

A ARTE DE SER LIVRE

– ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO –

VOLUME II

ATIVIDADES CRIATIVAS PARA CRIANÇAS

DOS 3 AOS 5 ANOS



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 CRIANÇAS DOS 3 AOS 5 ANOS

ESTRATÉGIAS CRIATIVAS CRIADAS E SUGERIDAS POR:

Luísa Simões, 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 asoberbantes 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

Caixa Personalizada

BENEFÍCIOS

Promover a autonomia e organização

Providenciar auto-suporte e holding

MATERIAIS

Diversos materiais opcionais (tintas, carimbos, marcadores, recortes de revista, lápis, canetas de feltro, tintas de água...), cartolinas, cartão ou caixa de desperdício.

DESCRIÇÃO

Caixa de desperdício ou cartolina dobrada ao meio personalizada livremente, terá que ter tamanho suficiente para guardar as criações/trabalhos.

Uma caixa de sapatos pode ser útil para guardar os materiais e de seguida embelezá-la com diversas técnicas a gosto.



- ATIVIDADE 2 -

DESIGNAÇÃO

Escuta, uma história e uma música

BENEFÍCIOS

Promover a afetividade

Estimular o raciocínio lógico

Desenvolver a linguagem

Promover a iniciação à leitura e à escrita

MATERIAIS

Livro ou audiovisual

DESCRIÇÃO

Audição ou visualização da história (<https://www.slideshare.net/AnyTabuada/o-pai-galinha-e-o-filho-pintainho>) de seguida manter um diálogo investigador acerca daquilo que foi visto e escutado

Audição da música: Adivinha o quanto eu gosto de ti de André Sardé.

Nota: Perguntas possíveis:

Quem toma conta do pintainho, tal qual como a mamã?

Quem tem duas asas, duas patas, um bico, muitas penas, mas não é uma galinha?

No inverno o que faz o pai galinha ao pintainho?

Se tu fosses um pintainho o que gostarias de fazer com o pai galinha?

O que o pintainho quer ser quando for crescido?



- ATIVIDADE 3 -

DESIGNAÇÃO

Construção de um emocionário

BENEFÍCIOS

Dar som às nossas emoções

Promover a descarga e expressão emocional

MATERIAIS

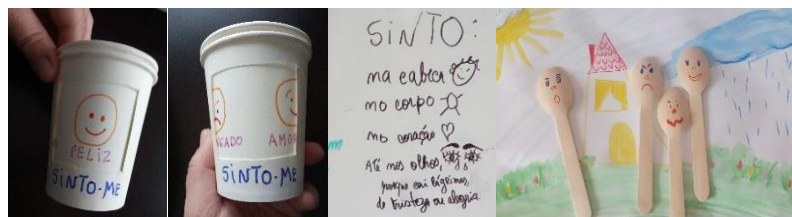
Marcadores e copos de papel

Taça de plástico, balão, pau de espetadas

DESCRIÇÃO

Dois copos, de plástico ou papel, num copo desenha-se caras expressando várias emoções. Por fora desse copo coloca-se outro onde se recorta uma janela em forma de quadrado. A criança irá verbalizar com qual emoção se sente conectada (podendo utilizar fantoches de colher e colocar as emoções a falarem entre si).

De seguida tocar essa emoção, dando-lhe som. O tambor foi construído anteriormente (recortar a parte de baixo do balão, mais estreita e tapar uma caixa plástica reciclada, se necessário colocar fita cola à volta do balão prendendo-o à caixa. Com as mãos realizar batimentos a gosto).



– ATIVIDADE 4 –

DESIGNAÇÃO

Somos os Reis no nosso castelo:

- Enfiamentos: Um colar para os príncipes
- Construir um castelo
- Colocar a armadura

BENEFÍCIOS

Desenvolver a capacidade de autoproteção.

Desenvolver a capacidade de planear e de estabelecer objetivos.

MATERIAIS

Modelo, caixas de cartão, rolo de papel higiénico, cola, fita cola, canetas de feltro, tesoura, revistas antigas...material diverso à escolha.

DESCRIÇÃO

Para a construção do castelo é necessário forrar as caixas com papéis à escolha e colocá-las sobrepostas da maior para a mais pequena. As torres são realizadas com a parte de dentro do rolo de papel higiénico ou do rolo de cozinha, também forradas a papel. Para a decoração, a sugestão é utilizar desenhos ou recortes de revista sugestivos. A imagem da armadura é dada pelo adulto para que a criança tenha ferramentas imagéticas para a sua autoproteção, o cavaleiro/a é desenhado/a e a armadura colorida, recortada e colada. Poderá ser colado num pau de espetada ou de gelado e funcionar como fantoche. Por fim, para o “colar de proteção” mágico um atacador e fazer um enfiamento com coisas giras da mamã, como por exemplo botões, fitas, missangas, laços de prendas!



– ATIVIDADE 5 –

DESIGNAÇÃO

História do Tangram

BENEFÍCIOS

Desenvolver a capacidade de enfrentar os problemas de maneira ativa e inteligente (resiliência e raciocínio lógico)

Despertar a imaginação e a criatividade

Aprender conteúdos matemáticos, geometria plana (formas geométricas)

MATERIAIS

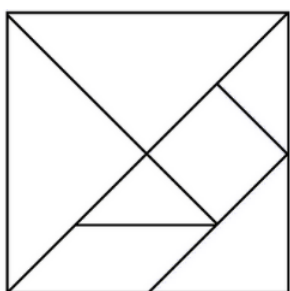
Cartão de desperdício, tipo caixa de cereais

Tesoura

Recurso à tecnologia ex. telemóvel

DESCRIÇÃO

Audição ou visualização da história (https://youtu.be/l-RxCw_QdV0), de seguida manter um diálogo investigador acerca daquilo que foi visto e escutado. Utilizando uma caixa de cereais ou outro cartão desenhar o tangram, recortar e descobrir formas! Se se tiver acesso à internet é interessante jogar, com as formas, com jogos interativos.



– ATIVIDADE 6 –

DESIGNAÇÃO

“Hänsel e Gretel, a Casinha de Chocolate”.

BENEFÍCIOS

Superar o medo

Reconhecer as suas emoções, pensar sobre o seu sentir

Cuidar de emoções como a ansiedade, a insegurança, a negação, o medo, a zanga...

Aprender a lidar e a superar o inesperado, a tristeza, e as sensações de desconforto

MATERIAIS

Meia e outros materiais à escolha, lã, botões, cartão...cola, folha de papel e marcadores

DESCRIÇÃO

Audição ou visualização da história seguida de um diálogo investigador.

De seguida dar forma à bruxa/meia (com materiais diversos colar os olhos, boca, nariz, cabelo e chapéu de bruxa) e colocá-la a falar.

Propor um desenho ou pintura livre.



– ATIVIDADE 7 –

DESIGNAÇÃO

Pintura com materiais naturais

BENEFÍCIOS

Conhecer diferentes técnicas plásticas e saber utilizá-las
Integrar-se nas atividades musicais e retirar prazer das mesmas
Desenvolver a motricidade
Desenvolver a imaginação

MATERIAIS

Folha A4 branca
Barro, couve verde ou roxa, café, curcuma diluída em água...
Lápis e marcadores

DESCRIÇÃO

Matizar a folha utilizando os materiais naturais, com as mãos.
– Desenhar por cima da pintura com lápis ou marcador ao som da música *“Aquarela”* de *Vinícios de Moraes*: <https://youtu.be/TusWzWeHI5s>

Numa folha qualquer
Eu desenho um sol amarelo
...Se um pinguinho de tinta
Cai num pedacinho
Azul do papel
Num instante imagino
A voar no céu... Uma linda gaivota



– ATIVIDADE 8 –

DESIGNAÇÃO

Caixa de areia, sem areia, mas com arroz.

BENEFÍCIOS

Possibilitar a utilização do mundo imaginário, para compreender o mundo real através da representação de papéis, mas também a compreensão de si próprio

Resgatar a essência de se ser um ser indivíduo que vive no mundo natural

Estimular a capacidade de adaptação, tal como a terra/areia é moldável.

MATERIAIS

Tinta à base de água (ex. tempera, digitintas ou guaches) em azul mar.

Embalagens recicladas para fazer o cenário

Tesoura adequada à idade (de bicos redondos, os canhotos têm tesouras adequadas)

Arroz integral

Bonecos saídos em “ovo surpresa”

DESCRIÇÃO

Pintar a caixa por dentro utilizando a cor azul. Colocar dentro o arroz em quantidade suficiente para ser possível encontrar o azul - água. Escolher as personagens (pequenos bonecos) e deixar fluir, numa entrega à fantasia que proporciona vivências necessárias, sem as consequências da vida real.



– ATIVIDADE 9 –

DESIGNAÇÃO

Dar cor com o verniz da mamã.

BENEFÍCIOS

Promover a possibilidade de embelezamento;

Aprender a surpreender-se com o resultado inesperado e não controlado.

MATERIAIS

Copo (cerâmica, papel, plástico)

Verniz de unhas

Água

Recipiente de desperdício

DESCRIÇÃO

Colocar água num recipiente de desperdício, devagar deixar cair o verniz na água.

Depois de termos a cor pretendida, é só mergulhar o objeto que queremos colorir!



– ATIVIDADE 10 –

DESIGNAÇÃO

Canção: “Bom dia!”

BENEFÍCIOS

Promover sentimentos prazerosos como a alegria

Dar forma ao sentimento

Ativar a capacidade de transformação.

MATERIAIS

Plasticina ou massa de cor

DESCRIÇÃO

Canção: “Bom dia!” de Ricardo Reis Pinto, <https://youtu.be/jEEMFK7C-HA>

Cantar esta canção ou outra alegre, dançá-la ou fazer batimentos ...mãos, pés, mãos no corpo...

Gioflé Gioflá

Fui ao jardim da Celeste,

Gioflé flé flá.

O que foste lá fazer?

Gioflé Gioflá.

Fui lá buscar uma rosa,

Gioflé flé flá.

Para quem é essa rosa?

Gioflé Gioflá.

É para a menina Rita,

Gioflé flé flá...

Sugestão: Dar forma à alegria através da plasticina



– ATIVIDADE 11 –

DESIGNAÇÃO

Culinária – Barritas

BENEFÍCIOS

Reconhecer a plasticidade, a aceitação da realidade, a expressividade, a adaptação, o moldar, o construir

Alimentarmo-nos do saudável, amor, paz, paciência, bondade, serenidade, autocontrolo, amabilidade

MATERIAIS

Granola, sementes, frutos secos e manteiga de amendoim

DESCRIÇÃO

Utilizando os sentidos, toque, cheire, prove, escute o barulho que os ingredientes fazem ao serem mexidos juntos, descubra as cores de cada um. Junte-os todos e usufrua da sensação que a textura proporciona. Num recipiente redondo, aludindo ao planeta terra, surgirá uma imagem... Tire uma fotografia para ficar registado. De seguida com o auxílio de uma caixa quadrada dá-se forma de barrita. Vai ao frigorífico...Bom lanche!



– ATIVIDADE 12 –

DESIGNAÇÃO

Mandalas

BENEFÍCIOS

Organizar e estruturar o mundo interno

Promover a motricidade fina e autocontrolo

MATERIAIS

Papel de cozinha prensado com círculos e canetas de feltro de várias cores

DESCRIÇÃO

Utilizando o desenho prensado na folha, ponha cor em cada pontinho!



– ATIVIDADE 13 –

DESCRIÇÃO

Frases inspiradoras

BENEFÍCIOS

Promover e vivenciar sentimentos de esperança

MATERIAIS

Uma frase inspiradora

Folha de papel

Material de desenho

DESCRIÇÃO

Desenhar a partir de uma frase inspiradora.



– ATIVIDADE 14 –

DESIGNAÇÃO

Criação com desperdício vegetal

BENEFÍCIOS

Reciclagem, dar nova vida ao desperdício.

MATERIAIS

Desperdício vegetal (como por exemplo...folhas de couve, cascas de cebola, cascas de citrinos...)

Folha de papel

Cola

Máquina fotográfica/telemóvel

Material de pintura e desenho

DESCRIÇÃO

Fazer uma criação, dispondo matérias naturais, colá-las ou tirar uma fotografia para mais tarde recordar...não esquecer de as explorar através dos sentidos e falar acerca da sua origem...



– ATIVIDADE 15 –

DESIGNAÇÃO

“Elmer o elefante”

BENEFÍCIOS

Aprender a encontrar soluções para diferentes problemas;

Definir e interiorizar regras sociais e expressar sentimentos (cooperação, empatia, respeito pela diferença...)

MATERIAIS

Livro

Audiovisual

Folha de papel

Tintas de água, marcadores, lápis de cera, pastel de óleo, pastel seco, lápis de cor...

DESCRIÇÃO

Audição ou visualização da história (<https://pt.slideshare.net/hsc1/elmer-o-elefante>)

De seguida, manter um diálogo investigador acerca daquilo que foi visto e escutado.

Aprender a canção sugerida “Normal é ser diferente”, (https://youtu.be/oueAfq_XJrg)

Criar o seu Elmer a partir dos materiais de desenho e pintura livremente.

