

A ARTE DE SER LIVRE

– ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO –

VOLUME IV

ATIVIDADES CRIATIVAS PARA JOVENS



SOCIEDADE PORTUGUESA DE ARTE-TERAPIA



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 contendor 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 JOVENS

ESTRATÉGIAS CRIATIVAS CRIADAS E SUGERIDAS POR:

Ana Luísa Santos, Arte-Terapeuta/Psicoterapeuta

Filipa Teixeira, Arte-Terapeuta/Psicoterapeuta

Helena Pinto, Arte-Terapeuta/Psicoterapeuta

Margarida Rodrigues, 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, agradável, 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 Minha, Mundo Meu

BENEFÍCIOS

Uma caixa serve para guardar objetos ou outras coisas que têm significado.

É um lugar seguro, onde podes depositar memórias, sonhos, emoções, medos e tantas coisas mais. Assim, podes criar um “espaço” só teu.

Ao utilizar as colagens, podes compreender-te melhor, colocar em imagens o que não consegues dizer e dar significado ao que escolheste.

A pintura põe-te em contacto com as tuas emoções, deixa o pincel fluir, é uma ótima forma de relaxares e de soltar a imaginação.

MATERIAIS

Caixa de Cartão

Revistas, jornais ou papéis coloridos/ fantasia

Tesoura e Cola

Tintas e Pincéis

DESCRIÇÃO

Começa por escolher uma caixa de cartão, a que vês na imagem era uma caixa de sapatos.

Revistas ou jornais, escolhe e recorta (também podes rasgar) imagens que gostes e que signifiquem algo para ti, cola-as na caixa, juntando-as umas às outras.

Por fim, pinta o interior, tendo em conta o que estás a sentir.

Depois de secar, tens pronta uma caixa para guardares o que te é mais precioso, para guardares os teus materiais criativos, ou até mesmo as tuas criações.

Sugestão: Podes finalizar também com a aplicação de elementos decorativos (como por exemplo, botões, lantejoulas, entre outros). Podes também usar só a colagem ou a pintura, a escolha é tua!



- ATIVIDADE 2 -

DESIGNAÇÃO

Sensações coloridas

BENEFÍCIOS

Permitires-te experimentar sem receios aceitando os acasos e a falta de controlo pode ser divertido e prazeroso.

O resultado abstrato é quase sempre uma surpresa cheia de sensações.

Atribuir-lhe um sentido pode tornar a experiência ainda mais satisfatória!

MATERIAIS

Cartão (interior de uma caixa de cereais) ou folha de papel

Tintas acrílicas (ou guache), faca

DESCRIÇÃO

Quem disse que só se usam talheres para comer?

Coloca as tintas no cartão diretamente do tubo.

Com a faca, imagina que vais barrar manteiga nas torradas e com movimentos amplos, espalha a tinta sobre o cartão. Faz uns 4 ou 5 movimentos amplos. Observa a tua criação.

Compõe como quiseres, explorando outros efeitos possíveis de obter com a faca.

Após finalizada, podes rodar o papel para observar a tua criação sob vários ângulos. O que é que poderia ser? O que te faz lembrar?

Com base no que associaste, dá um título à tua pintura, integrando-o na criação.

Diverte-te!

Sugestão: experimenta com outros talheres.



– ATIVIDADE 3 –

DESIGNAÇÃO

A impressão que eu tenho... – Gravura com materiais recicláveis

BENEFÍCIOS

Reciclar materiais é ter capacidade para transformar e dar um novo sentido a algo. Esta atividade permite igualmente fazer impressões de momentos e sentimentos internos. Proporciona o desenvolvimento da criatividade e o autoconhecimento.

MATERIAIS

Cartão (variado)

Folhas A4 de papel cavalinho, Papel, Pincel, Cola branca (ou outro tipo de cola), Corda (opcional), Tintas acrílicas (ou guache), Caneta preta e Tesoura.

DESCRIÇÃO

Desenha numa folha A4 3 ou 4 formas. A seguir recorta-as. Passa estas mesmas formas para cartão (2x ou 3x dependendo da altura do cartão). Cola as 2 ou 3 formas correspondentes (o objetivo é que fiquem mais altas que a base). Posteriormente, cola-as numa base de cartão A4, formando uma composição. A seguir, passa cola branca em cada forma (se não tiveres cola branca, não passes nada).

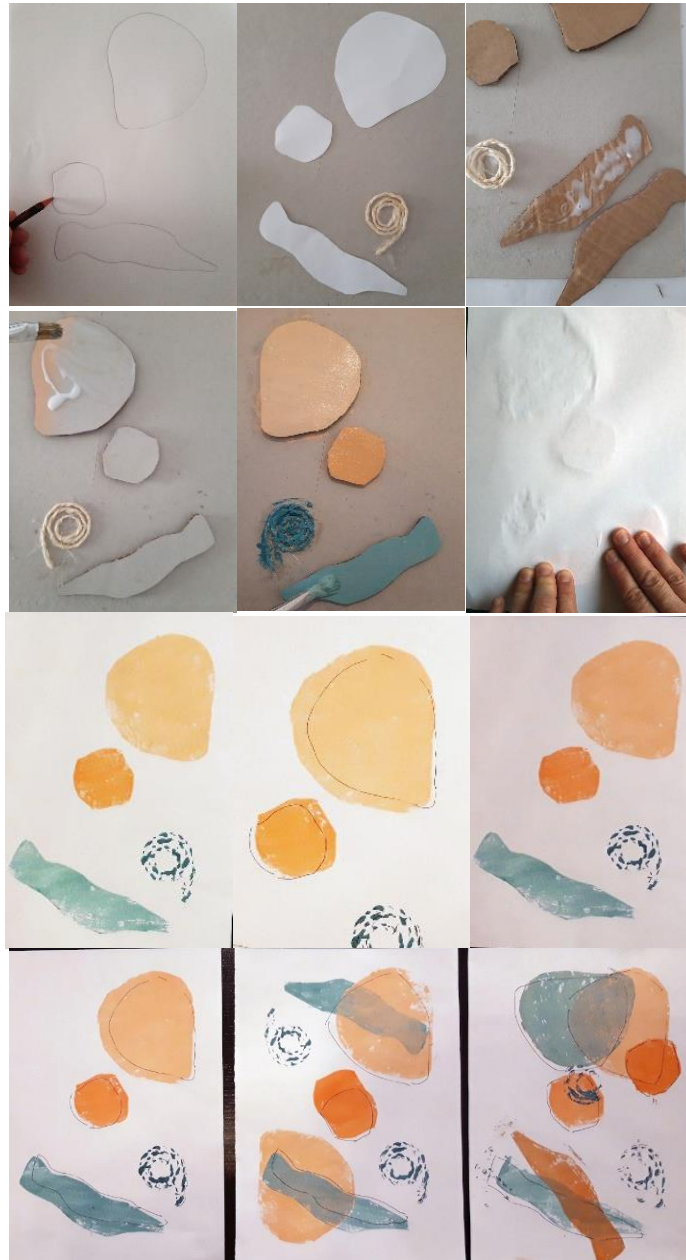
Prepara as cores que tu queres. Depois, pinta as formas e logo no momento seguinte coloca a folha A4 de papel cavalinho por cima, fazendo um pouco de pressão com a mão apenas nas formas. Retira logo a folha.

Podes repetir o processo pelo menos 8 a 10 vezes. Após a gravura seca, vai buscar a caneta preta e apenas com linha delimita as formas por cima da tinta, mas desencontra-as.

A matriz da gravura permite que faças variantes na mesma folha (rodando, invertendo, ou da forma que quiseres).

No final, coloca as gravuras à tua frente e numa folha de papel escreve o que sentes.

Sente-te livre para escolheres uma frase (ou palavras) e transcreve-a para uma das gravuras (ou para todas).



– ATIVIDADE 4 –

DESIGNAÇÃO

Filtros da minha janela

BENEFÍCIOS

Tirar uma fotografia é uma ótima ação para estimular a tua criatividade, ver para além do que é óbvio e expressares o que sentes/ pensas através de uma imagem e, acima de tudo, encontrares a tua liberdade dentro de casa.

MATERIAIS

Telemóvel, tablet ou máquina fotográfica

1 folha de papel, Caneta

DESCRIÇÃO

Antes de tirares a foto, olha para a tua janela. As janelas da nossa casa podem ver algo único, para fora e para o que está dentro de nós.

O que vês da tua janela? O que cheiras? O que ouves? O que te faz lembrar? O que sentes?

Depois de olhares através da tua janela com outros olhos, pega no teu telemóvel (ou outro equipamento) e fotografa aquele pormenor que te fez mais sentido. Tira mais do que uma foto se precisares.

Depois escolhe uma foto e pensa num título que faça uma síntese deste momento.

Sugestões: Podes escolher mais do que uma fotografia, vários ângulos ou em horas diferentes e de seguida criar uma história ou uma banda desenhada.



- ATIVIDADE 5 -

DESIGNAÇÃO

A Arte de Re'inventar Memórias

BENEFÍCIOS

Com recurso à técnica de *Scrapbooking* poderás criar álbuns de memórias incríveis e originais, reavivar memórias já esquecidas e contar histórias de forma divertida e criativa. Assim, no decorrer da construção da página, podes relaxar, aliviar o stress, focar-te no aqui e agora, mas trabalhar a memória lembrando-te de momentos passados, bem como, aumentar a capacidade criativa.

MATERIAIS

Fotografias (recentes ou... podes ir ao baú das mais antigas!), Folha de base, Papel fantasia ou outros tipos de papel, Marcadores, Elementos decorativos (letras, botões, lantejoulas, linhas, clips, flores, autocolantes, post-its, entre outros), Tesoura, Cola

DESCRIÇÃO

Começa por escolher fotografias que te digam algo.

Depois coloca a fotografia na base e com recurso a papel fantasia, elementos decorativos e marcador, cria a tua composição. No final, cola todos os elementos.

Podes, ou não, acrescentar notas, a data, quem estava na fotografia.

A regra? Diverte-te! Podes criar páginas com fotografias tuas e dos teus amigos e oferecer-lhes!

Nota: Existem aplicações para telemóvel ou tablet que te permitem criar este tipo de páginas em formato digital, como é o caso da aplicação "Nichi".



– ATIVIDADE 6 –

DESIGNAÇÃO

A forma que eu quero! – Painel

BENEFÍCIOS

Através da forma e cor é possível materializar a tua emocionalidade interna.

Desenvolve a criatividade e proporciona o autoconhecimento.

MATERIAIS

Cartão, Tintas acrílicas, Pincel, Tesoura, Fita cola dupla, Papel e caneta

DESCRIÇÃO

Escolhe uma parede do teu quarto (ou da casa).

Desenha num cartão grande várias formas à tua escolha para colocares nessa parede.

Recorta-as.

Posteriormente escolhe cores e pinta as formas.

Após estarem secas, faz uma composição com as formas e coloca-as na parede.

De seguida, senta-te e observa a tua composição. Num papel escreve o que te faz sentir / lembrar a composição.

NOTA 1 – Se não tiveres tinta, experimenta com colagens.

NOTA 2 – Sempre que quiseres podes mudar a composição :)!



– ATIVIDADE 7 –

DESIGNAÇÃO

Postais com História

BENEFÍCIOS

Postais são meios de comunicação com os outros ou até com o próprio. São formas de se poder viajar a outros lugares pela imaginação, sem sair do lugar, ou contemplar imagens que “falam”. Postais podem trazer pequenas ou grandes mensagens. Assim, podes ser criativo e desenvolver a tua própria coleção, desenvolve a imaginação e a criatividade e viaja nas tuas imagens.

MATERIAIS

Folhas de papel branco, Tesoura, Material de desenho e/ou pintura: lápis de cor, lápis de cera, marcadores, aguarelas, guaches.

DESCRIÇÃO

Corta as folhas de papel branco, nas medidas: 13 X 18 cm.

Na parte da frente desenha e pinta a teu gosto, podendo fazer formas, paisagens, figuras, entre outras possibilidades.

Na parte de trás, faz um contorno na folha, no canto superior direito faz um quadrado para o selo, e coloca umas linhas no canto inferior direito. Podes ainda colocar uma linha no meio da folha, na vertical.

Com os diversos postais criados, podes escolher alguns e criar histórias num dia, no dia seguinte escolhes outros e escreves um poema! Fica ao teu critério.

Sugestão: Podes enviar postais para a tua família ou amigos e, mesmo longe, surpreendê-los e tornares-te presente!



– ATIVIDADE 8 –

DESIGNAÇÃO

My Story I/ II

BENEFÍCIOS

Criar uma história ajuda-nos a ser mais imaginativos e a encontrar soluções para um desafio ou para um problema, ou seja, a sermos mais criativos. Uma história pode acender as nossas lâmpadas de ideias e até pode ajudar a entender o mundo à nossa volta.

MATERIAIS

Revistas, Jornais, Embalagens (ou palavras), Tesoura, Papel A3, Cola, Fita cola, Canetas

DESCRIÇÃO

My Story I

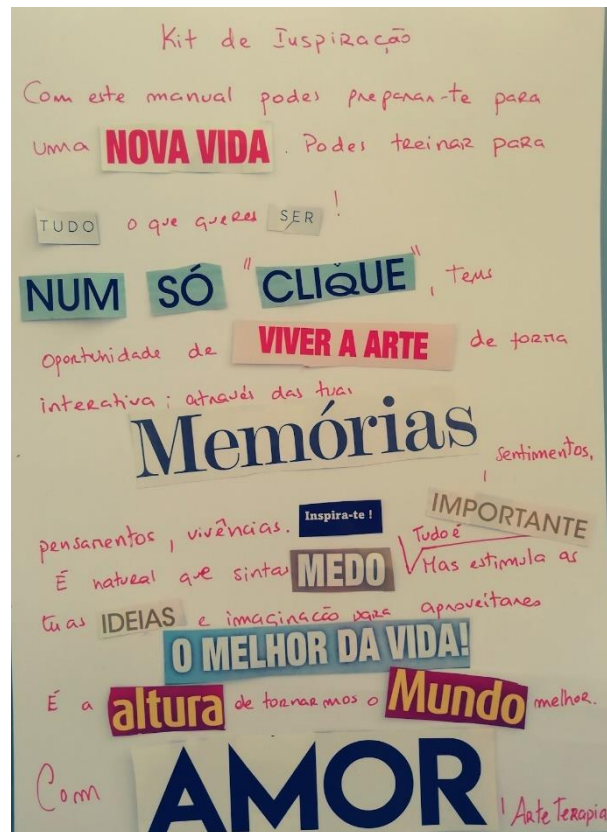
Recorta um conjunto de palavras ou expressões. Qual é o critério? Escolhe as palavras que te saltem à vista. Depois de recortares as palavras, põe-nas todas visíveis e cria uma história única, como tu. Só existe uma regra: deixa a tua imaginação vir ao de cima e se bloqueares, escreve a palavra “Story” para continuares a tua história.

Sugestões: desafia um amigo teu. Quem sabe se não compõem um livro para mais tarde recordar.

My Story II

Depois da história criada é tempo de lhe dar música. Com o teu corpo (percussão), com instrumentos musicais/ semelhantes, ou com a [App groove pad](#) faz uma banda sonora para a tua história. Podes sempre tornar a atividade mais desafiante: grava o momento em que dizes e dás música à história.

Sugestões: Espreita alguns exemplos do [Conservatório de Artes de Loures](#).



– ATIVIDADE 9 –

DESIGNAÇÃO

Os melhores cartoons de sempre

BENEFÍCIOS

Rir é o melhor remédio: o humor e o riso fortalecem o teu sistema imunológico, aumentam a tua energia e protegem-te contra os efeitos negativos do stress.

E aqui vão umas curiosidades:

- Sorrir uma centena de vezes pode equivaler a um treino de 15 minutos na bicicleta.
- 5 minutos de riso podem aumentar a resistência à dor em 10%.

MATERIAIS

Revistas/ Jornais ou embalagens com imagens/ Tesoura/ Cola/ Caneta esferográfica e/ou marcadores de feltro

DESCRIÇÃO

Recorta imagens que te despertem interesse, as imagens podem não ter lógica entre elas. Podes fazer montagens de diversas imagens.

Com a caneta esferográfica ou outros marcadores faz alterações às imagens.

Sugestões: Podes fazer montagens criativas das imagens, com cenários improváveis e acrescentar palavras. Desafia um amigo teu e deixem o vosso humor contagiar-vos.



- ATIVIDADE 10 -

DESIGNAÇÃO

Mundos Paralelos do Meu Mundo

BENEFÍCIOS

Neste tipo de criações, libertamos a imaginação, criamos novas realidades e novas histórias. Podes viajar em caixas e caixinhas de universos paralelos, mas que, no fundo no fundo, são parte do teu mundo... Esta é também uma excelente forma de re-inventar materiais, reciclar, dar vida a novos universos. Pronto para viajar para outros mundos?

MATERIAIS

Caixas / Embalagens diversas (ex: caixas de cereais, caixas de sapatos, caixas de madeira, latas de atum) / Figuras impressas ou recortadas de revistas, ou até mesmo pequenos objetos/ Brinquedos/ Imagens/ Paisagens para fundos ou folhas coloridas/ Materiais de pintura e desenho/ Tesoura/ Cola

DESCRIÇÃO

Escolhe uma caixa para a base da criação... depois procura um fundo para a imagem, assim como figuras que gostes e que te “digam algo”.

Recorta-as e começa a montar a imagem, nas figuras deixa uma bordinha de papel num dos lados para que a consigas fixar ao fundo de forma a que fiquem suspensas.

No final pinta a caixa por fora- No nosso caso, colámos folhas com palavras e pintámos por cima. No final delicia-te a imaginar narrativas - sim, podem ser várias - para o teu novo universo!



– ATIVIDADE 11 –

DESIGNAÇÃO

Música da casa

BENEFÍCIOS

Melhor ou pior, todos temos musicalidade e ritmo em nós. “Bora” lá explorá-los de forma descomprometida ao mesmo tempo que re-descobrimos um lugar comum: a nossa casa, mas desta vez com os ouvidos, potenciando a criatividade, musicalidade interna e a capacidade de re-perspetivar o espaço que habitamos.

MATERIAIS

Gravador de som (podes usar o telemóvel)/ Papel/ Caneta.

DESCRIÇÃO

Música da casa, literalmente. O som do chuveiro a correr, o som de um livro a ser folheado, uma bateria de tigelas e talheres... fica ao teu critério. A proposta é estimulares a tua criatividade e musicalidade interna explorando os sons que consegues produzir com os objetos mais improváveis lá de casa. Numa viagem de (re)descoberta sonora, começa, por exemplo, pela cozinha e (re)descobre o som das coisas, cria um ritmo e grava com o gravador ou telemóvel. Depois, segue para outra divisão, por exemplo o quarto. E depois, a casa de banho.

Depois de gravares os teus ritmos em pelo menos três divisões, ouve de olhos fechados, e deixa-te transportar. Que imagens te surgem? Que palavras associas? A proposta seguinte é escreveres um texto livre, sem filtros, com base no que associaste. Transforma-o numa letra de canção *rap*.

Sugestão: Se te sentires inspirado, descobre uma app ou programa para editar os sons e ritmos que gravaste. Faz misturas, adiciona *beats* e diverte-te.



- ATIVIDADE 12 -

DESIGNAÇÃO

A minha música / O meu movimento

BENEFÍCIOS

A liberdade de movimento proporciona-te um momento prazeroso e de autoconhecimento corporal.

É igualmente uma forma de comunicar e de soltar o que de momento está em ti.

MATERIAIS

Algo onde seja possível ouvires música (computador, telemóvel..)

Internet

DESCRIÇÃO

Escolhe entre 4 a 8 momentos bons da tua vida.

Associa esses momentos a músicas que gostes.

A seguir faz uma *playlist* com essas músicas.

Num espaço da casa onde tenhas privacidade, coloca essa *playlist* e começa a dançar livremente (não te preocupes que ninguém está a ver) ;).

Sente a tua cabeça e pescoço.... tronco, braços, mãos, pernas, pés...

A seguir experimenta fechar os olhos!

Desfruta e sente a música!



- ATIVIDADE 13 -

DESIGNAÇÃO

Eu sou...

BENEFÍCIOS

Exaltar um personagem que há em nós é poder ser ousado, expressar e falar sem restrições / limitações. O improviso e a espontaneidade estarão presentes nesta atividade, tal como a estimulação da criatividade.

MATERIAIS

Todo o tipo de acessórios que houver em casa (chapéus, lenços, perucas, óculos..)
Telemóvel ou computador

DESCRIÇÃO

Vai ao teu roupeiro e gavetas e revê / descobre todo o tipo acessórios que sirvam para caracterizar um personagem – chapéus, casacos, lenços, perucas, óculos,

Vai a seguir aos restantes roupeiros e gavetas lá de casa (primeiro certifica-te que tens permissão :) .

Começa a dar asas à imaginação e cria um personagem.

Sê bem criativo!

No final, tira uma foto. Sê atrevida(o) e dramatiza esse personagem!

Depois, mais divertido seria desafiáres os teus amigos para também se caracterizarem. Marquem um encontro em videochamada e vamos lá dramatizar a personagem, rir e divertir ao máximo! :)

NOTA – Se ainda quiseres mais, vai buscar a tua *playlist* e dá um pezinho de dança ao teu personagem!



- ATIVIDADE 14 -

DESIGNAÇÃO

O meu refúgio Zen

BENEFÍCIOS

Estimula a imaginação, exercita o autocuidado e a possibilidade de criar, dentro de ti, um refúgio de tranquilidade.

MATERIAIS

Objetos e almofadas

Fotos ou revista com paisagens paradisíacas

Papel e caneta

DESCRIÇÃO

Escolhe um canto ou um local do teu quarto ou da casa que sintas como aconchegante e onde possas ter alguma privacidade. Vai buscar as tuas almofadas e manta favoritas e os teus objetos especiais. Dispõe-nos como quiseres de forma a criar um espaço refúgio confortável e aconchegante.

Traz contigo uma foto de uma paisagem (ou recorta-a de uma revista) que associes a sentimentos de tranquilidade e bem-estar. Coloca perto de ti um papel e uma caneta.

Senta-te (ou deita-te!) confortavelmente no teu refúgio zen e olha para a paisagem que escolheste imaginando que “passeias” por lá, tranquilo e relaxado... (se quiseres podes fechar os olhos).

Quando te apetecer, viaja de volta ao teu refúgio e descobre o mestre zen que há em ti, escrevendo uma frase ou algumas palavras inspiradoras que associes ao que vivenciaste e que te possam auxiliar a manter esse estado de tranquilidade.

Sugestões: Ouvir uma música relaxante enquanto “passeias” na paisagem.

Inclui fotos ou criações tuas na decoração e confere-lhe um ar *dreamy* resgatando as luzinhas de natal ;)



– ATIVIDADE 15 –

DESIGNAÇÃO

Modelando caretas

BENEFÍCIOS

É modelagem...de cartão. Para além de desafiar a motricidade fina e de estimular o criador de caretas ou carinhas que há em ti, há algo de transformador em pegar numa coisa já sem utilidade dando-lhe expressão, aceitar o resultado e dar-lhe um nome.

MATERIAIS

Rolos de papel higiénico ou de cozinha (parte interna).

Lápis de cor (também pode ser giz, lápis, tintas, maquilhagem, algo para colorir).

DESCRIÇÃO

Modela o rolo com as mãos, dobrando e amassando com cuidado (ou não) até obteres a expressão desejada.

Com lápis de cor, giz ou outro material, realça os seus traços de expressão como te apetercer.

Por fim dá-lhe um nome (como o Cíclope Vaidoso da foto) (Avisamos-te que o desafio é fazê-las sorrir!)

Sugestão: Se te sentires inspirado, continua, imaginando qual é a sua idade, onde nasceu e escrevendo a sua história de vida.

