

ARTETERAPIA

No dia 29 de agosto decorreu, no âmbito deste Projeto, uma sessão de Arteterapia, dinamizada pela Psicóloga e Arteterapeuta Filipa Santos, no Centro Social Polivalente São Cristóvão e São Lourenço.

A Arteterapia é uma forma de intervenção que utiliza a expressão artística (desenho, pintura, colagem, modelagem, música ou outras artes) como meio de promoção do bem-estar emocional, cognitivo e social. Ou seja, a Arteterapia envolve a utilização de um conjunto de recursos artísticos, expressivos ou visuais como um elemento terapêutico.

Não é preciso saber fazer arte – o mais importante é, através dela, poder expressar memórias, emoções, sentimentos e experiências. A utilização da arte durante o envelhecimento é muito relevante, podendo trazer vários benefícios, promotores de um envelhecimento ativo e saudável. São exemplos:

Facilita a comunicação - Por vezes, existem emoções difíceis de expressar por palavras. A expressão artística ajuda a comunicar essas emoções e sentimentos, mesmo quando é mais difícil a comunicação verbal.

Promove a socialização - Sessões artísticas realizadas em grupo previnem o isolamento e a solidão.

Estimula a criatividade - A arte puxa pela nossa imaginação e criatividade, dando liberdade para expressar novas ideias e permitindo explorar diferentes materiais e técnicas, encorajando a tentativa e erro e a descoberta do inesperado.

Promove capacidades cognitivas - A arte ativa diferentes partes do cérebro, mantendo-o ativo, ajudando a recordar memórias passadas e, também, ajuda a melhorar as capacidades de concentração e de permanência numa tarefa. Um cérebro ativo mantém-se mais saudável e com menos declínio.

Promove a autoestima e um sentimento de “eu sou capaz” - Criar algo gera sentimentos de empoderamento, realização e bem-estar, o que ajuda a promover a autoestima e a valorização pessoal.

É divertido e promove bem-estar - Fazer trabalhos artísticos pode originar muitos momentos divertidos, prazerosos e promotores de calma, satisfação, prazer e conforto. Estes fatores contribuem para o equilíbrio emocional e melhoria da qualidade de vida.

Sugestão de exercício - Desenhe numa folha o contorno da sua mão. Depois, escreva ou desenhe no seu interior coisas que pode fazer com as suas mãos. De seguida, recorte e cole a mão numa folha branca e desenhe/pinte uma árvore a partir dela. A mão representa a ação e as competências; a árvore representa a vida e a identidade. A sua união é símbolo de que, aquilo que nós fazemos ao longo da vida, constrói quem nós somos.



**“Envelhecer de forma ativa também é expressar, sentir e criar.
Mais expressão, mais bem-estar, mais qualidade de vida.”**