

Alunas: Laura Hencke Thomas, Gabriela Bertoldi, Julia Gabriela de Oliveira Krummenauer
Orientadora: Glaucea Aires Bublitz

Introdução:

A pandemia mudou nossas vidas, o trabalho em casa, a vida social deixada de lado em função do isolamento, até mesmo familiares ficaram meses sem contato físico. Resultando em muitas pessoas com sintomas de depressão ou ansiedade.

Problema:

Como podemos ajudar as pessoas a se sentirem melhor?

Hipótese :

Atividades como desenhar ao ar livre, esculpir, pintar, destruir objetos podem fazer com que as pessoas sintam paz e sossego.

Objetivo:

Demonstrar a importância da arte no processo de recuperação de estresse pós-pandêmico, ou em qualquer outro momento da vida.

Metodologia :

- Pesquisas em sites especializados;
- Entrevistas com as arteterapeutas;
- Aplicação de atividades de Arteterapia.

Atividades:

Destruir objetos, Pintar com os pés, Colagem de cores



Fonte: Julia Krummenauer.



Fonte: canvas.



Fonte: canvas.

Destruir objetos:

Você basicamente terá que destruir objetos como copos, pratos e depois crie algo novo com as peças quebradas, essa atividade tem o objetivo de ajudar a perceber que depois dos erros e dos fracassos nós podemos nos recuperar.

Pintando com os pés:

Pegue uma folha de papel e coloque ela na parede numa altura não superior a vinte centímetros do chão pegue lápis ou tinta deite-se no chão, e depois ou sugue os pés com tinta ou pegue o lápis com o pé e comece a desenhar.

Colagem com cores:

Pegue uma revista e selecione cores que transmitam seu estado emocional, então é só colocar essas cores no papel.



Conclusão :

A arteterapia auxilia no tratamento de transtornos como a depressão, ansiedade, ataque de pânico, Parkinson, e também ajuda as pessoas a expressarem o que estão sentindo.

Referencial teórico:

O que é arteterapia? É o processo de terapia que auxilia as pessoas a entenderem o que estão passando.

Arteterapia= arte + terapia

Quais os principais materiais numa sessão de arteterapia? Fizemos essa pergunta a duas arteterapeutas.

"Utilizamos aqui na sessão bastante matérias de reciclagem, tinta e material colorido." (Raquel Schell)

"Todos os materiais plásticos que você possa imaginar são utilizados. Como as atividades são fundamentais na necessidade do paciente, o uso de materiais são diversos." (Juliana Oliveira de Carvalho)

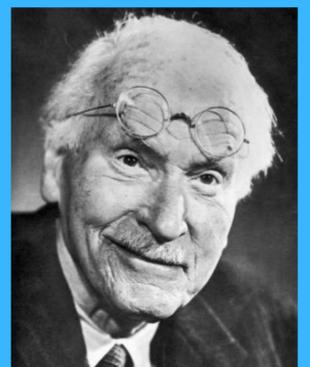
Duas figuras importantes foram :

Nise da Silveira, era uma médica psiquiátria brasileira.



IFonte: <https://images.app.goo.gl/6eZEAzDEdCHs2Pqt5to>

Carl Gustav Jung, era um psiquiatra e psicoterapeuta suíço.



Fonte: site, gettyimages.fr

Ela disse: "O que melhora o atendimento é o contato afetivo de uma pessoa com outra. O que cura é a alegria, o que cura é a falta de preconceito."

Ele disse: "Tudo depende de como vemos as coisas e não de como elas são."

Referências:

CONHEÇA a arteterapia e seus benefícios. Disponível em: <https://youtu.be/swpDsk9xEk8>. Consulta em: 01/07/2021.

ARTETERAPIA: 7 tipos e suas aplicações. Disponível em: <https://www.psicanaliseclinica.com/arteterapia/>. Consulta em: 01/07/2021.

O QUE é a Arteterapia?. Disponível em: <https://www.museudaimaginacao.com.br/blog/o-que-e-a-arteterapia#:~:text=A%20Arteterapia%2C%20de%20um%20modo,mesmas%2C%20obtenham%20autoestima%20e%20tranquilidade>. Consulta em: 06/07/2021.

COMO surgiu a Arteterapia?. Disponível em: <https://nise.com.br/2019/02/25/como-surgiu-a-arteterapia/#:~:text=Na%20d%C3%A9cada%20de%2040%2C%20nos,suprindo%20as%20pr%C3%A1ticas%20convencionais%20existentes>. Consulta em: 06/07/2021.

A ARTETERAPIA e a promoção da saúde. Disponível em: <https://www.cemigsaude.org.br/site/pagina/detalhe/19187>. Consulta em: 06/07/2021.