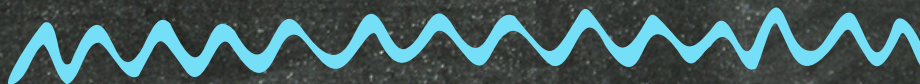


PRODUTO EDUCACIONAL



ARTETERAPIA PARA PROFESSORES

ATIVIDADES PARA PROPORCIONAR
BEM ESTAR E SAÚDE MENTAL

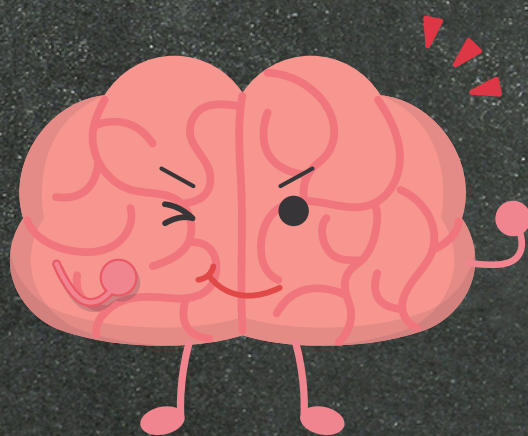


UBERABA

2023



Esta cartilha oferecerá alternativas de atividades voltadas para o bem estar psíquico dos professores. Com orientações embasadas nas estratégias da psicologia da arte ou também conhecida como arteterapia, as atividades propostas terão o intuito de auxiliar os professores com o alívio das questões que podem prejudicar sua saúde mental.



A arteterapia usa a atividade artística como instrumento de intervenção para a promoção da saúde e a qualidade de vida, abrangendo hoje as mais diversas linguagens: plástica, sonora, literária, dramática e corporal, a partir de técnicas expressivas como desenho, pintura, modelagem, música, poesia, dramatização e dança (REIS, 2014, p.143) .





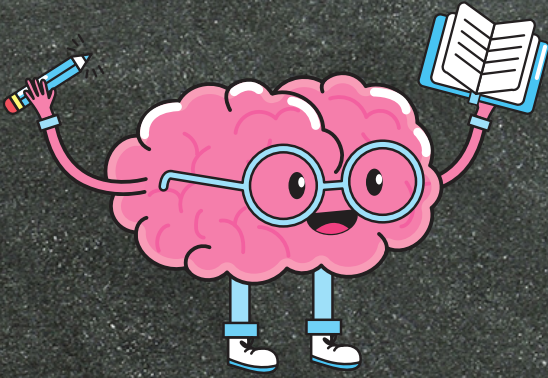
A ArteTerapia é uma abordagem terapêutica que utiliza técnicas artísticas para ajudar as pessoas a se expressarem e lidarem com problemas emocionais. Para os professores, que muitas vezes precisam suportar altos níveis de

estresse e ansiedade, a ArteTerapia pode ser uma ferramenta valiosa para aliviar a pressão e melhorar a saúde mental.

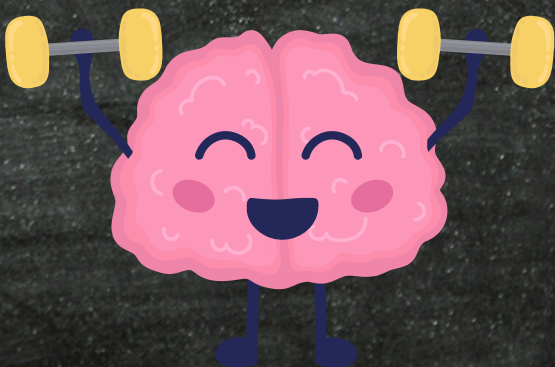
A psicologia da arte engloba vários elementos para a criação e apreciação artística e envolvem os processos básicos como percepção, memória e emoção.



Essa cartilha tem como função principal proporcionar aos professores a ampliação da percepção sobre eles, através da vivência artística.



ATIVIDADES



Atividade 1: Desenho livre



Materiais:

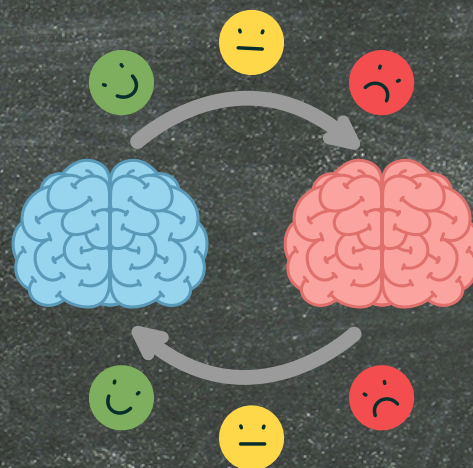
Papel em branco, papéis coloridos, lápis de cor, giz de cera, etc.

Orientação:

Desenhe livremente, sem se preocupar com o resultado final. Experimente diferentes estilos de desenho e procure se expressar de forma espontânea.

Observação: No final desta cartilha você encontrará folhas em branco para realizar a atividade.

Atividade 2: Pintura Emocional



Materiais:

Papel em branco, papel colorido, papéis com diferentes texturas, pincéis hidrocor, tinta, pincel para tinta, copinho descartável, cola colorida, etc.

Orientação:

Escolha uma emoção que esteja sentindo e pinte em uma folha o que representa essa emoção.

Dica: Deixe a emoção fluir.

Observação: No final desta cartilha você encontrará folhas em branco para realizar a atividade.

Atividade 3:

Pintura e desenho direcionado

Materiais:

Lápis de cor, gis de cera, pincéis hidrocor, tinta, pincel para tinta, cola colorida, etc.

Orientação:

Escolha um desenho/imagem/figura e solte a imaginação usando as cores de sua preferência!

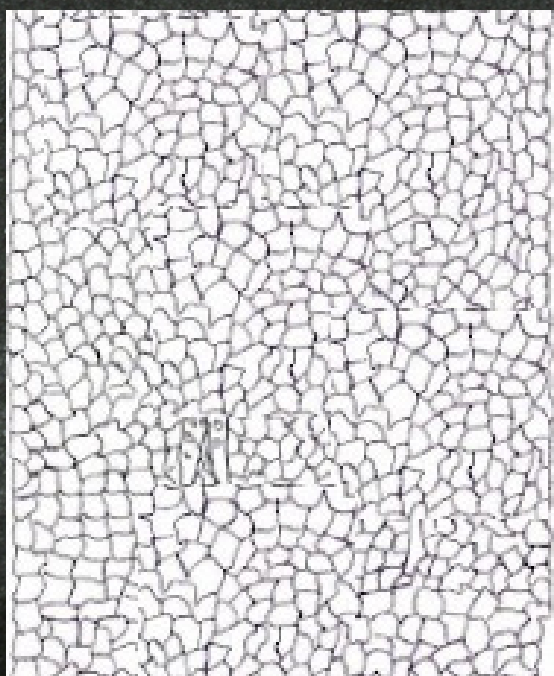
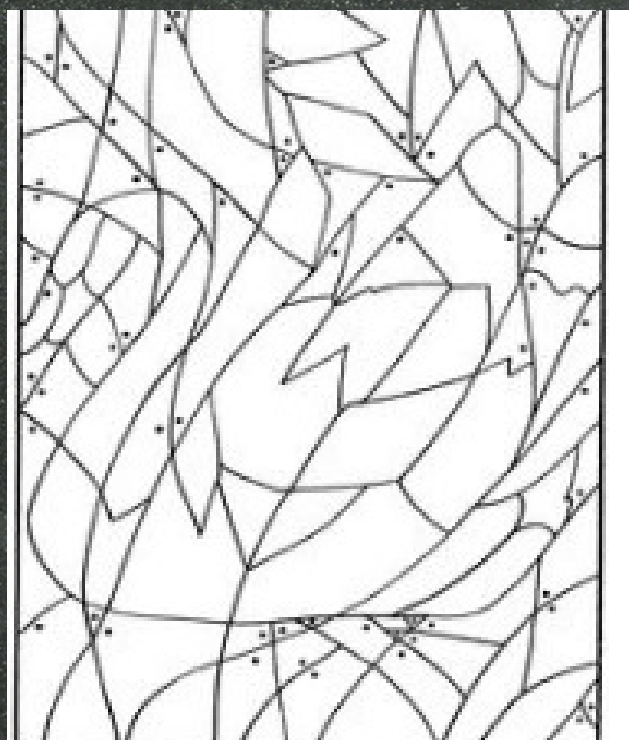
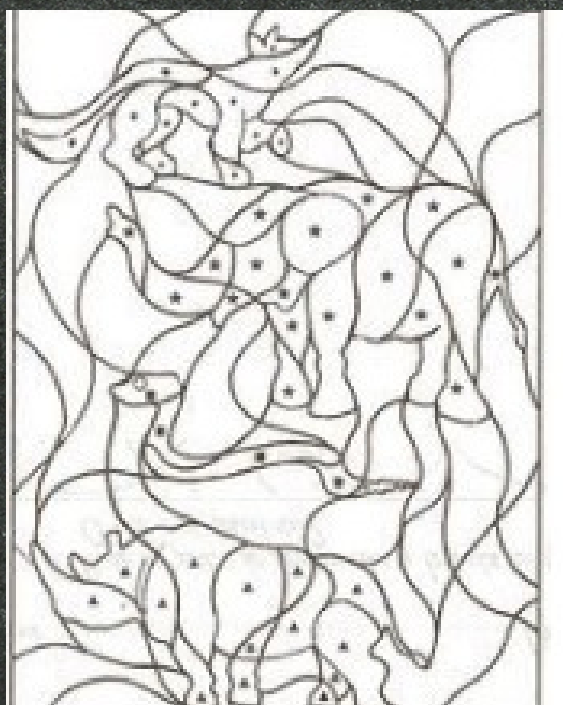


Atividade 4: Colorir Figura-fundo

Materiais:

Lápis de cor, gis de cera, pincéis hidrocor, tinta, pincel para tinta, cola colorida, etc.

Orientação: Encontre a figura oculta colorindo suas partes, assim é possível expressar sentimentos e/ou emoções.



Atividade 5: Escrita Criativa

Materiais:

Papel em branco, caneta, lapis



Orientação:

Escrever pode ajudar a processar sentimentos difíceis e a encontrar clareza. Escreva histórias, poemas ou cartas para expressar seus pensamentos e emoções!



Atividade 7: Collage

Materiais:

Papel em branco, desenhos pré-estabelecidos, cartolina, tesoura, cola branca, cola colorida, letras, palavras, imagens, figuras, formas recortadas previamente.

Orientação:

Crie um collage utilizando de imagens pre-estabelecidas, que represente seus sonhos e objetivos, utilize os materiais sugeridos para expressar suas aspirações.



Atividade 8: Meditação

Materiais:

Tapete ou toalha que possa ser colocada no chão, caixa de som ou outro equipamento que reproduza música (celular por exemplo), se você puder/quiser ascenda um incenso ou coloque essências relaxantes (manjeriçã, alecrim, maracujá, etc) no difusor.

Orientação:

A meditação pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade. Experimente meditar, com sessões simples guiados virtualmente (youtube).

Sugestões:

<https://www.youtube.com/watch?v=5qHXtfSDoJM>

<https://www.youtube.com/watch?v=vJfwuCB5C8o>



Atividade 9: Dança guiada

Materiais:

Equipamento que reproduza vídeos (celular, notebook, tv, etc). Escolha um local que possa dançar.

Orientação:

A dança pode ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade, além de melhorar o humor.

Sugestões:

https://www.youtube.com/watch?v=2qic_T5Qj-w

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



Atividade 10:

Dança Livre

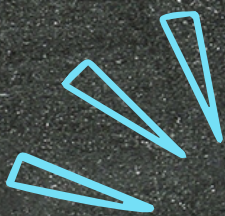
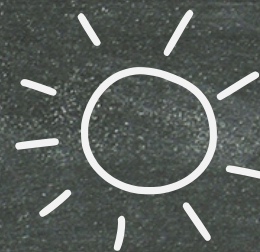
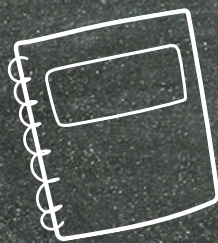
Materiais:

Caixa de música ou outro equipamento que reproduza música (celular por exemplo). Escolha um local que possa dançar.

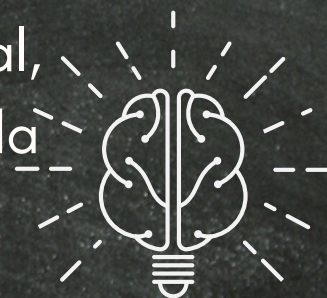
Orientação:

Coloque música e dance livremente, sem se preocupar com a coreografia. Se quiser, pode soltar a voz! Mova-se de forma espontânea e procure se expressar através do movimento. Nessa atividade você pode envolver outra pessoa como filhos, irmãos, pais, amigos, etc.





Essas atividades podem ser feitas individualmente ou em grupo. Elas podem ajudar os professores a se conectarem com seus sentimentos, reduzir o estresse e aumentar a autoconsciência. É importante lembrar que a ArteTerapia não substitui o tratamento médico ou psicológico. Caso o professor esteja submetido a algum desses tratamentos, ele pode usar dessa ferramenta como um complemento. Se um professor estiver sofrendo de algum problema de saúde mental, é importante buscar ajuda profissional.



Produto Educacional apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Tecnológica – curso de Mestrado Profissional em Educação Tecnológica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro (IFTM) – Campus Uberaba, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica. Linha de Pesquisa I: Educação, Trabalho, Ciência e Tecnologia – Processos Formativos e Práticas Educativas em Educação Tecnológica.

Professor Orientador: Bruno Pereira Garcês

Referencia

REIS, Alice Casanova dos. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, p. 142-157, 2014.

Documento autenticado eletronicamente por BRUNO PEREIRA GARCÊS, PROFESSOR DO ENSINO BÁSICO, TÉCNICO E TECNOLÓGICO, em 03/08/2023, às 19:21, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 4º, § 3º, do Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020, a partir de documento original.



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <http://www.iftm.edu.br/autenticacao/> informando o código verificador **B094547** e o código CRC **1915B7F5**.