



***“É em mim que o amor começa”***  
Workshop de Arte-Terapia

**Data:**

Dia 14 de fevereiro de 2026

**Local:**

Online - Plataforma Zoom

**Horário:**

das 10h00 às 13h00



### **Destinatários:**

Profissionais e estudantes de diversas áreas, e todos os interessados na Arte-Terapia (maiores de 18 anos). Não é necessário ter prática ou experiência artística.

### **Descrição:**

*No mês em que se celebra o amor romântico, propomos voltar o olhar para dentro: para a relação primordial a partir da qual todas as outras se constroem, se alimentam e ganham significado.*

*Amar-nos não é um estado permanente nem um ideal a alcançar. É um processo vivo tecido por memórias, construído por encontros com presença, escuta interna, cuidado e amparo. É aprender a reconhecer-nos para além das exigências, das comparações e das narrativas externas sobre quem “devíamos” ser.*

*Neste workshop, trazemos um espaço de pausa e de intimidade interna. Um tempo para olhar para dentro com curiosidade e gentileza, usando a arte como linguagem de acesso ao que muitas vezes não encontra palavras.*

*Na relação com os outros e com nós próprios, o amor expressa-se de diferentes formas. Há quem precise de palavras carinhosas, quem se cuide através do corpo, quem necessite de tempo, de gestos ou de presença. Neste workshop, através de propostas criativas simples e acessíveis, exploramos como essas linguagens se manifestam na relação interna e como reconhecemos o amor, em nós e nos outros.*

*Não é necessário ter experiência artística. O foco não está no resultado, mas no processo – na gestualidade, na sensação, no significado que emerge. A arte aqui funciona como espelho e como abrigo: ajuda-nos a ver e, ao mesmo tempo, a sustentar o que vemos.*

*Este é um convite para te encontrares contigo num lugar mais verdadeiro, mais compassivo e mais inteiro. Um gesto de amor próprio que não promete fórmulas rápidas, mas oferece presença, escuta e possibilidade de transformação.*

### **Facilitadoras:**

**Ana Sousa & Joana Frada** - Arte-Terapeutas/ Psicoterapeutas, Formadoras e Membros da SPAT.

### **Participantes:**

- Máximo de 15 participantes.



## **Material necessário:**

- Roupa confortável
- Garrafa com água potável
- Manta
- Computador com acesso à internet
- Caixa de pastéis de óleo e/ou Caixa de pastéis secos e/ou Caixa de lápis de cera e/ou Aquarelas (com copo com água e pincel) - pode ter apenas um destes materiais ou vários
- 2 Folhas de Desenho A3 - Papel cavalinho ou equivalente
- 2 Esferográficas de cores diferentes (ex: azul e verde)
- Folhas brancas de impressora ou caderno pessoal

## **Inscrições:**

Preço único - 30€

### **- Ficha de inscrição:**

<https://forms.gle/XzJxQJL3ubb2Qgmt8>

### **- Pagamento:**

- Efetuar transferência bancária para:

IBAN: PT50 0035 0197 0001 8099 8302 7

- Enviar o comprovativo de transferência para o email: spat.pt@gmail.com

**- A inscrição só é válida mediante o envio do comprovativo.**

**- Em caso de desistência não efetuamos devoluções.**

