# A Arte de ser livre

## - estratégias de superação -

## Volume I

### Atividades criativas para crianças dos 0 aos 3 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.

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

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

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

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 percetíveis 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

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

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

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# Atividades Criativas

# De

# Arte-Terapia

## Crianças dos 0 aos 3 anos

Estratégias Criativas criadas e sugeridas por:

Cátia Guimarães, 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/

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# 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

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – ATIVIDADE 1 –

## Designação

**Pintura com recurso a mica.**

## Benefícios

Estimulação dos sentidos táctil e visual. Não suja.

## Materiais

Papel cavalinho A4, tinta de água (ex. guache) de várias cores, mica (em alternativa pode usar papel vegetal, papel aderente de cozinha ou um saco plástico transparente).

a) Coloque pingos de tinta de cores diversas em cima da folha branca de papel;
b) em seguida coloque a mica por cima da folha;
c) pressione as manchas de tinta, com os dedos em cima da mica, até misturar as cores ou até ficar com a imagem pretendida.

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – ATIVIDADE 2 –

## Designação

**Pintura de pés e dança.**

## Benefícios

Estímulo sensorial, desenvolvimento psicomotor. Boa disposição – criar um momento lúdico e divertido em família.

## Materiais

Tinta à base de água (ex. digitintas, guaches), papel de cenário (em alternativa pode usar um lençol de cor clara), pincel ou esponja, música à escolha.

## Descrição

a) Corte um pedaço de papel de cenário com a medida que entender;

b) coloque tinta com um pincel ou esponja nos pés da criança e em seguida nos seus;

c) coloque a música escolhida e dancem!

**Nota 1:** se a criança ainda não andar, pode colocar a tinta nas mãos.

**Nota 2:** coloque tinta suficiente para deixar marca, mas não coloque em excesso, para não correr o risco de escorregar.

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – ATIVIDADE 3 –

## Designação

**Pintura e dança tribal com instrumentos.**

## Benefícios

Desenvolvimento da coordenação motora. Diversão em família.

## Materiais

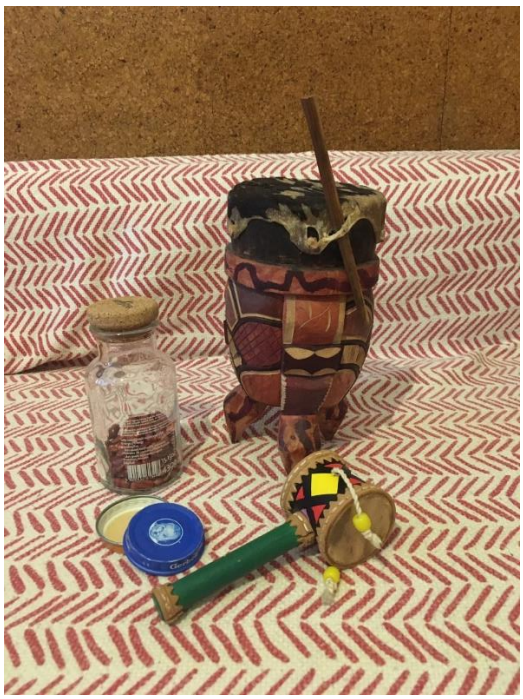
Tinta à base de água (ex. digitinta ou guache) e pincel, em alternativa pode usar maquilhagem (ex. batom e eyeliner); instrumentos de percussão, em alternativa faça os seus próprios instrumentos (ex. frascos com feijão ou arroz, tampinhas de comida de bebé – se pressionar no meio consegue retirar som).

## Descrição

a) Desenhe linhas ou elementos tribais na face e/ou mãos da criança e em si. Em alternativa, pode fazer a criança os desenhos/gatafunhos a si;

b) em seguida pegue nos instrumentos e toque enquanto se movimenta, estimule a criança a fazer o mesmo;

c) façam uma roda tribal.



© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – ATIVIDADE 4 –

## Designação

**Pintura de mãos, recorte e nova composição.**

## Benefícios

Estímulo sensorial, estímulo da imaginação e criatividade, exploração visual e manual dos elementos no ambiente. Estímulo da inteligência simbólica.

## Materiais

Papel (o que quiserem), tinta à base de água (ex. digitintas ou guaches), pincel ou esponja, tesoura. Cola e papel (à escolha), caso queira colar a nova composição.

## Descrição

a) Pincele a mão da criança (e a sua, se quiser) com a cor ou cores que desejar e carimbe o papel; repita, utilizando cores diferentes.
b) c) Deixe secar e recorte/recortem,
c) d) crie/criem a nova composição e se quiser cole /colem numa base à escolha.

**Variante:** Pode fazer a mesma Atividade aproveitando os gatafunhos/rabiscos das crianças mais pequenas.

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – ATIVIDADE 5–

## Designação

**Modelagem com massa de sal e pintura.**

## Benefícios

Estímulo dos sentidos, desenvolvimento da motricidade fina. Descarregar de zanga ou tensão resultantes do contexto de isolamento.

## Materiais

Sal (fino de preferência, se não tiver use sal grosso), farinha, água, óleo vegetal, recipiente, tintas à base de água (ex. guache ou acrílico), pincéis.

## Descrição

a) No recipiente coloque duas canecas de farinha, uma chávena de sal, ¾ chávena de água e duas colheres de sopa de óleo vegetal. Misture tudo até obter uma massa homogénea e com consistência granulada. De seguida transfira a massa para uma superfície plana (uma tábua de corte, uma bancada ou mesa) e sove a massa até esta ficar grossa;

b) de seguida molde o que quiser;

c) depois de seco, pintar.

**Nota:** Se colocar num saco bem fechado no frigorífico, dura alguns dias, podendo modelar diferentes formas ao longo dos mesmos.

**Variante:** Há outras formas de dar cor à massa enquanto esta ainda está húmida. Pode usar corantes alimentares, sumo de cenoura ou beterraba, cacau ou café e especiarias.

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – ATIVIDADE 6 –

## Designação

**Desenho em tabuleiro com sal.**

## Benefícios

Desenvolvimento da motricidade fina. Estímulo da criatividade, jogo simbólico. Surpresa. Não suja.

## Materiais

Tabuleiro de forno (ou outro), (muito) sal grosso.

## Descrição

a) Coloque o sal grosso no tabuleiro;

b) desenhe arrastando o sal com o dedo até aparecerem linhas, crie uma imagem;

c) passe a mão para apagar o desenho, volta assim a ter uma superfície "branca" e pode continuar a desenhar.

# – ATIVIDADE 7 –

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

## Designação

**Idade do gelo – congelar bonecos para o banho.**

## Benefícios

Desenvolvimento cognitivo – perceção de volumes e formas, permanência do objeto apesar da aparência; estímulo sensorial – diferença entre frio e quente. Surpresa e descoberta.

## Materiais

Recipiente, brinquedos pequenos à escolha, água, congelador.

## Descrição

a) Coloque os brinquedos no recipiente e encha com água;

b) leve ao congelador por algumas horas;

c) retire do congelador e desenforme, leve para a banheira.

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – ATIVIDADE 8 –

## Designação

**Pintar com gelo colorido.**

## Benefícios

Estímulo sensorial: distinção frio e quente, diferentes cores. Prazer ligado ao lúdico e com alusão à alimentação.

## Materiais

Água, corantes alimentares, recipientes (ex. cuvetes para fazer gelo, frasquinhos de iogurte), paus para gelados ou para mexer café, papel de alumínio, congelador, papel à escolha, de preferência papel mais grosso.

## Descrição

a) Encha os recipientes escolhidos com água e coloque, em cada um deles, a quantidade de corante alimentar que considerar necessária;

b) cubra os mesmos com papel de alumínio e espete um pau em cada um;

c) leve ao congelador; d) depois desta mistura estar sólida, retire dos recipientes, e pinte no papel escolhido.

**Nota:** Se preferir ou for mais fácil para a criança, pinte diretamente com o cubo de tinta na mão para que sinta a temperatura e possa trabalhar os conceitos frio e quente. No final deve mergulhar as mãos em água quente, para aquecê-la e para ajudar a fazer esta distinção.

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – ATIVIDADE 9 –

## Designação

**Bolas de sabão e música.**

## Benefícios

Estímulo sensorial, exploração do ambiente, desenvolvimento psicomotor. Momento lúdico e prazeroso.

## Materiais

Frasquinho de fazer bolas de sabão; em alternativa experimente juntar água e detergente da loiça num copo e use uma palhinha para soprar. Música a gosto.

## Descrição

Coloque a música escolhida. Se a criança tiver a marcha consolidada, movimentem-se ambos pelo espaço e comece a fazer bolas de sabão. Se a criança for mais crescida, pode ela também fazer as bolinhas. Andem, dancem, divirtam-se!

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – ATIVIDADE 10 –

## Designação

**Balões com som e desenho.**

## Benefícios

Estímulo sensorial: toque do balão, cor, som produzido. Perceção do rosto humano e as emoções associadas. Promoção da personificação e do jogo simbólico.

## Materiais

Balão, arroz ou feijão, funil, marcador de acetato.

## Descrição

a) Com a ajuda de um funil encha o balão com arroz ou feijão, dê um nó como habitual;

b) dê à criança e deixe-a brincar;

c) quando se cansar passe para a segunda parte da atividade e desenhe (ou desenha a criança com a sua vigilância), os elementos principais de um rosto no balão: olhos, nariz e boca. Se tiver mais do que um balão pode variar a expressão (ex. alegria, tristeza, medo).

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – ATIVIDADE 11 –

## Designação

**História com ímanes de frigorífico e desenhos.**

## Benefícios

Exploração manual e visual do ambiente. Jogo de imitação. Promoção da linguagem verbal, da imaginação e jogo simbólico.

## Materiais

Ímanes de frigorífico (o que tiverem em casa), papel à escolha, lápis de cor ou marcadores, tesoura, frigorífico ou outra superfície metálica.

## Descrição

a) Coloque à disposição os ímanes que achar convenientes e seguros para a criança manusear;
b) ajude a posicioná-los de modo a criar uma sequência e crie uma história com a criança;
c) no papel, desenhem ou pintem elementos que sejam importantes para a história e coloquem na mesma superfície.

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – Atividade 12 –

## Designação

**Leitura e dinâmicas a partir do livro "O Monstro das Cores".**

## Benefícios

Estímulo da linguagem verbal, da imaginação, do pensamento simbólico, incentivo à personificação. Auto-perceção – exploração de diferentes emoções. Promoção da empatia.

## Materiais

livro "O Monstro das Cores", papel, lápis de cor ou marcadores.

## Descrição

a) Leia o livro à criança e vá mostrando as ilustrações

b) de seguida faça algumas perguntas, baseando-se nas mesmas, ex: O que fazemos quando estamos tristes? Como ficamos quando estamos tristes?

c) desenhe previamente um monstrinho e peça à criança que preencha/pinte pensando na emoção predominantemente sentida;

d) explore verbalmente a criação.

**Nota:** Pode utilizar outro livro em vez do sugerido, e criar uma dinâmica semelhante.

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – ATIVIDADE 13 –

## Designação

**Pintura com alimentos.**

## Benefícios

Estímulo dos sentidos: visual, táctil, olfativo. Prazer ligado ao alimento.

## Materiais

Papel à escolha, alimentos à escolha que permitam pintar (ex. café, chá, especiarias difluídas em água, puré de cenoura, sumo de beterraba), pincel.

## Descrição

a) prepare o(s) alimento(s) com que deseja pintar e coloque em recipiente(s);

b) estenda a folha numa superfície horizontal;

c) forneça um pincel à criança e pintem.

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – ATIVIDADE 14 –

## Designação

**Construção de um forte com caixotes.**

## Benefícios

Promoção da coordenação motora, de conceitos matemáticos como formas e volumes, dentro-fora, leve-pesado, aberto-fechado. Estímulo da imaginação e do jogo simbólico.

## Materiais

Caixotes grandes de papel, fita cola grossa, tesoura, marcadores, tinta de cor variada, pincéis.

## Descrição

a) Manipulando os caixotes, vão moldando os mesmos de modo a construir uma fortaleza;
b) utilizem a tesoura e a fita-cola como auxílio nesse processo;
c) desenhe uma porta majestosa e corte de forma a criar uma entrada;
d) pintem o forte, a gosto.

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

# – Atividade 15 –

## Designação

**Jardinagem.**

## Benefícios

Exploração do ambiente, ligação à natureza. Estímulo da imaginação e da linguagem.

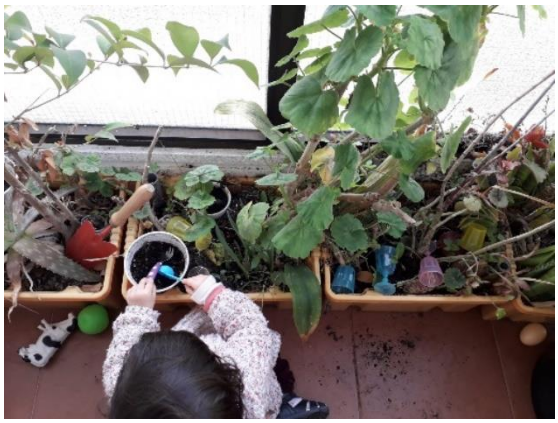
## Materiais

Vasos, terra, plantas ou sementes, utensílios de jardinagem (se necessário).

## Descrição

a) Com a ajuda da criança, plante uma semente para ver o seu crescimento ou transplante uma planta de vaso;

b) deixe a criança mexer na terra com as suas mãos ou pés e permita-a sentir a planta.



# – Atividade 15.1 –

## Designação

**Construção de personagens e cenários nas plantas.**

## Materiais:

revistas, tesouras, lápis, canetas de feltro, papel, fita cola, palitos ou paus de gelado ou palhinhas.

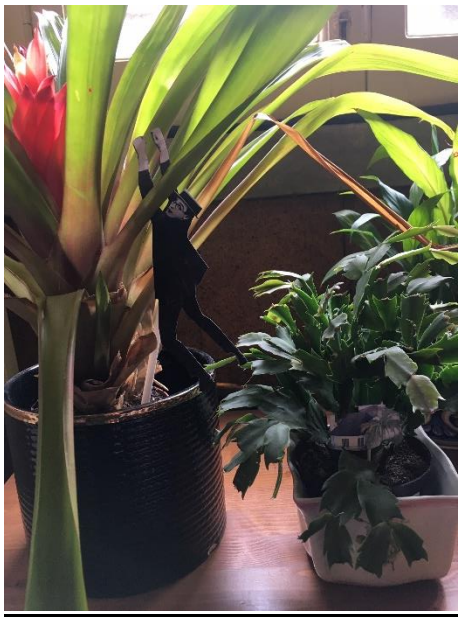
## Descrição

a) Corte elementos de revistas e, com fita cola, prenda-os num palito ou pau de gelado ou palhinha;

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020

b) espete na terra;

c) desenhe ou pinte diferentes elementos que queira ver nas plantas e repita o procedimento.



## Notas conclusivas:

1. Sendo as atividades propostas, dedicadas ao grupo etário 0-3 e, incorporando este, um intervalo de tempo relativo a fases do desenvolvimento tão diferentes, caberá aos cuidadores fazer esta distinção e adaptar a mesma à idade, desenvolvimento e capacidades apreendidas das crianças que acompanham.

2. Caso não tenha tintas em casa, pode fazer as suas.

Receita: 1 chávena de sal, 1 chávena de farinha de trigo, 1 chávena de água, corante alimentar; misturar tudo.

Lembre-se, sempre que utilizar pincéis ou esponjas com tinta, deve lavá-los com água abundante e sabão.

© Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia – 2020