

A ARTE DE SER LIVRE

– ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO –

VOLUME V

ATIVIDADES CRIATIVAS PARA ADULTOS





FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO

Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia

COORDENAÇÃO

Zélia Oliveira

EQUIPA DE REALIZAÇÃO

Ana Monteiro

Ana Luísa Santos

Ana Sousa

Alexandra Serra

Catarina Capinha

Célia Filipa Paulo

Cátia Guimarães

Fernanda Santos

Filipa Teixeira

Helena Pinto

Joana Frada

João Soares

Luísa Simões

Maria Figueiredo

Margarida Rodrigues

Raquel Freitas

Rita Nunes da Ponte

Ruy de Carvalho

Sónia de Brito Esteves

Vera Cruz

Zélia Oliveira

PROJETO GRÁFICO

Rita Nunes da Ponte

REVISÃO

Fátima Vasconcelos

A ARTE DE SER LIVRE

– ESTRATÉGIAS CRIATIVAS DE SUPERAÇÃO –

1. SOCIEDADE PORTUGUESA DE ARTE-TERAPIA (SPAT)

A Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia foi fundada em 1997, sendo uma associação sem fins lucrativos de cariz científico. Entre os seus fundadores destaca-se o Dr. João de Carvalho Azevedo e Silva, Médico Psiquiatra, Psicanalista e Grupanalista Didata, autor do conceito de Comunicação Metadramática.

No contexto da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia foi desenvolvido por Ruy de Carvalho, Médico e Arte-Psicoterapeuta Didata uma perspetiva eclética e abrangente que designou de Modelo Polimórfico de Arte-Terapia/Psicoterapia. Este corresponde a um corpo teórico e técnico de fundamentação, diferenciado de outras abordagens de psicoterapia, fornecendo identidade própria à Arte-Terapia/Psicoterapia sustentada na evidência fenomenológica.

Em Portugal, a Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia é a pioneira e a referência da formação e creditação da prática dos arte-terapeutas/psicoterapeutas nacionais, sendo uma entidade formadora creditada pela DGERT. A nível nacional e internacional a SPAT tem múltiplas ligações e protocolos com instituições diversas de que se destacam a Sociedade Internacional de Psicopatologia da Expressão e Arte-Terapia, a Federação Portuguesa de Psicoterapias, a Ordem dos Psicólogos Portugueses e a União Brasileira de Associações de Arte-Terapia.

Tendo atualmente cerca de cem associados, os arte-terapeutas/psicoterapeutas da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia têm desenvolvido centenas de intervenções institucionais e privadas, contemplando múltiplos grupos etários, de crianças a idosos, e diversas problemáticas, como pacientes mentais de evolução prolongada, pessoas com síndromes depressivas, ansiosas e outras, ou meramente indivíduos com intenções de desenvolvimento integral criativo. Tal miríade de intervenções de Arte-Terapia/Psicoterapia tem permitido encorpar a investigação no âmbito da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia, comprovando a sua eficácia e validade.

Tendo uma vertente de apoio social a Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia, através do seu Programa Social de Arte-Terapia/Psicoterapia, disponibiliza Arte-Psicoterapia a baixo custo, adaptado às condições financeiras de quem o solicita.

É precisamente neste âmbito e graças à generosidade dos arte-terapeutas da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia, que numa altura de stress social se pretende implementar um “Programa de Arte-Terapia na Crise”, contemplando um Manual de Apoio, Grupos de Apoio Criativo e Suporte Individual na Crise. Através deste último, pessoas em situações de dificuldades na adaptação às contingências da vida poderão beneficiar de intervenções breves de Arte-Psicoterapia a título gratuito.

Fernanda Santos, Gestora da Formação da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia (SPAT)

2. PREÂMBULO

Numa altura em que a incerteza impera e a ordem habitual da existência se descontrola é necessário deixar as ideias feitas e entrelaçar os fios que ligam à vida e aos outros essenciais para cada um, de modo que a desarticulação se transforme em oportunidade para criativamente fazer diferente, tornando aceitável o quão diferente a vida se apresenta. Apesar de tudo esta continua sempre plena de coisas belas e boas. Se o inconformismo for imaginativo então o belo e o bom podem ser resgatados abrindo brechas no confinamento.

É, pois, intenção da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia através do Guia “A Arte de Ser Livre - Estratégias Criativas de Superação”, em articulação com grupos de suporte criativo realizados por videoconferência, e com a disponibilização de Arte-Terapia/Psicoterapia de suporte individual on-line na crise, a título gratuito, dar o seu contributo para a sociedade portuguesa em geral. Num momento em que a pandemia do covid19 tem efeitos devastadores provocados pela doença, sofrimento medo, confinamento e dificuldades económicas, entre outros, o altruísmo, a generosidade, a compaixão, o carinho e a empatia, num invólucro criativo, fazem-se essenciais enquanto cimento estruturante da sustentabilidade pessoal e do esforço social.

Acreditamos que produzir beleza é um elevado estado de consciência que nos transforma. Assim no Guia “A Arte de Ser Livre - Estratégias Criativas de Superação” é apresentada uma panóplia de recursos técnico-artísticos promotores da criatividade, reflexividade elaborativa e interatividade. Contempla-se a sua apropriação a diferentes faixas etárias e contextos, como a promoção do relacionamento familiar criativo. Para além disso são propostos planos de atividades da vida diária, para que a vida em recolhimento, pela contenção social necessária, se possa fazer com plenitude.

Este Guia, em articulação com os grupos de suporte criativo e o apoio de Arte-Terapia/Psicoterapia individual, enquadram-se num “Programa de Arte-Terapia na crise”, promovido pela Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia, mas tornado possível

graças ao saber profícuo oferecido com generosidade e a título *pro bono* pelos seus arte-terapeutas/psicoterapeutas.

Esperamos, assim, com este programa dar o nosso contributo para minimizar as consequências vivenciais da crise atual.

Ruy Carvalho

Médico, Arte-Terapeuta/Psicoterapeuta

Membro Fundador, Presidente da Direção e Vice-Presidente do Conselho Científico da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia (SPAT)

Presidente do Conselho Científico da Federação Portuguesa de Psicoterapias (FEPPSI);

Vice-Presidente da Sociedade Internacional de Psicopatologia da Expressão e Arte-Terapia (SIPE AT)

3. A IMPORTÂNCIA SOCIAL DA CRIATIVIDADE

“Não podemos pretender resolver problemas com o mesmo tipo de pensamento que usámos para os criar.” Albert Einstein

A interação e integração social são elementos importantes de uma vida mental sadia. Nos momentos que vivemos atualmente, as medidas de distanciamento social implicam muito mais do que um isolamento físico, elas ditam alterações profundas nos comportamentos e rotinas a que estamos habituados, e sobretudo têm um impacto nas dinâmicas sociais em que nos movimentamos.

É reconhecida a importância da criatividade nas sociedades contemporâneas, não só enquanto aspeto essencial da vida socioeconómica, como na saúde e bem-estar mental de cada um. Em particular, a capacidade para se adaptar à incerteza e reagir a desafios complexos com energia, entusiasmo, assertividade e perseverança dependem em larga medida da criatividade. Sociedades resilientes e criativas conseguem respostas coletivas muito mais eficazes aos problemas que se lhes colocam.

A arte surge como uma resposta do indivíduo aos desafios que o rodeiam, designadamente no meio ambiente social, desde as transformações profundas, mas perceptíveis até às súbitas e inesperadas. Através da arte é possível interagir de forma simbólica com esse meio social e desenvolver mecanismos de integração. A partilha simbólica estende a rede dos afetos interiores ao mundo em redor, proporcionando um

ambiente contentor e seguro, em particular quando há um *feedback* do Outro. Nesta reconfiguração de relações sociais a arte pode ter um profundo papel regenerador e ser um veículo da reinterpretação do meio que nos rodeia, da forma como interagimos com ele.

O mundo global entra-nos pela porta dentro, enquanto de fora ficam o calor dos abraços, o envolvimento das carícias, a ternura do toque, a vitalidade de um aperto de mão. Nesse mundo que agora se nos apresenta há um imenso potencial e a arte é um veículo poderoso para expressar o animal social que há em nós, ainda que momentaneamente confinado.

Raquel Freitas, Arte-Psicoterapeuta

ATIVIDADES CRIATIVAS DE ARTE-TERAPIA ADULTOS

ESTRATÉGIAS CRIATIVAS CRIADAS E SUGERIDAS POR:

Alexandra Serra, Arte-Terapeuta/Psicoterapeuta

Maria Figueiredo, Arte-Terapeuta/Psicoterapeuta

Rita Nunes da Ponte, Arte-Terapeuta/Psicoterapeuta

Sónia de Brito Esteves, Arte-Terapeuta/Psicoterapeuta

**PARTILHE AS SUAS CRIAÇÕES E/OU DÚVIDAS DE EXECUÇÃO NO GRUPO
'A ARTE DE SER LIVRE'**

<https://www.facebook.com/groups/1533745066799941/>

DE TODOS NÓS PARA TODOS VOCÊS...

UM BRINDE COM CRIATIVIDADE, ARTE E SAÚDE

As inseguranças e incertezas relativas ao aparecimento inesperado de uma doença grave podem revelar-se assoberbantes e esmagadoras, causando emoções distintas de intensidade extrema, tanto em adultos como em crianças.

As pessoas têm formas diferentes de reagir a situações de stress e as respostas a este surto pandémico podem depender do nosso próprio historial de vida, do momento atual em que nos encontramos tendo em conta a família, a profissão ou afetos e até do contexto e comunidade onde fazemos a nossa vida.

Neste momento é importante gerar uma rede de suporte sustentadora. Manter-se resoluto, cuidar de si mesmo, dos seus amigos e da sua família irá ajudá-lo a lidar com ansiedades e angústias. Ajudar outras pessoas a lidar com esses desafios fortalece-o a si, à sua família e à comunidade.

Devemos, contudo, ter particular atenção a pessoas com problemas de saúde mental preexistentes assegurando que estas continuem com o seu tratamento e estar atentos a possíveis sintomas emergentes ou ao agravamento dos já identificados.

Em estado de emergência é fundamental e saudável deixar emergir e investir a criatividade. A criatividade é uma ferramenta interna, uma capacidade inata que nos ajuda a lidar com o inesperado difícil, a promover atitudes positivas e a inovar nos comportamentos. É factual que a criatividade desde sempre tem estado presente nas formas mais primitivas de vida, revelando-se crucial para a sobrevivência e face a situações que obrigam a maior adaptabilidade ao meio envolvente mais desafiador, a fim de se estabelecer um modo de estar adaptado, aprazível, que invista continuamente num contexto quotidiano pleno de recriação e de ações válidas.

Neste manual, sugerimos diversas atividades criativas para todos os gostos, que procuram cumprir o propósito de ajudar a este cuidado pessoal diário que as contingências atuais de restrição e isolamento exigem. Não que esta seja uma questão apenas de agora, mas que poderá ser abraçada neste momento com maior consciência. Se já o fazia, muito bem, é só ativar ainda mais a sua criatividade. Vamos criar?

Se trabalha ... Se está em casa sozinho, sozinha... Se está em casa em família...

Seja Criativo!

João Soares, Arte-Terapeuta e Sónia de Brito Esteves, Arte-Terapeuta/Psicoterapeuta

– ATIVIDADE 1 –

DESIGNAÇÃO

A Borboleta da Transformação – Origami

BENEFÍCIOS

Promove a capacidade de transformação, metamorfose e foco; Estimula a imaginação e a alegria; Apela à ligação, à proteção e prosperidade.

MATERIAIS

Folhas de papel branco ou colorido A5 ou A4, material de desenho (como lápis de cor, de cera, de óleo, canetas de feltro ou marcadores coloridos) e tesouras.

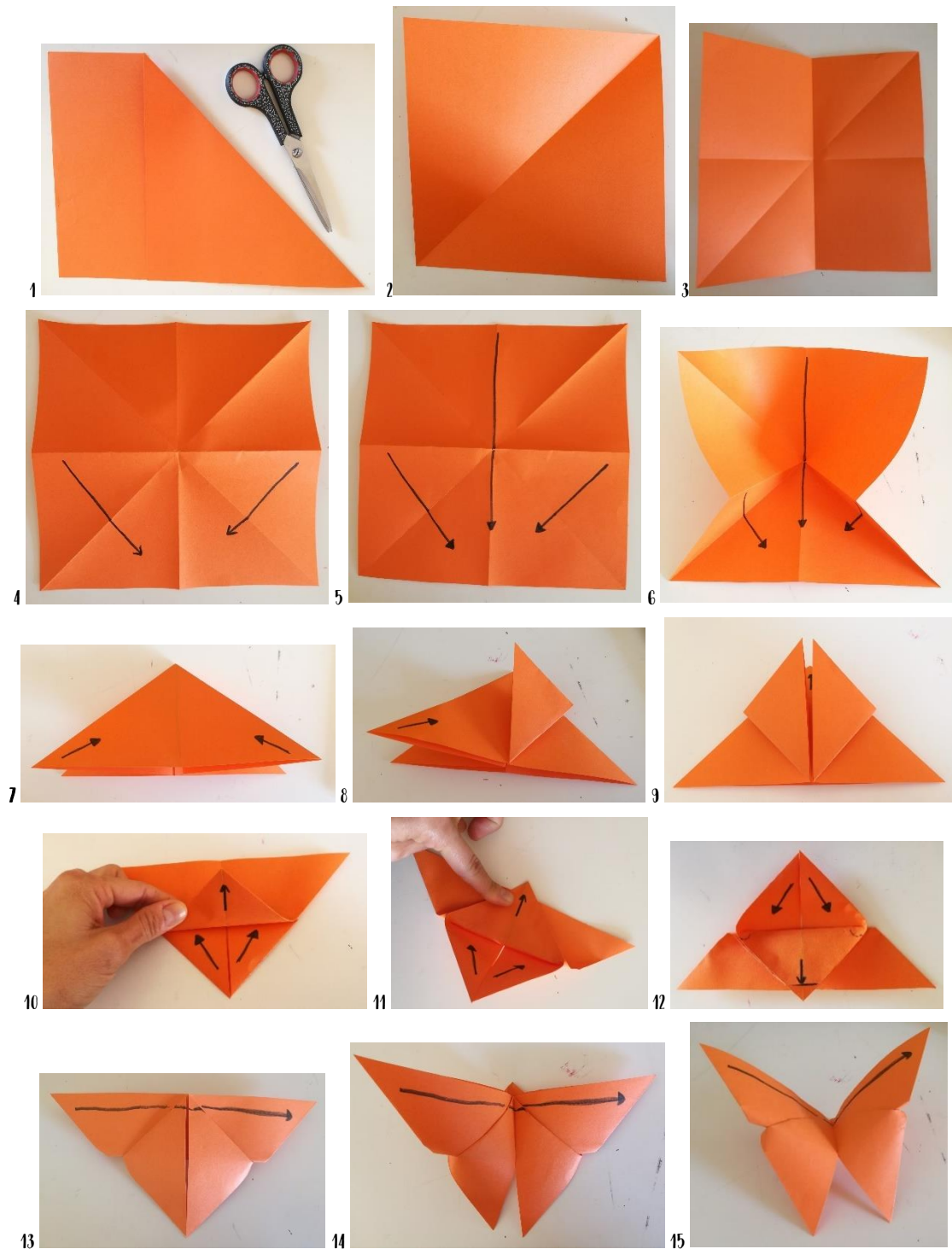
DESCRIÇÃO

Criação de uma borboleta em origami com folhas de papel.

Deverá escolher uma folha, com a qual irá trabalhar, e dessa folha cortar um quadrado. Dobre-o em quatro partes e de seguida dobre novamente, mas use a marca do meio para fazer vincos em diagonal. Puxe o vinco horizontal que fez no meio e crie um triângulo. Puxe e faça novamente o triângulo. Agora vire as abas para cima. Verifique como fica quando dobra as duas abas para cima. Vire e dobre, de forma a puxar a ponta para passar um pouco e fazer a dobra nessa mesma ponta, prendendo mais em cima. Dobre a ponta e dobre no meio de forma vertical. Posteriormente é só vincar bem todas as dobras e a borboleta estará pronta. No final decore a sua borboleta de forma livre.

Sugestão: pode complementar a sua criação com marcadores de cor, colas, glitters de várias cores e purpurinas brilhantes, ou outros materiais que tenham disponíveis.

Nota: poderão seguir todos os passos através das imagens da página seguinte



- ATIVIDADE 2 -

DESIGNAÇÃO

Body tapping e Escultura de papel Machê

BENEFÍCIOS

Promover a capacidade de criar, dar forma e corpo; Estimular a flexibilidade, a imaginação e espontaneidade; Apelo à resistência pela capacidade inquebrável da escultura; Promover o aumento da circulação sanguínea, desativar memórias e traumas e dispersar energia estagnada no corpo.

MATERIAIS

Rolos de papel higiénico ou jornal, cola branca de vinil ou líquida, recipientes de plástico (para fazer a massa), película aderente, folhas de papel (que servirão apenas de base), folhas de papel absorvente e toalha turca. Material de pintura (tintas coloridas de guache, acrílicas ou outras que tenham disponíveis), pincéis.

DESCRIÇÃO

Esta dinâmica divide-se em dois momentos:

1. Prática de “Body Tapping”, que significa “bater ao de leve no corpo”, é uma técnica ancestral milenar do Oriente e recomenda-se fazer durante 10 minutos. Pode fazer mais centralizado nas zonas que sinta estarem mais tensas e sempre com muita atenção à respiração, expirar com mais força sempre que sinta mais necessidade. Depois de sentir todo o corpo mais ativo e relaxado poderá passar ao momento seguinte.

Sugestão Musical: Hang Drum + Water Drum Yoga Music

<https://youtu.be/WCFfjp0bPuM?t=215>

2. Escultura de papel machê:

Cortar o papel higiénico em pedaços pequenos para um recipiente de plástico, depois deitar por cima água bem quente para amolecer o papel e ir desfazendo com as mãos. Quando o papel estiver todo desfeito, deverão colocá-lo sobre uma toalha turca e espremer muito bem, para retirar o excesso de água. Posteriormente adicionar a cola de vinil ou líquida e ir amassando bem o papel com a cola até obterem uma massa consistente e homogénea. Depois de terem a massa pronta poderão criar uma forma modelando livremente com as mãos, poderão auxiliar com teques ou talheres (caso não

tenham teques). Finalmente poderão pintar a vossa criação com as tintas que tenham disponíveis.

Nota: Como base deverão ter uma folha de papel.

Sugestão Musical: João Bosco, “Papel Maché”.

<https://youtu.be/jQaLLhTI01I>



– ATIVIDADE 3 –

DESIGNAÇÃO

Discos Coloridos

BENEFÍCIOS

Exploração da Criatividade. Incremento da concentração, de centramento e do estado meditativo.

MATERIAIS

CDs ou discos que possam ser danificados, revistas, ou pedaços de desenhos (à escolha), fios de lã ou trapilho, tintas, pequenas sementes, feijões ou outros elementos que sejam possíveis de colar ou de adaptar ao material

DESCRIÇÃO

Adornar os CDs com o material que tenham disponível, se forem fios poderão ir enrolando à volta do CD do exterior para o centro, se forem peças pequenas ou feijões poderão colar no próprio CD, conforme o que desejarem.

Sugestão musical: <https://youtu.be/FiHGZi2IjBk>



– ATIVIDADE 4 –

DESIGNAÇÃO

Olho de Deus – Talismã

BENEFÍCIOS

Apelo à ligação, à proteção. Incremento da concentração, de centramento e do estado meditativo.

MATERIAIS

Duas canas ou paus de tamanho semelhante, lãs coloridas, missangas (caso tenham) ou algum objeto pequeno que queiram juntar e tesoura.

DESCRIÇÃO

Criação de um de olho deus com fios de lã de diversas cores.

Com os dois paus fazer uma cruz com os paus de bambu e posteriormente com um fio de lã passar várias voltas, em torno do centro, de modo a uni-los. A cor da lã central deverá ser a cor escolhida para o Olho, e em geral duas a três voltas de lã servem para unir os palitos e deste fazer o centro do Olho de Deus. Em seguida, devem ir entrelaçando os fios de lã pelos paus – passar o fio por cima do pau, dando uma volta, a seguir esticar o fio e fazer o mesmo com a outra ponta da cruz. Poderão alternar as cores do entrançado, pegando sempre de uma a duas braçadas de comprimento de fio e quando terminar cada cor, una os dois fios com um nó. Finalmente poderão enfeitar as pontas dos paus conforme quiserem, adornando com missangas caso tenham à disposição. Esta criação é totalmente livre.



– ATIVIDADE 5 –

DESIGNAÇÃO

Caixinha dos meus Talentos

BENEFÍCIOS

Incremento da autoestima, autocuidado e validação de si mesmo;
Promover alegria e positivismo.

MATERIAIS

Caixa ou Frasco, Folha de papel A4 ou A3, pedaços de papel branco ou coloridos (um ou mais), material de desenho (como lápis de cor, de cera, pastéis de óleo, canetas ou marcadores coloridos) ou pintura (aguarelas, tintas coloridas, etc.), pincéis e tesouras.

DESCRIÇÃO

A pessoa é convidada a olhar para si, a sentir-se e identificar em si mesmo quais são os seus maiores talentos ou características positivas. Posteriormente a esta reflexão/meditação deverá resumir estes talentos ou características positivas numa ou duas palavras no máximo e escrever num pedaço de papel, poderá fazer mais do que um papel (caso identifique mais do que uma característica), irá repetir esta atividade durante sete dias e ao final tira todos os papéis do frasco ou caixa e cria uma composição acerca de si mesmo (incluindo todos os papéis sem exceção), criando um texto que poderá incluir as frases que estão nos papéis e algo que queira acrescentar.

Finalmente guarde os papéis novamente na caixa ou frasco e sempre que precise poderá ler novamente todos os papéis para o ajudar a recordar os seus aspetos mais positivos.



– ATIVIDADE 6 –

DESIGNAÇÃO

Diário Fotográfico Digital

BENEFÍCIOS

Promoção de regularidade para o autoconhecimento e reflexão. Reforço do autocuidado e autoestima. Incremento de memórias.

MATERIAIS

Atividade digital
Máquina fotográfica/ telemóvel/
computador

DESCRIÇÃO

Registe momentos do seu dia-a-dia ou da sua história, através da fotografia e escrita. Para tal, poderá fotografar in loco ou escolher uma fotografia antiga significativa, complementando-a com um texto/poema que expresse aquilo que esta representa. Poderá usar diversos programas (como o word, o powerpoint, ou outros). Faça-o diariamente, de forma a estabelecer uma rotina criativa.

diário fotográfico



DIA 1 - Hoje foste a minha companhia preferida. Primeiro chateou-me que me seguisses por todo o lado. Disse-te "CHATO". Tu não ligaste. És inabalável. Depois adormeceste na almofada que eu te fiz. E os teus olhinhos omnipresentes faltaram-me. Obrigada, meu companheiro.



DIA 2 - Foi dia de encontrar as minhas antigas bonecas. Diana e Ana. Não as consegui juntar ao caixote das coisas para dar. Lembrei-me de conversar com elas de lés e epruntar ao ouvido quem eram os seus namorados. Partilharam comigo os segredos.



Dia 3 - Decidi virar a casa do avesso. Já me ri. Já chorei. Encontrei rostos que não via há anos e outros que nunca voltarei a ver. Foi bom. Fez-me querer ligar a pessoas com quem não etsyava a falar. Abrir gavetas fez-me abrir a alma. Foi um dia bom.



Dia 4 - Descobri esta fotografia de um dia em que decidid ficar em casa e fui eu que o decidid. Não tive de ser. Lembrei-me de como gosto de o fazer. Isso põe em perspectiva o confinamento. Há tanto a fazer.

– ATIVIDADE 7 –

DESIGNAÇÃO

Arte Postal Digital

BENEFÍCIOS

Promover a ligação e os laços emocionais. Reforço da coesão e pertença. Possibilidade de demonstrar afeto, comunicando ao outro: “lembrei-me de ti”, de forma criativa.

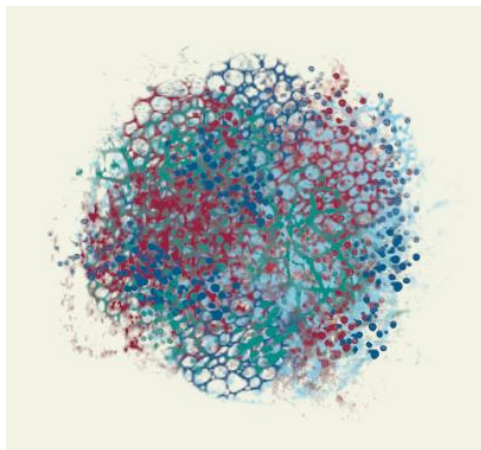
MATERIAIS

Atividade digital – acesso a computador e internet

DESCRIÇÃO

Propõe-se a vivência de um diálogo à distância, através de correspondência digital. Para tal, a ideia será criar um postal com imagem e escrita, através de programas que possibilitem este fim (como por exemplo o paint, o word ou outros), ficando ao critério do próprio o recurso a desenho, fotografias ou outras imagens. Findo o processo, poderá então enviá-lo a alguém por email ou por qualquer rede social.

Pode até dar início a uma rede de Arte Postal digital.



Querida amiga,

Hoje acordei a pensar nas nossas férias no sul e juro-te que senti o cheiro da maresia, ouvi todas as nossas vozes e risos e vi um pescador a acenar-nos.

Decidi pintar esta rede de um pescador e foi então que vi que esta é também a rede em que me sinto convosco, na nossa amizade.

*Um beijo de saudade desta tua amiga.
R*

– ATIVIDADE 8 –

DESIGNAÇÃO

Kit Sensorial

BENEFÍCIOS

Foco no aqui e agora e ativação dos cinco sentidos para se apaziguar (sobretudo em momentos de ansiedade). Promoção de relaxamento e bem-estar.

MATERIAIS

Um cesto, caixa ou saco, uma folha (para escrever), uma caneta ou lápis, elementos com fragrâncias, objetos com diferentes texturas agradáveis, elemento comestível embalado, elemento que possa produzir efeito sonoro.

DESCRIÇÃO

É sugerido que decore uma caixa, um cesto ou um saco e que a preencha com elementos que sejam apelativos aos cinco sentidos. Devem estar presentes na mesma, elementos para ver (como uma folha com mensagem escrita pelo próprio que seja validativa e de reforço do bem-estar), elementos para cheirar (como ervas aromáticas, amostra de perfume), elementos para manusear (que sejam agradáveis ao toque), elementos para saborear (como frutos secos ou outros alimentos que tenham prazos alargados e não necessitem de refrigeração) e elementos para ouvir (como um búzio, um instrumento musical de pequena dimensão ou outros objetos que possam produzir efeito sonoro).



– ATIVIDADE 9 –

DESIGNAÇÃO

Colagem e Escrita criativa

BENEFÍCIOS

Promoção de novas perspectivas e atribuição de novos significados à realidade. Estímulo ao autoconhecimento, observação e reflexão sobre o mundo interno. Organização e clarificação de ideias/pensamentos/sentimentos.

MATERIAIS

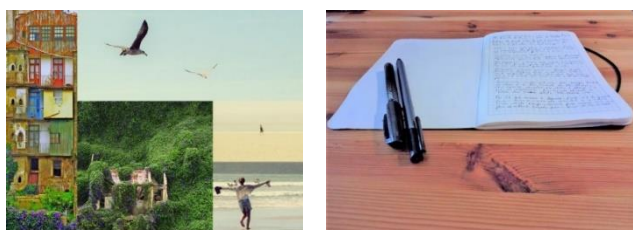
1. Opção de atividade manual – revistas/jornais/pedaços de desenhos, folha de papel (ou outra base à escolha), tesoura, cola e caneta/lápis.
2. Opção de atividade digital – acesso a computador e internet e programa digital para escrita ou folha de papel e caneta/lápis.

DESCRIÇÃO

1. Atividade manual - Com recurso a revistas/jornais/pedaços de desenhos, é proposto que recorte imagens à escolha, e que posteriormente proceda à colagem das mesmas numa composição em folha de papel (ou outra base à escolha). Depois de concluída esta primeira etapa, escreva criativamente a partir da mesma, de forma ininterrupta, deixando fluir as ideias sem preocupação com a semântica ou sintaxe. Para tal, necessitará de uma folha e de uma caneta ou lápis.

2. Atividade digital – Propõe-se que recolha imagens (do próprio, google/pinterest ou de outro banco de imagens), e que posteriormente proceda à colagem das mesmas numa composição em programa à escolha, como powerpoint, word, paint ou outros. Depois de concluída esta primeira etapa, escreva criativamente a partir da mesma, de forma ininterrupta deixando fluir as ideias sem preocupação com a semântica ou sintaxe. Para tal, poderá usar um dos programas digitais acima mencionados, ou recorrer à folha de papel e caneta/lápis.

Finda a proposta (manual ou digital), poderá proporcionar-se um momento de reflexão sobre o que surgiu na escrita através das imagens.



– ATIVIDADE 10 –

DESIGNAÇÃO

A minha exposição

BENEFÍCIOS

Criação de uma narrativa de si próprio. Reforço do autoconhecimento e autoestima.
Desenvolvimento da capacidade de organização espacial.

MATERIAIS

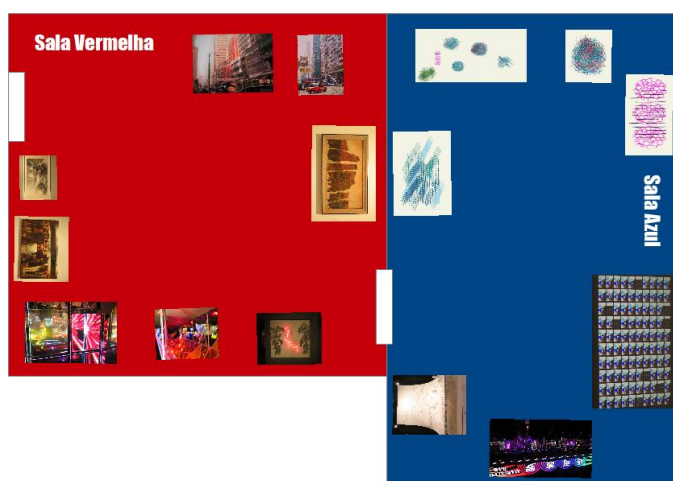
Atividade digital – Acesso a computador e internet

DESCRIÇÃO

É sugerido que seja autor da sua própria exposição. Se tivesse uma galeria à sua disposição, que temas e obras escolheria? Para tal, poderá selecionar obras de arte na internet, a partir de bancos de imagens (exemplo: plataforma Google Arte e Cultura) e reunir as mesmas de modo expositivo, através de programas como o Power Point, Pinterest, ou outros a que tenha acesso e que se adequem.

Finda a conceção da exposição, escreva uma folha de sala, fazendo o resumo temático e explicativo da mesma. Poderá também criar uma visita guiada e partilhá-la com alguém, contando uma história a partir de cada obra.

A título final, pode refletir sobre o que diz esta exposição de si.



– ATIVIDADE 11 –

DESIGNAÇÃO

Boneco das Preocupações

BENEFÍCIOS

Promoção do sentimento de proteção. Aliar à expressão criativa, o reforço da capacidade de se apaziguar.

MATERIAIS

Arames, pauzinhos, palitos, papel de alumínio moldado (estrutura do corpo), tecidos, linhas coloridas, lãs, agulhas e outros adereços à escolha.

DESCRIÇÃO

Propõe-se a construção de um boneco das preocupações (inspirado nas bonecas das preocupações de Guatemala), de pequenas dimensões e com acabamentos simples. Para tal, poderá recorrer a diferentes tipos de estrutura para o seu corpo, tal como o arame moldado, pauzinhos (de gelado ou outros), palitos ou alumínio moldado. Depois de concluída a base, use a costura com linhas ou lãs para as vestes. No rosto, de tecido (ou outro material), poderão coser-se os olhos, nariz e boca ou usar-se outros adereços colados, de forma criativa.

Concluído o boneco, conte-lhe as suas preocupações e guarde-o debaixo da almofada para que este se torne guardião delas enquanto dorme descansado.

Alternativamente, pode modelar os seus bonecos em papel de alumínio, não esquecendo que durante a noite, se debaixo da almofada, sofrerão alterações...assim como as próprias preocupações, que ao raiar de um novo dia se transformam.





– ATIVIDADE 12 –

DESIGNAÇÃO

Autorretratoque – pintura em espelho com material de maquiagem

BENEFÍCIOS

Incremento da autoestima e de novas perspetivas acerca de si.

MATERIAIS

Espelho, batons variados, lápis dos olhos, rímel, verniz das unhas

DESCRIÇÃO

Em frente ao espelho, e no próprio espelho experimente retocar aquilo que vê.

Numa segunda fase, deixe-se levar pela imaginação para uma criação mais abstrata, adicionando outras cores e elementos, experimentando um conceito mais interno de autorretrato.



– ATIVIDADE 13 –

DESIGNAÇÃO

Criação de parceiro de dança – marioneta com vassoura

BENEFÍCIOS

Estimula a motricidade e criatividade. Promove o exercício físico e realização de tarefas enfadonhas de forma prazerosa

MATERIAIS

Vassoura, papel, cartão, lã ou palha, cola ou fita cola, arame ou cordão, cachecol ou tecidos, roupa, 1 cabide, elásticos, música.

DESCRIÇÃO

Crie uma identidade para o seu parceiro ou parceira, usando o cartão, o papel, a lã, ou outro material de que disponha. Ligue-a à vassoura usando a fita cola ou o cordel.

Pendure um cabide no cabo da vassoura e vista-a com a roupa que gostar.

Passe um cachecol ou fita comprida pelas mangas da roupa. Ponha um elástico em cada pulso e prenda cada ponta do tecido em cada um, de modo a que a cara da vassoura fique voltada para si.

Por fim, prenda a vassoura a si pela cintura e ao som de música à escolha, invente as coreografias ideais para o par criado...e dance enquanto varre o chão!

Sugestão: experimente dançar com diferentes tipos de música!



– ATIVIDADE 14 –

DESIGNAÇÃO

Rede de cadavre-exqui

BENEFÍCIOS

Promove o contacto criativo. Combate a solidão. Ativa a livre associação de ideias.

MATERIAIS

Computador, e-mail.

DESCRIÇÃO

Escreva uma frase num documento. Envie a alguém a última palavra e peça que lhe dê continuidade, enviando-a de volta para si, e assim sucessivamente, enviando a última palavra a um próximo participante. A cadeia poderá ter a extensão que quiser, mas todos devem reportar o mail com a frase completa para si.

Quando quiser, poderá juntar todo o texto e enviar a todos os participantes para que vejam o resultado final.

Sugestão: Será interessante promover uma reunião on-line para trocar ideias sobre o processo, o que ocorreu a cada um ao ver a palavra que lhe foi enviada; o resultado final, etc...

– ATIVIDADE 15–

DESIGNAÇÃO

Esculturas em sabão/sabonete

BENEFÍCIOS

Promover o relaxamento e o bem-estar. Estimular a coordenação motora fina. Proporcionar sentimentos prazerosos, pelas memórias associadas ao brincar e à limpeza.

MATERIAIS

Sabonete/sabão, faca.

DESCRIÇÃO

No sabonete que tiver a uso, desenhe com a faca, mensagens de suporte, incentivo ou boa-disposição. Alternativamente, partindo de qualquer tipo de sabonete ou sabão sólido, desenhe e crie uma forma do seu agrado, esculpindo-a no sabão, retirando lascas à forma inicial. Pode criar formas simples ou mais complexas.

Sugestão: usar água para colar ou alisar superfícies.



– ATIVIDADE 16 –

DESIGNAÇÃO

Poeta de Janela

BENEFÍCIOS

Estimular a capacidade de observação. Libertar tensões através do foco nos pormenores sensoriais. Equilíbrio estético, através da promoção da contemplação e expressão poética.

MATERIAIS

Folha de papel, caneta/lápis ou jornais/revistas, tesoura e cola.

DESCRIÇÃO

Escolha uma janela da sua casa. Encontre uma posição confortável, que lhe permita estar à janela por 5 minutos. Se preferir, pode sentar-se numa cadeira e aí ficar, confortavelmente a observar. Realize três inspirações profundas, inspire e expire profundamente. Sinta-se confortavelmente relaxado e, a partir desse estado, durante os 5 minutos, observe a paisagem captando o máximo de pormenores que conseguir sentir e registar na sua mente: cores, formas, linhas, sons, ações, cheiros, sentimentos. Após a observação, pode pegar numa folha em branco e escrever as palavras que lhe ocorram. Com essas palavras crie um poema...

Em alternativa, pode também procurar em jornais ou revistas, palavras que se associem ao que observou, cortá-las ou rasgá-las, e compor um poema a partir das mesmas. Agora leia e se lhe aprouver pode ilustrá-lo.



– ATIVIDADE 17 –

DESIGNAÇÃO

Que Cenário!

BENEFÍCIOS

Despertar o humor através da criação de situações entre personagens, num determinado cenário. Potenciar a comunicação criativa. Facilitar o exercício da motricidade fina.

MATERIAIS

Recortes (revistas, jornais, postais, fotografias), tesoura, fita-cola (se necessário afixar a figura/personagem).

DESCRIÇÃO

Selecione uma série de personagens. Pode encontrá-los em revistas, álbuns de fotos, ou até mesmo online, ou também os pode desenhar ao seu gosto. Recorte as imagens seleccionadas e coloque-as num determinado cenário, à sua escolha. Fotografe-as nesse cenário e dê um nome à sua fotografia.

Sugestão: pode contar uma história sobre o que eventualmente estão a fazer e a comunicar.



Pôr do Sol. ❤️ S&F



Vibrações Fortes 1



Vibrações Fortes 2



O Observador



Koalas em Casa

– ATIVIDADE 18 –

DESIGNAÇÃO

Arte Efémera

BENEFÍCIOS

Despertar a autenticidade e a espontaneidade. Facilitar a criação de formas inesperadas. Promover a criação de ligações entre matérias distintas, dando origem a uma forma.

MATERIAIS

Uma folha de papel, dois ou mais elementos distintos à sua escolha.

DESCRIÇÃO

Efémero é algo que é transitório, que é breve. O termo provém do grego “ephémeros” e significa “apenas por um dia”. Arte efémera é uma criação transitória, que não é feita com a intencionalidade de ser guardada ou preservada.

Propõe-se que crie interligando dois ou mais elementos distintos que sinta que entre eles possam estabelecer uma relação de conexão e de ligação, encontrando assim uma forma concreta, criada por si.



– ATIVIDADE 19 –

DESIGNAÇÃO

Cozinhe-me! Bom Arte-Apetite!

BENEFÍCIOS

Promover o autocuidado e a nutrição criativa e consciente

MATERIAL

Alimentos variados

DESCRIÇÃO

Uma das atividades mais saudáveis é poder comer aquilo que se cria, e que se cozinha. Não tem de ter ingredientes complexos e receitas difíceis, para imaginar um cozinhado que sairá perfeito. Propõe-se que cozinhe com o que tem disponível, e que nessa ação de preparar os seus alimentos crie algo de belo e que lhe agrade esteticamente. Pode também, após cozinhar, compor um prato criativo e autêntico, que lhe agrade. Depois é só comer a sua obra de arte.

Bom Arte-Apetite!

