



CuidAr-Te

“Através das várias formas expressivas das artes, a pessoa comunica e explora os seus sentimentos. O desenvolvimento criativo leva o indivíduo a romper resistências a reconhecer as suas próprias capacidades, o que se traduz em sentimentos de maior autoestima e bem estar. O exercício da criatividade possibilita uma visão diferenciada sobre si mesmo, bem como favorece o encontro de pontos de vista alternativos para problemáticas do foro psíquico. O objetivo é o o crescimento pessoal, o contacto com o mundo sensível e o desenvolvimento emocional”¹.

¹ (Daniela Carvalho e Sousa Martins in [ARTE-TERAPIA E AS POTENCIALIDADES SIMBÓLICAS E CRIATIVAS DOS MEDIADORES ARTÍSTICOS](#))



Índice

Introdução	pág 4
Apresentação da Entidade promotora	pág 4
Identificação da área temática	pág 6
Descrição do universo de intervenções a desenvolver	pág 6
Modelo conceptual em que se baseia a intervenção	pág 6
Objectivos (Gerais e Específicos)	pág 8
Componentes Interventivas	pág 8
Estratégias Interventivas	pág 10
A ação	pág 10
Documentos comprovativos da experiência e capacidade técnica e descrição curricular das equipas técnicas	pág 11
Orçamento	pág 12
Anexos	
1.1. Principais Projetos da Arisco	
1.2. Apresentação Projetos Arisco	
2.1. Síntese Biográfica Ana Paula Silvestre	
2.2. Síntese Biográfica Filipa Rogério	
2.3. Síntese Biográfica Sofia Couto	
2.4. Síntese Biográfica Maria Portugal	
3. Orçamento (parte 1 e parte 2)	



introdução

A **ARISCO**, Instituição para a Promoção Social e da Saúde, é uma organização não governamental sem fins lucrativos, constituída em 16 de Novembro de 1993, reconhecida como Instituição Particular de Solidariedade Social (I.P.S.S.), com estatuto de utilidade pública, em Dezembro de 1998.

Cria e desenvolve projetos com a metodologia de ação-reflexão e com recurso a instrumentos de natureza lúdica-pedagógica.

De um modo global, estes projetos centram-se em torno de 4 objetivos gerais:

- Promover junto das crianças e jovens estilos de vida saudáveis, desenvolvendo competências pessoais e sociais e fatores de proteção através do recurso ao jogo, material lúdico e da reflexão a partir deles gerada;
- Formar interventores em prevenção de modo a poderem utilizar este tipo de material nos contextos onde desenvolvem a sua atividade profissional, integrando-o nas suas práticas diárias;
- Envolver a comunidade, os pais e os encarregados de educação no trabalho de prevenção, assumindo o fenómeno como uma realidade sistémica onde todos os níveis da comunidade devem estar envolvidos;
- Adaptar estas práticas a grupos com características específicas (comportamentos de risco, necessidades educativas especiais, exclusão social, entre outros).

Ao longo dos seus 26 anos de existência, a ARISCO desenvolveu inúmeros projetos de componente lúdica e pedagógica que recorrem a metodologias de ação-reflexão para desenvolver competências psico-sociais e promover estilos de vida saudáveis. Estes projetos pretendem intervir em diferentes níveis da comunidade e, grande parte deles contempla a formação de interventores em prevenção, de modo a que estes utilizem este tipo de materiais nos contextos em que desenvolvem a sua atividade profissional (como educação, saúde e ocupação de tempos livres), integrando-os nas suas práticas diárias. Envolvendo todos os



elementos numa realidade sistémica em que todos os níveis da comunidade devem fazer parte da intervenção.

De salientar a “Formação em Saúde Mental Juvenil para os gabinetes de saúde juvenil e unidades móveis do IPDJ/IP, no âmbito da prestação de cuidados primários de saúde” realizada pela Arisco no passado mês de Maio de 2019, promovida pelo Programa Nacional para a Saúde Mental Direção Geral de Saúde (DGS).

As nossas abordagens baseiam-se em alguns pensamentos de base que são orientadores da nossa ação e projetos:

- No início dos anos 80, a deslocação do foco da doença para a saúde – abriu espaço a intervenções direcionadas à responsabilização do indivíduo pelo seu próprio bem-estar. (teoria dos fatores de risco e de proteção).
- O desenvolvimento de competências, como estratégia, parte do pressuposto que “o alargamento do repertório de comportamentos sociais ajuda os indivíduos a identificar situações e problemas, a procurar e implementar soluções, a avaliar resultados e a manter ou alterar estratégias” (teoria do treino de competências). Existem idades em que esta intervenção é mais eficaz como as crianças e os jovens até aos 18, 21 anos, podendo ser extremamente eficaz o trabalho específico da prevenção de comportamentos de risco, por exemplo.
- O desenvolvimento de qualquer intervenção na área da prevenção ou promoção da saúde visa o desenvolvimento pessoal e social, com recurso a metodologias ativas e a um contexto de intervenção de carácter lúdico-pedagógico.

Estes princípios orientadores têm guiado a Arisco ao longo destes anos, muito embora as áreas de trabalho tenham sido diversas, bem como os públicos alvo abrangidos e as entidades parceiras e beneficiadoras das ações “arisco”. (Ver anexo 1 – principais projetos Arisco).

Os elementos que originalmente constituíram a Arisco, estavam preponderantemente ligados ao Centro das Taipas, enquanto técnicos na área do tratamento da toxicodependência, ou à Faculdade de Motricidade Humana como técnicos de ensino especial e reabilitação ou professores de educação física. No entanto, houve sempre a preocupação de garantir uma real diversidade de formações que permitisse formas diferentes de encarar o problema, originais, apelativas e de linguagem simples. A associação integra neste momento elementos ligados à psicologia, educação especial e reabilitação, sociologia, animação comunitária, gestão e direito, entre outras áreas.



identificação da área temática

Candidatamo-nos à área da Expressão Plástica, pretendemos desenvolver 40 ações de promoção da saúde através da Expressão Plástica.

descrição do universo de intervenções a desenvolver

modelo conceptual em que se baseia a intervenção

A Arisco teve a sua origem num momento da história em que os quadros conceptuais acerca da prevenção e das intervenções no âmbito da saúde se encontravam em constante mudança, porém há linhas orientadoras que sempre nos conduziram. Estas podem enquadrar-se em 3 grandes áreas: a Teoria dos Fatores de Risco e dos Fatores de Proteção; a Teoria do Treino de Competências e a Abordagem Centrada na Pessoa e na Família. Podemos assumir que o equilíbrio entre os fatores de risco e os “amortecedores” que são os fatores de proteção é melhor quando a criança ou o jovem é mais competente (desenvolvimento de competências pessoais e sociais). Esta abordagem deverá ser centrada na criança/jovem, mas sempre numa perspetiva ecológica e sistémica, nunca esquecendo a família, a comunidade, o meio em que está inserido.

Em 1993, a OMS definia, como competências fundamentais à saúde e à saúde mental em particular:

- A Capacidade de Gerir Emoções;
- A Capacidade de Ter Consciência de Si;
- A Habilidade nas Relações Interpessoais;
- A Capacidade de Comunicação;
- A Capacidade de Resolução de Problemas;
- A Capacidade de Tomar Decisões;
- O Desenvolvimento de Pensamento Crítico e Criativo;
- A Capacidade de Empatizar com o Outro;
- A Capacidade de Gerir o Stress.

As nossas ações centram-se ainda em 4 pilares fundamentais:

- A Hermenêutica enquanto a preocupação de traduzir conceitos para a vivência comum dos destinatários.



- a Metáfora enquanto estratégia para através de dinâmicas criar situações de paralelismo que permitam uma mais fácil assimilação das ideias a trabalhar, as narrativas jogadas.
- a Narrativa enquanto estratégia para colocar o conteúdo num todo mais amplo e sistémico do qual o formando se poderá pronunciar na primeira pessoa a partir da vivência proporcionada por situações jogadas.
- Momentos/Contextos Ótimos de Desenvolvimento, enquanto espaços nos quais se combinam o nível mais elevado de desafio com níveis elevados de prazer, assumindo o contexto lúdico estruturado como aquele que melhor integra ambos os componentes.

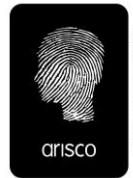
Neste projeto pensamos que se torna imperativo aliar os dois primeiros modelos supracitados, pois acreditamos que são orientadores do que nos propomos realizar, acrescentando, claro, a mediação através da arte na comunicação e expressão das emoções.

Queremos aproveitar o potencial terapêutico e criativo da arte para trabalhar com os/as jovens a inteligência emocional e a possibilidade de identificar e reflectir sobre os seus sentimentos.

breve história do collage

O collage é uma técnica e uma arte visual considerada muitas vezes menor no círculo das Belas Artes, contudo é uma das artes com mais possibilidades criadoras e de expressão artística. No século XII os calígrafos japoneses começaram a ilustrar os seus poemas com recortes de papéis e tecidos. Já no século XVIII, Mary Delany, escritora de cartas e artista inglesa, foi conhecida pelos diminutos pedaços de papel que coloria para compor cada uma das suas obras, realizando cerca de 1.000 collages botânicos, a que chamava “mosaicks”. Contudo, foi com o Movimento Dadaísta e com Pablo Picasso, a quem devemos o batismo desta técnica, que o collage se tornou mais conhecido.

Mas o que é então o Collage? De acordo com a **Real Academia Espanhola** podemos definir o **collage** como uma técnica pictórica que consiste em compor uma obra unindo imagens, fragmentos, objetos e materiais diversos, mas podemos também defini-lo como sendo a acção de combinar materiais (em geral papéis/imagens), unir dois ou mais elementos para criar algo novo.



objetivos gerais

1. Fomentar a inteligência emocional dos/as jovens;
2. Promover a criatividade e a expressão individual através da arte;
3. Sensibilizar os/as jovens para a necessidade da preservação do ambiente.

objetivos específicos

OG1 - Fomentar a inteligência emocional dos/as jovens;

- Aumentar a capacidade de identificar emoções em si e nos outros;
- Melhorar a comunicação interpessoal;
- Fomentar a escuta ativa.

OG2 - Promover a criatividade e a expressão individual através da expressão plástica

- Aumentar a capacidade expressiva e criativa dos/as jovens;
- Incrementar, através da técnica do collage, o autoconhecimento, a comunicação interpares e a identificação de emoções.

OG3 - sensibilizar os/as jovens para a necessidade de preservação do ambiente

- Aumentar a reutilização de materiais e a reciclagem criativa entre os jovens.

componentes interventivas

Pretendemos intervir ao nível da comunicação e expressão das emoções (de si e dos outros) numa linha de trabalho que ajudará os jovens a serem mais capazes de lidar e regular melhor as suas emoções, aprendendo a expressá-las através da arte (*as emoções regulam o funcionamento mental, organizando quer o pensamento quer a acção*).

A dinamização desta intervenção em grupo, traz também a possibilidade de trabalhar as relações interpessoais (*as emoções estabelecem objetivos prioritários e mobilizam para acções particulares, estes objetivos estão relacionados com a regulação dos laços sociais*) mediadas pela presença de técnicos da saúde e das artes capacitados para promover um ambiente de liberdade para ser e para se expressar.



porquê o uso do collage nesta intervenção

“A arte é um poderoso canal de expressão da subjetividade humana, que permite ao psicólogo e a seu cliente, seja ele um indivíduo, seja um grupo, acessar conteúdos emocionais e retrabalhá-los através da própria atividade artística. (...) Ela é uma ferramenta que amplia as possibilidades de expressão, indo além da abordagem tradicional, que é baseada na linguagem verbal.

A mediação da arte na comunicação apresenta algumas vantagens, entre as quais a expressão mais direta do universo emocional, pois não passa pelo crivo da racionalização que acompanha o discurso verbal. Além disso, com a atividade artística, facilitamos o contato do sujeito com suas questões por um viés criativo, e não apenas dando forma a determinado conteúdo subjetivo, mas também podendo reconfigurá-lo em novos sentidos. O modo como esse processo acontece encontra diferentes explicações em função da perspectiva teórica considerada, como será analisado adiante, mas a ideia central é essa: a atividade criadora como um instrumento e a arte como um caminho de transformação subjetiva.”²

São vários os motivos pelos que optámos pelo uso do collage como mediador artístico privilegiado para este projeto. Por um lado, como técnica de expressão visual, o collage é muito acessível pela facilidade de materiais que encontramos à disposição e pela componente de sensibilização para a reciclagem que queremos difundir entre os/as jovens, pois facilmente se podem encontrar revistas e papéis que podemos utilizar. Por outro lado, tendo em conta que o ensino de competências artísticas nas escolas é geralmente muito incipiente, o collage permite de uma forma relativamente rápida e imediata, expressar uma ideia e criar uma obra artística, estimulando a criatividade dos/as jovens. Também é importante referir que na seleção das imagens para um collage, há em geral um movimento projetivo inconsciente (porque escolhemos umas imagens e não outras?, porque chama a atenção esta imagem?) assim como na própria composição da obra; para além da procura estética há também movimentos internos a nível psicológico.

² Alice Casanova dos Reis^{*} CESUSC (Complexo de Ensino Superior de Santa Catarina) Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo in **Psicol. cienc. prof. vol.34 no.1 Brasília Jan./Mar. 2014**
<https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>



O collage é arte, é jogo, é liberdade, mas ao mesmo tempo tem um efeito terapêutico, pois quando se está a criar uma obra de collage está também a trabalhar-se o mundo interno dos/as jovens. É por esta imensa liberdade que esta técnica proporciona, assim como a facilidade da obtenção de materiais, que se torna uma das técnicas artísticas mais propensas/adequadas para trabalhar com vários tipos de público, em particular o público jovem.

Estes têm no collage a infinita possibilidade de criação e de expressão das suas vivências internas, neste caso de expressão dos seus sentimentos.

estratégias interventivas

As estratégias utilizadas nesta intervenção comportam uma metodologia de acção - reflexão, em que o/a jovem é conduzido numa sequência de propostas que obrigam a momentos de paragem, onde são promovidas reflexões orientadas. A utilização desta metodologia ativa, de acção – reflexão, permite a integração e assimilação dos conteúdos e a transposição da vivência para um plano de desenvolvimento pessoal e neste caso artístico, para uma tradução da mensagem individual. Durante a realização destas ações são também desenvolvidas áreas como a comunicação e a empatia.

a ação

Pretende-se trabalhar a identificação e a possibilidade de expressão artística utilizando a liberdade criativa do collage, criando espaços de criação, partilha e reflexão, que permitam identificar e refletir sobre sentimentos ou emoções trazidas/escolhidas pelos/as próprios/as jovens em sessões de 3 horas, congregando no máximo 15 jovens da mesma região.



O ponto de partida será o material Arisco “Baralhações”³, pensado para trabalhar diversos temas relativos à educação emocional, constituído por um conjunto de 70 cartas em que cada uma contém uma imagem, onde está ilustrada uma emoção/ um sentimento.

Depois de uma dinâmica de apresentação, será proposto a cada jovem a escolha de uma carta/sentimento, tendo depois que encontrar no grupo outras cartas similares à sua. Em pequeno grupo discutirão as suas cartas e os sentimentos evocados.

Partindo dessa discussão em pequeno grupo, vão seleccionar imagens a partir do material disponível na sessão (revistas e papéis vários) para poder compor a sua própria “obra” sobre esse sentimento, através da técnica do collage, sempre com a orientação das dinamizadoras.

Depois de realizada a obra individual, far-se-á a apresentação de cada trabalho em grande grupo, abrindo um espaço de debate e reflexão sobre os sentimentos abordados.

Será aplicado um questionário de satisfação para avaliação de processo da ação.

Por último, será entregue a cada jovem um kit collage saúde, onde constarão materiais para fazerem novos collage, assim como um flyer com informação útil sobre apoios em saúde mental e psicológica.

No final de todas as ações, prevê-se ainda uma exposição final de contornos ainda por definir, que congregue imagens desta intervenção, testemunhos dos jovens, collages produzidas neste âmbito.

documentos comprovativos da experiência e capacidade técnica da Arisco e descrição curricular das equipas técnicas

A Arisco - Instituição para a Promoção Social e da Saúde tem 26 anos de trabalho na área da intervenção com grupos. Ao longo deste tempo tem protocolado as suas intervenções com

³ Projeto desenvolvido pela Associação Arisco, no âmbito do *Programa Quadro Prevenir 1998*, com o apoio do *Projeto Vida*.



inúmeras entidades, ora através de candidaturas a linhas de financiamento ora por contratualização direta (como é o caso das Câmaras Municipais que implementam os nossos projetos base nas suas escolas envolvendo os agentes educativos) (ver anexo 1.1.)

A articulação com estruturas governamentais como o Projeto Vida (plano integrado de combate à droga, pela Resolução do Conselho de Ministros nº 17/90), o IPDT (Instituto Português da Droga e da Toxicodependência (I.P.D.T.) pelo Decreto-Lei n.º 31/1999) e mais tarde o I.D.T. (Instituto da Droga e da Toxicodependência que resultava da fusão do Serviço de Prevenção e Tratamento da Toxicodependência (SPTT) e do Instituto Português da Droga e da Toxicodependência) e mais recentemente a D.G.S. (Direção Geral da Saúde através do Programa Nacional de Saúde Mental) tem permitido à Arisco o desenvolvimento de um trabalho contínuo com crianças e jovens, tanto através da formação dos agentes de saúde e educação como através da aplicação direta de projetos e materiais por parte dos seus técnicos.

Por outro lado, as candidaturas a linhas de financiamento de entidades como a Gulbenkian (Cidadania Ativa) ou o BIP ZIP (C.M.Lisboa) permitiram-nos explorar áreas diferentes de intervenção social criando materiais específicos e inovadores para responder às características e objetivos solicitados.

Esta candidatura tem por base mais um desafio em que desejamos aliar a nossa “bagagem” interventiva na área da saúde ao grande poder transformador das artes plásticas, em concreto a collage. Esperamos assim ir ao encontro dos objetivos a que nos propusemos.

Em anexo encontram-se documentos que comprovam essa experiência, bem como as notas biográficas das técnicas destas ações, que serão sempre duas no terreno, uma artista plástica e uma técnica da área da saúde.

orçamento

Por último, o orçamento foi feito numa tentativa de agregar 2 ações de 3 horas no mesmo dia, realizando-as dentro da mesma área (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Alentejo e Alentejo) tentando rentabilizar ao máximo o tempo.

anexos (em documentos à parte)

a equipa: Ana Paula Silvestre, Filipa Rogério, Maria Portugal, Sofia Couto.