Observação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes de escolha múltipla</li> <li>- Testes verdadeiro e falso</li> <li>- Formulários de auto-avaliação</li> </ul>
<b>Competências</b>	<p><b>O Aluno será capaz de</b></p> <p>tomar todas as disposições necessárias, incluindo organização do local de trabalho e etapas da sessão, para realizar sessões de Arte Terapia de acordo com as necessidades e requisitos dos participantes séniores</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação</li> <li>- Testes de desempenho (listas de verificação de habilidades)</li> <li>- Formulários de autoavaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes de escolha múltipla</li> <li>- Testes verdadeiro e falso</li> <li>- Formulários de auto-avaliação</li> </ul>

## MÓDULO - 3

### ARTE TERAPIA PARA SÉNIORES NA PRÁTICA

#### 1- Objectivos de Aprendizagem do Módulo

Objectivos de aprendizagem: Conhecimento, Habilidades e Competências		
Conhecimento	Habilidades	Competências
<p><b>Os alunos saberão:</b></p> <p>Métodos e processos de Arte Terapia no mínimos dois ramos de arte específicos definidos abaixo (Desenho, artes visuais, escrita, poema, música, dança, drama)</p> <p>Os alunos também observarão e aprenderão lições de boas práticas e sessões de Arte Terapia modelo,</p>	<p><b>Os alunos serão capazes de:</b></p> <p>aplicar métodos e processos de Arte Terapia no mínimos dois ramos de arte específicos definidas abaixo (Desenho, artes visuais, escrita, poema, música, dança, drama)</p>	<p><b>O aluno será capaz de</b></p> <p>realizar sessões de Arte Terapia no mínimo dois ramos de arte específicos de acordo com as necessidades e requisitos dos participantes séniores</p>

## 2- Estrutura do módulo

Nr.	ASSUNTOS/ SUBTÓPICOS	CONTEÚDO	MÉTODOS/ ACTIVIDADES		FERRAMENTAS, MATERIAIS		DURAÇÃO	
			SALA DE AULA	ONLINE	SALA DE AULA	ONLINE	AUL	ONL
1	Aplicação dos métodos de Arte Terapia por Artes específicas	-Desenho e Pintura - Outras Artes Visuais - Dança e Movimentos - Música - Drama (Pelo menos 3 campos serão escolhidos para formação em sala de aula)	Expressão, -Pergunta resposta, - Análise ou estudo de casos - Demonstração - Role Play - Simulação - Diagramas, - Apresentação - Ilustração	- Apresentação, - Discussão, - Vídeo aprendizagem, - Leitura aprofundada	- Currículo em formato PDF - Apresentação PowerPoint - Folhas de cálculo, - Fotografias para exercícios. - Computador, video-projector e projeção de ecrã, - Quadro de escrita/ flipchart	- Apresentações de PowerPoint com ou sem voz - Fóruns e grupos de discussão - Google Drive e ferramentas colaborativas semelhantes - Vídeos educativos, - Links de leitura aprofundada	24	40
2	Boas práticas em Arte Terapia	-Sessões modelo de Arte Terapia - Exemplos de boas práticas ao redor do mundo					8	8
<b>TOTAL</b>							<b>32</b>	<b>48</b>

### 3.Síntese de conteúdos de aprendizagem e actividades

O assunto dos conteúdos e actividades de aprendizagem a serem realizados no módulo podem ser sintetizados nos tópicos seguintes.

**3.1 Aplicações da Arte Terapia** : Uma constante subcorreção da ansiedade através de actividades do dia-a-dia pode deixar as pessoas num estado regular de desconforto. Isto pode ser capaz de afetar tudo, desde o horário do sono até ao apetite. Colocar lápis no papel permite que as pessoas deem a si mesmas algum espaço de pensamentos indesejados, muitas vezes incontroláveis, e se envolvam numa actividade que possam controlar. Eles decidem o que desenham e que cores adicionar. Enquanto se concentram com o processo criativo, eles não estão a dar energia à sua ansiedade. (Healthline, How to Use Drawing as a Coping Tool for Anxiety, 06.04.2022, <https://www.healthline.com/health/mental-health/>)

**3.1.1 Terapia de Desenho e Pintura:** A terapia de desenho, embora não seja um nome oficial, é essencialmente desenhar como uma estratégia de resiliência e auto-cuidado. Muitos acreditam que a arte (e outras formas de criatividade) podem ser cura. Desenhar - e outras formas de arte - pode ajudar as pessoas a libertar o stress e a ansiedade. Eles podem desenhar em casa para aumentar a sua imaginação e criatividade, ser mais atentos e fundamentados, e reduzir pensamentos ansiosos. (Psychcentral, Drawing Therapy: 7 Art Therapy Techniques to Relieve Stress, 06.04.2022, <https://psychcentral.com/stress/art-therapy-ways-to-draw-your-stress-out>)

**3.1.2. Terapia de Arte Visual:** O objetivo da terapia é utilizar o processo criativo para ajudar as pessoas a explorar a autoexpressão e, ao fazê-lo, encontrar novas formas de ganhar conhecimento pessoal e desenvolver novas habilidades de coping. A criação ou valorização da arte é usada para ajudar as pessoas a explorar emoções, desenvolver a auto-consciência, lidar com o stress, aumentar a autoestima e trabalhar em habilidades sociais. Técnicas usadas na terapia de arte visual podem incluir:

- Colagem
- Rabiscos e rabiscos
- Pintura de dedo
- Fotografia



- Escultura
- Trabalhar com argila

À medida que os participantes criam arte, podem analisar o que fizeram e como os faz sentir. Através da exploração da sua arte, as pessoas podem procurar temas e conflitos que possam estar a afetar os seus pensamentos, emoções e comportamentos. (Verywell Mind, What Is Art Therapy? , 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>)

**3.1.2 Dança/Movimento Terapia (DMT):** DMT é o uso psicoterapêutico do movimento para promover a integração emocional, social, cognitiva e física. (American Dance Therapy Association. What is dance/movement therapy?. 2020)

O DMT pode ajudar as pessoas com saúde física aumentando a força, melhorando a flexibilidade, diminuindo a tensão muscular e impulsionando a coordenação. Também pode oferecer importantes benefícios para a saúde mental, incluindo a redução do stress e até mesmo a redução dos sintomas de condições como ansiedade e depressão.

O DMT parece diferente para todos, dependendo de uma sensação de segurança, acesso ao corpo, e familiaridade pessoal com uma expressão autêntica do corpo, explica Caroline Kinsley, estagiária da LPC, R-DMT, uma terapeuta de dança/movimento. "O processo pode variar a partir de maioritariamente verbal ou falado para maioria não verbal ou movimento", diz.. (Sara Lindberg, M.Ed)

**3.1.3 Musicoterapia:** A musicoterapia é uma abordagem terapêutica que usa as naturalmente de elevação do humor da música para ajudar as pessoas a melhorar a sua saúde mental e bem-estar geral.

É uma intervenção orientada para objetivos que pode envolver:

- Fazer música
- Escrever canções
- Cantar
- Dança
- Ouvir música
- Discutir música

Esta forma de tratamento pode ser útil para pessoas com depressão e ansiedade, e pode ajudar a melhorar a qualidade de vida de pessoas com problemas de saúde física. Qualquer pessoa pode praticar musicoterapia; não precisa de um passado musical para experimentar os seus efeitos benéficos.

Durante uma sessão de musicoterapia, pode ouvir diferentes géneros musicais, tocar um instrumento musical ou até mesmo compor as suas próprias canções. Pode ser convidado a cantar ou dançar. O seu terapeuta pode encorajá-lo a improvisar, ou podem ter uma estrutura definida para que possa seguir.

(Verywell Mind, What Is Music Therapy? , 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>)

**3.1.4 Drama Terapia:** Terapias expressivas ou criativas, como a terapia dramática, são uma forma única de lidar com os problemas, expressar-se, definir objetivos e ganhar confiança. Entre as terapias expressivas, a terapia dramática oferece um fórum para experimentar novos papéis, aprender novas formas de se relacionar e expressar o que sente.

A terapia dramática tem uma abordagem única usando técnicas de teatro e/ou teatro, incluindo improvisação, interpretação de papéis, uso de marionetas, e atuação de histórias. É uma forma ativa e experiencial de terapia criativa que pode ajudá-lo ou alguém que você ama ganhar auto-confiança e explorar novas habilidades de resolução de problemas. (Verywell Mind, What Is Drama Therapy?, 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/what-is-drama-therapy-2610360>).

#### 4. Ferramentas de Mensuração

<b>Ferramentas para mensurar conhecimento, habilidades e competências dentro do âmbito dos objectivos de aprendizagem</b>			
	<b>Conhecimento, Habilidades e Competências</b>	<b>Ferramentas de mensuração</b>	
		<b>SALA DE AULA</b>	<b>ONLINE</b>
<b>Conhecimento</b>	<p><b>Os alunos saberão:</b> Métodos e processos de terapia artística em mínimos dois ramos de arte específicos definidos abaixo (Desenho, artes visuais, escrita, poema, música, dança, drama)</p> <p>Os alunos também observarão e aprenderão lições de boas práticas e sessões de terapia de arte modelo,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise de estudo de caso</li> <li>- Mapas de conceito</li> <li>- Questões abertas e fechadas</li> <li>- Testes de resposta curta</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes de escolha múltipla</li> <li>- Testes verdadeiro e falso</li> </ul>
<b>Habilidades</b>	<p><b>Os alunos serão capazes de:</b> aplicar métodos e processos de Arte Terapia no mínimo em dois ramos de arte específicos definidos abaixo (Desenho, artes visuais, escrita, poema, música, dança, drama)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes de desempenho (listas de verificação de habilidades)</li> <li>- Análise de estudo de caso</li> <li>- Observação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes de escolha múltipla</li> <li>- Testes verdadeiro e falso</li> <li>- Formulários de auto-avaliação</li> </ul>
<b>Competências</b>	<p><b>O aluno será capaz de conduzir</b> Sessões de Arte Terapia de acordo com as necessidades e requisitos dos participantes séniores</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação</li> <li>- Testes de desempenho (listas de verificação de habilidades)</li> <li>- Formulários de auto-avaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes de escolha múltipla</li> <li>- Testes verdadeiro e falso</li> <li>- Formulários de auto-avaliação</li> </ul>

## MÓDULO - 4

### APLICAÇÕES DE ARTE TERAPIA ESPECÍFICAS

#### 1- Objectivos de Aprendizagem do Módulo

Objectivos de aprendizagem: Conhecimento, Habilidades e Competências		
Conhecimento	Habilidades	Competências
<b>Os alunos saberão:</b> - definir os conceitos de auto-conhecimento, trauma, ansiedade, dor e perda - conhecer a especificidade das emoções;	<b>Os alunos serão capazes de:</b> -iniciar a autorreflexão e aprofundar o auto-conhecimento; - reconhecer traumas, ansiedade e outras emoções avassaladoras;	<b>O aluno será capaz de conduzir</b> - Prática específica de Arte Terapia para lidar com o trauma, - Prática específica de Arte Terapia para lidar com ansiedade , - Prática específica de Arte Terapia para lidar com o luto e a perda

#### 2- Estrutura do módulo

Nr.	ASSUNTOS/ SUBTÓPICOS	CONTEÚDO	MÉTODO/ ACTIVIDADES		FERRAMENTAS, MATERIAIS		DURAÇÃO	
			SALA DE AULA	ONLINE	SALA DE AULA	ONLINE	AUL	ONL
1	Estudo do Auto-conhecimento	-Compreender o auto-conhecimento, - Cultivar o auto-conhecimento	Expressão, -Pergunta resposta, - Análise ou Estudo de caso - Demonstração - Role Play - Simulação - Diagramas, - Apresentação - Ilustração	-Apresentação, - Discussão, - Video aprendizagem, - Leitura aprofundada	- Curriculum em formato PDF -Apresentação PowerPoint - Folhas de cálculo, -Fotografias para exercícios. - Computador, video-projector e projection de ecrã, - Quadro de escrita/ flipchart	- Apresentações PowerPoint com ou sem voz - Foruns e grupos de discussão - Google Drive e ferramentas colaborativas similares, - videos educativos, - Links de leitura aprofundada	4	4
2	Arte Terapia focada no Trauma	O que é o Trauma? -Benefícios da Arte Terapia para o Trauma, -Exercícios da Arte Terapia para o Trauma					4	4
3	Arte Terapia focada na Ansiedade	-O que é a ansiedade? - Benefícios da Arte Terapia para a Ansiedade, - Exercícios da Arte Terapia para a Ansiedade					4	4



4	Arte Terapia para o luto e perda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como a Arte Terapia ajuda nos processos de luto e perda,</li> <li>• Exercícios de Arte Terapia para o luto e perda</li> </ul>					4	4	
<b>TOTAL</b>								<b>16</b>	<b>16</b>

### 3. Síntese do conteúdo de aprendizagem e actividades

O assunto dos conteúdos e actividades de aprendizagem a serem realizados no módulo podem ser sintetizados nos tópicos seguintes.

**3.1 Estudo do Auto-conhecimento:** Em termos de psicologia, a auto-consciência é muitas vezes definida como a capacidade de se envolver em algum tipo de consciência reflexiva. À medida que desenvolve uma consciência de si mesmo, começa a conectar-te com a sua própria identidade única. À medida que se foca em si mesmo e começa a avaliar o seu comportamento atual, em comparação com os seus padrões e valores internos, torna-se auto-consciente e torna-se um avaliador objetivo de si mesmo. (Positive Psychology, 17 Self-Awareness Activities and Exercises, 06.04.2022, <https://positivepsychology.com/self-awareness-exercises-activities-test/>)

**3.2 Arte Terapia focada no Trauma:** Trauma é uma perturbação mental que se desenvolve após um indivíduo experimentar um evento traumático ou uma série de eventos traumáticos. Exemplos incluem abuso sexual, violência, negligência infantil, desastres naturais, acidentes de carro, a morte de um ente querido, e guerra ou combate. O trauma é muitas vezes consumista, e tem impacto em todas as facetas da vida de uma pessoa, incluindo a sua carreira, relacionamentos, auto-estima, padrões de sono, saúde física e capacidade de funcionar na sociedade.

Trauma pode causar PSPT (Perturbação de stress pós-traumático) ou distúrbio de angústia aguda. Em muitos casos, leva a outros problemas de saúde mental, tais como ansiedade, ataques de pânico, depressão, POC (Perturbação Obsessiva Compulsiva), co-dependência, distúrbios alimentares, ou culpa de sobrevivência. Frequentemente, o trauma também coincide com o vício em drogas e álcool. (North Bound, A guide to Art therapy For Trauma, Durling B., 06.04.2022, <https://www.northboundtreatment.com/blog/a-guide-to-art-therapy-for-trauma/>)

**3.3 Arte Terapia focada na Ansiedade:** A Arte terapia pode ser valiosa na navegação da ansiedade. Pode tornar-se mais uma ferramenta saudável na nossa coleção, seja a sua ansiedade ocasional ou crónica. Um grande benefício da Arte Terapia é a sua capacidade de acalmar o sistema nervoso: quando estamos focados em criar, a nossa atenção afasta-se das ruminções preocupantes.

"Quando a nossa atenção muda, o nosso sistema nervoso pode começar a regular. E podemos ter mais acesso ao resto do nosso cérebro, pensamentos, emoções, empatia e compaixão", disse Doreen Meister, MA, MFT, uma psicoterapeuta baseada em mindfulness, expressiva e profunda em Oakland, Calif. Isto permite-nos processar experiências mais difíceis, disse. A Arte Terapia também permite expressar-nos em termos não verbais, o que nos ajuda a afastar dos nossos pensamentos para ver uma expressão visual de uma situação, disse Meister. Isto "pode proporcionar uma maior distância a partir da situação; pode ser tido em conta e permitir uma perspetiva diferente."

Além disso, "o simples ato de expressão criativa liga-nos a um sentido interior de vitalidade", que pode ser revigorante, disse. (Jennifer E. Manfre & Associates, 3 Art Therapy Techniques to Deal with Anxiety, 09.04.2022, <https://manfre-associates.com/3-art-therapy-techniques-to-deal-with-anxiety/>)

**3.4 Arte Terapia para o luto e a perda:** Mesmo que as pessoas processem a perda de forma diferente, alguns sintomas de luto são comuns na maioria dos casos. Estes incluem a falta do falecido, choro, sentimentos de medo e solidão, pensamentos intrusivos e memórias dos falecidos, e sentimentos de desesperança. A maioria das pessoas tendem a isolar-se quando sofrem, e também podem experienciar dormência das emoções. A Arte Terapia pode ajudá-lo a processar esses sentimentos não só dando-lhe algo para fazer para tirar a sua mente da sua dor, mas também ajudando-o a explorar os sentimentos subjacentes associados à perda. (Eirene Blog, How Art Therapy Helps Process Grief, Loss and Manage Symptoms, 09.04.2022, <https://eirene.ca/blog/art-therapy-for-processing-grief-loss>).



#### 4. Ferramentas de mensuração

Ferramentas para mensurar conhecimento, habilidades e competências no âmbito dos objectivos de aprendizagem			
	Conhecimento, Habilidades e Competências	Ferramentas de mensuração	
		SALA DE AULA	ONLINE
<b>Conhecimento</b>	<b>Os alunos saberão:</b> -definir os conceitos de auto-conhecimento, trauma, ansiedade, - conhecer a especificidade das emoções;	- Análise de estudo de caso - Mapas de conceito - Questões abertas e fechadas - Testes de resposta curta -	- Testes de escolha múltipla - Testes verdadeiro e falso
<b>Habilidades</b>	<b>Os alunos serão capazes de:</b> -iniciar a auto-reflexão e aprofundar o auto-conhecimento; - reconhecer traumas, ansiedade e outras emoções avassaladoras;	-Testes de desempenho (listas de verificação de habilidades) -Análises de estudo de caso -Observação	- Testes de escolha múltipla - Testes verdadeiro e falso - Formas de Auto-avaliação
<b>Competence</b>	<b>O aluno será capaz de conduzir</b> - Prática específica de Arte Terapia para lidar com o trauma, - Prática específica de Arte Terapia para lidar com ansiedade , - Prática específica de Arte Terapia para lidar com outras emoções negativas.	-Observação -Testes de desempenho (lista de verificação de habilidades) - Formas de auto-avaliação	- Testes de escolha múltipla - Testes verdadeiro e falso - Formas de auto-avaliação