



# ARTIVATE ✓

Art Therapy Based Psychoeducation to support the participation  
of adults with Learning Disabilities in Adult Education

2020-1-FR01-KA204-080200

## *Toolkit para intervenção*



## Índice

Calendário de grupo .....	3
As cores dos sentidos .....	5
Ferramentas digitais de arteterapia.....	7
Escrita automática.....	10
Sentimentos .....	12
Máscaras .....	14
Monólogo.....	16
Acolher o seu crítico interno .....	18
Teatro-imagem.....	20
Instruções.....	23
Dyslex-ICON.....	25
Oficina de pintura.....	28
Sessão de poesia .....	30



## Calendário de grupo

### Duração

Entre 4h a 5h

### Público-alvo

Esta atividade pode ser implementada por formadores e profissionais na área da saúde e reabilitação com grupos até 10 pessoas com dificuldade de aprendizagem. O grupo deve reunir-se regularmente.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

O objetivo principal desta atividade é definir a arteterapia e seus princípios básicos. Como objetivos secundários, procura-se apoiar o processo de intervenção psicopedagógica em grupo, promovendo a autoconfiança e reforçando a autoimagem de cada participante, através da partilha e conhecimento do contexto do outro.

A capacidade de executar tarefas de forma independente molda e desenvolve a autoestima, daí que outro dos objetivos secundários seja apoiar os participantes no reconhecimento da sua capacidade de autodeterminação e autoeficácia através da utilização de ferramentas adequadas às suas limitações, levando a que os participantes se superem, descobrindo o quanto gostam de criar. Por fim, esta atividade visa contribuir para o debate sobre preconceitos sobre a arteterapia, demonstrando que o objetivo não é atingir a perfeição.

### Materiais necessários

- Papel de grande formato onde será criado o calendário
- Fita crepe adesiva
- Aguarelas
- Pincéis largos

### Contexto

Ajudar o outro a acreditar que, apesar das suas limitações, pode ser autónomo e alcançar os seus objetivos é algo de valor inestimável. As barreiras existentes podem ser ultrapassadas se forem criadas as condições apropriadas e disponibilizadas as ferramentas adequadas. Adquirir novas experiências de autonomia é o primeiro passo para ganhar autoconfiança e criar possibilidades.

O desenvolvimento da criatividade resulta da abertura para o que pensa e sente, mas também para o que os outros pensam e sentem. A capacidade de conviver num grupo enriquece o indivíduo e amplia as oportunidades de participação social.

A reflexão sobre esta tarefa introdutória à arteterapia pode ser expandida a outros aspetos da vida. Os participantes podem perceber que encontram satisfação nas novas experiências e com os resultados do seu trabalho autónomo. A autoconfiança gerada permite a alguns participantes descobrir a paixão pela criação e expressão artística das suas emoções.

### Preparação

É fundamental começar por reunir o grupo e descobrir as datas dos aniversários de cada um dos participantes. De seguida, espalhe os materiais previamente preparados e encoraje os participantes do grupo a associar imagens aos seus aniversários.

### Descrição da atividade

Esta atividade introdutória à arteterapia pode ser aplicada para a consolidação do grupo. Os passos recomendados para implementar esta atividade são de certo modo generalistas, à exceção do último passo:

1. Reunir o grupo
2. Conhecer os participantes do grupo
3. Introduzi-los à sessão de arteterapia
4. Preparar coletivamente o calendário

Os encontros regulares dos membros do grupo determinam a importância de estes se conhecerem melhor uns aos outros, por exemplo, através da celebração dos seus aniversários. O calendário de grupo criado coletivamente é utilizado para registar os aniversários de todos os membros do grupo sobre um fundo de imagens. Os temas para as imagens dos cartões de calendário individuais partem das respostas dos membros do grupo à pergunta “Para que imagens gosto de olhar?”. As escolhas dos participantes são associadas aos seus aniversários.

Deve ser apresentada aos participantes uma técnica de criação do calendário, como, por exemplo, cobrir certas formas da imagem com fita crepe adesiva e, depois, preenchê-las com aguarelas.

O papel de grande formato no qual o calendário será criado deve ser disposto de modo que não constranja a participação daqueles com limitações. Cada participante escolhe um formato e local conveniente para a colagem (com fita adesiva) da sua imagem, respeitando ao mesmo tempo o formato/espço dos outros participantes. É importante que as ferramentas disponibilizadas sejam confortáveis e adequadas às limitações individuais, *e.g.*, a utilização de pinças largas, fará com que tremores não perturbem o prazer de realizar a atividade. Esta atividade é propícia à reflexão sobre a capacidade individual de realizar esta e outras tarefas autonomamente.

### Avaliação

O calendário de grupo requer uma avaliação para verificar o seu contributo na consolidação do grupo e na autonomia individual.

As seguintes perguntas podem ser colocadas:

- Ao escolher o formato e local adequado para a sua imagem, deixou espaço para os outros participantes?
- Com que frequência se sente satisfeito com os resultados do seu trabalho?
- Costuma completar as tarefas que começa?
- Sente prazer na realização de atividades criativas?

### Recursos úteis

Vivências Terapêuticas em Oficinas de Arteterapia em um CAPS-Adulto  
[docs.bvsalud.org/biblioref/sms-sp/2007/sms-7799/sms-7799-5748.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/sms-sp/2007/sms-7799/sms-7799-5748.pdf)

## As cores dos sentidos

### Duração

Entre 4h a 5h

### Público-alvo

Esta atividade pode ser implementada por formadores e profissionais na área da saúde e reabilitação com grupos até 10 pessoas com dificuldades de aprendizagem. A atividade possibilita que os participantes se conheçam melhor uns aos outros através dos sentidos, que se são estimulados através do uso da cor.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

O principal objetivo desta atividade é desenvolver competências que permitam identificar e explicar as diferentes fases do processo de arteterapia. Tem também como objetivo facilitar intervenções arteterapêuticas através do desenvolvimento da sensibilidade e da capacidade de verbalizar sensações na relação com as cores.

Os efeitos psicoeducativos pretendidos incluem a compreensão do conceito de cor, identificando a sua relação com os órgãos sensoriais, a ativação de áreas da imaginação, a atribuição de elementos figurativos e simbólicos a cores e a criação de uma paleta rica de cores conforme a natureza das imagens.

### Materiais necessários

- Um quadro com a apresentação de um círculo cromático
- Fichas de trabalho a preencher pelos participantes
- Informações sobre sentimentos e emoções

### Contexto

A sensibilidade e a criatividade são características importantes na formação da personalidade. A consolidação de conceitos relacionados com os sentidos e as cores leva a uma melhor compreensão da realidade que nos rodeia. É importante interpretar a cor a um nível literal, figurativo e simbólico, uma vez que a utilização do conhecimento sobre a própria psique na análise da cor é um elemento importantes da utilização eficaz das emoções ao nível da expressão artística.

### Preparação

Definição da tarefa e preparação de uma conversa sobre as cores, os sentidos e as emoções

### Descrição da atividade

1. Preparação de materiais didáticos
2. Conversa sobre as cores

Comece por recordar aos participantes, numa conversa casual, os nomes das cores e apresente a tarefa

3. Conversa sobre os sentidos

Converse com o grupo sobre os sentidos, criando uma definição conjunta de sensações e experiências relacionadas com os sentidos:

- a) nomear gostos conhecidos – doce, amargo, salgado, azedo, etc.
- b) nomear fragrâncias conhecidas – floral, resinoso, cítrico, amadeirado, etc.)
- c) nomear sons conhecidos (assobio, rugido, sussurro, estalido, grito, estrondo, zumbido, etc.)

#### 4. Conversa sobre sentimentos e emoções

Converse com o grupo sobre sentimentos e emoções, nomeando em conjunto as várias emoções e estados emocionais positivos e negativos, *i.e.*, felicidade, alegria, tristeza, raiva, tédio, ira, nojo, arrependimento, aborrecimento, saudade, ansiedade, medo, etc.

#### 5. Exercício de atribuição de cores específicas aos sentidos

Entregue uma ficha de trabalho a cada participante onde cada cor é associada a sabores, cheiros, sons, sentimentos e emoções. Finalize com uma conversa em grupo em que os participantes que assim o desejarem partilhem com o grupo os seus resultados.

### Avaliação

A avaliação das atividades psicoeducativas baseadas na arteterapia devem ser divertidas, para que a expressão de emoções seja encorajada. Podem ser colocadas questões aos participantes sobre esta atividade, tais como:

- Quais os seus sabores preferidos?
- Qual das fragrâncias lhe agrada mais?
- Quantos sons consegue enumerar?
- Por que associa determinadas cores a sabores, cheiros e sons?
- Quando é que os sentimentos são positivos e quando é que são negativos?

### Recursos úteis

*Color meanings and symbolism* (em inglês)

[www.arttherapyblog.com/online/color-meanings-symbolism/](http://www.arttherapyblog.com/online/color-meanings-symbolism/)

Arte-terapia e as potencialidades simbólicas e criativas dos mediadores artísticos

[repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10008/2/ULFBA\\_TES665.pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10008/2/ULFBA_TES665.pdf)

## Ferramentas digitais de arteterapia

### Duração

Cada sessão tem a duração de 1h  
São fornecidas indicações para cinco sessões de uma hora cada

### Público-alvo

A atividade é facilitada por formadores ou profissionais na área da saúde e reabilitação que trabalham com adultos com dificuldades de aprendizagem.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

O objetivo desta atividade é aplicar metodologias e métodos de arteterapia em diferentes contextos e ambientes de intervenção.

As ferramentas digitais podem ser aplicadas nas intervenções de arteterapia tanto em grupo como individualmente, quer presencialmente, em ambientes online ou híbridos. Como exemplo, podem ser inicialmente aplicadas presencialmente e, num segundo momento, os beneficiários podem aceder à atividade a partir de casa, com o apoio de outros, se necessário. Qualquer objeto artístico criado na sessão ou em casa pode ser partilhado digitalmente com os outros membros do grupo.

### Materiais necessários

Os beneficiários necessitam de um tablet para acederem às aplicações. São recomendadas as seguintes aplicações de criação de imagens: Fresh Paint, Colouring Mandalas e Sand Draw. Podem ainda ser utilizadas as aplicações ArtRage e ZenBrush, mas as três aplicações iniciais foram identificadas como preferíveis no estudo que se encontra disponível na seção Recursos úteis. Outras aplicações de atividades criativas recomendadas são: PuzzleTouch, Sticker Tales e Number Link.

Como obter as aplicações:

Fresh Paint: download gratuito na Microsoft Store;  
Colouring Mandalas: download gratuito na Microsoft Store;  
Sand Draw: download gratuito na Google Play;  
ArtRage: download pago na Google Play;  
ZenBrush 3: download pago na Google Play;  
PuzzleTouch: download gratuito na Microsoft Store;  
Sticker Tales: download gratuito na Microsoft Store;  
Number Link: download gratuito na Google Play.

Recomenda-se a utilização de tablets como o Samsung Galaxy Tab ou portáteis convertíveis como o Lenovo Yoga que possibilitam o trabalho com o ecrã tátil na posição vertical e impressão instantânea.

### Contexto

A maioria das ferramentas digitais disponíveis online podem ser descarregadas gratuitamente e utilizadas em qualquer país, estando disponíveis em muitas línguas europeias, incluindo português, espanhol, alemão, francês, italiano, polaco e turco.

## Preparação

Recomenda-se que as aplicações sejam descarregadas previamente para os tablets para familiarizar-se com as ferramentas a utilizar na atividade. Se necessitar, pode recorrer aos inúmeros tutoriais disponíveis no YouTube sobre como utilizar estas aplicações.

## Descrição da atividade

As ferramentas digitais apresentadas foram testadas com adultos com transtornos de desenvolvimento, tendo os resultados do estudo sido publicados no *Journal on Developmental Disabilities*. Na seção de resultados do estudo são apresentadas evidências dos seus efeitos benéficos para adultos com dificuldades de aprendizagem, tais como: foco no processo de criação artística; encorajamento da independência; desenvolvimento cognitivo, da expressão vocal e da compreensão visual; desenvolvimento de competências informáticas. As ferramentas digitais permitem aos participantes ganhar um sentido de empoderamento, utilizando as suas capacidades e talentos imaginativos, e proporcionar espaços terapêuticos seguros e criativos, fomentando o desenvolvimento da expressão, das competências sociais, a aprendizagem e o bem-estar. Ao longo das sessões, os participantes devem ser encorajados a expressar os seus pensamentos e sentimentos com o facilitador e a interagir com os outros participantes. As sessões proporcionam, então, uma oportunidade de expansão social, criativa e simbólica, sendo que as atividades criativas ajudam ainda a desenvolver a concentração, o foco, a memória e a capacidade de resolução de problemas.

Antes de realizar esta atividade, pod-see realizar uma sessão de teste com os participantes a fim de avaliar a sua facilidade na utilização de tablets, o seu interesse na utilização de aplicações criativas e a sua capacidade de aplicar uma pressão suave nos ecrãs tácteis.

As sessões devem ser adaptadas à capacidade de cada indivíduo e envolver uma atividade de aquecimento, a atividade propriamente dita e uma atividade de encerramento. Cada sessão poderá ainda começar e terminar com a aplicação de uma tabela de *check-in* e *check-out* de emoções.

Ao longo das cinco sessões de uma hora, podem ser facilitadas as seguintes atividades:

1. Fazer rabiscos
2. Desenhar uma casa, uma árvore ou uma pessoa
3. Pintar mandalas
4. Desenhar livremente
5. Ilustrar o dia preferido

Os facilitadores e aos participantes decidem se querem utilizar música de fundo durante a atividade.

No final das sessões, os participantes podem ser convidados a refletir sobre a sua experiência de produção de imagens digitais. Para tal, pode colocar as seguintes perguntas:

- O que mais gostou no processo de criar uma imagem digital?
- Houve algo particularmente desafiante?

Para a preparação e encerramento das sessões de arteterapia com recurso a ferramentas digitais, recomenda-se as seguintes aplicações: Sticker Tales, PuzzleTouch e Number Link. Todas promovem a concentração, o foco, a memória e a capacidades de resolução de problemas.

Para a atividade terapêutica com recurso a ferramentas digitais, recomenda-se a utilização das aplicações Fresh Paint, Colouring Mandalas, Sand Draw, ArtRage e ZenBrush. Os participantes devem ser orientados na realização das seguintes atividades arteterapêuticas:

1. Criar uma imagem com rabiscos utilizando a aplicação FreshPaint. Esta atividade possibilita que os facilitares identifiquem as capacidades de pensamento criativo dos participantes.
2. Criar uma casa, uma árvore ou uma pessoa utilizando formas básicas na aplicação FreshPaint.
3. Utilizar a aplicação de Colouring Mandalas para pintar uma das mandalas disponíveis. O processo de pintura de mandalas é descrito como tendo propriedades calmantes e de foco, levando a uma maior concentração e a uma diminuição de comportamentos impulsivos.
4. Criar um desenho livre utilizando a aplicação Sand Draw.
5. Desenhar o seu dia preferido utilizando a aplicação FreshPaint. O desenho de uma imagem a partir de uma memória possibilita a ativação de capacidades analíticas, sequenciais, lógicas e abstrativas.

De um modo geral, ao seguir os passos que a atividade requer, é possível desenvolver a atenção e a memória, ao mesmo tempo que é possível experienciar relaxamento e redução de *stress*.

#### Recomendações:

- Os participantes devem utilizar pincéis e canetas digitais redondas sobre ecrãs táteis de grande dimensão.
- É muito importante que o equipamento tenha um botão de “anular” que facilite o voltar à fase anterior da imagem quando é cometido algum erro.
- Os equipamentos devem possibilitar a função de impressão rápida.
- Recomenda-se haver uma impressora na sala para a impressão das imagens digitais criadas.
- Os participantes podem ser encorajados a discutir os seus trabalhos e ideias com o facilitador e com os outros participantes, promovendo o desenvolvimento de relações sociais
- Para fomentar um maior contacto social entre os participantes, pode ser criado um grupo de WhatsApp onde os membros partilhem uns com outros as suas criações, tanto das sessões, como aquelas realizadas em casa (ver Recursos úteis).

#### Avaliação

O facilitador deve observar os participantes durante cada sessão e tentar dar respostas às seguintes questões:

- Qual o nível de envolvimento dos participantes com as aplicações de criação de imagens?
- O processo de criação artística com recurso a ferramentas digitais está a ser desfrutado pelos participantes e a possibilitar a resolução de problemas?
- Quais as aplicações que oferecem melhores resultados e porquê?
- Quais as limitações da utilização das aplicações?
- Que recomendações sugere?

#### Recursos úteis

21º Congresso de Arte-Terapia - Do Virtual ao Real

[congresso.arte-terapia.com](http://congresso.arte-terapia.com)

*Digital Technology Use in Art Therapy with Adults with Developmental Disabilities* (em inglês)

[oadd.org/wp-content/uploads/2015/01/41021\\_JoDD\\_21-2\\_v23f\\_95-102\\_Darewych\\_et\\_al.pdf](http://oadd.org/wp-content/uploads/2015/01/41021_JoDD_21-2_v23f_95-102_Darewych_et_al.pdf)

*Developing an online art therapy group for learning disabled young adults using WhatsApp* (em inglês)

[www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17454832.2020.1845758?jwsourc=cl](http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17454832.2020.1845758?jwsourc=cl)

## Escrita automática

### Duração

1h30

### Público-alvo

Formadores e profissionais na área da saúde e reabilitação que trabalham com adultos com dificuldades de aprendizagem especialmente ao nível da oralidade e da escrita.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

O objetivo desta atividade é realçar o papel da comunicação e das práticas teatrais no desenvolvimento da capacidade de expressão do indivíduo, bem como encontrar soluções eficazes para a resolução de problemas.

### Materiais necessários

- Papel A4
- Canetas de cores
- Imagens de emojis (selecione cinco a 10 emojis a mostrar durante a sessão)

### Contexto

A escrita automática é uma técnica poderosa que pode ser utilizada para canalizar informação do inconsciente. Quando utilizada corretamente, a escrita automática pode ajudar o indivíduo na sua procura de soluções criativas.

Os participantes recebem do facilitador uma proposta estimulante para começarem a escrever continuamente sem pensar se o seu texto faz sentido ou não. Estes devem concentrar toda a sua atenção em registar o que lhes vier à mente naquele momento específico, permitindo que o seu pensamento flua sem obstáculos para o papel.

Ao trabalhar com escrita automática, o facilitador deve estar consciente de que esta técnica pode espoletar impulsos e pensamentos inconscientemente reprimidos, o que poderá colocar os participantes numa situação desconfortável.

### Preparação

- Pesquisar princípios básicos de apoio para sessões que podem gerar *stress* emocional
- Familiarizar-se com o conceito de escrita automática

### Descrição da atividade

1. Estabelecer um clima tranquilo com o grupo antes de apresentar a atividade.
2. Espalhar emojis pela sala de sessão
3. Sem deixar tempo para que os participantes possam refletir sobre os emojis, pedir a cada participante que escolha para si um emoji, sem o revelar ao grupo, e que pegue numa caneta e num papel e comece a escrever o que lhe vier à cabeça durante os dois minutos seguintes. Saliente que não é permitido pousar a caneta durante este tempo ou parar de escrever. Não importa se o que estão a escrever faz sentido ou não.

4. Pedir aos participantes que leiam para si o que escreveram e, passados mais dois ou três minutos, perguntar-lhes se querem partilhar com o grupo o que escreveram. Uma vez que os resultados da escrita automática podem ser muito sensíveis, os participantes não devem ser forçados a partilhar a sua criação se não o desejarem.
5. Dividir os participantes em pares e pedir-lhes que criem um diálogo que resuma as suas duas criações de uma forma lógica e sequenciada, durante os 20 minutos seguintes.
6. Convidar os pares a apresentarem os seus diálogos ao resto do grupo e a partilhar os seus sentimentos desde o momento da escrita até ao final da atuação.

Recomenda-se que o facilitador apoie os participantes na criação do diálogo e na sua apresentação.

### Avaliação

Para avaliar a atividade, sugerem-se as seguintes questões:

- Quantas emoções coexistiram no diálogo?
- Qual foi a emoção primordial no início da atividade e quais as que prevaleceram no final?
- Compreendeu algo novo sobre a forma como pensa?
- Qual foi o ponto principal do vosso diálogo?
- O que é aprendeu que possa aplicar no dia-a-dia?

### Recursos úteis

Campus Trilema (2021): *How to manage emotions in the classroom. Teachers learning event* (legendas automáticas em português disponíveis)

<https://www.youtube.com/watch?v=fyhyVBwOjFA>

Paez, E (2015): *Automatic writing. Writing workshop. The flow of consciousness* (legendas automáticas em português disponíveis)

[www.youtube.com/watch?v=kedJ9ERNPAQ/](http://www.youtube.com/watch?v=kedJ9ERNPAQ/)

The Joy Within (2019): *How to do automatic writing? Empowerment exercises* (em inglês)

[thejoywithin.org/empowerment-exercises/automatic-writing](http://thejoywithin.org/empowerment-exercises/automatic-writing)

## Sentimentos

### Duração

1h

### Público-alvo

Formadores e profissionais na área da saúde e reabilitação que trabalham com adultos com dificuldades de aprendizagem especialmente ao nível da leitura e da escrita. Pessoas interessadas em trabalhar as emoções.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

O objetivo desta atividade é promover a literacia e a capacidade de expressão oral através das artes plásticas, promovendo simultaneamente a participação e a capacidade de concentração numa atividade. Tem ainda como objetivo que os membros do grupo sejam capazes de refletir sobre o seu mundo interior através das suas criações utilizando um meio de comunicação que normalmente não utilizam, proporcionando assim uma sensação de liberdade, promovendo a interação social e aumentando a autoestima através da expressão dos sentimentos.

### Materiais necessários

- Imagens de emojis: selecione entre cinco a 10 emojis a serem apresentados durante a sessão
- Jornais e/ou revistas
- Tesoura, cola e cartões para cada participante

### Contexto

A dislexia tem sido associada a problemas de leitura e escrita e, embora seja verdade que as principais dificuldades que as pessoas com dislexia apresentam sejam nestas áreas, os sintomas manifestam-se também nas áreas motora, criativa e matemática. De facto, nas fases adultas existem sintomas como dificuldades de organização, concentração, gestão do tempo, sequenciação e memorização, sendo que todas estas áreas podem ser trabalhadas nas sessões de arteterapia. Estes sintomas podem levar a uma baixa autoestima, frustração e falta de socialização, daí que as sessões de arteterapia possam oferecer um importante contributo à qualidade de vida destes indivíduos, pois possibilitam o fluir a imaginação, que leva ao desenvolvimento da expressão dos seus sentimentos, pensamentos, emoções, desejos e sonhos.

### Preparação

1. O facilitador deve procurar diferentes emojis que retratem diferentes emoções e investigar como as emoções podem ser trabalhadas num ambiente educativo.
2. Procurar revistas e jornais com diferentes tipos de imagens e grafismos.
3. Preparar um conjunto artístico para cada membro do grupo ou, pelo menos, preparar os materiais para que estes estejam à sua disposição.

### Descrição da atividade

1. Estabelecer um ambiente de tranquilidade com o grupo antes de apresentar a atividade.
2. Dispor na sala da sessão imagens de emojis. Deixar os participantes refletir individualmente ou, se preferirem, em grupo, sobre quais os sentimentos representados pelos emojis.
3. Entregar um jornal ou revista a cada participante.

4. Pedir que criem uma pequena composição individual utilizando as palavras e imagens dos jornais e revistas relacionada com o que um dos emojis transmite. Esta tarefa deve ter como tempo limite cerca de 30 minutos.
5. Caso seja necessário, apoiar os participantes nas suas criações.
6. Assim que o grupo termine as suas criações, pedir aos participantes que reflitam coletivamente sobre as mesmas. Não force nenhum dos participantes a partilhar as suas reflexões se este não estiver interessado em fazê-lo.

### Avaliação

Para avaliar a atividade sugerem-se as seguintes questões:

- Quantas emoções foram nomeadas pelo grupo e o que foi dito sobre elas?
- Os membros do grupo estiveram concentrados durante a atividade ou a atividade necessita de ser adaptada?
- Os participantes mantiveram a concentração enquanto outros falavam sobre a sua criação?
- Os participantes estão empáticos com as criações dos outros membros do grupo? A sessão espoletou alguma discussão/conversa entre os membros do grupo?

### Recursos úteis

Campus Trilema (2021): *How to manage emotions in the classroom. Teachers learning event* (legendas automáticas em português disponíveis)

[www.youtube.com/watch?v=fyhyVBwOjfA](http://www.youtube.com/watch?v=fyhyVBwOjfA)



## Máscaras

### Duração

1h30

### Público-alvo

Formadores e profissionais na área da saúde e reabilitação que trabalham com adultos com dificuldades de aprendizagem especialmente ao nível da oralidade e da escrita.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

O objetivo desta atividade é motivar os indivíduos a expressarem-se e elevarem a sua autoestima através do reconhecimento das suas competências de resolução de problemas.

### Materiais necessários

Conjunto artístico individual composto por papel, tesoura, borracha, agrafador, canetas de cor e quaisquer outros materiais que possam ser utilizados para decoração e que tenham diferentes propriedades – brilho, texturas, etc.

### Contexto

As máscaras sociais são ferramentas que utilizamos para nos adaptar a determinadas circunstâncias. Estas permitem que o indivíduo se adapte, agindo como se fosse capaz de qualquer coisa, pois a máscara protege-o daquilo que acredita que lhe pode fazer mal. Por outras palavras, as máscaras são mecanismos de defesa inconscientes que tentam proteger o “verdadeiro” eu quando este se sente em perigo. É algo que permite que o indivíduo sobreviva; por isso, o uso de máscaras não é necessariamente prejudicial para nós. Quando usada como uma ferramenta terapêutica, a máscara facilita o sentimento de segurança e proteção ao dar suporte a representações visuais dos sentimentos e experiências do indivíduo.

### Preparação

O facilitador deve:

- Estar preparado para lidar com as emoções na sala de sessão
- Preparar um conjunto artístico para cada participante
- Preparar exemplos de circunstâncias difíceis comuns entre indivíduos com dificuldades de aprendizagem

### Descrição da atividade

1. Estabelecer um clima de tranquilidade com o grupo antes de apresentar a atividade.
2. Pedir a cada indivíduo para refletir durante dois minutos sobre como as outras pessoas o veem, quais são as suas expectativas e como efetivamente é.
3. Pedir a cada indivíduo para criar uma máscara com dois lados, representando as formas como são vistos pelos outros e como se veem a si próprios.
4. Pedir aos indivíduos que coloquem as suas máscaras usando elásticos. Assim que cada um estiver a usar a sua máscara, pedir para olharem para as outras máscaras e para os indivíduos que as estão a usar.
5. Pedir a cada indivíduo, enquanto usa a máscara, que explique quais as circunstâncias do dia-a-dia com que é difícil lidar. Não importa se se trata de uma circunstância simples ou

complexa. Encoraje os membros do grupo a participar, apresentando os exemplos pesquisados durante a preparação.

6. Assim que cada indivíduo acabar de explicar a circunstância quotidiana com que lhe é difícil de lidar, perguntar ao grupo se também já experimentou a circunstância e como costuma lidar com ela. Apoie e encoraje os indivíduos a encontrar formas de ultrapassar essa circunstância e, se não for possível, a explorar modos de lidar com ela de uma forma segura, que seja menos stressante.

### Avaliação

Para avaliar a atividade sugerem-se as seguintes questões:

- Como é que o uso da máscara como técnica de dramaterapia facilitou o seu processo de expressão individual e coletiva?
- A expressão de sentimentos possibilitou um aumento da sua resiliência?
- Como seria esta atividade sem o uso da máscara? Seria mais fácil ou mais difícil para si?

### Recursos úteis

Campus Trilema (2021): *How to manage emotions in the classroom. Teachers learning event* (legendas automáticas em português disponíveis)

[www.youtube.com/watch?v=fyhyVBwOjfA](http://www.youtube.com/watch?v=fyhyVBwOjfA)

Mascaramento (personalidade)

[pt.wikipedia.org/wiki/Mascaramento\\_\(personalidade\)](http://pt.wikipedia.org/wiki/Mascaramento_(personalidade))



## Monólogo

### Duração

1h30

### Público-alvo

Formadores e profissionais na área da saúde e reabilitação que trabalham com adultos com dificuldades de aprendizagem especialmente ao nível da oralidade e da escrita.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

O objetivo desta atividade é aumentar a autoestima dos indivíduos através do reforço da comunicação e do reconhecimento da eficácia das competências individuais de resolução de problemas no dia-a-dia.

### Materiais necessários

Papel e canetas de cores

### Contexto

A expressão teatral pode ser vista como um método eficaz e acessível para abordar questões relacionadas com igualdade, tolerância e inclusão, através da expressão com ou sem o uso de palavras.

Existem múltiplas técnicas teatrais participativas que podem ser utilizadas como método de aprendizagem mesmo em contextos e situações problemáticas. Os exercícios teatrais podem ser utilizados como fator de motivação para pessoas com dificuldades de aprendizagem ou pouca motivação para aprender. Desbloqueiam e trazem à superfície diferentes experiências de vida através do uso da imaginação, sonhos, corporalidade, símbolos, imagens, etc., facilitando o processo de aprendizagem individual.

Profissionais que utilizem exercícios teatrais devem fomentar a criação de um ambiente em que todos se sintam seguros e em que os direitos humanos sejam respeitados, incluindo a equidade, a dignidade, o respeito pela diferença, a tolerância e a igualdade. Isto é particularmente importante quando se trabalha com um novo grupo, uma vez que o facilitador precisa de explicar e identificar orientações para trabalhar coletivamente na criação de um espaço criativo e seguro.

### Preparação

O facilitador deve pesquisar diferentes exercícios teatrais e os princípios básicos da direção teatral.

### Descrição da atividade

1. Estabelecer um clima de tranquilidade com o grupo antes de apresentar a atividade.
2. Explicar o que é um monólogo e o que é fundamental para realizar um monólogo.
3. Pedir aos participantes para refletir sobre uma situação pessoal difícil e como foi resolvida.
4. Pedir aos participantes para escrever as principais ideias que irão guiar a sua apresentação.
5. Se passarem mais de cinco minutos e algum participante não estiver a escrever, deverá oferecer apoio explicando novamente a tarefa ou fornecendo uma ideia.

6. Pedir aos participantes que apresentem, à vez, o seu monólogo.
7. Após cada monólogo, convidar o participante a falar sobre o que sentiu durante a realização do seu monólogo.

### Avaliação

Para avaliar a atividade sugerem-se as seguintes questões:

- Quantas emoções coexistiram no monólogo?
- Qual foi a emoção primordial no início da atividade e quais as que prevaleceram no final?
- Como é que esta situação o influenciou?
- O que é aprendeu com esta situação que possa aplicar no seu dia-a-dia?

### Recursos úteis

Campus Trilema (2021): *How to manage emotions in the classroom. Teachers learning event* (legendas automáticas em português disponíveis)

[www.youtube.com/watch?v=fyhyVBwOjfA](https://www.youtube.com/watch?v=fyhyVBwOjfA)

Masterclass (2021): *How to write a monologue with examples* (em inglês)

[www.masterclass.com/articles/how-to-write-a-monologue-with-examples](https://www.masterclass.com/articles/how-to-write-a-monologue-with-examples)

The Big Van Theory (2015): *Some keys to create a monologue.* (legendas automáticas em português disponíveis)

[www.youtube.com/watch?v=nbGZV4XM\\_tU](https://www.youtube.com/watch?v=nbGZV4XM_tU)

## Acolher o seu crítico interno

### Duração

Entre 1h a 2h

### Público-alvo

Esta atividade pode ser aplicada pelo próprio adulto com dificuldades de aprendizagem ou numa sessão facilitada por formadores ou profissionais na área da saúde e reabilitação que trabalhem com adultos com dificuldades de aprendizagem.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

O objetivo desta atividade é apoiar os profissionais que recorrem à arteterapia como uma ferramenta psicoeducativa, seguindo os princípios da andragogia e do *design* universal para a aprendizagem, *i.e.*, tirando partido da aprendizagem autodirigida e autónoma, respeitando sempre a diversidade dos participantes. Esta atividade foi adaptada de Ann Wilkinson, R., & Chilton, G. (2017).

### Materiais necessários

- Papel A3
- Materiais de desenho: canetas, lápis, afia-lápis, pastéis secos, pastéis de óleo, lápis de cera, etc.
- Argila para modelar

### Contexto

Muitos de nós nos debatemos com uma voz interior que exprime uma negatividade desencorajadora que limita a nossa criatividade. Quando o nosso crítico interno está em desequilíbrio, passa de útil e amigável a um censor severo obcecado com o perfeccionismo. Quando isso acontece, é comum sentir que o fluxo criativo está bloqueado e acaba-se por bloquear.

O crítico interno não é, por si só, negativo, tendo geralmente, até, um bom propósito, mas muitas vezes encontra-se mal orientado. Por isso, devemos trabalhá-lo, identificando qual o propósito que está a tentar servir – *e.g.*, proteger-nos de embaraços ou falhas, evitar frustrações e desilusões –, para que não nos impeça de fazer experiências, nem nos afaste da aprendizagem adveniente da tentativa e do erro.

O crítico interno é um aspeto de nós mesmos que precisa de ser reconhecido, para que não iniba o nosso eu experimental, criativo e divertido. Devemos conhecer o nosso crítico interno, determinando quais são as suas intenções, de modo a revelar o seu lado positivo, ou seja, um crítico interno que é um consultor útil e eficaz, capaz de oferecer clareza e orientação.

### Preparação

Dicas para fomentar a criatividade:

- Preparar o espaço da sessão, de forma que este esteja organizado e enriquecido com imagens que estimulem a criatividade.
- Disponer os materiais artísticos à vista de todos para induzir estímulos visuais e promover o envolvimento.
- Se possível, proporcionar um exercício de aquecimento. Este pode ser determinante para a positividade e criar disponibilidade para o trabalho de criatividade.
- Fomentar uma atitude de abertura e de exploração de ideias, pensamentos e imagens divergentes.

### Descrição da atividade

1. Nomear o seu crítico interno ou mesmo criar uma personagem, atribuindo-lhe um género, personalidade, estilo de vestir, forma de falar, etc.
2. Dialogar com o crítico interno – colocar-lhe perguntas como "Que propósito serves?"; "O que é que procuras conseguir?"; "Como gostarias de me ajudar?"; "Como posso ajudar-te?".
3. Criar um símbolo, desenhar um retrato ou modelar uma figura do seu crítico interno.
4. Criar símbolos para as características positivas associadas ao seu crítico interno – autoproteção, contenção, evitação de falhas, bom senso, etc.
5. Criar um símbolo, desenhar um retrato ou modelar uma figura da sua musa interior.
6. Criar símbolos para as características positivas associadas à sua musa interior – criatividade, bom gosto, curiosidade, ludicidade, etc.
7. Imaginar o seu crítico interno e a sua musa interior a colaborar em algo que deseja realizar.

### Avaliação

No final da atividade, o facilitador pode colocar três perguntas aos membros do grupo para avaliar o impacto desta atividade nas dificuldades sentidas pelos participantes.

- A atividade contribuiu para a redução das dificuldades sentidas? (e.g., dificuldades em áreas como a concentração, gestão de emoções, comportamentos e relacionamentos)
- A atividade contribuiu para tornar estes desafios mais toleráveis? (e.g., redução dos níveis de stress)
- A atividade contribuiu para que o dia-a-dia dos participantes se tornasse mais fácil tendo em conta a aprendizagem realizada?

Para uma avaliação mais aprofundada, o facilitador pode recorrer ao Questionário de Forças e Dificuldades (em inglês, *Strengths and Difficulties Questionnaire - SDQ*), disponível em [www.sdqinfo.org](http://www.sdqinfo.org). O SDQ é um questionário breve de observação comportamental para crianças e jovens entre os dois e os 17 anos de idade. Existe em várias versões e línguas dando resposta às diversas necessidades de investigadores e profissionais das áreas da saúde e da educação.

### Recursos úteis

Ann Wilkinson, R., & Chilton, G. (2017). *Positive Art Therapy Theory and Practice: Integrating Positive Psychology with Art Therapy*. Routledge. (disponível em inglês)

McNiff, S. (2004). *Art heals: How creativity cures the soul*. Boston: Shambhala. (disponível em inglês)

Arte-terapia e as potencialidades simbólicas e criativas dos mediadores artísticos  
[repositorio.ul.pt/handle/10451/10008](https://repositorio.ul.pt/handle/10451/10008)

## Teatro-imagem

### Duração

Entre 30 min. a 1h

### Público-alvo

Esta atividade pode ser facilitada por um formador ou um profissional na área da saúde e reabilitação numa sessão de grupo envolvendo participantes adultos com ou sem dificuldades de aprendizagem.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

Seguindo os princípios da andragogia e do Desenho Universal para a Aprendizagem, *i.e.*, tirando partido da aprendizagem autodirigida e autónoma, respeitando sempre a diversidade dos participantes, esta técnica do Teatro do Oprimido pode ser utilizada para apoiar o adulto com dificuldades de aprendizagem a:

- Clarificar e expressar os seus próprios desejos, aprendendo assim mais sobre si próprio e sobre os outros
- Analisar o seu passado, o seu contexto presente e, subsequentemente, projetar o seu futuro recorrendo a ferramentas estéticas
- Ficcionalizar através da representação, tornando-se protagonista da sua própria vida
- Mudar as circunstâncias que produzem infelicidade ou dor
- Respeitar as diferenças entre indivíduos e grupos e promover a inclusão e o diálogo entre todos os seres humanos.

Esta atividade é adaptada de Boal, A. (1978).

### Contexto

O Teatro-imagem é uma técnica teatral simples que faz parte do Teatro do Oprimido, desenvolvido por Augusto Boal. Nas suas próprias palavras, "o Teatro do Oprimido tem dois princípios fundamentais: primeiro, transformar o espectador, ser passivo, no protagonista da ação dramática, criador; segundo, ir além da reflexão sobre o passado, preparando o futuro.

Nesta atividade, os participantes são convidados a apresentar e discutir problemas que lhes dizem respeito, ilustrando, com os seus corpos situações de opressão, formando, coletiva ou individualmente, estátuas de situações exemplares.

### Preparação

Augusto Boal acreditava que a atividade artística é natural a todos os homens e mulheres e que é a repressão que sofremos ao sermos "educados" que limita a nossa capacidade de expressão. As crianças dançam, cantam e pintam, no entanto, depois de sofrerem opressão na sua família, na escola, no local de trabalho, convencem-se de que não são bailarinos, nem cantores, nem pintores, quando todos os homens e mulheres podem fazer tudo o que um homem ou mulher pode fazer. Todos terão um nível de domínio diferente, mas todos são capazes de o fazer.

A transformação do papel de espectador para protagonista permite perceber que o ato "ficcional", libertador, realizado durante a sessão, é a preparação para o que é necessário fazer na vida real. Em suma, o Teatro do Oprimido estimula o desejo do participante de transformar a realidade.

### Descrição da atividade

1. Esculpir a imagem real: os participantes são convidados a compor um conjunto de estátuas com os seus corpos, que demonstrem visualmente o pensamento sobre um determinado assunto proposto pelos participantes (*e.g.*, estar no mercado de trabalho tendo dificuldades de aprendizagem). Cada participante apresenta, à vez, uma escultura para os seus pares/audiência verem; se a audiência não concordar com a imagem apresentada, um segundo participante apresentará uma imagem diferente; se a audiência concordar parcialmente, os participantes retificam ou completam a imagem de base. A ideia é que o grupo chegue a um consenso sobre a imagem real, o estado real do assunto proposto, o que tende a ser uma imagem de opressão.
2. Esculpir a imagem ideal: os participantes são convidados a compor a imagem ideal, na qual a opressão não está presente – esta é a imagem da sociedade que se deseja construir, onde os problemas reais, apresentados no passo 1, foram superados.
3. Debater para transformar: regressando à imagem real, é iniciado um debate onde cada participante, à vez, tem o direito de modificar a imagem real para demonstrar visualmente como é possível remodelar a realidade tangível na realidade desejada. Este passo precisa de ser acelerado para evitar que os participantes pensem com palavras que são doravante traduzidas em imagens (*i.e.*, os participantes devem pensar em imagens e falar com as suas mãos, como verdadeiros escultores).
4. Mudar a narrativa: depois de todos os participantes terem expressado as suas opiniões, pede-se então às "estátuas" que se modifiquem em câmara lenta para a imagem de opressão. É importante que cada "estátua" atue como uma personagem e não como ele próprio.

### Avaliação

No final da atividade, o facilitador pode colocar três perguntas aos membros do grupo para avaliar o impacto desta atividade nas dificuldades sentidas pelos participantes.

- A atividade contribui para a redução das dificuldades sentidas? (*e.g.*, dificuldades em áreas como a concentração, gestão de emoções, comportamentos e relacionamentos)
- A atividade contribui para tornar estes desafios mais toleráveis? (*e.g.*, redução dos níveis de *stress*)
- A atividade contribui para que o dia-a-dia dos participantes se torne mais fácil no que diz respeito à aprendizagem em contexto de formação?

Para uma avaliação mais aprofundada, o facilitador pode recorrer ao Questionário de Forças e Dificuldades (em inglês, *Strengths and Difficulties Questionnaire - SDQ*), disponível em [www.sdqinfo.org](http://www.sdqinfo.org). O SDQ é um questionário breve de observação comportamental para crianças e jovens entre os dois e os 17 anos de idade. Existe em várias versões e línguas, dando resposta às diversas necessidades de investigadores e profissionais das áreas da saúde e da educação.

### Recursos úteis

Boal, A. (1978). *Duzentos e tal Exercícios e Jogos para o actor e o não actor com ganas de dizer algo através do TEATRO*. Vozes na Luta – Cooperativa de Ação Cultural SCARL. Lisboa.

Boal, A. (1991). *Teatro do Oprimido e Outras Poéticas Políticas*. Editora Civilização Brasileira S.A. Rio de Janeiro.

[artenocampo.files.wordpress.com/2013/09/teatro-do-oprimido-e-outras-poc3a9ticas-polc3adticas-1.pdf](https://artenocampo.files.wordpress.com/2013/09/teatro-do-oprimido-e-outras-poc3a9ticas-polc3adticas-1.pdf)

*How we suppress genius and create learning disability*: Scott Sonnon at TEDxBellingham (legendas automáticas em português disponíveis)

[www.youtube.com/watch?v=bxkBqFbbAP0](https://www.youtube.com/watch?v=bxkBqFbbAP0)

*When we design for disability, we all benefit* | Elise Roy (legendas automáticas em português disponíveis)

[www.youtube.com/watch?v=g2m97gPI70I](https://www.youtube.com/watch?v=g2m97gPI70I)



## Instruções

### Duração

1h

### Público-alvo

Formadores ou profissionais na área da saúde e reabilitação que trabalham com pessoas com transtorno de défice de atenção e hiperatividade (TDAH) de todas as idades.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

Esta atividade consiste em muitas ações sequenciais que requerem concentração. Quando se trabalha com adultos com TDAH, o principal objetivo é manter a sua atenção durante todo o treino, o que é um fator realmente desafiante. Como as pessoas com TDAH tendem a distrair-se facilmente, o treino verbal pode ser completamente inapropriado. Como resultado, as técnicas e exercícios devem enfatizar os sentidos físicos e os atos que aumentam a concentração da atenção.

Devido à sequência das tarefas, certifique-se de que os participantes leem as instruções com muito cuidado. Além disso, se algum participante se distrair durante a atividade, tente ajudar a aumentar a sua motivação para continuar.

A atividade pode ser implementada mais de uma vez no mesmo dia e praticada pelas equipas mais tarde, se houver tempo disponível.

### Materiais necessários

- Folhas de papel
- Um conjunto de instruções para cada participante
- Canetas ou lápis

### Contexto

Esta atividade pode ser utilizada num contexto educativo e terapêutico. Pode ser utilizada como uma técnica de intervenção para chamar a atenção, começar a trabalhar com concentração e aumentar a motivação formativa dos participantes. A autoestima pode ser reforçada como resultado de um bom desempenho.

Na Grécia, após um diagnóstico da equipa transdisciplinar dos centros de saúde públicos ou privados, é elaborado um programa de reabilitação personalizado. Esta atividade pode ser utilizada em programas de reabilitação em centros de dia, centros de saúde ou estruturas educacionais, ou durante o horário de formação por um educador especial.

A atividade está de acordo com a perspetiva europeia e pode ser adotada como um instrumento por todos os profissionais de diferentes países europeus, correspondendo às definições comumente aceites de TDAH e de Arteterapia.

### Descrição da atividade

A única instrução verbal que se dá aos participantes é a de lerem primeiro todas as instruções escritas antes de iniciarem qualquer uma das instruções. A primeira pessoa a completar a lista é a vencedora da atividade. Pode oferecer um prémio ao vencedor se achar que o grupo pode ficar mais motivado por isso. Este exercício é uma forma divertida de ver quem presta atenção e quem salta a instrução mais vital – ler tudo antes de agir.

Aqui estão as instruções:

1. Escreva todas as iniciais da sua equipa no canto superior direito desta folha.
2. Escreva o seu primeiro nome na sua folha de papel.
3. Escreva o total de  $3 + 16 + 32 + 64$ : \_\_\_\_\_
4. Sublinhe a instrução 1 acima.
5. Compare a hora do seu relógio com a do seu colega.
6. Anote a diferença de tempo entre os dois relógios no fundo desta página.
7. Desenhe três círculos na margem esquerda.
8. Coloque uma marca em cada um dos círculos mencionados em 6.
9. Assine no fundo da página.
10. No verso da página, divida 50 por 12,5.
11. Quando chegar a este ponto, levante-se; depois, sente-se e siga para o próximo item.
12. Se tiver seguido cuidadosamente todas estas instruções, diga alto "Eu tenho".
13. No verso desta página, desenhe rapidamente uma bicicleta.
14. Veja a sua resposta ao item 10, multiplique por 5 e escreva ao lado o resultado.
15. Escreva aqui as 5ª, 10ª, 9ª e 20ª letras do alfabeto.
16. Faça três furos nesta folha com a sua caneta.
17. Se pensa que foi a primeira pessoa a chegar aqui, grite "Estou na liderança".
18. Sublinhe todos os dígitos pares no lado esquerdo da página.
19. Desenhe triângulos à volta dos furos que fez no item 15.
20. Agora que acabou de ler todas as instruções, obedeça apenas às 1, 2 e 21.
21. Levante-se e diga: "Somos a melhor equipa do mundo!"

Este exercício proporciona a oportunidade de discutir as dificuldades que os participantes enfrentaram durante o mesmo e de compreender melhor como ultrapassá-las. Peça aos participantes para fazerem uma lista com todas as dificuldades enfrentadas durante a atividade.

### Avaliação

A fim de avaliar esta atividade, coloque as questões seguintes:

- Quão interessante foi a atividade para os participantes?
- Será que os participantes aprenderam a detetar as dificuldades causadas pela TDAH?
- Os participantes demonstraram empatia e compreensão uns para com os outros?
- O grupo considerou o exercício útil?
- Foi difícil para o grupo recuperar a atenção depois de se distrair?

### Recursos úteis

O transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH)

[www.msmanuals.com/pt-pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-infantil/dist%C3%BArbios-de-aprendizagem-e-do-desenvolvimento/transtorno-do-d%C3%A9ficit-de-aten%C3%A7%C3%A3o-com-hiperatividade-tdah](http://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-infantil/dist%C3%BArbios-de-aprendizagem-e-do-desenvolvimento/transtorno-do-d%C3%A9ficit-de-aten%C3%A7%C3%A3o-com-hiperatividade-tdah)

## Dyslex-ICON

### Duração

1h

### Público-alvo

Os formadores e profissionais na área da saúde e reabilitação que trabalham com adultos com dificuldades de aprendizagem podem utilizar esta atividade psicoeducativa baseada na arteterapia para aumentar a motivação para a aprendizagem e promover a participação.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

Esta atividade visa ajudar os educadores e principalmente os participantes a familiarizarem-se com as dificuldades que a dislexia causa, a perceberem que as dificuldades que enfrentam são comuns, a ligarem-se a outras pessoas com as mesmas dificuldades e a expressarem o seu mundo interior de forma criativa.

Os educadores devem ter sempre em mente que os participantes com dificuldades de aprendizagem enfrentam problemas decorrentes que prejudicam as suas funções cognitivas. Por essa razão, é importante dar algum tempo extra para observar as imagens em pormenor ou em qualquer outra parte do exercício, se necessário, para tentar formular as perguntas de diferentes maneiras, para ter a certeza de que todos as compreendem bem. Além disso, sugere-se que cada participante escreva distintamente as dificuldades, problemas, limitações e sentimentos enfrentados nesta atividade (mas também em geral) e formule uma discussão (após a observação das imagens), proporcionando assim a oportunidade de se exprimirem abertamente. Apoie todos os esforços que façam.

### Materiais necessários

- Fotografias/fotografias, expostas no meio da sala, acessíveis a todos ou frente a cada participante
- Folhas de papel, a fim de registarem os seus pensamentos e observações sobre os quadros e também para, mais tarde, fazerem as suas próprias pinturas
- Marcadores, lápis de cor, lápis, canetas, régua

### Contexto

Esta atividade destina-se a adultos que trabalham com pessoas com dislexia em contextos educativos ou terapêuticos. Pode ser implementada individualmente ou com um grupo de participantes. Pode também ser praticada virtualmente e/ou presencialmente. A arteterapia oferece uma forma segura de expressão e comunicação emocional que não é restringida por dificuldades linguísticas e de comunicação. Oferece uma ponte entre o mundo interior e exterior, ajudando os participantes a reconhecer, rotular e regular as emoções.

A atividade está de acordo com as perspetivas europeias e pode ser adotada por formadores de diferentes países europeus, adequando-se às definições comumente aceites de dislexia e de arteterapia.

### Preparação

Não é necessária nenhuma preparação especial para este tipo de exercício. Recomenda-se, no entanto, tentar criar um ambiente agradável, calmo e descontraído, promovendo a aceitação incondicional, para que os participantes possam expressar-se livremente. Uma sessão agradável e

calorosa com desenhos e quadros pendurados na parede irá ajudá-los a relaxarem e a adaptarem-se ao contexto.

Além disso, é útil fazer uma breve introdução a o que a arte, especialmente o desenho, pode oferecer a uma pessoa com ou sem dificuldades de aprendizagem. A arte ajuda as pessoas a comunicar mais eficazmente, a expressar pensamentos e sentimentos de uma forma que faz sentido para elas, e pode também aumentar a sua autoestima.

### Descrição da atividade

1. Mostrar aos participantes o seguinte conjunto de pinturas feitas por pessoas com dislexia.



Fonte: [www.npr.org/sections/ed/2017/01/25/507405986/finding-words-in-paint-how-artists-see-dyslexia?t=1638546839824](http://www.npr.org/sections/ed/2017/01/25/507405986/finding-words-in-paint-how-artists-see-dyslexia?t=1638546839824)

2. Discutir as imagens com os participantes e fazer-lhes perguntas sobre o conteúdo. Por exemplo: Figuras 1 a 3: "O que observa nestas imagens?", "O que pensa que os desenhos querem expressar?"; Figuras 4 a 6: "Liberte a sua imaginação e tente pensar qual pode ser o ponto principal deste desenho."

Desta forma, os participantes tornam-se capazes de detetar e compreender os défices causados pela dislexia e de partilhá-los com os seus pares, acabando por sentir que não estão sozinhos. Além disso, a tentativa de se expressarem em voz alta permite o desenvolvimento das competências de comunicação oral.

Alguns dos seguintes sintomas devem ser mencionados: dificuldades com a leitura e escrita, observação visual, debate, escrita e leitura expressiva em voz alta, gramática, compreensão da leitura, fluência da leitura, estrutura das frases e escrita em profundidade, ortografia, legibilidade, espaçamento e tamanho das palavras, expressão, controlo do comportamento,

atraso ou esquecimento das coisas, baixa autoestima e ansiedade, controlo da raiva, frustração e tédio, alterações de humor, depressão e problemas de relacionamento e dificuldade de concentração, especialmente quando se lê.

3. Depois de analisar o contexto, os participantes devem ser encorajados a criar a sua própria pintura utilizando formas, letras, retratos, cores ou mesmo textos, refletindo as dificuldades que enfrentam diariamente e os sentimentos que surgem devido a esses obstáculos. Esta parte do exercício ajuda os participantes a relaxar, sentir-se calmos, expressar livremente os seus pensamentos interiores e detetar as dificuldades que surgem da dislexia. Ilustrarão, através de formas, os sentimentos e as dificuldades que estes obstáculos criam.
4. Após a conclusão dos desenhos, os participantes devem ser convidados a apresentar e analisar a sua arte e discutir os temas refletidos. As pessoas disléxicas veem o mundo de forma diferente, pelo que, através deste exercício, têm a oportunidade de explicar e partilhar o seu ponto de vista, melhorando, entretanto, as suas capacidades orais e de comunicação.

### Avaliação

A fim de avaliar a atividade, responda a este conjunto de perguntas:

- Os participantes mostraram interesse e vontade de participar no exercício?
- Que dificuldades foram nomeadas pelos participantes e como falou cada um deles sobre elas?
- Os quadros ilustraram sintomas ou distúrbios diferentes? Com que forma foi cada um representado?
- Os participantes demonstraram empatia e aceitação uns para com os outros?
- Prestaram atenção enquanto outros falavam ou pareciam estar isolados ou afastados?
- Mantiveram a sua atenção ao longo desta atividade? Se não, que outras práticas podem ser adotadas para estarem mais atentos?

### Recursos úteis

Case, C., & Dalley, T. (2014). *The Handbook of Art Therapy*. Routledge (em inglês)  
[dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/139655/1/9780415815796.pdf](http://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/139655/1/9780415815796.pdf)

Dislexia

[www.msmanuals.com/pt-pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-infantil/dist%C3%BArbios-de-aprendizagem-e-do-desenvolvimento/dislexia](http://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-infantil/dist%C3%BArbios-de-aprendizagem-e-do-desenvolvimento/dislexia)

Malchiodi, C. (2006) *Expressive Therapies*. The Guilford Press (em inglês)

[www.art-therapy.gr/images/stories/book\\_library/books/art\\_therapy/expressive\\_therapies.pdf](http://www.art-therapy.gr/images/stories/book_library/books/art_therapy/expressive_therapies.pdf)

## Oficina de pintura

### Duração

2h30

### Público-alvo

Esta atividade pode ser implementada por formadores e profissionais na área da saúde e reabilitação que trabalham com adultos com dificuldades de aprendizagem, especialmente aqueles com transtorno de défice de atenção (TDA) ou autismo.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

Utilizando o método Universal Design Learning e com base na investigação em défice de atenção e autismo, esta sessão é dirigida aos participantes com dificuldades de aprendizagem, centrando-se na TDAH e no autismo. Assim, os participantes vão:

- Desenvolver a capacidade de se focar num exercício
- Desenvolver a capacidade de concentração através da pintura
- Aprender a gerir o *stress* através da expressão criativa
- Expressar-se utilizando ferramentas artísticas
- Aprender a analisar o seu próprio trabalho
- Aumentar a autoconfiança ao participar numa sessão de grupo

### Materiais necessários

- Telas
- Pincéis
- Copos para os pincéis
- Água corrente
- Canetas
- Conjuntos de pintura
- Cavaletes
- Paletas
- Uma sala adequada
- Aventais ou roupa adequada
- Toalhas

### Contexto

Nos últimos anos, tem sido dada especial atenção aos distúrbios comportamentais em adultos e crianças, particularmente distúrbios de atenção, podendo estes revelar-se TDAH ou autismo. Pesquisas recentes mostram que o cérebro é estimulado pela expressão criativa e que este processo produz níveis mais elevados de dopamina, sendo especialmente importante para as pessoas que sofrem de TDAH, uma vez que a dopamina é responsável pelo aumento da concentração. Desenvolver estas oficinas de pintura em arteterapia é, portanto, uma forma de estimular a concentração de participantes que sofrem de autismo ou de défice de atenção.

### Preparação

O facilitador tem de preparar uma sala com espaço suficiente para acolher os participantes. A sala tem de ter acesso a água corrente para lavar pincéis e mãos.

Os cavaletes de pintura devem ser colocados na sala com espaço suficiente entre eles para que os participantes se possam movimentar à vontade.

O facilitador deve disponibilizar tinta suficiente para todos, de várias cores, e, pelo menos, uma paleta de pintura por participante.

Devem ser distribuídos pincéis – pelo menos um por participante –, bem como lápis e canetas.

É necessário pedir aos participantes que usem roupas que possam ser sujas, bem como aventais. O facilitador deve também ter alguns aventais disponíveis no caso de alguém não ter roupa adequada.

Por fim, é igualmente necessário ter disponíveis algumas toalhas de mãos para que os participantes possam secar as mãos e os materiais durante a atividade e no fim da mesma.

### Descrição da atividade

1. O facilitador apresenta o exercício aos participantes, distribuindo a cada um uma paleta, um avental, uma tela e um cavalete.
2. Os participantes escolhem um tema para pintar; por exemplo, uma árvore, um objeto ou uma paisagem.
3. A atividade decorre durante uma hora e meia e o facilitador vai dando as orientações necessárias a cada um, de acordo com as suas necessidades.
4. Os participantes mostram individualmente o seu trabalho ao resto do grupo, enquanto os outros participantes são encorajados a fazer comentários e sugestões sobre o trabalho dos colegas, terminando com uma análise individual do participante ao seu próprio trabalho.

### Avaliação

O facilitador pede a cada participante para descrever o que sentiu sobre o exercício, seguindo estes três pontos:

- Capacidade de se concentrar na atividade
- Capacidade de tomar nota e pôr em prática as orientações do facilitador
- Capacidade de expressar o que queria através do seu trabalho

### Recursos úteis

*Universal design for learning* (disponível também em português)

[udlguidelines.cast.org](http://udlguidelines.cast.org)

TDAH – diagnóstico psicopedagógico e suas intervenções através da Psicopedagogia e da Arteterapia  
[pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-69542010000200007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542010000200007)

Uma forma criativa de ensinar: a arteterapia como ajuda à psicopedagogia através das artes plásticas  
[www.webartigos.com/artigos/uma-forma-criativa-de-ensinar-a-arteterapia-como-ajuda-a-psicopedagogia-atraves-das-artes-plasticas/54517](http://www.webartigos.com/artigos/uma-forma-criativa-de-ensinar-a-arteterapia-como-ajuda-a-psicopedagogia-atraves-das-artes-plasticas/54517)

## Sessão de poesia

### Duração

2h.

### Público-alvo

Esta atividade pode ser implementada por formadores e profissionais na área da saúde e reabilitação que trabalham com adultos com dificuldades de aprendizagem, especialmente com dislexia.

### Objetivos de aprendizagem e recomendações metodológicas

Partindo do Desenho Universal para a Aprendizagem e das recentes pesquisas sobre dislexia e transtornos de défice de atenção (TDA), esta atividade tem como objetivo ajudar os participantes a trabalhar a partir das suas dificuldades. Neste sentido, os participantes vão:

- Aprender a escrever textos estruturados
- Desenvolver as suas capacidades motoras
- Estimular o cérebro
- Observar os seus sentimentos e procurar descrevê-los por escrito
- Aprender a expressar pensamentos e sentimentos através das expressões oral e escrita
- Aprender a aumentar a confiança participando numa sessão de grupo
- Desenvolver a sua capacidade de concentração, focando-se nos exercícios

### Materiais necessários

- Caneta
- Papel
- Mesas
- Vídeos curtos de poesia declamada

### Contexto

Nos últimos anos, tem sido feita bastante investigação acerca das dificuldades de aprendizagem, aumentando a sua identificação e descrição. A comunidade científica tem posto particular enfoque na investigação da dislexia e da TDA, tentando compreender melhor a sua origem, os desafios e os métodos de aprendizagem relacionados com estas perturbações. Neste contexto, a investigação tem demonstrado que a poesia pode ser uma ferramenta valiosa na relação de trabalho com os participantes com dificuldades de aprendizagem. Os exercícios de memorização podem ter um papel ativo, devido aos ritmos, às rimas e aos gestos, que mobilizam a concentração e as capacidades motoras do participante. É neste contexto que esta criação de uma curta poesia e exercício oral são propostos. Para tal, a sessão é também desenvolvida utilizando o Desenho Universal para a Aprendizagem, que é uma ferramenta criada para cursos inclusivos e dinâmicos e que pode ser útil para participantes com dificuldades de aprendizagem.

### Preparação

Antes de iniciar a sessão, o facilitador tem de preparar a sala onde o exercício terá lugar. As mesas devem ser dispostas em forma de U para a avaliação final do grupo e deve ser dado espaço suficiente para que o participante possa fazer as suas apresentações orais com facilidade. O facilitador precisa também de preparar alguns exemplos de poesia curta. Para este efeito, devem ser preparados alguns vídeos de poesia declamada para mostrar aos participantes.

### Descrição da atividade

1. O facilitador explica o exercício e dá exemplos – pode apresentar os poemas ou mostrar vídeos.
2. Os participantes dispõem de uma hora para escrever um pequeno poema. O poema deve ser composto por alguns versos, de acordo com as capacidades e sentimentos dos participantes. Não deve ser demasiado longo e deve demorar um máximo de dois minutos a apresentar.
3. Os participantes apresentam individualmente os seus poemas ao grupo. Devem ter o cuidado de os dizerem com o tom apropriado e de usar gestos e movimentos corporais para o ilustrar.
4. Os participantes trocam impressões acerca dos poemas e partilham os seus pontos de vista para depois fazerem uma breve autoavaliação do seu desempenho.

### Avaliação

O facilitador pede a cada participante que descreva a sessão de poesia e o que pensa ter aprendido. Depois, os participantes fazem uma autoavaliação com o apoio do facilitador, que os irá orientar considerando os seguintes pontos:

- Capacidade de se concentrarem na escrita
- Capacidade de argumentação
- Clareza de discurso

O facilitador partilha então com o grupo a sua análise, considerando também a avaliação dos participantes.

### Recursos úteis

*Universal design for learning* (disponível também em português)

[udlguidelines.cast.org](http://udlguidelines.cast.org)

*Dyslexia and poetry: words that wear a high vis vest* (em inglês)

[atthefestival.wordpress.com/2016/05/21/dyslexia-and-poetry-words-that-wear-a-high-vis-vest/](http://atthefestival.wordpress.com/2016/05/21/dyslexia-and-poetry-words-that-wear-a-high-vis-vest/)