



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

O PAPEL DAS ARTES PLÁSTICAS E PERFORMATIVAS NA EXPRESSÃO INDIVIDUAL DOS ADULTOS

UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE DE ARCOS DE
VALDEVEZ

Julieta Alves Gomes

Escola Superior de Educação

2023



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Julieta Alves Gomes

O Papel das Artes Plásticas e Performativas na Expressão Individual dos Adultos

Uma Proposta de Intervenção na Comunidade de Arcos de Valdevez

Mestrado em Educação Artística

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Susana Camanho

Agosto de 2023

as primeiras luzes,
as primeiras cores
Elas, que surgem no escuro.
São quentes, mas frescas.
Iluminam, um início,
Um regresso

É a altura d'ele brilhar.
Ser
Estar
Um ciclo, como o da água
como a vida, como o d'ele...
Chegou o fim.
Não de tudo, o fim do hoje
Porque agora é a vez dela:
A Cinderela

Agradecimentos

O presente estudo permitiu-me crescer e descobrir o meu caminho a todos os níveis. Sou muito grata por todos aqueles que se cruzaram nesta minha jornada de desenvolvimento e evolução pessoal e que de certa forma me inspiraram e motivaram a realizar e concluir este trabalho. Várias portas foram-se abrindo ao longo do mestrado e todas as aprendizagens que fui adquirindo fizeram de mim uma pessoa mais decidida e com mais clareza sobre aquele que será o meu futuro.

Agradeço a Deus por me acompanhar sempre em todas as etapas da minha vida, à minha família, que sempre me apoiou e me deu muita segurança, força e carinho nas minhas conquistas e derrotas. Agradeço às minhas amigas com quem partilho as minhas alegrias, dúvidas e certezas e ao meu namorado que esteve sempre pronto a ajudar-me em tudo e que sempre cuidou de mim nos momentos menos bons. Agradeço também à Vanessa e ao grupo “Sessões Sociorecreativas” sem os quais não seria possível realizar este estudo.

Todas estas pessoas me inspiram e mostram o quão sortuda eu sou por tê-las ao meu lado.

Agradeço também a toda a minha turma de mestrado e todos os professores com quem me cruzei nesta etapa, principalmente à minha orientadora, Professora Doutora Susana Camanho, e ao coordenador de curso, Professor Doutor Carlos Almeida.

Muito obrigada a todos.

Gratidão.

RESUMO

As artes plásticas e performativas têm desempenhado um papel fundamental na expressão individual dos adultos ao longo do tempo. Através da arte e da criatividade, os indivíduos encontram um meio poderoso para comunicar e manifestar a sua própria identidade, emoções e ideias. Acredita-se que a capacidade de expressão autêntica e criativa é essencial para o desenvolvimento pessoal e o bem-estar de todos, no entanto, crenças limitadoras, pressões sociais, falta de tempo e espaços para a livre expressão são aspetos que podem contribuir para o problema da desconexão que o ser humano tem de si mesmo e que o distancia da sua própria natureza e capacidade criativa.

Diante deste contexto, o presente estudo tem como objetivo explorar o papel das artes plásticas e performativas na promoção da expressão individual dos adultos e da terceira idade. Tendo por base a metodologia qualitativa, sedimentada na investigação-ação, pretendeu-se investigar de que forma estas práticas artísticas podem promover a autenticidade, a autoexpressão e o bem-estar geral dos participantes. A partir de dois questionários - um inicial e um final -, da observação das práticas artísticas e do registo fotográfico e de vídeo, recolheram-se dados com vista a compreender qual o papel das artes plásticas e performativas na vida dos adultos que se encontram perto ou mesmo na terceira idade.

Desta forma, esta pesquisa envolveu a participação ativa de um grupo de adultos da terceira idade que fazem parte do projeto “Sessões Sociorecreativas”. As sessões foram desenvolvidas pela investigadora e pela gerontóloga Vanessa Brito, na União de freguesias de Jolda Madalena e Rio Cabrão, entre os meses de janeiro e fevereiro de 2023, onde se explorou diferentes formas artísticas e técnicas expressivas. Ao longo do processo, os participantes foram convidados a refletir sobre as suas experiências, partilhando perceções e opiniões sobre a relação entre a arte, a saúde e o bem-estar.

Com o presente estudo verificou-se que ao proporcionar espaços e oportunidades para os adultos se envolverem em práticas artísticas, estamos a abrir portas para a descoberta de novas formas de expressão, para a ampliação do autoconhecimento e para o desenvolvimento de uma consciência emocional mais profunda. Através da arte, os adultos podem explorar questões pessoais e históricas, refletir sobre as suas experiências, memórias, emoções e desejos. Além disso, esta investigação demonstrou que as práticas artísticas desempenham um papel significativo na promoção da interação social e na formação de comunidades mais coesas e inclusivas.

Palavras-Chave: Envelhecimento, Práticas artísticas, Expressão individual, Saúde e Bem-estar

ABSTRACT

The fine and performing arts have played a key role in the individual expression of adults over time. Through art and creativity, individuals find a powerful means to communicate and manifest their own identity, emotions, and ideas. It is believed that the ability to express oneself authentically and creatively is essential to the personal development and well-being of all, however, limiting beliefs, social pressures, lack of time and spaces for free expression are all aspects that can contribute to the problem of disconnection that human beings have from themselves and that distances them from their own nature and creative capacity.

Given this context, this study aims to explore the role of the visual and performing arts in promoting individual expression in adults and the elderly. Based on qualitative methodology, grounded in action research, we aimed to investigate how these artistic practices can provide the human being's encounter with the inner self, promoting authenticity, self-expression, and the participants' general well-being. From two questionnaires - one initial and one final, through the observation of artistic practices and photographic and video records, data was collected to understand the role of visual and performing arts in the lives of adults nearing their elder years.

In this way, this research involved the active participation of a group of adults who are part of the "Sociorecreative Sessions" project. The sessions were developed by the researcher and gerontologist Vanessa Brito, in the Union of parishes of Jolda Madalena and Rio Cabrão, between the months of January and February 2023, where various artistic forms and expressive techniques were explored. Throughout the process, participants were invited to reflect on their experiences, sharing their perceptions and opinions on the relationship between art, health and well-being.

This study has shown that by providing spaces and opportunities for elderly adults to engage in artistic practices, we are opening doors for the discovery of new forms of expression, for the expansion of self-knowledge, and for the development of deeper emotional awareness. Through art, adults can explore personal and historical issues, reflect on their experiences, memories, emotions, and desires. Furthermore, this research has demonstrated that art practices play a significant role in promoting social interaction and in forming more cohesive and inclusive communities.

Keywords: Aging, Artistic practices, Individual expression, Health and Wellness

ÍNDICE

PARTE I.....	1
INTRODUÇÃO	1
1.1. O papel transformador da criatividade e da arte no processo de envelhecimento.....	1
1.1. Ponto de partida da investigação e motivação pessoal	2
1.2. Pertinência do problema e contexto	4
1.3. Questões e objetivos da investigação	5
1.4. Estrutura do documento	6
PARTE II.....	8
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	8
2.1. Contextualização	8
2.2. O envelhecimento.....	12
2.3. Criatividade	16
2.4. A criatividade: da infância à idade adulta	19
2.5. A arte como expressão e libertação.....	23
2.5.1. Arte, sentimentos e emoções.....	28
2.6. As práticas artísticas associadas ao bem-estar pessoal	33
2.6.1. Pintura	33
2.6.2. Fotografia	34
2.6.3. Música	35
2.6.4. Dança	36
2.6.5. Arte-terapia	40
PARTE III.....	42
METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO	42
3.1. Considerações metodológicas e método de investigação selecionado	42
3.2. Vantagens e desvantagens da investigação-ação	44
3.3. Contexto da investigação e grupo de estudo	45
3.4. Desenho da investigação	47
3.5. Instrumentos de recolha de dados.....	49
3.5.1. Questionário.....	49
3.5.2. Observação participante.....	50
3.5.3. Registo fotográfico e vídeo.....	51
3.6. Análise de dados	52
3.7. Plano de ação.....	53
3.8. Questões éticas	55

PARTE IV	56
DESCRIÇÃO, ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS	56
4.1. DESCRIÇÃO DOS TRÊS CICLOS DE AÇÃO	56
4.1.1. Ciclo UM – Planeamento da ação e seleção dos instrumentos de recolha de dados	56
4.1.2. Ciclo DOIS – Implementação da ação.....	57
4.1.3. Ciclo TRÊS – Reflexão e análise de resultados.....	69
4.2. DESCRIÇÃO DA AÇÃO	73
PARTE V	83
RESULTADOS E CONCLUSÕES	83
5.1. RESULTADOS.....	85
5.1.1. Desenvolvimento da autoconsciência e do autoconhecimento	85
5.1.2. Fortalecimento de um estado emocional positivo	85
5.1.3. Promoção da autoconfiança	86
5.1.4. Aumento de interação social	87
6.1. CONCLUSÕES	88
PARTE VI	90
LIMITAÇÕES DO ESTUDO E PERSPETIVAS FUTURAS.....	90
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	92
ANEXOS.....	1

ÍNDICE FIGURAS

<i>Figura 1 Um modelo lógico que liga as artes à saúde, retirado de um artigo da Organização Mundial de Saúde</i>	39
Figura 2 - Espiral de ciclos de I.A.....	47
Figura 3 - o grupo a cantar.....	75
Figura 4 - o grupo a cantar.....	75
Figura 5 - a folha com as letras das canções.....	75
Figura 6 - o grupo com os franjeiros tradicionais.....	75
Figura 7 - o grupo a cantar.....	75
Figura 8 - o grupo a cantar com a concertina.....	75
Figura 9 - Breve apresentação das obras.....	78
Figura 10 - Início da reinterpretação da obra.....	78
Figura 11 - Reinterpretação da obra (desenho).....	78
Figura 12 - Reinterpretação da obra (pintura).....	78
Figura 13 - Processo artístico I.....	79
Figura 14 - Processo artístico II.....	79
Figura 15 - Trabalho final 1.....	79
Figura 16 - Trabalho final 2.....	79
Figura 17 - Trabalho final 3.....	79
Figura 18 - Trabalho final 4.....	79
Figura 19 - Trabalho final 5.....	79
Figura 20 - Trabalho final 6.....	79
Figura 21 - Trabalho final 7.....	79
Figura 22 - Partilha de memórias com o grupo.....	82
Figura 23 - Papéis colocados na "Caixa das memórias".....	82
Figura 24 - Fotografias e papéis dos momentos lembrados.....	82
Figura 25 - Partilha e conversa entre o grupo.....	82

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Preferências em relação às áreas artísticas de cada um membro do 1º grupo.....	64
Gráfico 2 - Preferências em relação às áreas artísticas de cada um membro de 2º grupo.....	64
Gráfico 3 - Respostas do 1º grupo à questão " Da seguinte lista, poderia indicar as principais razões por que não participou ou não participa mais vezes em atividades e eventos ligados à arte?"	66
Gráfico 4 - Respostas do 2º grupo à questão "Da seguinte lista, poderia indicar as principais razões por que não participou ou não participa mais em atividades e eventos ligados à arte?"	67
Gráfico 5 - Resposta do 1º grupo à questão " Considera a sua prática artística como uma forma de..."	68

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Calendarização segundo as fases de investigação	54
Tabela 2- Perguntas do questionário I	58
<i>Tabela 3 - Exemplo da tabela que se utilizou no questionário sobre a experiência de cada participante em relação às atividades artísticas.....</i>	<i>65</i>
Tabela 4 - Respostas ao questionário final	72

PARTE I

INTRODUÇÃO

1.1. O papel transformador da criatividade e da arte no processo de envelhecimento

(...) somos dotados de uma mente (...) que deseja criar e se aventurar além do que é dado. Ou seja, somos dotados de um livre-arbítrio, e em virtude dessa liberdade, lutamos por evitar as características fixas e regulares das leis da natureza e por expressar, em seu lugar, um mundo nosso – um mundo que é o reflexo de nossos sentimentos e emoções, dos instintos e pensamentos complexos que chamamos de personalidade. (Read, 2002, p. 32)

A criatividade é algo que nasce conosco, mas que se manifesta de forma diferente, dependendo do criador e da sua própria experiência. Esta diversidade de experiências, de histórias e de memórias dá origem a uma diversidade de expressões e a múltiplas interpretações do seu significado.

Best (1996), lembra-nos que se pode ser criativo, não só na poesia, no teatro, na música ou na pintura, mas também nas ciências, na matemática e na filosofia. Com isto queremos recordar que a criatividade não está associada, exclusivamente, às artes, mas é também fundamental para outros domínios do conhecimento.

Ainda de acordo com Best (1996), a criatividade consiste em produzir algo original que não pode ser alcançado, simplesmente, seguindo regras ou padrões estabelecidos. Uma forma de compreender a criatividade é vê-la como a habilidade de ser ou agir de um modo não convencional, desafiando as normas estabelecidas e explorando novos caminhos com a esperança de fazer descobrir alguma coisa nova e poder impulsionar mudanças.

Tureta (2020) citando Rhodes (1961) diz que, na definição de criatividade, mantém-se o foco sobre quatro linhas sobrepostas: a pessoa criativa, o processo de criação, o produto criado e o ambiente onde a criatividade acontece. Segundo o autor, para compreender alguém que manifesta a sua criatividade, não devemos considerar apenas as suas características como pessoa e personalidade, mas também as suas motivações durante a criação, o ambiente em que se insere e a origem dos resultados e produtos desejados.

Quando nos tentamos aproximar do conceito de “criatividade” surgem questões como: “A criatividade nasce conosco?”, “Somos todos criativos?”, “A criatividade pode ser aprendida ou ensinada?”, “Com a idade, a criatividade aumenta ou diminui?”.

No presente estudo, o grande foco encontra-se na relação entre a criatividade e a arte com o envelhecimento e a saúde. Atendendo a esta associação de conceitos, Lindaeur (2003) diz que “Um certo número de indivíduos mais velhos contorna as

barreiras à criatividade, outros não o conseguem, enquanto alguns precisam de ajuda para contornar essas barreiras” (p. 21).

Tanto na juventude como durante o envelhecimento, a criatividade é algo que podemos estimular e desenvolver. A idade nada tem a ver com o facto de se conseguir, ou de se ter capacidade para ser criativo, porque independentemente da faixa etária o processo de criatividade não é contínuo, nem linear.

Santos (2010) refere que o estudo liderado por Lewis Madison Terman, veio evidenciar:

(...) a relação direta da criatividade na idade maior com as práticas criativas exercidas ao longo da vida, concluindo que, na maioria dos casos, o despontar (ou o desenvolvimento) da criatividade nessas idades espelhava uma infância especialmente dotada e uma idade adulta que tinha privilegiado comportamentos de aquisição cultural, o exercício da imaginação, do pensamento abstrato e do científico, do domínio da palavra, do corpo, de uma técnica artística ou outros talentos intelectuais. (p. 30)

O envolvimento com a arte constitui, segundo Hilário (2007), um meio dissuasivo do envelhecimento mental e pode atrasar o envelhecimento prematuro, biológico e motor, muitas vezes motivado pela dificuldade em aceitar e em se adaptar à nova realidade e a situações mais difíceis que, para serem superadas, necessitam ser encaradas de forma mais positiva.

Assim como a definição de criatividade, a da arte também é motivo de inúmeras discussões. Faure (1947) afirma que “A arte, que exprime a vida, é misteriosa como ela.” (p. 15). Sublinhando a conexão intrínseca entre a arte e a vida, o autor afirma que estas são entidades repletas de profundidade e enigma. A vida desenrola-se com os seus mistérios insondáveis e experiências imprevisíveis e a arte procura ser o seu espelho, refletindo esse mistério. Faure sugere que tal como a vida, a arte nunca é completamente compreendida, mas é constantemente sentida e reinterpretada ao longo do tempo.

O envolvimento da criatividade e da arte no processo de envelhecimento pode desempenhar, segundo Santos (2010), um papel valioso na chamada de atenção para as capacidades das pessoas que estão perto ou já na fase da 3ª idade. A relação do envelhecimento com a perda de mobilidade e saúde mental e a dificuldade dos mais velhos em integrar-se na sociedade leva a um processo de isolamento. Com o tempo, novas formas de encarar o envelhecimento têm vindo a surgir, formas positivas que veem o envelhecimento como uma aprendizagem e uma oportunidade para explorar novas experiências.

1.1. Ponto de partida da investigação e motivação pessoal

Para a investigadora, a criatividade sempre foi um tema que despertou curiosidade e interesse, pela variedade de interpretações associadas à sua definição, bem como o seu carácter subjetivo. Para a investigadora fez mais sentido explorar a criatividade associada às pessoas da 3ª idade porque se sentiu que, dentro do tema da arte e criatividade esta é uma faixa etária que não tem muitas ofertas de atividades e iniciativas ao contrário do que acontece, por exemplo, com as crianças. O objetivo é perceber se a criatividade e as artes plásticas e performativas estão presentes no quotidiano destas pessoas e de que modo, estas práticas, podem proporcionar-lhes uma melhor qualidade de vida.

Acredita-se que esta investigação permitirá recolher informações e consolidar conhecimentos que irão facilitar o desenvolvimento e esclarecimento das principais questões deste estudo.

Esta investigação é motivada pelos interesses profissionais futuros da investigadora, mas também pela formação e estudos prévios que ela tem vindo a desenvolver. Em 2019, terminou a licenciatura em Estudos Artísticos, pela Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, tendo o seu percurso abrangido três áreas principais: a música, o teatro e o cinema. Dentro destas áreas, dedicou-se essencialmente à sua componente teórica, mas teve também a oportunidade de desenvolver trabalhos práticos, explorando áreas como a dança e a fotografia. Após ter concluído a licenciatura, a investigadora fez um curso de especialização técnica na área de produção de eventos e espetáculos, onde adquiriu os conhecimentos necessários para a organização e preparação de um evento ou espetáculo, incluindo temas como a iluminação, o som, a parte financeira, o marketing, entre outros. Entretanto, e principalmente durante o confinamento obrigatório durante os inícios da pandemia Covid 19, a investigadora dedicou-se à prática das artes plásticas (cerâmica, desenho, pintura) e começou a investigar sobre o tema da arte-terapia e de como a arte está ligada aos sentimentos e emoções de cada um. Tornou-se claro como as diversas práticas artísticas podem proporcionar bem-estar e uma sensação de libertação, como qualquer pessoa é capaz de se expressar através da criatividade que, se acredita, estar presente em todos e cada um de nós.

O estudo que se pretende realizar procurará perceber de que maneira a prática das artes plásticas e/ou performativas pode ser uma ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, uma forma de expressão na idade adulta, mais especificamente adultos perto da 3ª idade. Um dos principais objetivos é mostrar que todos podem ser criativos, seja de que forma for, independentemente da idade e do percurso profissional que se tem ou teve. Cada experiência de vida é uma experiência única, passível de ser transmitida por meio da arte. Na sua componente prática, a realização deste estudo irá focar-se na idade adulta mais próxima da 3ª idade, porque se considera que são escassas as propostas de atividades artísticas para esta faixa etária.

Neste estudo, procura-se perceber como é vista a criatividade pelas pessoas de um grupo específico, com idades entre os 50 e os 80, e de que forma se pode desenvolver essa característica presente em todos e como é que as práticas artísticas influenciam e afeta as pessoas que constituem esse grupo.

1.2. Pertinência do problema e contexto

A criatividade aparece quando menos esperamos, por exemplo, na forma como solucionamos um problema no nosso dia-a-dia e como respondemos às dificuldades que nos surgem. Deste modo, todos têm a capacidade de ser criativos, cada um à sua maneira e em diferentes contextos e atividades. A criatividade está nos pratos que cozinhamos, na forma como nos vestimos, como falamos, como arrumamos a casa, como organizamos os nossos dias, seja em contexto de trabalho, seja em contexto de lazer.

Mas, mesmo que todos sejam criativos, esta habilidade pode ser estimulada e desenvolvida de uma forma mais consciente, para que assim todos a possam utilizar com objetivos precisos, seja para relaxar e deixar os sentidos e a expressividade fluírem, seja para expressar experiências passadas, inquietações presentes ou desejos futuros.

Da escassez de espaços que procuram aliar as artes plásticas e performativas à saúde e ao bem-estar físico, mental e emocional de cada um, surgiu a questão do quanto presente está o tema da criatividade na vida das pessoas adultas. Considera-se que existe uma subvalorização da criação e da prática artística não profissional para os adultos, tal como da função que estas podem ter na libertação e expressão de sentimentos e emoções.

Este estudo é pertinente porque combina as artes, a saúde e o bem-estar, não se focando apenas numa área artística específica. Para além de salientar a arte como ferramenta terapêutica, este estudo destaca a liberdade que esta nos oferece e a função que pode desempenhar no autoconhecimento e no desenvolvimento pessoal.

Neste sentido, pretendeu-se conceber e implementar atividades que contribuam para a saúde e o bem-estar individual, dirigidas a um grupo constituído por adultos, de idades compreendidas entre os 59 e os 79, que habitualmente não tem contacto com a prática artística, nos Arcos de Valdevez, onde são escassas este tipo de iniciativas.

A pertinência deste estudo está no facto de atividades como as que foram implementadas serem quase sempre associadas a crianças e jovens, quando, desde o meu ponto de vista, a prática da arte deveria ser acessível a todas as idades. A necessidade de expressar ideias e sentimentos, de descontrair a mente e estimular os sentidos, é visível em qualquer ser humano, independentemente da sua idade. Principalmente na idade adulta, a prática artística associada à saúde e bem-estar é mais desafiante, atendendo à experiência de vida. Por esta razão, acredita-se que a criatividade e expressão pela arte devem ser desenvolvidas e exploradas em todas as idades e não estimuladas apenas em crianças e jovens.

Trabalhos como o publicado pela Fundação Calouste Gulbenkian, em 1982, ou aquele que D.J. Hargreaves editou em 1989, aportam muitas perspetivas diferentes a respeito da relevância da educação artística enquanto orientada

para o desenvolvimento das capacidades e competências expressivas, comunicativas e criativas do ser humano. (Vieites, 2007, p. 176)

O conceito de educação artística acima mencionado não se refere apenas à escola como espaço vinculado a uma idade específica, mas antes como ideia de que a educação pode estar presente ao longo de toda a vida, visto que é necessário, para o ser humano sentir-se parte da comunidade, assimilar novas lições, reeducar-se e adaptar-se às mudanças que chegam com o tempo.

No grupo de pessoas com o qual realizei o estudo, encontram-se adultos com idades superiores a 50 e inferiores a 80. É um grupo com o qual trabalha uma colega licenciada em Gerontologia com o intuito de acompanhar e proporcionar um envelhecimento ativo - no caso dos elementos do grupo pertencentes à terceira idade - tal como garantir bem-estar e alegria. Neste sentido, são desenvolvidas atividades físicas e cognitivas, uma vez por semana, na sede da União de freguesias de Jolda Madalena e Rio Cabrão, pertencente ao concelho de Arcos de Valdevez.

Há uns meses, participei numa destas sessões, fazendo uma breve apresentação de técnicas e conhecimentos para conceber e pintar uma peça de cerâmica. No final, obteve-se um *feedback* bastante positivo da atividade. Notou-se que todos deram muito de si e, ao saírem da zona de conforto, sentiram-se realizados e mais confiantes pela superação dos desafios propostos e pela sensação de objetivo cumprido. Com este episódio, foi possível perceber a importância da introdução de diversas práticas artísticas no quotidiano destes adultos.

Em resumo, como já foi referido, o principal foco desta investigação encontra-se em perceber como é que os participantes do estudo veem a arte e as atividades artísticas e compreender de que forma as iniciativas que foram implementadas puderam contribuir para o seu bem-estar e ajudá-los a serem pessoas mais calmas, felizes e saudáveis.

1.3. Questões e objetivos da investigação

Desde o início do século XXI, várias abordagens das artes plásticas e performativas têm sido estudadas na sua relação com possibilidades terapêuticas, como lembra Souladié (2007). A estimulação da criatividade procura criar condições que favoreçam a expressão abstrata e a superação de dificuldades pessoais. Segundo o autor, as práticas artísticas podem ajudar no envelhecimento ativo, permitindo que as pessoas se apoiem na criatividade para superar obstáculos que vão surgindo e alcançar uma maior qualidade de vida. Desta forma, atendendo à problemática do estudo, surgem as seguintes questões:

- Como são vistas a criatividade e as práticas artísticas pelos adultos?

- De que forma as artes plásticas e performativas podem contribuir para a saúde e o bem-estar nos adultos e na terceira idade?
- Serão a estimulação da criatividade e o desenvolvimento da expressão individual temas relevantes na vida adulta?

Tendo em mente estas questões, a investigadora pretende estudar a importância da criatividade e das práticas artísticas na vida adulta. Ao intervir diretamente no grupo de pessoas já referido, procura-se obter respostas para as interrogações que surgem sobre o tema. É igualmente importante proporcionar aos participantes a oportunidade de experimentarem livremente diversas formas de expressão artística, assim como diferentes materiais e técnicas, numa experiência que se espera marcante, de maneira que possa, no futuro, voltar a ser desenvolvida pelas pessoas do grupo ou mesmo por aqueles que desenvolvem atividades com o grupo.

O principal instrumento de trabalho será a arte no sentido mais puro, como linguagem das emoções e sentimentos. Pretende-se que, ao longo da investigação, os participantes se expressem através da arte e se sintam livres para serem eles próprios nas suas criações e interpretações artísticas.

1.4. Estrutura do documento

Este trabalho de investigação divide-se em 6 secções. A parte I está consagrada à introdução, a parte II, ao enquadramento teórico, a parte III, à metodologia de investigação, a parte IV, à descrição, análise e interpretação de dados, a parte V aos resultados e conclusões e, por último, a parte VI que se dedica às limitações do estudo e perspectivas futuras.

A parte I deste estudo faz uma introdução ao tema da investigação, a parte II inclui a contextualização histórica, onde são referidos três artistas reconhecidos, que trabalham o tema do envelhecimento de uma forma que a investigadora considera inspiradora e inclusiva. Consta ainda neste capítulo uma referência ao tema do envelhecimento, onde se faz uma breve introdução do mesmo e se apresenta a perspectiva segundo a qual o estudo é desenvolvido.

Outro título presente na parte I deste estudo é a criatividade e a criatividade na vida adulta, segundo a visão de autores como Best (1996), Read (2001) e Ostrower (1977). Menciona-se a arte como forma de expressão e libertação, relacionando a mesma com sentimentos e emoções. Por último, neste capítulo faz-se referência às práticas artísticas associadas ao bem-estar pessoal, destacando a arte-terapia.

Na parte III deste estudo, consagrada à metodologia de investigação, são feitas algumas considerações metodológicas, referindo o método de investigação selecionado e as suas vantagens e desvantagens. Apresenta-se o contexto da investigação e o grupo dos participantes do estudo, o desenho da investigação e os instrumentos de recolha de dados, que são o questionário, a observação participante

e os registos fotográficos e de vídeo. Ainda neste capítulo faz-se uma breve introdução sobre a análise de dados e o plano de ação.

Na parte IV são descritos os 3 ciclos de ação, o ciclo UM, do planeamento da ação e seleção dos instrumentos de recolha de dados, o ciclo DOIS, da implementação da ação, onde também é feita a análise do primeiro questionário e, por fim, o ciclo TRÊS, da reflexão e análise dos resultados, onde se analisa o segundo e último questionário da investigação. Ainda na parte III são descritas as várias sessões do estudo.

A parte V, aborda os resultados e apresenta as conclusões e por último, a parte VI refere as limitações do estudo e as perspetivas futuras.

PARTE II

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1. Contextualização

Para falar de arte, de práticas artísticas - mais concretamente com adultos e terceira idade - e de intervenção na comunidade, a investigadora gostaria de começar por destacar três artistas: Mikhail Karikis, artista greco-britânico que trabalha com imagem, som e performance, James Hosking, fotógrafo da cidade de Chicago, e Marna Clarke, também fotógrafa, da Califórnia. Estes artistas abordam de diferentes formas o tema do envelhecimento e o sentimento de aceitação e fruição que podem estar associados a esta fase da vida. Os três retratam, através do seu trabalho, a riqueza de experiências e o conhecimento proporcionado pela idade, mostrando também a importância de abraçar o envelhecimento, partindo de uma visão otimista e confiante.

O primeiro, Mikhail Karikis, é um artista nascido em 1975, que atualmente vive entre Londres e Lisboa. Karikis trabalha com som, imagem em movimento, performance e outros *media*, em obras mostradas por todo o mundo nas principais bienais de arte contemporânea e museus. Dedicar-se a trabalhar com a comunidade não artística, nomeadamente idosos, adolescentes, crianças e pessoas com deficiências. Os temas que Karikis aborda são, normalmente, de cariz ativista e têm o objetivo de causar algum impacto no espectador: “Centrando-se na escuta como estratégia artística e centrando-se também em temas de justiça social e ambiental, os seus projetos destacam modos alternativos da ação humana e solidariedade, ao mesmo tempo que alimentam a atenção crítica, a dignidade e a ternura” (Karikis, 2023).

Nos seus projetos “*Seawomen*” e “*Sounds from Beneath*”, Mikhail Karikis trabalha com a comunidade dos lugares onde foram desenvolvidos. No primeiro caso, com um grupo de mulheres sul-coreanas, chamado *haenyeo* (mulheres do mar), que até aos 70-80 anos mergulham em grandes profundidades, sem oxigénio, com o objetivo de encontrar pérolas e pescar marisco, na ilha de Jeju. Traduzindo a descrição do projeto, retirada do site oficial do artista:

Esta antiga profissão feminina tornou-se a força económica dominante na ilha, na década de 1970, estabelecendo um sistema matriarcal. O projeto *SeaWomen*, de Karikis, testemunha a insistência das mulheres mergulhadoras nas práticas de trabalhos eco feministas sustentáveis operando fora da tendência da industrialização. Este projeto destaca a inversão dos papéis tradicionais de género, o profundo sentido de comunidade e igualdade entre as mulheres, a economia coletiva e o sentido de identidade profissional, o propósito e a diversão e independência na velhice.

“Após a realização desta obra, a cultura desta comunidade foi consagrada Património Cultural Imaterial da Humanidade, pela UNESCO, e as gravações sonoras de Karikis foram incluídas no documentário de David Attenborough para a BBC, *Aquatic Mammal Hypothesis*”¹ (Sismógrafo, 2023).

No outro projeto de Karikis, *Sounds from Beneath*, o artista também trabalha com a comunidade mais idosa, neste caso, com um grupo de antigos mineiros de Inglaterra, vinte anos depois destes terem ficado sem o seu emprego e da sua aldeia ter sido abandonada. Este foi um projeto principalmente sonoro, em que Karikis pediu a este grupo que recordasse e vocalizasse os sons industriais de uma mina de carvão, como aquela em que tinham trabalhado até 1986, criando assim uma composição musical. Este vídeo co-criado com Uriel Orlow, transforma a mina desolada num anfiteatro que, pela voz dos mineiros, ecoa explosões subterrâneas, alarmes e outros ruídos mecânicos. A escritora e curadora Katerina Gregos escreveu: “Documentando uma comunidade de trabalhadores que serviram uma indústria extrativa, o trabalho de Karikis é simultaneamente político e poético, rompendo as convenções de realismo documental e explorando a solidariedade de partilhar um objetivo comum no trabalho e no canto. Trata-se de um resgate da memória, um tributo e um lamento coletivo”² (Mikhail Karikis, 2023).

Estes dois projetos de Mikhail Karikis contam com a participação de duas comunidades idosas, não artísticas, mas que mesmo assim criaram conteúdo artístico. Relacionando estes projetos com a problemática desta investigação, é evidente a capacidade artística e criativa presente em cada pessoa, independentemente da área profissional ou faixa etária.

James Hosking, vive em Chicago e é fotógrafo, cineasta e artista visual. O seu trabalho mais conhecido é o documentário *Beautiful By Night*, onde o artista aborda os temas da identidade e do envelhecimento, com um grupo de *drags*³ performers veteranos, no bairro Tenderloin de San Francisco. Sobre este projeto, James Hosking diz:

Morei no bairro Tenderloin, em San Francisco, de 2010 a 2018, período durante o qual desenvolvi a série de fotografias *Beautiful By Night* e o documentário, com o mesmo nome. O trabalho é sobre os veteranos drag performers no Aunt Charlie’s Lounge, um pequeno bar do bairro de Tenderloin, que, por mais de vinte anos, teve uma grande influência na comunidade LGBTQ+ de San Francisco. Infelizmente, agora é o último bar gay da região. O projeto capta as performers Donna Persona, Olivia Hart, Collette LeGrande, quando se transformam em casa, nos bastidores e no palco, envolvendo-se com estados liminares que transcendem as convenções de género e beleza.

¹ <https://sismografo.org/pt/programacao/mikhail-filmes/>

² <http://www.mikhailkarikis.com/2015/07/20/sounds-from-beneath-video/>

³ *Drag queen* (nome): *performer*, normalmente aquele que foi designado homem no nascimento, cujo ato envolve uma interpretação estilizada e exagerada da feminilidade, abordando temas de género estereotipados.

No projeto “*Beautiful By night*”, do qual fazem parte a série de fotos e o documentário, Hosking, acompanha a vida de três veteranos *drag performers*, Collette, Donna e Olivia, mostrando toda a transformação que acontece (roupa, acessórios, maquiagem, cabelo, etc) em casa, nos bastidores e por fim no palco. Como escreve Amanda Krugliak:

O projeto é uma homenagem habilmente trabalhada e sensível... As imagens mostram-nos pessoas complicadas, às vezes confusas, multidimensionais nos seus ambientes, levando-nos pelos bastidores, da rotina para fora deste mundo. O foco de Hosking nos pequenos detalhes, as nuances de cor ou a particularidade da luz, resultam numa visão expansiva. Como espectadores, sentimos a proximidade dos relacionamentos de Hosking com Donna, Olivia e Collette e, por sua vez, também sentimos com eles. Eles são os protagonistas das suas próprias histórias, cotidianas e extraordinárias, e nós somos o seu público extasiado. *Beautiful By Night* também revela as nossas percepções distorcidas e os julgamentos de valor em relação ao envelhecimento, identidade, classe e trabalho⁴. (James Hosking, 2023)

Trata-se de um trabalho que destaca o poder de desempenho e a resiliência encontrados em todas as idades. Fala sobre como a sociedade se organiza para nos inspirarmos uns aos outros, promovendo a liberdade de autoexpressão como um ato político.

Como Karikis, James Hosking trabalha com a comunidade idosa. No seu documentário e na série de fotografias, os protagonistas, pessoas já ligadas ao mundo da arte, mostram-se confiantes e seguros daquilo que fazem. Os anos que aqueles intérpretes têm de experiência na área enriquecem-lhes as *performances*, levando, assim, a uma melhor interpretação das suas personagens, repleta de poder e presença em palco.

Por fim, a investigadora gostaria de referir a artista Marna Clarke, uma fotógrafa que começou a sua carreira inspirada por um anúncio de uma câmara fotográfica. O seu percurso não foi sempre linear e houve um momento em que a fotógrafa fez uma pausa nos seus trabalhos. Mais tarde retomou a fotografia e foi aí que começou a representar a passagem do tempo em si própria e naqueles que a rodeavam.

É nos seus projetos fotográficos que a artista retrata o seu processo de envelhecimento e a beleza que encontra no mesmo, explorando a adaptação às mudanças, dos corpos de quem envelhece, nomeadamente do seu próprio corpo e do seu companheiro. Na descrição deste projeto, intitulado “*Time as we know it*”, Marna Clarke diz que o começou em 2010 a pensar que estava simplesmente a relatar o seu processo de envelhecimento e não sabia que acabaria por abraçar essas

⁴ Curadora da exposição individual de 2022 no Instituto da Universidade de Michigan para a Galeria de Humanidades, onde James Hosking expôs o seu trabalho “*Beautiful By Night*”. <http://jameshosking.com/aunt-charlies>

imagens como uma homenagem não apenas à sua vida, mas também à exigente tarefa de envelhecer com graça⁵.

A forma como a artista vê a velhice e as transformações que esta fase da vida trazem consigo parece tornar todo o processo mais bonito e poético, em contraste com algumas ideias preconcebidas. Clarke foca-se na representação do corpo, porque desde cedo, esse sempre foi um tema que lhe trouxe algumas preocupações e obsessões com o suposto ideal de beleza. A autora refere que essas crenças e inseguranças estarão sempre presentes na sua vida e que o seu trabalho é, precisamente, silenciar a sua mente no que toca a esse assunto. Através dos projetos que desenvolve cria uma forma positiva e ao mesmo tempo realista de ver o corpo como algo singular. Relacionando o envelhecimento, a arte e a própria vida, a autora, no seu site, diz que:

Envelhecer desencadeou em mim um abandono gradual de coisas que considere certas durante toda a minha vida: a minha juventude, figura, memória, mobilidade, audição. Tanta coisa está fora do meu controlo; talvez sempre tenha estado, mas eu estava cega. Gosto de não ter de saber tudo ou resolver tudo ou estar por dentro de tudo. Estou clara sobre o que é importante. Ocasionalmente, penso em morrer, imaginando como, quando e onde. Mas, na maioria dos dias, estou no meu estúdio, envolvida em vários projetos. A criatividade mantém-me ocupada, viva e vibrante. Os pensamentos de envelhecer diminuem à medida que mergulho no meu trabalho⁶. (Marna Clarke, 2023)

Marna Clarke, utiliza a arte, mais concretamente a fotografia, para ocupar o seu tempo e assim ter um olhar artístico e estético sobre o seu processo de envelhecimento.

No projeto “*Autumn*” inspirada pelo livro *The Coming of Age*, de 1970 escrito por Simone de Beauvoir, a fotógrafa decide reconhecer-se nos outros, procurando assumir a totalidade do envelhecimento. Sobre este projeto a autora diz: “Cercada por idosos fascinantes, vitais e ativos, comecei a tirar retratos deles também. Sinto que este projeto é hoje a minha forma de lidar com o meu próprio processo: encontrar pistas de como os outros lidam com as mudanças, tirar fotos que mostrem a sua vitalidade, coragem e humor, vendo que não estou sozinha”⁷ (Marna Clarke, 2023).

A forma como a artista encara esta fase da sua vida é fascinante. A própria Marna Clarke é inspirada pelos que a rodeiam, observa todas as mudanças e transformações, tanto exteriores como interiores, que surgem com a idade. Isso fá-la ter outra visão do próprio envelhecimento e também entender que tudo o que ela e as pessoas que fotografou viveram durante anos lhes trouxe conhecimento. Citando a própria artista, a partir do seu site:

⁵ <http://www.marnaclarke.com/time-as-we-know-it>

⁶ Ibidem

⁷ <http://www.marnaclarke.com/autumn>

(...) uma sabedoria que agora nos informa e nos guia. Nós apreciamos essa sabedoria como um dos nossos dons. Envelhecer é inevitável, mas abandonar a curiosidade e o sentido de admiração e humor é uma escolha. Essas qualidades mantêm-nos jovens nas nossas mentes e corações e alimentam-nos diariamente para continuar a pôr um pé à frente do outro⁸. (Marna Clarke, 2023)

Ao comparar o trabalho destes três artistas entende-se que todos valorizam o envelhecimento e o saber que lhe é inerente. Nas obras referidas, nota-se também como a arte faz parte da vida das pessoas mais idosas envolvidas e como o processo de envelhecimento pode ser encarado como algo positivo e empoderador.

2.2. O envelhecimento

Para que a velhice não seja uma irrisória paródia da nossa existência anterior, só há uma solução – é continuar a perseguir fins que dão sentido às nossas vidas: dedicação a indivíduos, às comunidades, a causas, trabalho social ou político, intelectual, criativo. Ao contrário do que os moralistas aconselham, devemos desejar manter as nossas paixões suficientemente fortes na velhice para evitar fecharmo-nos sobre nós próprios. (Beauvoir, 1990, p. 661)

O envelhecimento é um processo natural, gradual, complexo e multifacetado que envolve mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais. A afirmação de Hesse (2002) destaca a importância da observação do processo de envelhecimento e de como a vida continua a ter valor e significado, mesmo quando as forças físicas diminuem. O autor argumenta que, apesar dos desafios que a idade traz, todos podem aumentar e multiplicar as relações, criando uma rede considerável de experiências e conexões importantes. Hesse (2002) enfatiza, ainda, a importância da memória como um meio de manter viva a riqueza das experiências passadas, sensibilizando para o facto de que a vida não é apenas uma jornada linear, mas um processo contínuo de crescimento e desenvolvimento. Esta afirmação convida a abraçar o processo de envelhecimento com sabedoria e gratidão pela vasta rede de experiências e vínculos que vão configurando e transformando as pessoas ao longo do tempo.

Dentro do processo de envelhecimento, as mudanças físicas são provavelmente as mais visíveis e óbvias. É importante ressaltar que nem todas as pessoas envelhecem da mesma forma, as diferenças individuais, como a genética, o estilo de vida e o ambiente, podem influenciar a velocidade e a intensidade das mudanças que ocorrem durante este longo processo: “O envelhecimento é um processo contínuo que acompanha o indivíduo durante toda a sua vida, sendo a

⁸ <http://www.marnaclarke.com/autumn>

Terceira Idade mais uma etapa e um novo despertar repleto de plenitude e sabedoria. (Tomaz et al., 2002, p. 13).

Além das transformações físicas, o envelhecimento também pode ter um impacto significativo na vida emocional e social das pessoas, visto que existem muitos idosos que enfrentam o isolamento social, com a perda de amigos e familiares (Pinheiro, 2021). Ao mesmo tempo, a maturidade emocional adquirida ao longo da vida reflete no processo de envelhecimento, podendo constituir uma fonte de resiliência e sabedoria. Apesar dos desafios associados ao envelhecimento, muitos idosos encontram formas de continuar a desfrutar da vida e contribuir para as suas comunidades. Algumas pessoas veem esta fase como uma oportunidade para se dedicarem a novas atividades, passatempos ou interesses que, por falta de tempo ou por outras circunstâncias, nunca experimentaram até então.

O processo de envelhecimento biológico, de acordo com Tomaz et al. (2002), varia de indivíduo para indivíduo e, apesar de ser um fenómeno universal, não existe consenso em relação à natureza e às características das etapas da velhice. O que é consensual é que o idoso não se define pela idade, mas pelas suas condições físicas, mentais e funcionais. Desta forma, e segundo o autor, é importante considerar três tipos de idades: a idade biológica, a idade social e a idade psicológica.

A idade biológica é avaliada de acordo com as capacidades funcionais, o nível de vida, a adaptação e a autorregulação dos sistemas orgânicos. Este é um processo global e pode afetar órgãos e funções em momentos diferentes, consoante a pessoa e o seu percurso.

A idade social corresponde àquilo que todos esperam que um idoso seja. Existe todo um conjunto de atitudes e comportamentos pré-concebidos que de certa forma definem o papel da pessoa idosa na sociedade. Esta idade define-se pelos hábitos, comportamentos e papéis que as pessoas desempenham, de acordo com a exigência da sua cultura face ao envelhecimento.

Por último, falamos da idade psicológica, que difere segundo critérios subjetivos e individuais, sendo assim muito diferente de pessoa para pessoa. Relaciona-se com a forma como o idoso se vê do ponto de vista físico, mental e social, o que significa que aqui falamos da capacidade que cada indivíduo tem em adaptar-se ao seu meio envolvente.

Neste processo contínuo de mudança associado ao passar do tempo, reparamos que cada pessoa pode sentir-se diferente, seja a nível físico, social ou psicológico e daí a idade ser mais do que um número (Tomaz et al. 2002).

Alves (2003) diz que “A terceira idade é aquilo que cada um dela fizer. Mas, para além disso, é necessário não a sentir como uma decadência, é importante conservar um pensamento atento, positivo e otimista e, deliberadamente, escolher permanecer jovem na velhice” (p. 28). Visto que cada um vive o processo de envelhecimento de uma forma diferente, é importante que se fale em populações idosas, em vez de população idosa, porque cada um de nós é um ser diferente e único desde o início até ao fim das nossas vidas.

As intervenções, mediadas, que promovem os contactos sociais ativos e encorajam a criatividade produzem, segundo Greaves (2006), a sensação de bem-estar e integração, contribuindo para um processo de envelhecimento saudável e positivo. Neste sentido, Greaves (2006) vê a criatividade como um fator chave para a saúde psicológica no processo de envelhecimento. Também Fisher (1999) reforça a importância das práticas e atividades artísticas, concluindo que um dos maiores benefícios da arte reside no esquecimento do sofrimento através da concentração no trabalho desenvolvido. Tal concentração pode traduzir-se numa quase paragem do tempo, um interregno, favorável desde todos os pontos de vista.

O envelhecimento e a arte estão intimamente ligados, pois ambos são processos que envolvem mudança e evolução ao longo do tempo. Através da arte, é possível explorar e expressar as complexidades e experiências da vida, incluindo a experiência única de envelhecer. À medida que se envelhece, os corpos e mentes sofrem mudanças e a arte pode ser uma forma de lidar com essas transformações, permitindo refletir sobre a vida e conferir significado às próprias experiências. A arte ligada ao envelhecimento pode ser também uma forma de expressão e comunicação com os outros, criando vínculos com pessoas de diferentes idades, partilhando experiências. Enriquecedor e gratificante para todas as idades, o processo de criação artística pode ajudar a manter a mente ativa nas pessoas idosas, promovendo a autoexpressão e melhorando a saúde mental e emocional.

Segundo Pecegueiro (2016) o conceito de "Envelhecimento Ativo" adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) visa realçar o envelhecimento como uma experiência positiva. A Organização das Nações Unidas (ONU) definiu o envelhecimento ativo como um processo que oferece oportunidades ao nível do bem-estar físico, mental e social ao longo de toda a vida, e que tem como objetivo aumentar a expectativa de uma vida saudável, melhorando a qualidade de vida das pessoas idosas.

Na II Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, realizada em Madrid, no ano de 2002, a ONU reforçou o conceito de "Envelhecimento Ativo", associando-o à atividade económica, social e cultural, que se estende além da reforma. Esta relação defende a ideia de aprendizagem contínua ao longo da vida e a implementação de um sistema de reforma gradual, que se traduz numa transição suave da vida profissional para o momento em que se deixa de ter um emprego. Em vez de uma mudança repentina, em que a pessoa deixa de trabalhar completamente, a reforma gradual envolve reduzir gradualmente as horas de trabalho ou a carga de responsabilidades ao longo do tempo, permitindo uma transição mais suave para o momento da aposentação.

Esta abordagem oferece benefícios tanto para os indivíduos aposentados como para a sociedade no geral. Para os trabalhadores mais velhos, a reforma gradual pode proporcionar uma transição menos brusca, permitindo-lhes continuar a trabalhar num ritmo mais calmo e fácil de gerir, de forma a aproveitar os benefícios financeiros e também a manter o envolvimento social e mental que o trabalho proporciona. Para a sociedade este sistema permite prolongar a contribuição dos trabalhadores mais experientes, assegurando uma transição de conhecimento mais eficaz e fomentando um mercado de trabalho mais inclusivo e adaptado às várias fases da vida.

O conceito de “Envelhecimento Ativo” incentiva o desenvolvimento de práticas que potencializem as capacidades individuais dos idosos, assim como as atividades que lhes permitam manter uma vida saudável, com foco na participação social, na saúde e no bem-estar. O início da fase da reforma, caracterizada pelo cessar do emprego devido ao processo natural de envelhecimento, traz consigo diversos desafios, tais como a diminuição da autoestima, o desequilíbrio emocional, sensorial e cognitivo e ainda o isolamento social, o que levanta algumas questões de grande importância acerca do tema. Por este motivo, é de extrema relevância estudar essas questões para garantir que o envelhecimento ativo se torne uma realidade na sociedade atual.

Em resumo, o envelhecimento é um processo natural que afeta todos os seres humanos e embora possa estar associado a algumas dificuldades, também pode ser um período de oportunidades, de crescimento e realização pessoal. A criatividade desempenha um papel fundamental na qualidade deste processo. Ao estimular a mente, ao explorar novas ideias e incentivar a expressão artística, promove-se o bem-estar mental e emocional das pessoas idosas, fortalecendo a autoestima e cultivando conexões sociais. Ao mesmo tempo, a arte e a criatividade podem ser uma forma poderosa e singular de celebrar a beleza e a complexidade da vida, incluindo a experiência única de envelhecer. O trabalho criativo pode dar sentido à nossa vida, pode contribuir para que a velhice seja muito mais do que, parafraseando Simone de Beauvoir (1990), uma “paródia” da nossa vida anterior.

2.3. Criatividade

Abordando a relação do ser humano com a criatividade, Ostrower (1977) refere-se à alienação do homem contemporâneo:

colocado diante das múltiplas funções que deve exercer, pressionado por múltiplas exigências, bombardeado por um fluxo ininterrupto de informações contraditórias, em aceleração crescente que quase ultrapassa o ritmo orgânico de sua vida, em vez de se integrar como ser individual e ser social, sofre um processo de desintegração. Aliena-se de si, do seu trabalho, de suas possibilidades de criar e de realizar em sua vida conteúdos humanos. (p. 6)

O ser humano vive subjugado a um ritmo de vida cada vez mais acelerado, sem tempo para refletir ou observar-se a si mesmo e ao mundo à sua volta. Ao viver nesta correria, o homem fica sem tempo para atender àquilo que sente, o que se traduz neste estado de alienação, que dificulta a compreensão dos sentimentos e das emoções, debilitando a própria criatividade. A falta de conexão que o ser humano tem com ele próprio pode acontecer por diversos motivos, como a pressão social para que se ajustem a determinados padrões e adotem determinados comportamentos, a falta de tempo ou espaço para se expressarem livremente ou a interiorização de crenças limitadoras. Todos estes motivos podem levar a uma sensação de vazio e a um sentimento de falta de propósito na vida. Ostrower (1977) insiste na importância de que as pessoas desenvolvam uma consciência mais profunda de si mesmas, das suas emoções e capacidades criativas. Através da educação artística e do estímulo à expressão individual é possível trabalhar tudo isso e, dessa forma, as pessoas podem reconectar-se consigo próprias e encontrar um significado e motivação para as suas vidas. É importante permitirmo-nos parar e observar, perceber o meio em que nos inserimos, assim como percebermo-nos a nós mesmos e a forma como nos relacionamos com o mundo.

A afirmação de Ostrower (1977): “O criar só pode ser visto num sentido global, como um agir integrado em um viver humano. De facto, criar e viver se interligam” (p. 5), sugere que a criação não pode ser vista de forma isolada, mas antes como parte integrante da vida humana. Por outras palavras, o processo de criação está conectado com o modo como vivemos as nossas vidas e, por isso, não podemos criar sem considerarmos o nosso contexto social, cultural, emocional e pessoal. O ato de criar está profundamente enraizado em quem somos, assim como na forma como vemos o mundo à nossa volta. A criação e a vida estão intimamente interligadas e podem ser consideradas como um todo.

Todas as nossas experiências individuais e racionais fazem parte do processo de criação, embora segundo Ostrower (1977) e Cameron (1992) os processos criativos ocorram no âmbito da intuição. A criação intuitiva torna-se consciente na medida em que lhe é dada forma e a criatividade desenvolve-se no homem, segundo alguns aspetos do ser consciente-sensível-cultural. Para conseguir criar é importante que para além de nos reconhecermos, sejamos capazes de nos observar e nos

entender como centro do processo criativo. Neste processo é igualmente relevante ser-se sensível e permitir que os sentimentos e emoções fluam, assim como incluir no ato de criação os comportamentos, crenças e experiências como parte integrante de cultura.

Neste contexto, Ostrower (1977), refere que a sensibilidade representa uma abertura constante ao mundo. O sentir permite que o homem se compreenda e abra portas à criação, partindo das suas próprias sensações, percepções e sentidos.

A cultura, que é tudo aquilo que nos une como povo - conhecimentos, costumes, experiências, crenças, etc - faz com que algo nos seja acrescentado: "(...) são as formas materiais e espirituais com que os indivíduos de um grupo convivem, nas quais atuam e se comunicam e cuja experiência coletiva pode ser transmitida através de vias simbólicas para a geração seguinte" (Ostrower, 1977, p. 12).

Assim que um indivíduo se torna consciente, a cultura influencia a forma como este vive e encara as situações, assim como a sua sensibilidade. Através dos sentidos, culturalmente construídos, as pessoas tomam decisões e seguem aquele que é o seu caminho de vida na área criativa. Neste sentido "(...) a criatividade não seria então senão a própria sensibilidade" (Ostrower, 1977, p. 13).

Csikszentmihalyi (1998) refere que a criatividade " Não ocorre apenas dentro da cabeça das pessoas, mas sim na interação entre os pensamentos de uma pessoa e um contexto sociocultural. É um fenómeno sistémico, mais do que individual" (p. 1), defendendo a ideia de que a criatividade é um produto da interação entre a pessoa e o mundo em que vive, sendo, portanto, um processo de colaboração entre a pessoa, o ambiente e a sociedade.

Na mesma linha de pensamento, Bahia (2008) define criatividade como um conjunto de capacidades e conhecimentos, formas de pensar, traços de personalidade e de influências sociais e ambientais, que se vão alterando a par do desenvolvimento cognitivo, da sabedoria e da experiência de vida.

A criatividade é vista por estes autores segundo a teoria do ser consciente-sensível-cultural, considerando e valorizando o ser humano como um todo no processo criativo. Atendendo aos conhecimentos do passado, às perspetivas inovadoras do futuro, às características pessoais, à inteligência, capacidade de resposta e resolução de problemas, surge a complexidade e variedade presente nas criações.

Guilford (1950) refere ainda que a criatividade é considerada uma variável contínua, que pode ser estimulada ou inibida. O autor enfatiza a natureza fluida da criatividade e como fatores externos e internos a podem influenciar. Sugere também que, embora algumas pessoas possam ter uma inclinação natural para a criatividade, ela pode ser cultivada e desenvolvida através de estímulos e oportunidades adequadas.

Numa abordagem diferente em que a criatividade surge como uma possível questão espiritual, Cameron (1992), no livro *O caminho do artista*, ajuda o leitor a eliminar os seus bloqueios criativos: "Lembre-se, há uma energia criativa querendo se expressar através de você" (p. 10). Para a autora, a criatividade é uma obra aberta

e sem limites, onde a fé é um ingrediente necessário. Assim, entendemos que nesta perspectiva existe sempre a questão espiritual associada à criatividade e ao processo criativo. Cameron diz que o seu trabalho serviu “(...) apenas como um canal para revelar que Ele ama os artistas e ajuda aqueles que se abrem à criatividade”. Quando a autora usa o pronome “Ele” refere-se a Deus e diz que é através desta jornada espiritual e desta energia e sentimento de acreditar que surge a criatividade. Cameron afirma ainda, que cada um de nós tem a possibilidade de aceder aos próprios “poderes criativos” (p. 12). A palavra “Deus” utilizada na escrita deste livro, não tem de fazer sentido para todos, nem tem de ser interpretada da mesma forma. A autora apenas pede que o leitor tente aceitar esta ideia como um caminho para manter a mente aberta e experienciar a possibilidade de existir algo maior do que nós, que, de certa forma, é Criador: “(...) passei a acreditar que a criatividade é nossa verdadeira natureza e que os bloqueios são um entrave nada natural a um processo que é tão normal e milagroso quanto o desabrochar de uma flor” (p. 18). Cameron fala da criatividade como uma força interior que todos possuímos e que nos conecta com o nosso verdadeiro eu e com o universo. A autora descreve a criatividade como um “rio” que flui em nós e que pode ser bloqueado ou libertado, dependendo da nossa disposição e da nossa capacidade de deixar as ideias se manifestarem sem julgamentos ou críticas. Cameron destaca ainda que a criatividade não está limitada apenas às artes tradicionais, mas também pode ser encontrada em diversas áreas da vida, desde o mundo dos negócios até ao próprio quotidiano. Ressalva, também, que a criatividade não está limitada às pessoas consideradas “artistas”, mas, pelo contrário, é algo a que todos podem aceder, desde que estejam dispostos a relacionar-se com o processo criativo. A autora reforça a importância de manter um diálogo aberto e honesto com a criatividade, de modo que possamos receber e canalizar as ideias que nos são apresentadas. Para isso, Cameron sugere exercícios práticos, como a escrita de “Páginas Matinais”, que consistem em escrever livremente logo ao acordar e o “Encontro Semanal”, um momento dedicado a explorar a criatividade sem interrupções. No seu livro, Cameron cita o pintor norte americano Robert Motherwell, que diz: “Quando o pincel começa a trabalhar sozinho, acaba encontrando algo que o pintor não conseguiria fazer por si próprio” (p. 20). Isto significa que, na arte e no processo criativo, o fluir do momento e a própria forma de expressão do artista são muito valorizados. Por outras palavras, quando o artista abre espaço para o acaso e para a interação com a ferramenta de trabalho, neste caso o pincel, é possível alcançar-se resultados criativos que vão para além da habilidade técnica e do conhecimento prévio do artista.

A criatividade não é uma habilidade rara. Não é difícil de aceder. A criatividade é um aspeto fundamental do ser humano. É algo que nasce connosco. E é para todos nós. A criatividade não se relaciona exclusivamente com a criação artística. Todos nós nos envolvemos nesse ato diariamente. Criar é trazer algo à existência que não estava lá antes. Pode ser uma conversa, a solução para um problema, uma nota para um amigo, a reorganização dos móveis num quarto, ir para casa por um caminho diferente e evitar um engarrafamento. (Rubin, 2023, p. 10)

Embora possam existir definições e abordagens diferentes deste tema, o foco encontra-se de forma geral, na pessoa que cria, nas suas ideias, crenças, sentimentos e conhecimentos, assim como no ambiente que a envolve. Embora a criatividade seja, como diz Rubin, “um aspeto fundamental do seu humano”, algumas pessoas podem ser desencorajadas à criatividade, por normas sociais castradoras. Torna-se, então, urgente criar um ambiente propício para o desenvolvimento da criatividade, incentivando à descoberta e exploração de novas ideias e estimulando a valorização da diversidade de perspetivas. Consequentemente, acredita-se que, com o estímulo adequado, todas as pessoas podem desenvolver e aprimorar a criatividade, usá-la para enriquecer as suas vidas e as vidas das pessoas à sua volta.

Criar não representa um relaxamento ou um esvaziamento pessoal, nem uma substituição imaginativa da realidade; criar representa uma intensificação do viver, um vivenciar-se no fazer; e em vez de substituir a realidade, é a realidade; é uma realidade nova que adquire dimensões novas pelo facto de nos articularmos, em nós e perante nós mesmos, em níveis de consciência mais elevados e mais complexos. (Ostrower, 1977, p. 28)

A imaginação criativa nasce do interesse e do entusiasmo de um indivíduo pelas diversas possibilidades em certas matérias ou realidades. Este interesse surge pela capacidade que o indivíduo tem em relacionar-se afetivamente com essas questões. Ostrower (1977) refere que a afetividade implica uma amplitude de visão, que permite muitos temas ligarem-se entre si, bem como uma visão global dos diferentes modos de vida: “A visão global dependerá da sensibilidade de uma pessoa; mas, reciprocamente, para se transformar em capacidade criativa real, a sensibilidade sempre dependerá dessa visão global” (p. 39). Esta afirmação sugere uma relação de interdependência entre a visão global e a sensibilidade de uma pessoa. Por um lado, a visão global depende da sensibilidade, ou seja, da capacidade que esta visão tem em perceber e compreender as nuances e complexidades do mundo, isto porque uma compreensão global implica uma perceção abrangente e profunda das questões globais, sociais, culturais, económicas e políticas que afetam a humanidade como um todo. Por outro lado, a sensibilidade depende dessa visão global, para se transformar em capacidade criativa real. Isto porque a sensibilidade, por si só, não é suficiente para gerar soluções criativas e inovadoras para os desafios do mundo, é necessário que essa sensibilidade esteja assente numa perspetiva global, que permita à pessoa compreender as relações e dessa forma gerar soluções criativas que abordem essas questões de forma abrangente e integrada. Sendo assim, a sensibilidade e a visão global são duas habilidades que se complementam e que, em conjunto, podem gerar a capacidade criativa necessária para abordar os desafios do mundo atual.

2.4. A criatividade: da infância à idade adulta

A criatividade desempenha um papel importante, seja no trabalho, na vida pessoal ou nas atividades artísticas. É uma qualidade valorizada e apreciada em todas as fases da vida, desde a infância à idade adulta.

Embora, normalmente, seja mais associada à infância e juventude, na idade adulta, reconhece-se a criatividade como uma habilidade capaz de trazer benefícios significativos para todas as áreas da vida. No contexto profissional, pessoas criativas são admiradas pela sua capacidade de encontrar soluções inovadoras para problemas, pensar de forma original e oferecer novas perspectivas ao ambiente de trabalho. Além disso, a criatividade pode trazer satisfação pessoal e são muitos os adultos que encontram prazer em atividades criativas como a pintura, a música, a dança ou a fotografia. Estas expressões criativas ajudam as pessoas a se conectarem com as suas emoções, a expressarem a sua individualidade e a encontrarem formas de relaxamento e autodesenvolvimento. Embora a pressão das responsabilidades adultas possa afastar algumas pessoas do domínio da criatividade, é importante lembrar, uma vez mais, que a criatividade pode ser cultivada e desenvolvida em qualquer idade. Neste sentido, a estimulação da criatividade nas crianças permite-lhes desenvolver competências criativas essenciais na vida adulta. A liberdade de expressão, o pensamento criativo e original, bem como a capacidade de encontrar soluções inovadoras são características que podem ser fortalecidas desde cedo, proporcionando uma base sólida para uma criatividade contínua na idade adulta.

Ao contrário do que normalmente acontece nos adultos, as crianças agem de forma impulsiva e raramente pensam nas consequências das suas ações. Isto propicia um campo de liberdade de ação.

Nas crianças, a criatividade se manifesta em todo o seu fazer solto, difuso, espontâneo, imaginativo, no brincar, no sonhar, no associar, no simbolizar, no fingir da realidade e que no fundo não é senão o real. Criar é viver, para as crianças. (Ostrower, 1977, p. 127)

Todo este processo e caminho percorrido pela criança pode influenciar a forma com o adulto expressa a sua criatividade. As comparações entre a infância e a vida adulta permitem entender certos padrões, bem como o próprio desenvolvimento do processo criativo.

Na criança, o criar é uma forma de contacto com o mundo, que a vai transformando, a si e à sua perceção de tudo que a rodeia. O adulto criativo, por outro lado, altera e acrescenta algo ao mundo que o rodeia de forma consciente e intencional. Na idade adulta, o ato de criar acontece quando alguém dá forma a algo que absorve da realidade e reorganizando-o conforme a sua interpretação, os seus conhecimentos e a sua experiência. Para que isto aconteça, é importante que haja uma abertura ao novo e ao desconhecido, uma abertura à mudança. O processo criativo é, normalmente, motivado pelo entusiasmo de sentir e descobrir, mas para que isso flua naturalmente é necessária flexibilidade e confiança. “Criar significa mais do que inventar, mais do que produzir algum fenómeno novo. Criar significa dar forma a um conhecimento novo que é ao mesmo tempo integrado em um contexto global”

(Ostrower, 1977, p. 134). Isto quer dizer que a criação, tal como já foi referido, está sempre relacionada tanto com o próprio criador como com todo o ambiente que a envolve. Nunca é um acontecimento separado do resto, mas sim, como diz Ostrower "(...) um processo vivencial que abrange uma amplificação da consciência" (p. 134), que tanto enriquece o indivíduo que cria, como também aquele que observa e interpreta a criação. A criatividade possibilita a cada um nós interpretar a realidade da forma que nos fizer mais sentido e que sentirmos que mais se identifica conosco. Desta forma a criação torna-se algo muito pessoal e singular que parte do interior de cada um. Criar é exteriorizar a pessoa que somos nos mais pequenos detalhes e permitirmo-nos ser um canal através do qual materializamos sentimentos, ideias, pensamentos e mensagens do inconsciente.

Sakamoto (2000) diz que, através da criatividade, as pessoas conseguem estar em contacto com compreensões interessantes sobre a natureza humana e, através dessa capacidade, o homem pode construir o seu destino e a sua própria visão do mundo. Através da criatividade, o homem adquire consciência das suas habilidades e expressa a verdadeira condição da sua liberdade pessoal, desenvolvendo a própria autonomia. Ao serem criativas, as pessoas não apenas existem e evoluem, mas também moldam a realidade e exploram as inúmeras possibilidades da humanidade.

O olhar criativo surge quando nos tornamos mais atentos a nós próprios e àquilo que nos rodeia, quando nos permitimos ver o mundo segundo uma perspetiva diferente:

Com um olhar vivo, curioso, podemos achar inspiração em tudo que nos rodeia. (...) Todo fruto de uma criação traz a dimensão de um mais além de si mesmo, de um se deixar atravessar por algo que nos ultrapassa, de uma abertura para o outro, apontando para a dimensão de reinvenção do mundo e do próprio sujeito. (Cavalcanti et al., 2003, p. 120)

Ao criar, procuramos alcançar um conhecimento mais profundo das coisas, o que gera um sentimento de maior estruturação interior e o desenvolvimento de algo essencial em cada um de nós. É crucial ter relações com outros artistas e apreciar as suas obras, assim como entrar em contacto com pessoas criativas, pois o crescimento dos outros serve como inspiração para o nosso próprio crescimento.

Ostrower (1977) destaca a importância do desenvolvimento a nível pessoal e cultural como o verdadeiro e natural caminho para a evolução do potencial criativo do ser humano. Excluindo aqui os problemas que grande parte da humanidade enfrenta na luta pela sobrevivência, a capacidade criativa reside no processo elementar de cada um poder crescer e amadurecer segundo o próprio tempo vital e integrar-se no seu meio, como ser individual e cultural. A expressão "ser individual e cultural" significa reconhecer que cada pessoa tem a sua própria identidade e, ao mesmo tempo, está inserida numa determinada cultura. A expressão anterior refere-se à ideia de que somos seres únicos, com características e experiências próprias, mas também somos influenciados pelo ambiente cultural em que vivemos. A nossa identidade é,

assim, moldada tanto pelas nossas particularidades pessoais como pelas interações e influências da cultura em que estamos inseridos. A pessoa criativa tem mais facilidade em expressar-se e manifestar a sua criatividade quando amplia a sua sensibilidade e reúne vários conhecimentos: de si, do ambiente e da cultura em que se insere.

Em resumo, a criatividade é uma força vital presente tanto na infância quanto na idade adulta. Na infância é um processo de descoberta e crescimento, enquanto na idade adulta é uma forma consciente e intencional de expressão. Ambas as fases estão interligadas, influenciando posteriormente a forma como os adultos e terceira idade se manifestam criativamente. Através da criatividade, o homem pode construir o seu destino, desenvolver a autonomia e independência e expandir a consciência.

2.5. A arte como expressão e libertação

Acredita-se que a criação é algo necessário para o ser humano, já que se refere a uma forma de expressão de si próprio, dos sentimentos e emoções. Ostrower (1977) indica que “A criação nunca é apenas uma questão individual, mas não deixa de ser questão do indivíduo” (p. 147).

Desde muito cedo que o homem se expressa através de diversas formas artísticas:

A arte parietal e rupestre, a pintura, a escultura e a mitologia, as músicas, canções, lendas ou fábulas constituem aquilo a que Morin (1966) chama os murmúrios do mundo, um conjunto complexo de normas, símbolos, mitos e imagens que invadem na intimidade de cada um, estruturam instintos e orientam emoções. (Bahia, 2009, p. 139)

A expressão pela arte pode ajudar o ser humano a manifestar-se seguindo aquilo em que acredita. Associadas à criatividade e expressão artística estão a espontaneidade e a liberdade. Ser espontâneo é ser fiel à sua natureza e ao mesmo tempo intuitivo e livre:

Ser livre significa compreender, no sentido mais lúcido e amplo que a palavra pode ter. Significa um entendimento de si, uma aceitação em si da necessidade de existência em termos limitados. A vivência desse entendimento é a mais plena e a mais profunda interiorização a que o indivíduo possa chegar. Ser livre é ocupar o seu espaço de vida. (Ostrower, 1977, p. 165)

Quando libertamos e partilhámos as nossas ideias e emoções, conseguimos alterar a nossa perspectiva e compreensão do mundo. Essa libertação pode auxiliar-nos a criar ideias e pensamentos de forma mais profunda e envolvente, permitindo-nos vivenciar plenamente o processo criativo. A espontaneidade e a liberdade são características que marcam, especialmente, a infância. À medida que nos tornamos adultos, com a socialização, a espontaneidade diminui.

Sujeitos a constrangimentos diversos, os adultos passam por um processo de pressão para alcançarem a perfeição e o sucesso. Além disso, existe o mito de que é preciso talento para se poder criar em qualquer área:

O mito do jeito concretiza-se no mimetismo formal e assenta no pressuposto de que a norma suprema da arte é a imitação fiel da natureza (Ferry, 1990) o que se manifesta numa tendência obsessiva para a segurança e precisão (Molina; Cabezas e Bordes, 2003) e conduz à perpetuação e veiculação de

muitas estereotípias. (Bahia, 2009, p. 140)

Segundo Farias et al. (2020) a arte-educação⁹ promove “(...) o sentir, a consciência corporal, o autoconhecimento e a imaginação” (p. 6), o que torna possível o desenvolvimento pessoal, que promove a expressão criativa e o despertar de modos mais intuitivos de pensamento. A arte-educação promove a libertação humana e a autonomia, na medida em que, não só convida as pessoas a aceitarem as suas emoções, como também as integra no processo de aprendizagem, validando todas as experiências do ser humano.

Através da arte, desenvolvemos uma sensibilidade em relação ao mundo e a nós mesmos, compreendendo que estamos em constante transformação. Os sentimentos, as emoções, as experiências e a liberdade de expressão, potenciam os processos de criação. Neste contexto, os termos “criatividade” e “libertação pela arte” complementam-se, porque o ato de criação necessita de uma libertação por parte do criador para que o potencial da criatividade seja explorado ao máximo.

Farias et al. (2020) dizem que “(...) a arte-educação visa o aperfeiçoamento da sensibilidade humana” (p. 3) e dialoga com a ideia da libertação de Paulo Freire (2011). Esta ideia é sustentada no pressuposto de que a vocação do ser humano é a de “ser mais” (p. 7), a de humanizar-se e de viver intensamente, porque só assim podemos sentir e expressar o que sentimos. “Ser mais” é a natureza humana, contudo, a forma como vivemos separa o homem do seu propósito, tornando-o inconsciente. Através da arte-educação, é possível criar experiências que estimulem essa vocação humana de “ser mais”, caracterizada em experiências estéticas e coletivas, que podem modificar a relação das pessoas umas com as outras e também com o próprio espaço, permitindo descobertas inesperadas. As experiências estéticas promovem sensações que requerem que o sujeito vá para além da interpretação racional. Deste modo, a arte faz com que seja possível alcançar emoções e recordações, ativando variados significados, moldados pelas vivências individuais de cada um. A partir desta forma de viver e estar, dá-se um despertar dos sentidos.

A arte-educação pode ser vista, de acordo com Farias et al. (2020), como uma forma de emancipação pessoal, uma vez que permite que as pessoas se expressem livremente e assim desenvolvam as suas aptidões criativas. Ao participarem em atividades artísticas, as pessoas são incentivadas a explorarem a sua imaginação e a experimentarem novas formas de perceber a vida. Para além disso, a arte-educação pode ajudar a desenvolver habilidades como a de se comunicar de forma clara e eficaz, a de resolver problemas criativamente e ainda a capacidade de trabalhar em equipa. Estas competências podem ser aplicadas em diversas áreas da vida, como no trabalho, na escola e até em relacionamentos pessoais.

⁹ O conceito de arte-educação surgiu com Herbert Read, que diz que a expressão artística é entendida como o meio privilegiado para a promoção do desenvolvimento da aprendizagem com base na criatividade, na liberdade de expressão, do sentir e do pensar, no prazer de aprender e de experimentar caminhos diversos e alternativos. Tendo como ponto de partida o desenvolvimento da personalidade de forma harmoniosa, educar pela arte permite, também, o desenvolvimento do sentido crítico, imaginação, memória, lógica, poder de análise, de síntese e de reflexão.

A arte consiste em fazer os outros sentir o que nós sentimos, em os libertar deles mesmos, propondo-lhes a nossa personalidade para especial libertação. O que sinto, na verdadeira substância com que o sinto, é absolutamente incomunicável; e quanto mais profundamente o sinto, tanto mais incomunicável é. Para que eu, pois, possa transmitir a outrem o que sinto, tenho que traduzir os meus sentimentos na linguagem dele, isto é, que dizer tais coisas como sendo as que eu sinto, que ele, lendo-as, sinta exactamente o que eu senti. E como este outrem é, por hipótese de arte, não esta ou aquela pessoa, mas toda a gente, isto é, aquela pessoa que é comum a todas as pessoas, o que, afinal, tenho que fazer é converter os meus sentimentos num sentimento humano típico, ainda que pervertendo a verdadeira natureza daquilo que senti. (Farias et al., 2020, p. 8)

Este fragmento do texto “A arte consiste em fazer os outros sentir”, de Jacinto Prado Coelho, citada por Farias et al. (2020) discute a natureza da arte e a capacidade que ela tem de transmitir sentimentos e experiências pessoais a outras pessoas. O autor argumenta que a arte é uma forma de libertação que permite aos artistas compartilhar com os outros, sentimentos e aspetos da própria personalidade. No entanto, Jacinto Prado Coelho também reconhece que os sentimentos pessoais são intrinsecamente incomunicáveis e que, para transmiti-los a outras pessoas, os artistas devem traduzi-los numa linguagem que possa ser compreendida por todos, o que implica um desvio da verdadeira natureza do que eles sentiram, transformando-o num sentimento comum a todos os humanos.

Desta forma e pegando na ideia de que a arte consiste em fazer os outros sentir é fundamental falar de sentimentos e emoções e da importância que a sua expressão na vida de uma pessoa. As emoções são reações complexas que podem ser expressas através de diferentes manifestações: fisiológicas, comportamentais, cognitivas, afetivas ou sentimentais. Os sentimentos são estados emocionais que surgem como respostas a estímulos internos ou externos, envolvendo uma variedade de emoções como a alegria, a tristeza, a raiva, o medo, o amor, entre outros (Carvalho, s.d).

Os sentimentos têm um estatuto verdadeiramente privilegiado. (...) Mas, em virtude das suas ligações inquebrantáveis ao corpo, os sentimentos surgem em primeiro lugar no desenvolvimento individual e conservam uma primazia que atravessa subtilmente toda a nossa vida mental. (...) os sentimentos têm sempre uma palavra a dizer sobre o modo de funcionamento do resto do cérebro e da cognição. A sua influência é imensa. (Damásio, 1996, p. 173)

Com Damásio, podemos afirmar que os sentimentos desempenham um papel relevante no processo de tomada de decisão e funcionam como um vetor das ações e ideias. Apesar de existirem tanto emoções positivas como negativas, é importante conseguirmos senti-las e expressá-las na totalidade. E, nisso, a arte pode ajudar. Através da arte e das práticas artísticas, que funcionam como mediadoras da

expressão de linguagens, emoções e ideias, promove-se o bem-estar e a saúde mental.

A arte possibilita a comunicação entre pessoas, através das suas formas de linguagem própria. Desta maneira, é importante explorar diferentes formas artísticas e diferentes técnicas para que, na hora de criar, a livre expressão seja mais fluída e intuitiva.

Os humanos têm não só a capacidade de formar diferentes tipos de conceitos, mas também, devido à sua natureza social, a necessidade de exteriorizar e partilhar o que conceptualizaram. Para atingir tal finalidade, os seres humanos inventaram formas de representação [que] são o meio pelo qual as concepções assumidas particularmente são transferidas para as imagens públicas de modo que o significado que comportam possa ser partilhado. (Eisner, 1981, p. 22)

Para além de comunicarmos através da língua, que será o modo de expressão mais utilizado pelo ser humano, podemos também, mesmo que de forma diferente, exteriorizar ideias e pensamentos pela arte. Best (1996) diz que as artes alargam a possibilidade da experiência humana, não somente no que toca ao significado de sentimentos, pensamentos e ideias, mas também por serem capazes de expandir a própria possibilidade de sentir e pensar. A afirmação de Best (1996) “Não é o homem que cria a língua e as artes, mas a língua e as artes que criam o homem” (p. 173) sugere que a língua e a arte não são simplesmente produtos da criatividade e da inovação humana, mas são influenciadas pela cultura e sociedade em que são criadas, na medida em que o próprio homem é configurado por elas. Esta frase pode dizer-nos que a língua e a arte são formas de expressão que surgem de necessidades e questões específicas da sociedade, e que, por sua vez, moldam a forma como as pessoas pensam e comunicam entre si. A linguagem e a arte não são apenas reflexos da criatividade humana, mas também atuam na maneira como as pessoas percebem o mundo e interagem com ele. Com esta afirmação, Best (1996) transmite a ideia de que a língua e a arte são elementos importantes da cultura e da sociedade, e que desempenham um papel essencial na formação e no desenvolvimento das pessoas e das comunidades.

Citando o poeta Coleridge, Best (1996) diz que “Sabemos que um homem é poeta, quando faz de nós poetas” (p. 281), ou seja, o artista e a sua arte podem proporcionar ao seu público, o aumento da sensibilidade e profundidade em relação à experiência estética, bem como uma compreensão e percepção diferente da vida. Esta afirmação sugere que a poesia, assim como outras formas artísticas, são capazes de inspirar e transformar as pessoas, fazendo com que elas consigam ver o mundo de uma forma diferente. A arte pode transformar-nos em indivíduos mais críticos e atentos ao que nos rodeia, fazendo-nos levantar novas questões e experienciar a vida de outra forma. Segundo a citação de Coleridge, um artista (neste caso um poeta) é alguém que tem a capacidade de transmitir as suas emoções e sentimentos através das próprias obras, assim como, fazer com que o público se identifique e se emocione com as mesmas. Assim, um artista que tenha este tipo de

impacto nas pessoas, pode torna-se uma figura importante e influente na cultura e na sociedade, capaz de conduzir e motivar os outros a ver o mundo de uma forma diferente e inspiradora.

A arte possibilita a ampliação do olhar, oferecendo várias linguagens, que são caminhos para trilhar. Ao experimentá-los, as pessoas, crianças, adultos, idosos, entram em contato com novos estímulos. Esses estímulos criam novos saberes. Um novo conhecimento. Essa é a grande contribuição da arte para os idosos: a continuidade de trilhar o caminho de suas vidas com integridade (...). (Magalhães & Sá, 2013, p. 46)

Para concluir, a arte, nas suas múltiplas formas de expressão, desempenha um papel fundamental na vida de cada um de nós, abre-nos caminho para uma visão ampliada do mundo. Ao explorar diversas linguagens artísticas, pessoas de todas as idades são expostas a estímulos e experiências surpreendentes e transformadoras. Esses estímulos despertam novas percepções e conhecimentos, ampliando o espectro de experiências de cada indivíduo. No caso dos idosos, a arte proporciona uma continuidade nos seus percursos de vida, permitindo-lhes enriquecer a sua jornada com integridade e autenticidade. Assim, a arte é uma fonte valiosa de enriquecimento pessoal e crescimento contínuo ao longo da vida, conectando-nos a novas perspectivas, estimulando o nosso desenvolvimento individual e reforçando os laços sociais, o sentido de cooperação.

2.5.1. Arte, sentimentos e emoções

O significado de arte tem vindo a ser objeto de estudo ao longo dos tempos. Read (2001) diz-nos que:

A arte é uma dessas coisas que, como o ar ou o solo, estão por toda a nossa volta, mas que raramente nos detemos para considerar. Pois a arte não é apenas algo que encontramos nos museus e nas galerias de arte, ou em antigas cidades como Florença e Roma. A arte, seja lá como a definimos, está presente em tudo que fazemos para satisfazer nossos sentidos. (p. 16)

A arte pode tornar-se uma forma de exteriorizar o que por vezes não conseguimos através das palavras e pode converter-se na língua dos sentimentos e emoções. A partir dela somos capazes de aceder a fragmentos da nossa existência, que de outra forma talvez não fosse possível.

Atendendo à relação entre os temas arte, sentimentos e emoções, é relevante falar sobre inteligência emocional, definido por Mayer (2004) como:

A capacidade de perceber a cura da mente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual. (p. 3)

Gonsalves (2020) diz que emoção e sentimento são coisas diferentes. A emoção é uma reação imediata a um estímulo, algo que mexe com a pessoa e que não envolve pensamento. O sentimento, pelo contrário, envolve um alto grau de cognição, de perceção e avaliação da situação. Emoção é reação, enquanto sentimento é construção. A emoção refere-se a um estímulo rápido e sem filtro do pensamento que não pode ser controlado, mas pode alterar e mexer com a pessoa que a sente e experiência. O sentimento é distinto, porque pressupõe um forte componente cognitivo, envolve pensamento e reflexão e é construído pela própria pessoa.

Segundo Costa (2019) a população ocidental tem considerado as emoções como algo negativo e de certa forma responsáveis por más decisões. Em 1982, o neurocientista português, António Damásio, já aqui citado, demonstrou que afinal as emoções constituem uma parte essencial da vida de uma pessoa. Foi através do caso de um paciente, chamado Elliot, ao qual tinha sido extraído um pequeno tumor no córtex cerebral, que Damásio notou que, apesar de estar fisicamente bem e sem alterações no QI, Elliot não conseguia tomar decisões porque:

O córtex orbito frontal (COF), a parte do cérebro em falta no Elliot, é responsável por integrar as emoções viscerais na tomada de decisões. Ele liga os sentimentos gerados pelo cérebro “primitivo” – áreas tais como o tronco cerebral e a amígdala, que se encontra no sistema límbico para a corrente de pensamento consciente. Quando esta conexão neural é cortada – quando os nossos COFs não podem compreender as nossas próprias emoções é impossível tomar decisões decentes. (Costa, 2019, p. 7)

Os sentimentos e as emoções são os pilares do nosso agir e funcionamento mental. As emoções são conjuntos de reflexos químicos e neurais que formam um padrão, e cuja sua finalidade é manter um organismo em posição de bem-estar e sobrevivência, tornando-se mecanismos básicos de resposta natural. As emoções primárias - tristeza, alegria, medo, raiva, aversão e surpresa - em que as causas tanto podem ser externas (objetos ou situações) como internas (pensamentos) mostram como a emoção é sempre uma resposta do nosso corpo ao que se passa à nossa volta e que se manifesta segundo o aparecimento de um estímulo (Costa, 2019).

Uma visão da natureza humana que ignore o poder das emoções é lamentavelmente míope. (...) Como sabemos por experiência própria, quando se trata de moldar as nossas decisões e ações, a emoção pesa tanto — e às vezes muito mais — que a razão. (...) Para o bem ou para o mal, quando são as emoções que dominam, o intelecto não pode conduzir-nos a nenhum lugar. (Goleman, 2001, p. 32)

Segundo Ander-Egg (2007), a vida humana está embrenhada, no seu núcleo mais íntimo, de sentimentos e emoções que nos mobilizam e motivam e que nos fazem alegres ou infelizes. Algumas doenças físicas e/ou psicológicas têm início na repressão destes sentimentos e emoções. Isto acontece pelo facto de ainda existirem regras ou normas sociais, culturais e religiosas que limitam a expressão do que realmente se quer, dos nossos sentimentos e emoções. Ander-Egg (2007) diz que é importante libertar a nossa espontaneidade pois, quando nos libertamos das nossas repressões, acrescentamos ao processo de criação a nossa capacidade de expressão.

As emoções desempenham um papel essencial na vida das pessoas. Goleman (2001) refere que isto acontece porque a mente emocional desencadeia ações de forma muito mais rápida que a mente racional, pois impulsiona, no cérebro, o mecanismo da sobrevivência. Em certas circunstâncias, como quando se está perante decisões que têm de ser tomadas com rapidez diante de qualquer ameaça real ou aparente, o homem reage imediatamente: “Somos tomados por uma reação emotiva ‘rápida e rasteira’, normalmente muito antes de sabermos, com exatidão, o que se passa” (p. 306). No processo de tomada de decisões, e como motivação de várias ações, a emoção conduz o ser humano para a própria saúde e sobrevivência.

Por esta razão, é importante que as emoções sejam sentidas, compreendidas e comunicadas para que assim possa existir mais controlo sobre elas, o que proporciona uma sensação de bem-estar e segurança sobre as próprias decisões. A este controlo e consciência dos sentimentos e emoções podemos chamar de inteligência emocional.

Com a frase “Eu sinto...,mas não sei o que sinto” (p. 43), Moura (2009) diz que quando um homem exprime uma emoção, ele está consciente da mesma, mas sem saber de que emoção se trata, apenas se apercebe de uma perturbação ou excitação que está a ter lugar no seu íntimo, mas cuja natureza ele ignora:

[O homem] liberta-se desta condição desamparada e opressiva, fazendo aquilo a que chamamos “exprimir-se”. Trata-se de uma atividade que tem algo a ver com aquilo a que chamamos linguagem: [o homem] exprime -se falando. Tem também algo a ver com a consciência: a emoção expressa é uma emoção cuja natureza já não é inconsciente para a pessoa que a sente. Tem também algo a ver com o modo como essa pessoa sente a emoção. Enquanto não é expressa, é sentida de uma forma que descrevemos como desamparada e opressiva. Quando é expressa, ela é sentida de um modo do qual desapareceu este sentido de opressão. A sua mente fica de alguma maneira mais leve e aliviada. (Moura, 2009, p. 43-44)

Segundo Meli (s.d) uma das formas de estimular a inteligência emocional e a expressão de sentimentos e emoções é através da arte, por meio de práticas e produções artísticas, como o teatro, a pintura, a escultura, o desenho, entre outros. O lado emotivo é despertado e “esse despertar vai buscar as emoções que estão mais ocultas na mente e trazem-nas ao mundo físico (...)”, para que assim a própria pessoa as identifique e compreenda. As práticas artísticas podem ajudar a curar feridas emocionais e, sobretudo, tornar as pessoas mais felizes, ao proporcionarem um entusiasmo na forma de viver, ao aumentarem a sensibilidade em relação ao que as rodeia.

Para que a arte trabalhe a inteligência emocional e para que através do seu desenvolvimento e do fluxo criativo surjam produções artísticas é importante levar os sentimentos à consciência. Meli (s.d) menciona que ao criar, e pela vivência dos sentimentos e das emoções, o próprio criador entrega-se a uma verdadeira jornada de autoconhecimento:

A arte ajuda a trabalhar os próprios sentimentos e também a tornar-nos mais sensíveis às emoções dos outros, o que contribui para a nossa empatia. Ao desenvolver produções artísticas, o nosso olhar fica mais apurado para aquilo que está ao nosso redor e para o significado de outras manifestações. (Meli, s.d)

Moura (2009) diz que a expressão da emoção faz-nos compreender o que estamos a sentir. Segundo o autor, a expressão está relacionada com a consciência da emoção e descrevê-la não é o mesmo que a exprimir:

A razão por que a descrição, ao invés de ajudar à expressão, acaba de facto por prejudicá-la está no facto de a descrição generalizar. Ao descrevermos uma coisa, estamos a designá-la como uma coisa pertencente a tal e tal espécie: estamos a submetê-la a um conceito, a classificá-la. A expressão, pelo contrário, individualiza. (Moura, 2009, p. 46)

A arte-terapia está ligada à inteligência emocional e à expressão de sentimentos e emoções. Martins (2012) diz-nos que “o fazer artístico é visto como uma experiência que oferece a oportunidade de se expressar com imaginação, autenticamente e espontaneamente. Fala-se de um processo que ao longo do tempo, leva à realização pessoal, reparação emocional e transformação a nível psíquico” (p. 17). De acordo com Martins, a arte-terapia tem uma visão holística do ser humano e um dos seus objetivos é despertar não só a dimensão integral da pessoa, como também os processos de autoconhecimento e de transformação pessoal. Outro objetivo da arte-terapia é libertar a produção de imagens, fomentar a autonomia criativa, o desenvolvimento da comunicação, a valorização da subjetividade, a liberdade de expressão, o reconciliar de problemas emocionais e a sua função catártica. O “fazer” arte é, assim, segundo Martins, um processo consciente que posiciona o indivíduo no “aqui e agora”. A criação artística traz a pessoa para o momento presente e fá-la ter contacto com o seu mundo interior e exterior de forma quase simultânea. Para além disso, existe uma necessidade de afastamento das repressões internas e das censuras, aspetos que podem bloquear a criatividade, de forma que o indivíduo é envolvido na ação de criar, nos materiais e técnicas necessárias, reunindo a sua atenção e esforço no momento de criação.

A arte corresponde à experiência espiritual, como se a humanidade desde sempre percebesse as atividades artísticas como práticas com características especiais, com uma dignidade extraordinária, e por isso com o privilégio de ser um meio de comunicação e acesso ao mundo que a transcendia. (Martins, 2012, p. 35)

Sousa et al. (2020) referem ainda que “(...) as linguagens artísticas facilitam a conexão com as nossas emoções numa linguagem que é partilhada, mas também única, uma vez que cada um de nós sente e age de forma singular” (p. 8). A arte permite uma consciencialização dos problemas e das soluções. As linguagens artísticas manifestam-se através da junção da mente e do corpo, revelando-se numa corporalidade que fornece informações e que gera impacto em nós mesmos e nos outros. Este tipo de experiência requer encontro, exposição e transformação por parte de quem cria (Sousa et al., 2020).

Em resumo, tal como vimos, a arte tem um papel importante na expressão e consciencialização dos sentimentos e emoções, auxiliando no desenvolvimento da inteligência emocional. Por meio das práticas artísticas, podemos explorar as emoções e os sentimentos de uma forma saudável, podemos compreendermo-nos melhor a nós e aos outros e também cultivar uma vida emocional mais equilibrada.

2.6. As práticas artísticas associadas ao bem-estar pessoal

A arte é muito utilizada pela Psicologia. As práticas artísticas podem ajudar a encontrar soluções, principalmente pela capacidade que a arte tem de transpor o mundo interior de quem cria: “A Psicologia sabe que o campo interno psíquico é vasto e, em grande parte, desconhecido. Através da arte é possível aceder a fragmentos desse campo. (...) Aproximar-se da arte é aproximar-se também das emoções não conscientes” (Pavan, 2012).

As práticas artísticas desempenham um papel essencial no bem-estar pessoal, atuando como uma ponte entre o consciente e o inconsciente. A arte permite que os indivíduos expressem emoções, conflitos e desejos ocultos, facilitando a introspeção e a autoconsciência. Além disso, ao se envolverem em atividades artísticas, as pessoas podem experimentar uma sensação de alívio e realização. Assim, a arte não é apenas uma expressão estética, mas também uma ferramenta terapêutica poderosa para uma viagem introspectiva e um equilíbrio das emoções.

A arte, nas suas diversas manifestações – seja pintura, desenho, dança ou música – serve como um espelho da mente, expondo desejos e sentimentos muitas vezes camuflados ou reprimidos. Ao recorrer-se à terapia através das artes como um meio complementar de promover bem-estar, assenta-se na ideia de que o ato criativo é, por si só, uma forma de cura. Ao criar, o indivíduo liberta-se de tensões e materializa as suas angústias encontrando formas alternativas de se expressar. É precisamente esta capacidade expressiva da arte que permite o acesso a estes fragmentos ocultos do campo psíquico, mencionados por Pavan. Assim, as práticas artísticas, para além de serem uma fonte de prazer e enriquecimento cultural, são um instrumento valioso na promoção da saúde e bem-estar, auxiliando tanto na autodescoberta como na harmonização pessoal.

2.6.1. Pintura

A atividade de pintar é designada como “cor-ação”, o que remete para a ideia de que a pintura é feita com o coração, ou seja, a partir dos sentimentos profundos do artista. “Manchas de tinta e abstrações em geral são ótimas para a projeção de conteúdos internos, traduzindo-se num jogo criativo interessante” (Martins, 2012, p. 93). Além disso,

Há algo de ritualístico na pintura, começando pela preparação dos materiais e pelo próprio manuseamento. A liquidez dos materiais poderá ter algo de regressivo, envolvendo um balancear entre sujar e limpar, entre conspurcar e procurar o equilíbrio estético, entre o confronto com algo de abjeto e o encontro de uma imagem concreta com sentido estético. (Martins, 2012, p. 93)

Na pintura, quando o artista deixa que a tinta e as manchas se instalem no suporte (papel ou tela por exemplo), podem manifestar-se sensações de fluidez e liberdade que promovem o desapego das convenções, no sentido de desconstruir expectativas e resultados pré-concebidos. Assim, a pintura pode ajudar as pessoas mais rígidas a libertarem-se das censuras, juízos e ideias persistentes, conseguindo aprovação interna para criar e uma maior flexibilidade ao longo do processo criativo. A cor também desempenha um papel muito importante na pintura, porque a partir dela desenvolve-se uma relação com as emoções. A cor pode revelar diversos estados de espírito, destacar diferentes objetos e elementos. A cor tem o poder de despertar emoções, transmitir significados simbólicos e influenciar a nossa percepção do mundo ao nosso redor.

Lopes (2007) diz que a pintura pode ser vista como uma viagem criativa em que as imagens que surgem transportam-nos para o nosso interior, expressando, ao mesmo tempo, a realidade social, cultural e educativa em que cada um vive.

A pintura, com as suas cores e texturas, com os gestos, explora a individualidade, permitindo a transformação dos sentimentos e emoções que surgem no processo de expressão. Assim, através da pintura, as sensações de cada um de nós adquirem forma e ganham vida no mundo exterior. Por meio da arte, conseguimos comunicar o nosso mundo interno de forma única, transmitindo a visão pessoal, experiências e reflexões mais profundas. Desta forma, a pintura torna-se um meio poderoso de manifestar e partilhar as complexidades e pormenores dos nossos sentimentos, revelando uma parte fundamental da nossa identidade.

2.6.2. Fotografia

Barros (2010) diz-nos que “a fotografia constitui uma forma de comunicação particular, capaz de expressar não só um certo enquadramento do mundo, como também estratégias de sobrevivência nesse mundo, ou seja, um modo de o sujeito dirigir-se à vida” (p. 215). Por outras palavras, através da fotografia, as pessoas podem expressar-se e comunicar-se com o mundo à sua volta, compartilhando as suas perspetivas, as suas experiências e também as estratégias que usam para lidar com a vida no geral. De acordo com Barros, a imagem, no sentido mais amplo da palavra, é a forma que a consciência utiliza para (re)apresentar objetos que não se apresentam diretamente à sensibilidade.

A Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia refere que as fotografias funcionam, frequentemente, como símbolos e metáforas da nossa perspetiva acerca de nós próprios, dos outros e das nossas interrogações e certezas do mundo. As imagens capturadas sob o olhar de quem está por detrás da câmara revestem-se de um enorme poder visual, estético, objetivo, mas também de um enorme impacto emocional e subjetivo. Os seus detalhes, evocações e significados serão ponto de partida para o diálogo, reflexão e questionamento interior.

Desta forma, a fotografia funciona também como mediador artístico, sendo que retrata a realidade numa imagem de um momento eternizado, dando a oportunidade

de o rever as vezes que se quiser, e de trazer para o presente emoções, sensações e sentimentos relacionados.

Na sua relação com a arte-terapia, a fotografia assume um papel distinto. Ao contrário de alguns mediadores artísticos que se concentram no universo interior como fonte inspiradora para a criação artística, a fotografia representa o mundo externo. Através das lentes da câmara, é possível capturar momentos, paisagens e detalhes tangíveis do mundo que nos rodeia.

No entanto, para além da sua capacidade de retratar a realidade exterior, o valor terapêutico da fotografia está presente na interpretação delicada e pessoal que cada um pode fazer das imagens captadas. Ao observarmos uma fotografia, somos convidados a mergulhar nas nossas próprias percepções, emoções e memórias, simplificando o acesso ao universo pessoal. Cada imagem pode desencadear uma série de pensamentos e sentimentos que nos levam a explorar o nosso mundo interno de forma meditativa.

2.6.3. Música

Lopes (2007) diz que a música tem acompanhado o ser humano desde os primórdios da vida na terra e que, desde a altura em que estamos no ventre materno, somos expostos ao som: “A música é algo que se relaciona com o espaço, o tempo e o lugar, já que a vida está imersa em sons que projetam uma musicalidade expressa a partir de diferentes formas” (p. 81). O autor diz que existe uma musicalidade terapêutica cósmica, como o efeito da água e a sua sonoridade relaxante, o vento e o som do seu sopro, o fogo e o crepitar das chamas, assim como todo o som da natureza que nos envolve e da qual fazemos parte.

Areias (2016) diz que “os efeitos da música no ser humano são conhecidos há milhares de anos. Contudo, a receptividade é subjetiva, dependendo do estado emocional de cada um” (p. 145). Apesar das bases fisiológicas da musicoterapia ainda não serem amplamente conhecidas, é sabido que a música melhora a qualidade de vida e exerce influência em determinados fatores da saúde, nomeadamente nas componentes cardíacas e cerebrovasculares:

A terapia mediante a música utiliza uma linguagem artística no processo terapêutico, podendo, contudo, ser utilizada como experiência estética e saudável no ser humano, na procura, em sessões de relaxamento, de efeitos positivos. Como forma terapêutica, a música procura promover no paciente uma melhoria de ordem física, psicológica, cognitiva, espiritual ou outra. (Areias, 2016, p. 146)

A música permite, também, expressar conteúdos emocionais internos, proporcionando uma reflexão interior e profunda. Problemas como a ansiedade ou a depressão têm como consequência uma baixa eficiência cerebral, com origem na

diminuição de serotonina, um neurotransmissor que desempenha um papel importante na regulação do humor, do sono e do apetite, e que é também associada à sensação de bem-estar e a outras funções fisiológicas. A música estimula as células cerebrais, aumentando o nível de serotonina e, dessa forma, melhora o humor e o estado de ânimo. A música pode provocar excitação ou acalmia, de acordo com a sua natureza e o ambiente criado (Areias, 2016). Em todos nós, e particularmente nos idosos, muitas canções podem evocar memórias alegres ou tristes de momentos particulares da vida. A música pode, assim, ajudar a lidar de uma forma mais calma com situações de insónia, a agir sobre a depressão e até mesmo paliar doenças como a demência ou o Alzheimer. A música, em geral, faz-nos sentir bem.

2.6.4. Dança

A dança é um rito – um ritual sagrado e um ritual social – e está na origem de toda a significação humana. (Checom, 2015, p. 3)

Quando as pessoas dançam, percebe-se que a música faz com que os corpos se movam e expressem algo. Assim a dança, popularizada a partir de 1920 com o Minueto (Checom, 2015), passou a ser uma forma de todos se manifestarem através dos movimentos corporais livres e soltos. De acordo com Checom, dança tem o objetivo de harmonizar relações, desenvolvendo habilidades de movimentos e, além disso, diminui o stress, aumenta a capacidade motora, a memória, a concentração e a atenção.

A dança pode facilitar a compreensão do próprio estado emocional e a exteriorização de emoções e sentimentos daqueles que têm dificuldade em exprimir-se verbalmente. A prática da dança pode ajudar a encontrar um equilíbrio emocional e psicológico, favorecendo a autoestima e o autoconhecimento. Quando falamos da dança em contexto terapêutico, segundo Lopes (2007), é especialmente relevante o movimento livre e expressivo do corpo. A dança liga-nos ao nosso próprio ser, de uma forma espontânea e criativa, através da expressão de sensações, emoções, sentimentos e pensamentos. O objetivo da expressão corporal em contexto terapêutico é abrangente, pois engloba a manifestação da nossa própria identidade através de ações do quotidiano, materializadas em atitudes e gestos. Estas manifestações estão sempre acompanhadas de uma necessidade vital de comunicar, criar, interagir e participar.

A expressão do corpo como linguagem imediata afirma o conceito de ser humano participativo e energético, sem a necessidade de recorrer a elementos ou instrumentos alheios, mas que se assume como ser eloquente, comunicativo e protagonista de ações que o levem e o elevem a ser um cidadão de cidadania plena. (Lopes, 2007, p. 84)

A dança, enquanto forma de expressão corporal, transcende as barreiras da linguagem verbal, permitindo a comunicação autêntica e profunda do ser humano. Através da dança, podemos encontrar um espaço de liberdade, criatividade e autoexpressão, impulsionando o crescimento pessoal.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), num artigo de 2019, diz que as práticas artísticas:

(...) podem incluir um compromisso estético, um envolvimento da imaginação, ativação sensorial, evocação de emoção e estimulação cognitiva. Dependendo da sua natureza, uma atividade artística também pode implicar interação social, atividade física, envolvimento com temas de saúde e interação com ambientes de cuidados de saúde. (Fancourt & Finn, 2019, p. 2)

Quando as pessoas estão envolvidas com as artes e as práticas artísticas, desenvolvem as suas competências sociais, artísticas e culturais, aperfeiçoam o seu sentido estético, a sua sensibilidade e a criatividade, muitas vezes tão pouco explorada como consequência da agitação do dia-a-dia e do stress que isso gera na vida de cada um de nós.

Em conformidade com outros autores, Rocha (2019) diz-nos que a arte, apesar de poder ter um significado diferente, dependendo da educação, da cultura e das próprias vivências, está em todo o lado e tem importância no quotidiano das pessoas, pois contribui para o desenvolvimento de uma personalidade harmoniosa e integrada na sociedade. No envolvimento com a arte, o ser humano desenvolve competências que por vezes nem sabe que tem, o que leva a um sentimento de realização e superação que contribui para o aumento da autoestima.

Numa comparação feita por Winnicott (1990), a arte está para o adulto como a brincadeira para a criança. Repara-se que tanto uma como outra são importantes na saúde mental das pessoas, visto que pode ser a partir delas que se conseguem criar momentos criativos e de relaxamento (Salgado, 2020).

No seguimento da relação da criatividade e da arte com a saúde, Maslow (1973), citado por Bilbao & Cury (2006) diz que, para ele, uma pessoa saudável satisfaz as próprias necessidades básicas de segurança, amor, respeito e amor próprio, explorando assim as suas capacidades e talentos, livrando-se de bloqueios, medos e autocríticas. Esta libertação pode conferir à pessoa mais espontaneidade e confiança. Maslow (1973) define, também, as experiências artísticas e criativas como aquelas em que o indivíduo experimenta um “episódio de individualização”, que segundo ele pode ser equiparado a “uma visita a um Céu pessoalmente definido, do qual retorna depois à Terra” (p. 95), o que se pode traduzir num regressar à realidade, depois de experimentar um estado de êxtase criativo.

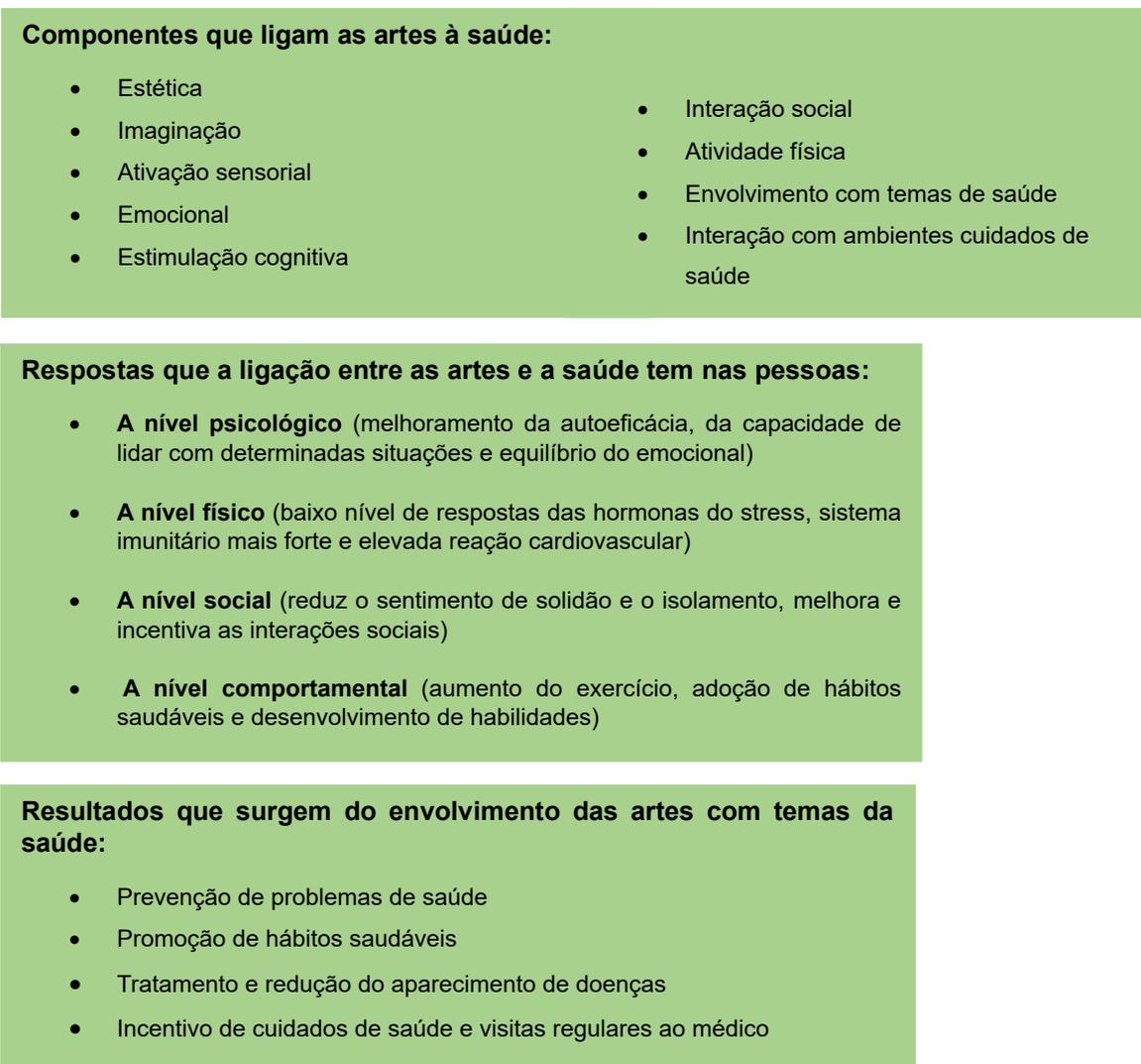
Em todas as linguagens artísticas existe o processo de “caminho”, isto porque normalmente o ato de criar é um percurso que leva o artista a um resultado, e esse trajeto contribui para o significado da obra.

Tratando-se, neste estudo, de adultos e terceira idade, sabe-se que, a partir do momento em que o tempo livre aumenta, é mais provável que surjam pensamentos negativos. Quando isso acontece, a arte pode ajudar a afastar esses sentimentos e emoções. As experiências criativas e expressivas funcionam como facilitadoras da comunicação e exteriorização de pensamentos e/ou preocupações. Para além deste propósito, a arte e as atividades artísticas contribuem para que os idosos, principalmente os institucionalizados, continuem ativos no seu dia-a-dia e possam sentir que continuam a desempenhar um papel social, mantendo-se ocupados e envolvidos em novas atividades. Desta forma há menos probabilidade de que se desenvolvam sentimentos de tristeza, solidão, desamparo e abandono, promovendo a existência de interações sociais com maior intensidade, favorecendo o seu bem-estar físico, psicológico e social (Ribeiro & Schutz, 2007).

Os idosos devem encontrar formas e atividades para ocupar o seu tempo livre e continuarem ativos diariamente, mas para que isso aconteça é necessário que a sociedade e a comunidade em que estes se inserem colabore e os inclua socialmente, garantindo o seu desenvolvimento integral e permanente, nesta fase da vida. Para isso, é importante a criação de grupos de convívio, iniciativas e projetos que façam com que a população envelhecida continue a desenvolver aptidões e a adquirir conhecimentos, que estimulem as suas capacidades de socialização e partilha.

Com base no esquema abaixo, retirado de um artigo da Organização Mundial de Saúde (Fancourt & Finn, 2019, p. 3), podemos encontrar diversas componentes onde a arte e a prática artística atuam, de forma positiva, com vista no bem-estar das pessoas.

Figura 1 Um modelo lógico que liga as artes à saúde, retirado de um artigo da Organização Mundial de Saúde



As componentes estéticas e emocionais ligadas à arte levam a uma maior expressão e libertação das emoções, o que as tornará mais equilibradas, contribuindo para a redução do stress e melhorando significativamente a própria saúde. A estimulação cognitiva abre um espectro de oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento de novas habilidades e pode, também, estar associada à redução da probabilidade de padecer de demência e doenças mentais no futuro. A interação social facilita a convivência de uns com os outros e reduz tanto a discriminação como os comportamentos antissociais, diminuindo as possibilidades de sofrer doenças mentais e patologias cardiovasculares, respiratórias, entre outras. A atividade física na prática artística reduz os comportamentos sedentários que se relacionam com dores crónicas, depressões e demência. O envolvimento da arte com temas da saúde e cuidados incita a adoção de comportamentos saudáveis. Estas discussões e abordagens de temas ligados à saúde encorajam as pessoas a visitarem o médico, para que assim haja um controlo e cuidado de si próprio, reduzindo o aparecimento de doenças e diminuindo a mortalidade.

Em resumo, tal como já foi referido, as práticas artísticas são uma forma de autoexpressão que permite uma conexão profunda consigo e com os outros. Através da arte, é possível explorar emoções, mitigar o stresse, estimular a criatividade e promover o bem-estar emocional. Além disso, as atividades artísticas incentivam o pensamento crítico, estimulam a mente, despertam memórias e fortalecem a autoestima, proporcionando um sentido de propósito e realização que contribui para um estilo de vida saudável e equilibrado.

2.6.5. Arte-terapia

Apesar de não se aplicar a arte-terapia nesta investigação, torna-se importante, no seguimento da problemática do estudo, abordar brevemente este tema, para um melhor entendimento do papel positivo da arte e das práticas artísticas na vida das pessoas. Como já foi referido neste estudo existe uma relação da arte e das práticas artísticas com a saúde. A arte-terapia é definida, em 1948, pela Organização Mundial de Saúde, como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente ausência de afeções e enfermidades”¹⁰ (Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia, SPAT, 2023).

A Arte-Terapia/Psicoterapia destaca-se como um método de tratamento psíquico que utiliza mediadores artísticos no contexto de um processo terapêutico específico. Isto resulta numa relação terapêutica própria baseada na interação entre o sujeito (criador), o trabalho artístico (criação) e o/a arte-terapeuta/psicoterapeuta. O recurso à imaginação, simbolismo e metáforas enriquece o processo. As características acima referidas facilitam a comunicação, o ensaio de relações de objeto e a reorganização de objetos internos, uma expressão emocional significativa e um maior autoconhecimento, libertando assim a capacidade de pensar e a criatividade¹¹. (Carvalho, 2011)

Segundo a Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia (SPAT), fundada em 1997, o arte-terapeuta/psicoterapeuta, através dos seus conhecimentos e formação na área, guia o ato de criar do paciente, tendo em atenção os recursos técnicos e artísticos possíveis de acordo com as suas potencialidades simbólicas, comunicacionais, criativas e de concretização.

O seu saber empossa-o da capacidade de implementar um gradiente de tratamento psíquico em que a ativação do aparelho criativo e das funções terapêuticas da arte, o fazer artístico, a significação inerente ao produto criativo, a manifestação pelo não verbal e a reflexão ou debate em torno do

¹⁰ <https://arte-terapia.com/cursointensivo13/>

¹¹ <https://arte-terapia.com/o-que-e-arte-terapia/>

sentido estético agem sinergicamente propiciando a mudança, progresso e até cura dos indivíduos em processo¹². (Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia, SPAT, 2023)

Na arte-terapia, o processo criativo tem um papel importante na mudança. Pretende-se estimular o uso da criatividade, como uma forma dos participantes se entenderem melhor a si próprios e aos que os rodeiam, de maneira que a arte-terapia possa resolver ou diminuir possíveis problemas e preocupações ligados à saúde. A arte-terapia utiliza a expressão pela arte como uma ferramenta para ajudar as pessoas a explorarem e processarem as suas emoções, sentimentos e experiências. Trata-se de uma prática terapêutica que combina as técnicas e os princípios da arte com a psicologia e a terapia. O seu objetivo é usar as práticas artísticas como uma forma de comunicação não verbal, revelando as emoções e os sentimentos difíceis de expressar por palavras. Esta forma de ligar a arte à saúde é útil para pessoas que enfrentam uma variedade de desafios emocionais e psicológicos, incluindo ansiedade, depressão, traumas, problemas de relacionamentos, entre outros. Ao aliar a arte e a terapia, fala-se de um método inclusivo, que pode ser adaptado a diferentes idades, contextos e necessidades individuais, permitindo uma abordagem holística e integrada da saúde e do bem-estar.

¹² <https://arte-terapia.com/o-que-e-arte-terapia/>

PARTE III

METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

3.1. Considerações metodológicas e método de investigação selecionado

Para esta investigação foi selecionada a metodologia qualitativa, na medida em que se pretendeu estudar uma problemática e analisar uma questão que está inserida no âmbito da vida quotidiana. Procura-se investigar a presença da criatividade na vida dos adultos e terceira idade, considerando a escassez de espaços que visam combinar as artes plásticas e performativas com a saúde e o bem-estar físico, mental e emocional de cada indivíduo. Constatou-se que existe uma subvalorização da criação e da prática artística não profissional entre os adultos, mais concretamente adultos da terceira idade, bem como da função que esta pode ter na libertação e expressão de sentimentos e emoções. Desta forma, e uma vez que este estudo é realizado com um grupo específico, optou-se por uma abordagem metodológica qualitativa, permitindo a observação e análise de momentos espontâneos e representativos. Esta opção, justifica-se, ainda, na medida em que a pesquisa tende a colocar as questões “o quê”, “como” e “porquê” (Pinto et al., 2018, p. 30) e também a analisar as respostas no contexto da vida quotidiana e dos significados atribuídos ao fenómeno estudado.

A metodologia qualitativa é baseada em situações que requerem uma atenção particular por se tratarem de acontecimentos naturais, que podem ser interpretados de formas distintas. Neste estudo em concreto, considerámos importante perceber a individualidade de cada participante e, a partir daí, tirar as conclusões de acordo com o tema. Considerou-se esta metodologia a mais adequada porque permite implementar as práticas artísticas selecionadas num contexto natural, que possibilita a observação de reações e comportamentos. “A pesquisa qualitativa preocupa-se com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde ao universo mais profundo das relações, dos processos e dos fenómenos, que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis” (Pinto et al., 2018, p. 31).

Segundo Sampieri et al. (2006), uma investigação com enfoque qualitativo procura entender o contexto e o ponto de vista do ator social. Como já foi referido, esta investigação centra-se nos valores, crenças, experiências e opiniões dos participantes, que tanto podem ser opiniões e pareceres mais seguros, organizados e desenvolvidos, como também, visões mais vagas em que o ponto de vista e a posição em relação ao tema são pouco concretos. Um estudo qualitativo procura sempre analisar de uma forma naturalista a vida quotidiana do grupo com o qual se deseja trabalhar, atuando segundo observações daquilo que já acontece fora do ambiente de investigação, salvo atividades específicas como será o caso deste estudo.

O papel do investigador e observador deste tipo de estudo é fundamental porque é da sua responsabilidade considerar as opiniões e significados atribuídos

pelos participantes. Por isso, o investigador deve tentar colocar-se no lugar dos entrevistados, de forma a entender os seus hábitos e costumes, tal como as suas vidas quotidianas. Citando Schütz¹³, Souza (2018) afirma que o investigador deve manter uma perspetiva simples e aberta, apresentando-se como uma pessoa comum de forma a criar um ambiente confortável e familiar, utilizando uma linguagem apropriada. Schütz defende que a investigação qualitativa se apoia em quatro características: 1. A fonte direta dos dados é o ambiente natural e o investigador é o principal agente da sua colheita; 2. Os dados recolhidos são essencialmente de carácter descritivo; 3. O investigador interessa-se, acima de tudo, por tentar compreender o significado que os participantes atribuem às suas experiências; 4. A análise dos dados é feita de forma indutiva (citado por Pinto et al. pp. 31-32).

Citando Chizzotti (1998), Bernardes et al. (2012) referem que:

A pesquisa qualitativa permite uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, uma interdependência viva indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito. Isso porque o conhecimento não se reduz a um rol de dados isolados, conectados por uma teoria explicativa; o sujeito observador é parte integrante do processo de conhecimento e interpreta os fenômenos atribuindo-lhes um significado. (p. 137)

Assim, o autor diz que um objeto não é um dado neutro e imparcial, visto que lhes estão associados significados e relações criadas pelo próprio ser humano e pelo contexto em que é inserido.

Tendo em conta o objeto de estudo e as características dos vários tipos de métodos qualitativos, optou-se pela investigação-ação, que se trata de uma abordagem que, tal como o nome indica, combina a investigação com a ação prática e participativa. A investigação-ação é utilizada quando se pretende compreender, melhorar ou resolver problemas num contexto específico, como é o caso do presente estudo.

A investigação-ação caracteriza-se por ser um método de estudo subjetivo e de interpretação. Quando selecionado pressupõem-se que a intenção seja observar de forma participativa algum acontecimento, para que posteriormente seja possível tirar conclusões sobre o tema em questão. Para os autores Bogdan & Biklen (1994) a investigação-ação alicerça-se sobre o que é fundamental na abordagem qualitativa, baseando-se nas próprias palavras das pessoas, quer para compreender um problema social, quer para convencer outras pessoas a contribuírem para a resolução do problema. A investigação-ação levanta questões, transformando-as em objetos de

¹³ Alfred Schutz foi um teórico australiano, crítico da utilização dos métodos positivistas em sociologia, que desenvolveu investigações sobre o *mundo da vida* propondo-se a explicar como uma sociologia que considera importante a ação humana, também pode ser científica. Schutz defende que a sociologia não deve analisar a ação humana a partir do exterior, mas sim a partir dos significados que os indivíduos atribuem aos seus próprios atos.

estudo e oferece uma maior margem de possível mudança na problemática encontrada tornando-se a opção mais indicada.

O método escolhido foca-se, simultaneamente, na ação e na sua observação, como forma de estudar uma problemática. Os termos “ação” e “observação” são, portanto, conceitos inseparáveis e necessários um ao outro para a realização do estudo. Segundo Caetano (2004) trata-se de um processo de investigação na ação, pela ação e para a ação, onde os próprios autores/atores participam ativamente na pesquisa desde a sua fase de concepção até à fase de síntese/formalização.

Como já foi referido, na abordagem qualitativa o investigador convive com os intervenientes durante as atividades implementadas, recaindo assim os dados do estudo sob os comportamentos naturais e as interações das pessoas com o meio, onde constroem os próprios significados. Moura (2003) refere que “os métodos de enfoque qualitativo são os que permitem a avaliação formativa do processo e que possibilitam correções no decorrer da investigação” (p. 16).

Neste caso concreto, a investigação-ação surge como o método mais adequado para obter conclusões sobre a relação das pessoas com a arte, uma vez que a investigadora tem como objetivo desencadear mudanças sobre a problemática da subvalorização da criação e da prática artística não profissional entre os adultos e terceira idade, bem como da função que a arte pode ter na libertação e expressão de sentimentos e emoções, ainda que essas mudanças possam não ser imediatamente evidentes.

Este método permite agir sobre a questão proposta, permite um envolvimento nas ações observadas e atribui a possibilidade de interpretação pelo que se presencia. A investigação-ação foi considerada mais apropriada do que outros métodos qualitativos devido à sua ênfase na resolução de problemas educativos diagnosticados em situações específicas, assim como pelo seu contributo para o conhecimento e compreensão pessoal e prático da investigadora (Moura, 2003).

Este método dá a possibilidade de experimentar técnicas artísticas de uma forma concreta e com a faixa etária com a qual a investigadora deseja trabalhar e conhecer. A partir da investigação-ação espera-se conseguir sensibilizar para a importância das práticas artísticas na procura de um bem-estar geral, bem como chamar à atenção para os benefícios que a expressão pela arte pode trazer à vida quotidiana.

3.2. Vantagens e desvantagens da investigação-ação

Uma das potencialidades da I.A é tornar profissionais reflexivos, intervenientes e integracionistas nos contextos em que se inserem, dando origem a práticas pertinentes, oportunas e adaptadas às situações com as quais trabalham, cujo objetivo é promover a mudança social. (Fonseca, 2012, p. 27)

Sendo que as investigações, normalmente, tem associadas uma carência de mudança, inovação, reforma e melhoria, Simões (1990) refere que o resultado da investigação “terá sempre um triplo objetivo: produzir conhecimento, modificar a realidade e transformar os atores” (p. 43). Este é um método concreto e específico que faz com que o seu impacto seja significativo, a partir da renovação de práticas e ideias, bem como a possível transformação de mentalidades.

A flexibilidade e adaptabilidade, permitidas pelo método de investigação-ação, possibilitam as mudanças e encorajam à experimentação e inovação no decorrer de todo o processo. Neste sentido, a investigadora poderá assumir um papel ativo na investigação, tornando-se protagonista da mudança nas suas próprias práticas. O facto de existir um envolvimento por parte do investigador é vantajoso pelo contacto direto com os participantes, por conseguir obter toda a informação em primeira mão e baseada na sua interpretação dos acontecimentos. Por ser um processo contínuo, e que se desenvolve passo a passo em períodos variáveis, este método possibilita a reflexão sobre as atividades realizadas com o grupo com o qual se escolheu trabalhar. A variedade de pessoas envolvidas na investigação tanto pode ser uma vantagem, por enriquecer o estudo e pela diversidade de ideologias, como uma desvantagem, pelo excesso de opiniões e ideias que pode confundir o investigador e mostrar resultados menos claros e objetivos. Como neste estudo em particular o número de participantes é reduzido, mas representativo, a variedade de pessoas deixa de ser uma desvantagem.

O método de investigação-ação não se orienta pelos parâmetros característicos da investigação quantitativa, o que leva muitos investigadores a tecerem-lhe críticas, apontando a insuficiência de dados e a falta de amostras representativas, limitando-se à resolução de problemas práticos (Moura, 2003, p. 15). Tendo em conta a natureza do estudo que se pretendeu desenvolver e todas as estratégias que se implementou ao longo do processo, a seleção deste método pareceu, no entanto, a mais adequada.

3.3. Contexto da investigação e grupo de estudo

O presente estudo foi desenvolvido no concelho de Arcos de Valdevez, nas freguesias de Jolda S. Paio e na União de Freguesias de Jolda Madalena e Rio Cabrão, com o grupo que faz parte do projeto “Sessões Sociorecreativas”. Para além deste grupo, fizeram parte desta investigação, através de um questionário, oito pessoas da mesma zona do concelho e com idades semelhantes. O projeto “Sessões Sociorecreativas” visa melhorar a qualidade de vida da população sénior, assim como fomentar o desenvolvimento de novas aprendizagens e o combate ao isolamento dos adultos e terceira idade.

O grupo escolhido para o desenvolvimento do projeto é composto por 8 adultos, com idades entre os 50 e os 80 anos, e assiduidade variável. Trata-se de um grupo criado por uma colega licenciada em gerontologia, que com este projeto tem como principal objetivo proporcionar um envelhecimento ativo e um acompanhamento profissional a nível físico, mental e emocional. O grupo reúne-se,

habitualmente, às terças-feiras na sede da junta da União de freguesias de Jolda Madalena e Rio Cabrão. Esta iniciativa arrancou em novembro de 2021 e tem vindo a desenvolver-se até hoje, com a realização de diversas atividades tendo como objetivo proporcionar bem-estar, saúde e alegria a todos os membros do grupo.

As pessoas que fazem parte do projeto têm em comum a predisposição para participar em atividades coletivas e a aspiração à saúde física, mental, emocional e um desejo de bem-estar. Os participantes, neste momento, encontram-se aposentados ou nunca exerceram uma profissão, como é o caso de algumas senhoras que sempre se dedicaram às tarefas domésticas. Acredita-se que as maiores motivações destas pessoas, nas iniciativas desenvolvidas nas “Sessões Sociorecreativas”, são a união e a amizade que se formou no grupo e a partilha de momentos, experiências e ideias. É notável o trabalho de equipa e a cooperação de todos nas atividades, assim como o efeito positivo que estes momentos têm sobre a qualidade de vida e o bem-estar daqueles que se envolvem no projeto.

A versatilidade e diversidade das dinâmicas desenvolvidas pelo grupo é considerável, o que torna possível a integração das várias ações e práticas artísticas idealizadas pela investigadora, no contexto do presente trabalho. O principal objetivo passa por incentivar este grupo de pessoas a explorarem a sua própria criatividade da forma que se sentirem mais confortáveis e dentro daquilo que foi proposto. A grande finalidade das práticas artísticas, neste contexto, é fazer com que o grupo se sinta ainda mais alegre e realizado, durante e após estes momentos de contacto com a arte, que até aqui poderia ser inconsciente, escassos ou inexistentes. É importante despertar-lhes o interesse pela arte, tanto pela fruição (idas a exposições, teatro, espetáculos de música e dança), como pela produção, convidando-os a que sejam eles próprios artistas e abrindo um precedente, semeando a curiosidade com vista a um interesse futuro e contínuo.

3.4. Desenho da investigação

A investigação-ação é um processo cíclico que envolve a interação entre a teoria e a ação concreta. Autores como Kurt Lewin (1946), Kemmis (1989), Elliott (1993) e Whitehead (1989) citados por Latorre (2003) compartilham esta visão do tema:



Figura 2 - Espiral de ciclos de I.A

O processo metodológico consiste em fases de planificação, ação, observação, reflexão, avaliação e reformulação, que se desenvolvem de forma contínua e circular. À medida que cada ciclo é concluído, novos conhecimentos são adquiridos e novas questões levantadas, o que impulsiona o início de novas etapas. Assim, a investigação-ação desenvolve-se ininterruptamente, permitindo uma constante aprendizagem e aperfeiçoamento das práticas e das soluções adotadas.

Para alcançar os objetivos deste estudo, a investigação-ação foi estruturada em três etapas principais: planificar, atuar e observar. Estas etapas estão alinhadas com o modelo de Elliott (1993) citado por Latorre (2003, pp. 13-14), que envolve três ciclos de investigação-ação.

- Identificação do problema de estudo, definição das questões de investigação, revisão da literatura e introdução do tema aos envolvidos;
- Planeamento da ação, preparação das sessões de intervenção, encontros com o grupo de estudo e seleção das técnicas e instrumentos de recolha de dados;
- Implementação das práticas artísticas com o já referido grupo das “Sessões Sociorecreativas”, seguida de observação, reflexão e avaliação dos resultados obtidos.

Esses ciclos de investigação-ação refletem a natureza contínua e cíclica desse processo metodológico.

A componente prática deste estudo, desenvolveu-se ao longo de quatro sessões, realizadas durante os meses de janeiro e fevereiro de 2023, na sede da Junta da União de freguesias de Jolda Madalena e Rio Cabrão. As sessões tiveram como objetivo familiarizar os participantes com técnicas e materiais artísticos, e, sobretudo, dar oportunidade de experimentar diversas práticas artísticas. As áreas artísticas selecionadas para integrar as sessões práticas deste estudo foram a música, a dança, a pintura, o desenho e a fotografia.

Para trabalhar a música e a dança, realizaram-se duas sessões. Na primeira, convidou-se uma pessoa que sabia tocar concertina para acompanhar as canções populares cantadas pelos participantes e dançaram-se algumas “modas”, experimentando coreografias, às quais voltaríamos numa nova sessão. Desta forma e numa quarta sessão, tanto a música como a dança, alternadamente, foram de novo trabalhadas com a ajuda de um antigo membro de um grupo de rancho folclórico.

A segunda sessão direcionada para a pintura e o desenho realizou-se apenas num dia e durante aproximadamente 1 hora. Trabalhou-se a reinterpretação de obras de artistas consagrados a par da exploração da própria capacidade criativa, mediante a utilização de algumas técnicas e materiais.

A fotografia foi trabalhada numa única sessão (terceira), também de 1 hora. Os participantes trouxeram fotografias para a sessão e, ao falarem sobre estas imagens, recordaram diversas memórias, outros tempos e outros lugares. As sessões organizaram-se da seguinte forma:

- 1ª sessão (10 de janeiro de 2023) - música e dança
- 2ª sessão (31 de janeiro de 2023) - pintura e desenho
- 3ª sessão (20 de fevereiro de 2023) - fotografia
- 4ª sessão (1 de março de 2023) - música e dança

3.5. Instrumentos de recolha de dados

Depois do escolher e delimitar o tema, depois de estabelecer os objetivos, o investigador está pronto para considerar a forma de obter as informações necessárias. A autora Bell refere que em vez do investigador se perguntar imediatamente “que metodologia usar?”, ele deve questionar-se sobre “o que preciso saber e porquê?”, só então perguntará “qual a melhor maneira para recolher dados?” e “o que farei com estas informações quando as tiver?” (Bell, 1997). Dado o carácter da investigação-ação e o seu foco no desenvolvimento de todo o estudo e os seus processos, a principal finalidade da recolha de dados é registar todos os acontecimentos e situações no decorrer da investigação, de forma a ser possível refletir sobre eles e avaliá-los.

As técnicas de investigação são muito variadas. Para classificá-las, utilizam-se critérios como: a reatividade gerada pelo instrumento (reativo, não reativo), o tipo de relação estabelecida entre o investigador e o investigado (interativo, não interativo) ou a forma como as informações são obtidas (direta, indiretamente). (Latorre, 2003, (p. 53)

Coutinho et al. (2009) afirmam que estas técnicas e instrumentos podem ainda classificar-se do seguinte modo:

- 1) Técnicas baseadas na observação: observação participante; notas de campo; diário do investigador; memorandos analíticos; escalas de medida.
- 2) Técnicas baseadas na conversação: questionário; entrevista; grupos de discussão.
- 3) Meios audiovisuais: vídeo; fotografia; gravação áudio.

No caso deste estudo em concreto, os instrumentos de recolha de dados utilizados são: a observação participante, os questionários e os meios audiovisuais (vídeo, fotografia e gravações de áudio).

3.5.1. Questionário

O questionário tem como finalidade recolher informações sobre um determinado assunto. As respostas são apresentadas por escrito, permitindo obter informação ou avaliar uma intervenção (Batista et al., 2021). Hill (1998) refere que “para escrever um bom questionário é fundamental especificar primeiro em detalhe: os objetivos da investigação, as hipóteses, as escalas de resposta das perguntas do questionário e os métodos para analisar dados” (p. 2). Todas as investigações contêm objetivos, o principal e outros secundários, que devem ser tidos em consideração na elaboração de um questionário. O principal objetivo desta investigação é perceber de que forma as práticas artísticas apelam à expressão individual. Os objetivos secundários prendem-se com a forma como cada participante se sente quando desenvolve determinada prática artística.

Segundo Hill (1998), é possível o investigador construir um questionário que se enquadre num tipo específico, consoante o modelo de questão e resposta que estabelece: questionários só com perguntas abertas, questionário só com perguntas fechadas, ou questionários mistos. Nesta investigação pretendo elaborar um questionário misto, para o início das ações e até mesmo como ponto de partida da investigação e, no final, será realizado outro questionário com perguntas fechadas, para assim perceber os efeitos das atividades implementadas e para entender de que forma estas atividades foram recebidas pelo grupo.

Em resumo, o questionário pode ser uma ferramenta muito importante numa investigação-ação, porque permite ao investigador obter informações objetivas e sistematizadas sobre determinadas situações, possibilitando perceber, também, quais são as necessidades concretas de cada participante. Para ser eficaz, o questionário deve ser projetado com cuidado tendo em consideração os objetivos da ação e as carências dos participantes.

3.5.2. Observação participante

A observação é um instrumento de recolha de dados e, tal como refere Nisbet (1980), citado por Bell (1997), trata-se de uma atividade qualificada para a qual é necessário não só um grande conhecimento e compreensão do contexto, como também a capacidade de desenvolver raciocínios originais e a habilidade para identificar acontecimentos significativos.

Como refere Aires (2015), a observação oferece-nos uma perspetiva global da realidade, articulando informação de carácter intersubjetivo com informação de carácter objetivo. Existem dois tipos de observação, aquela em que o investigador participa na ação –observação direta – e a que o investigador apenas assiste ao desenrolar do estudo, sem fazer parte do mesmo - observação indireta. No presente estudo, a observação da ação é sempre participante, o que exige alguma permanência do investigador junto do grupo estudado.

Como refere Bell (1997) a maioria dos observadores não tem ideias preconcebidas ou caminhos a seguir obrigatoriamente. Durante a observação, não

há qualquer estrutura prévia, na medida em que a observação é um instrumento espontâneo para considerar a realidade, não só o tema em questão, como todas as reações perante a ação. Bogdan & Biklen (1994) afirmam que o grau de participação do investigador pode variar ao longo do estudo e é, por isso, necessário planejar os momentos de participação e como se deve participar, tendo em consideração o estudo que se deseja elaborar.

Na observação direta, o investigador deve ser imparcial e atender à forma como a sua interpretação pode influenciar os resultados do estudo. Deve ser um procedimento cauteloso pelos riscos que se correm ao escolher este caminho.

A observação deve ser sempre acompanhada de um diário, onde se vai anotando tudo aquilo que o investigador considera importante analisar, o que pressupõe uma atenção e uma visão completa dos acontecimentos. Conhecendo as vantagens e desvantagens desta técnica e o contexto e tema desta investigação, efetuou-se uma observação participante passiva das várias sessões de contacto com os membros do grupo escolhido e registou-se, de forma objetiva, as atitudes e ações dos intervenientes em toda a ação, sob a forma de registo fotográfico e vídeo..

3.5.3. Registo fotográfico e vídeo

A fotografia é uma técnica de eleição na Investigação-Ação, na medida em que se converte em documentos de prova da conduta humana. São fiáveis, credíveis e permitem uma análise retrospectiva dos assuntos. As gravações em vídeo são também uma ferramenta indispensável quando se pretende realizar estudos de observação em contextos naturais. (Fonseca, 2012, p. 26)

Condinho (2018) refere que as técnicas de registo, baseadas na observação direta, como é o caso dos meios audiovisuais, são importantes na metodologia da investigação-ação. Trata-se de técnicas “[...] centradas na perspetiva do investigador, em que este observa em direto e presencialmente o fenómeno em estudo” (Coutinho et al., 2009, p. 373).

Durante as atividades em que o investigador é observador, torna-se igualmente importante obter um registo em fotografia e vídeo, para que mais tarde, na análise de dados, se possa recorrer a essas ferramentas como forma de perceber comportamentos, opiniões e ações desempenhadas pelos envolvidos no estudo. Este instrumento de recolha de dados é naturalista e retrata a realidade objetiva das situações, tornando assim o estudo mais rigoroso e detalhado.

No caso concreto desta investigação, tanto os registos fotográficos como os audiovisuais foram recolhidos de maneira discreta, de forma a captar a maior sinceridade comportamental e também para que todos se sintam mais à vontade durante as práticas artísticas, para que ninguém se sinta constrangido.

3.6. Análise de dados

A análise de dados permite identificar e compreender padrões e tendências nos dados recolhidos ao longo de uma investigação. Duarte (s.d) refere que toda a informação recolhida deve ser analisada e organizada de forma criteriosa e afirma, ainda, que estes critérios definidos pelo investigador, devem ser relativamente flexíveis.

A análise de dados qualitativos é “um processo em movimento, não um acontecimento isolado no tempo. Analisar é um processo de estabelecer ordem, estrutura e significado na grande massa de dados recolhidos e começa no primeiro dia que o investigador entra em cena” (Coutinho et al., 2009).

Neste estudo, e tal como já foi referido, a análise dos materiais foi realizada por meio de diferentes técnicas e instrumentos de recolha de dados, tais como os registos de imagem e os questionários. É a partir dessas informações recolhidas que se consegue identificar e descrever padrões e tendências, assim como tirar conclusões sobre o que foi estudado. É importante enfatizar que a análise de dados é um processo rigoroso e sistemático que deve ser realizado com cuidado e atenção aos detalhes, isso inclui a documentação adequada do processo de análise e a apresentação clara e precisa dos resultados da análise.

Neste estudo, para a consolidação dos resultados, para além da observação e das fotografias e vídeos, realizou-se um questionário final, com perguntas semelhantes às do questionário inicial. Utilizaram-se tabelas como estratégia para analisar os dados do questionário prévio e posterior às práticas artísticas. A análise concentrou-se nas variadas respostas dadas às mesmas questões que, juntamente com as práticas artísticas e o *feedback* obtido, serviram para determinar se houve uma mudança significativa no que toca à visão e compreensão do tema.

A análise contínua e dinâmica dos dados reforça a importância da reflexão constante sobre os resultados obtidos, permitindo a identificação de melhorias e ajustes necessários ao longo da parte prática do estudo. Além disso, esta abordagem reflexiva da investigação-ação contribui para garantir a eficácia e a relevância da intervenção, atendendo às necessidades e expectativas específicas da comunidade de Arcos de Valdevez.

3.7. Plano de ação

Freixo (2011) salienta três fases principais no processo de investigação e conceção de um plano de estudo, a fase concetual, a fase metodológica e a fase empírica:

- Na fase concetual, identificam-se os objetivos do estudo e levantam-se informações relevantes sobre o tema realizando-se a revisão da literatura. Nesta etapa é importante definir as metas e expectativas do estudo.
- Na fase metodológica, são definidas as estratégias que serão utilizadas para alcançar os objetivos propostos, assim como a escolha dos instrumentos de recolha de dados, a definição do grupo de participantes envolvidos no estudo e o local, bem como as questões éticas a ter em conta na investigação.
- Na fase empírica, o plano de estudo é colocado em prática e as atividades propostas são realizadas de acordo com o cronograma definido. Ao longo desta fase, colhem-se os dados; apresentam-se os dados; interpretam-se os resultados e comunicam-se os resultados. É importante avaliar constantemente os resultados obtidos e fazer ajustes no plano sempre que necessário (p.180).

Esta investigação estava planeada para um período de seis meses, mas foi necessária a solicitação de duas prorrogações, cada uma de três meses. Desta forma, o presente estudo teve início em setembro de 2022 e fim em agosto de 2023.

Calendarização das atividades, segundo as respetivas fases da investigação (Plano de Ação):

Tabela 1 - Calendarização segundo as fases de investigação

Atividades	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago
Definição do problema e questões de pesquisa, seleção do método e apresentação do tema												
Revisão da Literatura												
Aplicação do questionário inicial que introduz o tema da investigação												
Escrita do trabalho												
Desenho da investigação, planificação das atividades												
Implementação da intervenção e recolha de dados												
Análise e interpretação de dados e conclusões												
Aplicação do último questionário												
Leitura e revisão do trabalho												

3.8. Questões éticas

No contexto de investigação-ação, Pasqualotti (s.d) refere que a ética, desde as suas origens, procura estudar e fornecer princípios orientadores para o agir humano. A ética nasce amparada no ideal grego de justa medida e no equilíbrio nas próprias ações. A justa medida é a procura do equilíbrio no agir humano, um agir bom para todos. Todos os indivíduos envolvidos nesta investigação-ação deverão ser contemplados e tratados de igual forma e deve ser respeitado e assegurado o espaço de cada indivíduo ou de cada parte que se envolve na ação. Estes princípios procuram, não a perfeição na ação, mas garantir que a ação ocorre da maneira mais correta possível, de modo a não favorecer ou prejudicar nenhum dos envolvidos, respeitando-os e mantendo-os informados.

Neste sentido, no decorrer da investigação, foi necessário informar os envolvidos da intenção e finalidade do estudo, para que assim pudessem estar a par de tudo aquilo em que iriam participar. Foi necessário informar as instituições envolvidas e os participantes sobre o âmbito e os objetivos da investigação e obter o seu consentimento informado, assegurando a proteção de dados. Foi solicitada a autorização para o registo através da fotografia e vídeo, bem como para o uso da imagem no trabalho escrito, procurando manter o anonimato dos participantes. Pois “o entrevistado deve considerar-se livre e esclarecido para consentir em participar da pesquisa proposta, resguardando aos autores do projeto a propriedade intelectual das informações geradas e expressando a concordância com a divulgação pública dos resultados” (Pasqualotti, s.d).

PARTE IV

DESCRIÇÃO, ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS

4.1. DESCRIÇÃO DOS TRÊS CICLOS DE AÇÃO

Na metodologia de investigação-ação é comum desenvolver-se o estudo segundo três ciclos de investigação. O primeiro é o ciclo de planeamento, onde são definidos os objetivos da investigação, a identificação dos problemas, a elaboração do plano de ação e onde são selecionados os métodos e instrumentos de recolha de dados adequados mais adequados à investigação.

O segundo é o ciclo de ação, no qual o plano elaborado é colocado em prática, com a implementação das intervenções planeadas, neste caso, as práticas artísticas na comunidade de Arcos de Valdevez. Durante este ciclo, são também recolhidos dados e informações relevantes para avaliar o impacto e os resultados da intervenção.

O terceiro é o ciclo de reflexão, onde os dados recolhidos são analisados, interpretados e discutidos. Nesta fase, procura-se compreender os padrões e tendências emergentes, identificar as aprendizagens e refletir sobre o impacto da intervenção.

Estes três ciclos de investigação são contínuos e estão interligados de forma a proporcionar um percurso cíclico de aprendizagem e melhoria. Através destas etapas, a investigação-ação procura promover a mudança, encontrar soluções eficazes e desenvolver conhecimento relevante para a comunidade envolvida.

4.1.1. Ciclo UM – Planeamento da ação e seleção dos instrumentos de recolha de dados

Este primeiro ciclo da investigação-ação iniciou-se nos meses de setembro e outubro do ano 2022 com a compreensão e redefinição da problemática. Em novembro e dezembro de 2022 e janeiro de 2023, iniciou-se a revisão de literatura relacionada com a criatividade e com as práticas artísticas associadas à saúde e bem-estar nos adultos e terceira idade. Analisaram-se atentamente as informações recolhidas do enquadramento teórico e definiram-se quais seriam as áreas artísticas que mais se adequavam ao contexto deste estudo.

Em simultâneo, a investigadora constituiu o grupo de investigação que, como já foi referido, é formada por um conjunto de pessoas com o qual já tinha trabalhado anteriormente e que dá o nome de “Sessões Sociorecreativas”. A impulsionadora deste projeto é a Gerontóloga Vanessa Brito, que sempre dinamizou o grupo e todas as atividades no sentido de proporcionar, a todos os membros, um envelhecimento saudável e ativo. Desta forma, a Vanessa, mostrou-se logo interessada em ajudar na concretização da parte prática desta investigação, oferecendo as suas ideias e

exemplos de dinâmicas que poderiam enriquecer o estudo. Tendo em conta todas as características das pessoas que formam o grupo, assim como a necessidade de responder às questões de investigação, a investigadora e a Gerontóloga foram comunicando no sentido de chegar às atividades mais indicadas, considerando a finalidade do estudo, que passa por perceber qual o papel que as práticas artísticas podem desempenhar na vida das pessoas adultas.

Em seguida, analisou-se a problemática do estudo e reafirmou-se a necessidade de prosseguir a investigação, definindo os seus objetivos. Selecionaram-se os procedimentos e instrumentos de recolha de dados e prepararam-se as sessões práticas, reunindo todos os materiais e recursos necessários.

Determinou-se que seriam feitos dois questionários a cada um dos participantes. O primeiro funcionaria como apresentação dos objetivos e apresentação da finalidade do estudo e o segundo como forma de analisar e consolidar os resultados e possíveis mudanças que a investigação desencadeou.

Ficou definido que se iriam realizar três sessões: na primeira seriam trabalhadas as áreas da música e da dança, com a participação de um tocador de concertina, que acompanhou as danças e cantares; na segunda sessão estava previsto trabalhar-se a pintura e o desenho, onde os materiais necessários seriam folhas de papel com maior gramagem, tinta acrílica, pincéis e reproduções de obras contemporâneas de pintores famosos, que seriam interpretadas e representadas a partir da própria linguagem artística; por fim, na terceira sessão, desenvolver-se-ia uma atividade relacionada com a fotografia, em que cada participante, através de fotografias antigas, recordava momentos da sua vida. Estas memórias, escritas num papel, seriam deixadas numa caixa comum a todo o grupo, que ficaria com o nome de “Caixa das Memórias” e poderia ser usada sempre que alguém entendesse, fosse para recordar ou acrescentar memórias.

4.1.2. Ciclo DOIS – Implementação da ação

Inicialmente, relacionando a necessidade de responder às questões de investigação e a informação recolhida no enquadramento teórico, a investigadora foi percebendo a melhor forma de abordar e sensibilizar o grupo de participantes para a temática deste estudo.

Começou-se por implementar o primeiro questionário, onde a seleção das questões colocadas aos participantes serviu para fazer uma breve introdução ao tema da criatividade e à relação que existe entre arte, saúde e bem-estar.

O questionário foi apresentado ao grupo “Sessões Sociorecreativas”, com quem a investigadora desenvolveu as práticas artísticas e foi também colocado a oito pessoas que não fazem parte deste grupo, mas que têm idades semelhantes e residem nas freguesias de Jolda Madalena e Rio Cabrão. O objetivo passou por perceber de que forma as pessoas daquela zona e pertencente à mesma faixa etária,

mas que não costumam ter contacto com arte, veem o tema das práticas artísticas na sua relação com a saúde.

A análise deste questionário divide-se em duas partes, na primeira analisa-se as respostas das oito pessoas que fazem parte do grupo “Sessões Sociorecreativas” e, na segunda, as respostas das oito pessoas que não se inserem no grupo.

ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO

Este questionário é composto por vinte e uma perguntas, sendo que as primeiras cinco são de apresentação, até à 17ª são de resposta livre e as restantes são de escolha múltipla.

As perguntas do questionário são as seguintes:

Tabela 2- Perguntas do questionário I

1. Nome:
2. Idade:
3. Profissão/Ocupação:
4. Grau de escolaridade:
5. Local de residência (e outros lugares onde já viveram):
6. Como passa os seus tempos-livres?
7. O que é que gosta mais de fazer, no seu dia-a-dia?
8. Costuma ter contacto com a arte?
8.1 Se sim, de que forma é feito este contacto e com que tipo de arte?
9. Considera a arte importante no seu dia-a-dia?
10. Costuma visitar museus ou exposições?
11. Com que regularidade participa em atividades culturais? (frequentemente, às vezes, raramente, nunca)
12. Refira um espetáculo ou uma exposição que se lembre e que o/a tenham marcado.

13. Costuma assistir a espetáculos de música ou dança?
14. Já participou, ou participa em algum grupo ligada à arte?
14.1. Se não, gostava de participar? Se sim, mas agora não, gostava de voltar?
14.2. Porquê?
15. O que acha desses grupos artísticos? Acha que podem melhorar a vida de quem faz parte deles? Porquê?
16. O que é, para si, a criatividade?
17. Considera-se uma pessoa criativa?
11.1 Se sim, em que situações?
18. Destas áreas artísticas, qual prefere?
<input type="radio"/> Dança
<input type="radio"/> Música
<input type="radio"/> Pintura
<input type="radio"/> Cerâmica
<input type="radio"/> Escultura
<input type="radio"/> Cinema
19. Na seguinte tabela, assinale a opção que mais se assemelha à sua realidade:
20. Da seguinte lista, indique as principais razões pelas quais não participou ou não participa mais vezes em atividades culturais e artísticas?
<input type="radio"/> O preço é elevado
<input type="radio"/> Não há na minha zona, situam-se longe de onde vivo
<input type="radio"/> Esses espaços não se dirigem a todas as pessoas
<input type="radio"/> Circula pouca informação sobre a vida cultural
<input type="radio"/> Por incapacidade física, dificuldades motoras, deficiência, surdez, cegueira
<input type="radio"/> É-me difícil compreender o que vejo nesses espaços

<input type="radio"/> Falta-me tempo
<input type="radio"/> Não tenho interesse, prefiro realizar outras atividades
<input type="radio"/> Não tenho com quem ir
<input type="radio"/> Há poucas áreas de descanso
<input type="radio"/> Prefiro visitar esses espaços em suportes digitais/ websites e apps específicos
<input type="radio"/> Não há estacionamento próximo
<input type="radio"/> Faltam transportes públicos
<input type="radio"/> Outro(s). Indicar
<input type="radio"/> Não sabe
<input type="radio"/> Não responde
21. Considera a sua prática artística como uma forma de...
<input type="radio"/> Lhe dar prazer
<input type="radio"/> Distração da vida quotidiana
<input type="radio"/> Partilha entre amigos / família
<input type="radio"/> Expressão pessoal
<input type="radio"/> Conhecimento da história da arte
<input type="radio"/> Conhecimento da história do país / região
<input type="radio"/> Descoberta de culturas diferentes
<input type="radio"/> Conhecer pessoas com interesses comuns
<input type="radio"/> Desenvolvimento do sentido estético
<input type="radio"/> Desenvolvimento do sentido crítico
<input type="radio"/> Aquisição de competências úteis para a vida profissional
<input type="radio"/> Fazer parte da comunidade
<input type="radio"/> Não sabe
<input type="radio"/> Não responde

Analisando agora todas as respostas do grupo das “Sessões Sociorecreativas” dadas ao questionário pode verificar-se que das oito inquiridas, as idades vão dos 59 aos 79 e, relativamente ao grau de escolaridade, uma pessoa tem o 9º ano, outra o 2º, duas têm o 3º, três têm o 4º ano e uma das pessoas não respondeu a esta pergunta. Deste grupo, a maior parte teve como ocupação a vida doméstica e foi emigrante nos EUA ou Canadá.

No que diz respeito aos restantes inquiridos, que não pertencem ao grupo, as idades estão compreendidas entre os 65 e os 93 e, quanto ao grau de escolaridade, duas pessoas têm o 3º ano, quatro têm o 4º e duas o 6º.

À pergunta “Como passa os seus tempos livres?”, e considerando os oito participantes do grupo “Sessões Sociorecreativas” identificou-se uma variedade de respostas:

Participante A	Jardim, quintal, natureza
Participante B	Jardim
Participante C	Ajudar as amigas, visitar as irmãs
Participante D	Com o grupo, cuidar dos animais, passear, ir à igreja
Participante E	Conversar
Participante F	Ver televisão, rezar o terço, ouvir música
Participante G	Fazer <i>crochet</i>
Participante H	Trabalhar na agricultura, cuidar dos animais, trabalhos manuais

Em relação às oito pessoas que não fazem parte do grupo, as respostas foram as seguintes:

Participante I	Convívios, cantar
Participante J	Ver TV, conversar
Participante K	Conversar com as colegas e ver TV
Participante L	Passeios a pé na natureza
Participante M	Ver TV, passeios a pé, natureza
Participante N	Arranjos, bordados, tecelagem
Participante O	Ver TV, cuidar do quintal e <i>crochet</i>
Participante P	Estar na natureza e cuidar do quintal

À pergunta “Costuma ter contacto com a arte?”, e considerando os dois grupos a quem se fez os questionários, todos responderam que sim e o mesmo aconteceu com a pergunta “Considera a arte importante no seu dia-a-dia?”.

Dos oito participantes do grupo, apenas uma pessoa não respondeu à questão: “Refira um espetáculo ou uma exposição que se lembre e que o/a tenha marcado”, os restantes responderam o seguinte:

Participante A	Circo (EUA)
Participante B	Grupo de música "Função pública"
Participante C	Teatro que veio à freguesia
Participante D	Augusto Canário
Participante E	Teatro no Brasil
Participante F	Tony Carreira/Marco Paulo
Participante G	Circo nos EUA

Considerando os outros oito participantes, e verificando que um deles não respondeu a esta questão, obtiveram-se as seguintes respostas:

Participante I	Casa de Fados
Participante J	Festividades da terra
Participante K	Festividades da terra
Participante L	Expo 98 em Lisboa
Participante M	Concerto em França (música clássica, ópera)
Participante N	Concerto em S. Martinho da Gandra
Participante O	Teatro de revista

Segundo as respostas, pode perceber-se que, na maioria dos casos, foi referido um espetáculo fora do país.

À pergunta “Já participou ou participa em algum grupo ligado à arte?” apenas um, dos oito participantes respondeu “Não” e todos os outros responderam afirmativamente e especificaram:

Participante A	Rusga
Participante B	Grupo das Sessões Sociorecreativas
Participante C	Rancho, quando viveu nos EUA, grupo coral
Participante D	Grupo coral
Participante E	Grupo coral
Participante F	Rancho quando estive nos EUA, grupo coral
Participante G	Grupo das Sessões Sociorecreativas

Aqueles que, na pergunta anterior, no passado, participaram em algum grupo ligado à arte, mas que agora não participam, responderam que gostariam de voltar, porque, citando: “Tenho saudades, adoro convívios” e “Sentia-me bem”.

No caso dos participantes que não pertencem ao grupo, apenas duas pessoas responderam que sim, que já participaram em grupos ligados à arte. Uma das pessoas participou no rancho folclórico e outra fez parte de um grupo de tecelagem e do grupo coral. Ambas demonstraram interesse em voltar e manifestaram, também, vontade de experimentar outras práticas artísticas.

No grupo “Sessões Sociorecreativas”, as respostas obtidas à pergunta “O que acha desses grupos artísticos? Acha que podem melhorar a vida de quem faz parte deles? Porquê?” foram:

Participante A	Boa, porque distrai, ocupa o tempo e faz bem
Participante B	Bonito, convive-se com outras pessoas
Participante C	Sim, porque faz-me sentir bem esquecer-me dos problemas
Participante D	Sim, é importante, porque sinto que os jovens não aderem
Participante E	Sim, porque estão a fazer algo que gostam
Participante F	Sim
Participante G	Sim, é um espetáculo
Participante A	Sim, é um incentivo para as pessoas

Segundo as respostas à pergunta referida acima, os restantes inquiridos partilharam da mesma opinião:

Participante I	Sim
Participante J	Divertem
Participante K	Sim, divertem
Participante L	Sim, ajudam a viver melhor, a conviver
Participante M	Sim, ajuda a viver melhor, conviver
Participante N	Acha que é importante, ajudam a passar o tempo
Participante O	Sim, porque combatem a solidão, estimulam a mente e a criatividade.
Participante P	Acho bem que participem, mas eu pessoalmente não tenho interesse

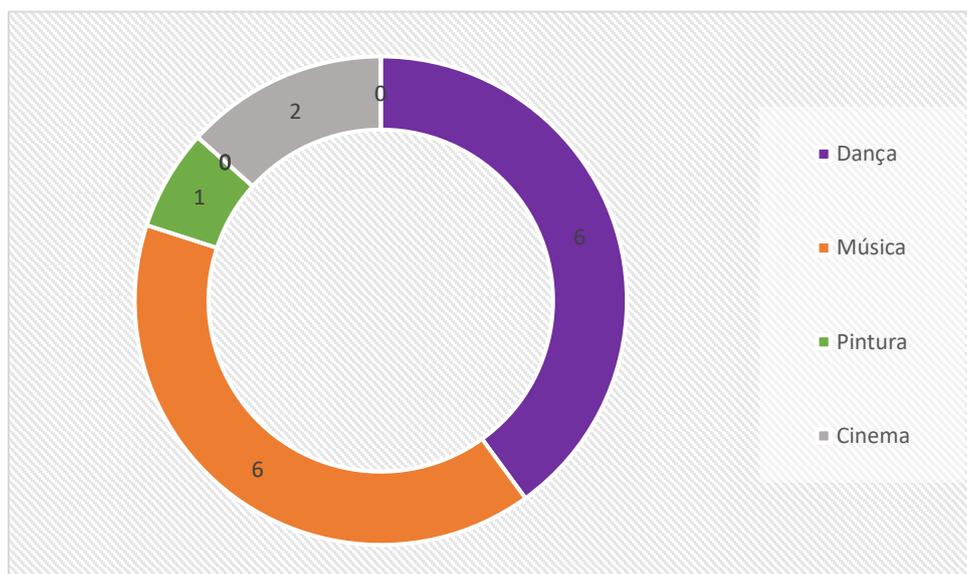
Tendo em conta o grupo “Sessões Sociorecreativas” e a pergunta “O que é, para si, a criatividade?” apenas duas pessoas responderem:

- “Criar, alegria”;
- “Criar coisas, iniciativa de criar algo novo”;

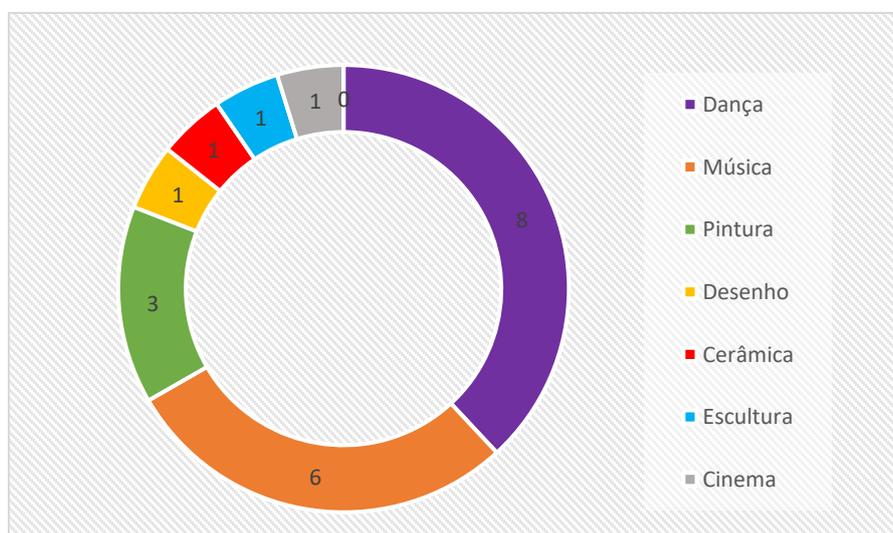
Estas mesmas pessoas que responderam à última pergunta, consideram-se pessoas criativas.

Entre as oito pessoas que não pertencem ao grupo apenas uma demonstrou saber do que se trata a palavra “criatividade”, dizendo que “Criatividade é criar e alcançar objetivos”. Relativamente à pergunta “Considera-se uma pessoa criativa?” a mesma inquirida respondeu “Agora não, mas quando fazia *crochet* sim”.

Com base nas preferências das áreas artísticas seguintes: Dança, Música, Pintura, Desenho, Cerâmica, Escultura, Cinema, Outros e atendendo às respostas dos membros do grupo, apresenta-se o seguinte gráfico:



Considerando agora os outros oito inquiridos, o gráfico traduz-se no seguinte:



Conclui-se que em ambos os grupos as áreas preferidas são a música e a dança, o que depois se irá refletir na parte prática da investigação.

Tabela 3 - Exemplo da tabela que se utilizou no questionário sobre a experiência de cada participante em relação às atividades artísticas.

	Discordo totalmente					Concordo totalmente
Sinto que as práticas artísticas que fazem sentir bem.	1	2	3	4	5	6
Noto uma diferença positiva em mim, depois das atividades artísticas.	1	2	3	4	5	6
Fazer parte deste grupo é algo importante na minha vida.	1	2	3	4	5	6
Gosto de partilhar estes momentos com as pessoas deste grupo.	1	2	3	4	5	6
Sinto uma ligação com o resto dos membros do grupo.	1	2	3	4	5	6
Os membros do grupo têm aspetos em comum.	1	2	3	4	5	6
Sinto-me mais relaxado(a) depois das atividades artísticas.	1	2	3	4	5	6

Tendo em conta a tabela anterior e considerando que 1 é “Discordo totalmente” e 6 “Concordo totalmente”, todos os membros do grupo “Sessões Sociorecreativas” responderam com o número 6 às afirmações, exceto três situações que passo a descrever:

- I. Na primeira afirmação, “Sinto que as práticas artísticas que fazem sentir bem”, uma pessoa a classificou com o nível 3.
- II. A sexta afirmação, “Os membros do grupo têm aspetos em comum”, foi classificada por uma pessoa com o nível 3.
- III. À mesma afirmação supramencionada um participante respondeu com o nível 1.

Segundo a mesma tabela e tendo em atenção as respostas dos restantes participantes no estudo, que não fazem parte do grupo “Sessões Sociorecreativas” praticamente todos afirmaram que concordavam totalmente com as afirmações apresentadas, à exceção de:

- I. Duas pessoas classificaram com o nível 3 a afirmação “Sinto-me mais relaxado depois das atividades artísticas”.
- II. Duas pessoas classificaram com o nível 3 e 5 a afirmação “Noto uma diferença positiva em mim, depois das atividades artísticas”.
- III. Uma pessoa classificou com o nível 4 a afirmação “Sinto que as práticas artísticas me fazem sentir bem”.

É de salientar que este grupo não respondeu às questões:” Fazer parte deste grupo é algo importante na minha vida”, “Gosto de partilhar estes momentos com as pessoas deste grupo”, “Sinto uma ligação com o resto dos membros do grupo”, “Os membros do grupo têm aspetos em comum”, visto que não se adequavam à situação.

O seguinte gráfico reúne as respostas do grupo das “Sessões Sociorecreativas” à questão: “Da seguinte lista, indique as principais razões pelas quais não participou ou não participa mais vezes em atividades culturais e artísticas”:

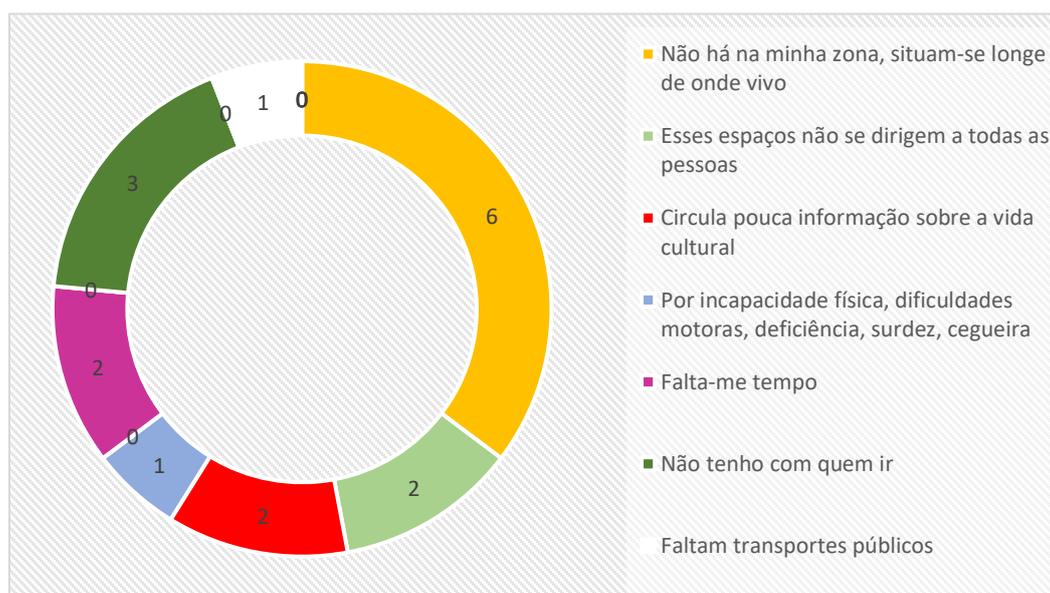


Gráfico 3 - Respostas do 1º grupo à questão "Da seguinte lista, poderia indicar as principais razões por que não participou ou não participa mais vezes em atividades e eventos ligados à arte?"

Analisando o gráfico percebe-se que a resposta com mais percentagem (35%) é “Não há na minha zona, situam-se longe de onde vivo” e corresponde a seis pessoas. Em segundo está a resposta: “Não tenho com quem ir” (17%) que corresponde a 3 pessoas e por último com 12% - duas pessoas - temos as respostas “Esses espaços não se dirigem a todas as pessoas”, “Circula pouca informação sobre a vida cultural” e “Falta-me tempo”.

Quando nos referimos ao conjunto de participantes que não pertence ao grupo, as respostas são as seguintes:

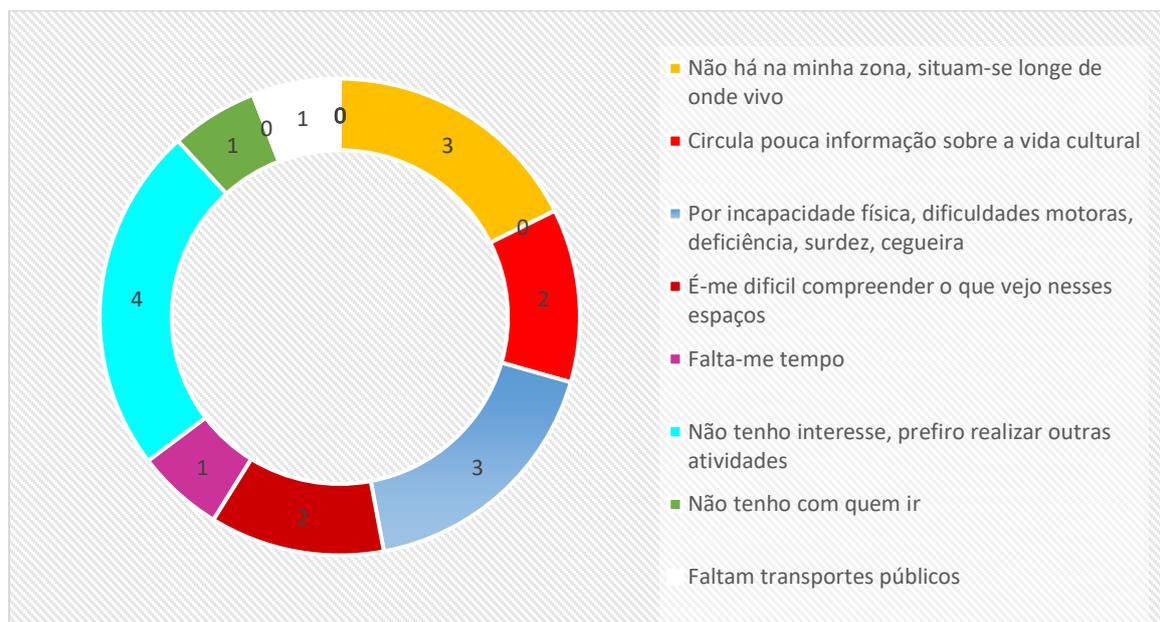


Gráfico 4 - Respostas do 2º grupo à questão "Da seguinte lista, poderia indicar as principais razões por que não participou ou não participa mais em atividades e eventos ligados à arte?"

Neste caso há uma maior variedade de respostas, sendo que aquelas que têm mais percentagem são "Não tenho interesse, prefiro realizar outras atividades" com 23% (4 pessoas), "Por incapacidade física, dificuldades motoras, deficiência, surdez, cegueira", com 18% e 17% (3 pessoas) "Não há minha zona, situam-se longe de onde vivo". Depois com 12% (2 pessoas) temos as respostas "Circula pouca informação sobre a vida cultural" e "É-me difícil compreender o que vejo nesses espaços". Por fim com 6%, que corresponde a apenas 1 pessoa, temos as respostas "Falta-me tempo", "Não tenho com quem ir" e "Faltam transportes públicos".

Para concluir, e conforme as respostas recolhidas, quando se perguntou ao primeiro grupo de estudo, o motivo pelo qual os componentes do grupo se envolvem nas práticas artísticas, obteve-se o seguinte gráfico:

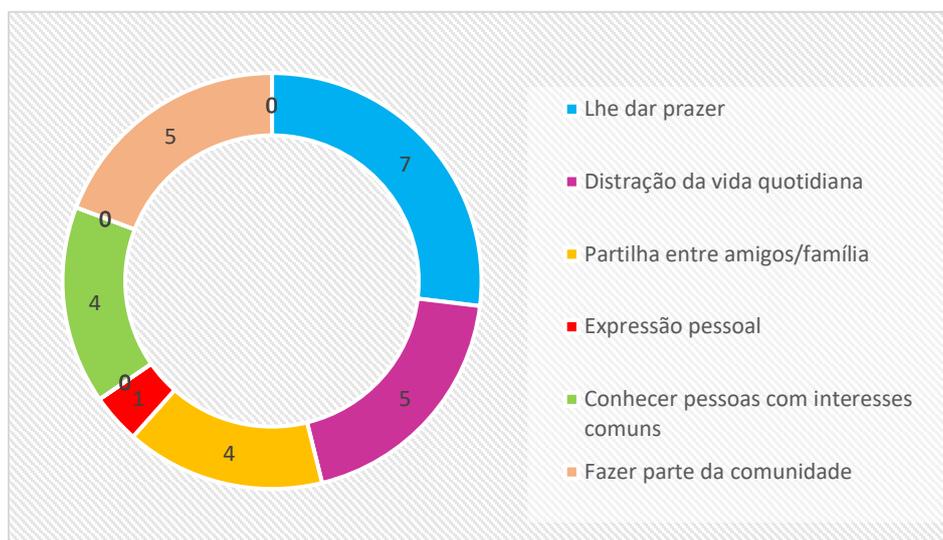


Gráfico 5 - Resposta do 1º grupo à questão "Considera a sua prática artística como uma forma de..."

Neste caso a resposta com a maior percentagem (27% - 7 pessoas) é "Lhe dar prazer", as segundas respostas, com 19% (5 pessoas) são "Distração da vida quotidiana" e "Fazer parte da comunidade". Com 15% e 16% (4 pessoas) temos, respetivamente, as respostas "Partilha entre amigos e família" e "Conhecer pessoas com interesses comuns".

No segundo grupo de inquiridos, 3 pessoas não responderam a esta questão. Com base naquelas que responderam obteve-se o seguinte gráfico:

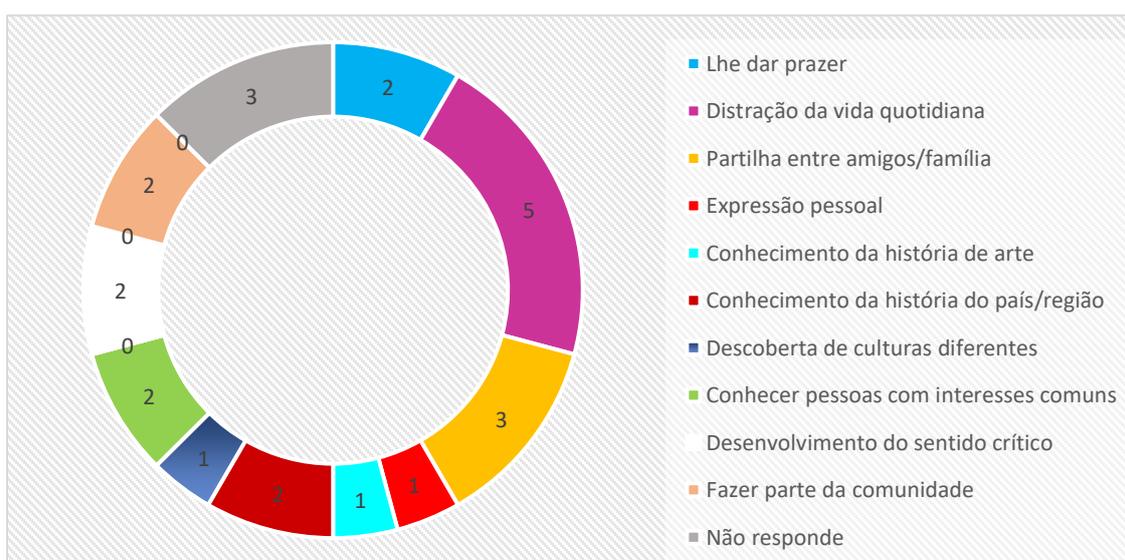


Gráfico 6 - Respostas do 2º grupo à questão "Considera a sua prática artística como uma forma de..."

Analisando as respostas, pode dizer-se que o motivo que mais leva este grupo de pessoas a envolverem-se nas práticas artísticas é pela “Distração da vida quotidiana”, com 21% (5 pessoas), e pela “Partilha entre amigos e família”, com 13% (3 pessoas). Com 9% e 8% (2 pessoas) temos as opções “Lhe dar prazer”, “Conhecimento da história do país/região”, “Conhecer pessoas com interesses comuns”, “Desenvolvimento do sentido crítico” e “Fazer parte da comunidade”. Por fim, com 4%, que corresponde a 1 pessoa, encontram-se as opções “Expressão pessoal”, “Conhecimento da história de arte” e “Descoberta de culturas diferentes”.

IMPLEMENTAÇÃO DAS ATIVIDADES

A ação do estudo foi composta por quatro sessões, de aproximadamente 1 hora cada, e durante todos os momentos das práticas artísticas recorreu-se constantemente à observação e aos registos de vídeo e fotografia, ao diário de investigação, de modo a acompanhar os comportamentos e reações dos participantes. Desta forma, procedeu-se à implementação das atividades. As datas das sessões foram acordadas com a gerontóloga Vanessa Brito e com o grupo convidado, em função de cada atividade.

No dia 10 de janeiro, às 18h, realizou-se a primeira sessão, com duração de 1 hora, trabalhando as áreas artísticas da música e da dança. A segunda sessão, também com duração de 1 hora, teve lugar no dia 31 de janeiro, com a pintura e o desenho. A terceira sessão, com duração de 30min, realizada no dia 20 de fevereiro, teve a fotografia como tema principal. Finalmente, a quarta e última sessão, do dia 1 de março, também com duração de 1 hora, foi consagrada, de novo, à música e dança. Realizaram-se duas sessões das áreas da música e dança porque, inicialmente, achou-se que um convidado que tocasse concertina seria suficiente para conseguir trabalhar estas duas vertentes, mas, após a primeira sessão, chegou-se à conclusão de que seria benéfico convidar também alguém que conhecesse as danças do folclore para poder ensinar as coreografias.

4.1.3. Ciclo TRÊS – Reflexão e análise de resultados

Neste último ciclo da investigação, reuniram-se os dados e informações obtidos ao longo da ação e analisaram-se os resultados.

Com base nas respostas obtidas nos questionários realizados no segundo ciclo, entendeu-se que, apesar dos intervenientes não serem conscientes disso, a maior parte dos inquiridos tem algum contacto com a arte. Outro facto constatado foi que praticamente nenhuma das pessoas que respondeu ao questionário entende o que significa “criatividade”, nem tem consciência da presença da criatividade nas suas vidas.

No final das sessões práticas, realizou-se um último questionário, que teve como objetivo identificar se houve alguma alteração na percepção dos elementos do grupo relativamente às práticas artísticas. Ou seja, se existe um antes e um depois, se se efetivou alguma transformação no grupo.

Os inquiridos classificavam cada afirmação, segundo a sua percepção, com um número de 1 a 6, em que o 1 correspondia a “Discordo totalmente” e o 6 a “Concordo totalmente”. As questões colocadas foram as seguintes:

Pergunta 1-

Este grupo em que me insiro proporciona-me um ambiente seguro, onde me sinto à vontade e acolhido(a). Tenho a certeza de que posso expressar a minha opinião e discutir as minhas ideias, sabendo que serei ouvido(a).

Pergunta 2-

Fazer parte deste grupo proporciona-me uma sensação de integração na comunidade. Sinto-me parte de algo maior, o que me traz uma forte sensação de pertença.

Pergunta 3-

Acredito que as artes plásticas e performativas contribuíram, durante as sessões realizadas, para um maior autoconhecimento, melhor compreensão das minhas preferências, gostos e emoções em situações específicas.

Pergunta 4-

Quando me expresso através da arte, sinto que é como se o tempo parasse, pois, por momentos, consigo esquecer todas as preocupações e envolver-me completamente na experiência.

Pergunta 5-

Ao explorar diversas técnicas e materiais, sinto-me inspirado(a) para criar novas obras e a estimular a minha criatividade. Sinto vontade de colocar em prática novas ideias, dando asas ao meu pensamento artístico.

Pergunta 6-

Após as atividades, sinto uma maior segurança e confiança em relação às minhas habilidades e capacidades.

Pergunta 7-

Na sessão em que a atividade artística desenvolvida foi a pintura e o desenho, senti-me relaxado(a) e completamente presente no momento da criação.

Pergunta 8-

A pintura e o desenho fizeram-me desenvolver capacidades artísticas, assim como perceber que consigo ser criativo(a).

Pergunta 9-

Na sessão em que a atividade se centrou na música e na dança, senti-me alegre e fisicamente ativo(a).

Pergunta 10-

Na minha opinião, através da música e da dança, os elementos do grupo colaboraram uns com os outros e trabalharam em equipa para assegurar a participação de todos na atividade.

Pergunta 11-

Durante a prática artística que envolveu a fotografia, senti que vivi um momento enriquecedor de reflexão e evocação de memórias antigas.

Pergunta 12-

Com a atividade da fotografia senti-me à vontade para partilhar as minhas histórias com o grupo.

Pergunta 13-

Finalmente, de todas as atividades desenvolvidas, qual foi a que me despertou mais interesse e que gostaria de continuar a desenvolver no futuro (escolher uma):

- Pintura
- Desenho
- Música
- Dança
- Fotografia

Tendo em conta as respostas dos participantes, obteve-se a tabela seguinte:

Tabela 4 - Respostas ao questionário final

	Participante A	Participante B	Participante C	Participante D	Participante E	Participante F	Participante G	Participante H
Pergunta 1.	6	6	6	6	6	6	6	6
Pergunta 2.	6	6	6	6	6	6	6	6
Pergunta 3.	6	6	6	6	6	6	6	6
Pergunta 4.	6	6	6	6	6	6	6	6
Pergunta 5.	6	6	6	6	6	6	6	6
Pergunta 6.	6	6	6	6	6	6	6	6
Pergunta 7.	6	6	6	6	6	6	6	6
Pergunta 8.	6	6	6	6	6	6	6	6
Pergunta 9.	6	6	6	6	6	6	6	6
Pergunta 10.	6	6	6	6	6	6	6	6
Pergunta 11.	6	6	6	6	6	6	6	6
Pergunta 12.	6	6	6	6	6	6	6	6
Pergunta 13.	Dança	Dança	Dança	Música, dança, pintura	Música, dança	TODAS	Dança	Pintura, dança

Com este último questionário foi possível perceber a forma como as práticas artísticas tiveram impacto na realidade de cada participante.

4.2. DESCRIÇÃO DA AÇÃO

SESSÕES Nº 1 e 4

TÍTULO: Música e dança popular

DATA E DURAÇÃO:

- Nº1 - 10/01/2023 – 1h
- Nº4 - 1/03/2023 – 1h

ENQUADRAMENTO:

A intervenção social artística cria um espaço de diálogo e colaboração onde as pessoas podem expressar-se, partilhar experiências e perspetivas, fomentando a conexão, a compreensão mútua e a construção de laços sociais mais sólidos. Assim, a arte torna-se uma poderosa ferramenta para impulsionar a mudança social, promover a coesão e fortalecer os vínculos entre as pessoas. Marques (2013) afirma que “A intervenção social através da arte, potencia a capacidade de as pessoas agirem juntas em matérias de interesse comum e permite construir capital cultural e social através da sua participação informal em atividades artísticas” (p. 4).

No contexto da investigação e segundo Almeida & Pereira (2021), para os idosos, manter o corpo e a mente ativos é uma forma de melhorar a qualidade de vida e de aumentar a autoestima. Nesse sentido, incluir os idosos nas práticas artísticas que envolvem a dança e a música, mesmo que existam limitações físicas, permite-lhes desafiar essas barreiras e experimentar novas formas de se expressarem através da comunicação visual e do contato físico. A arte contribui não só para que os idosos se repensem a si próprios, como para uma melhoria da sua qualidade de vida.

A dança pode ser caracterizada como uma expressão corporal em que vivenciamos emoções, alegria e liberdade, “Por meio da prática da dança, conseguimos despertar sentimentos de revitalização e rutura do senso comum, desenvolver capacidades como a autoexpressão anteriormente jamais imagináveis, além de proporcionar diversão e prazer” (Souza et al., 2013, p. 10).

No caso da música, Herzfeldt (1992) refere que “O homem traduz os sentimentos com a música. A música é, pois, mais do que som: é tradução de sentimentos humanos” (p. 9). Dileo (1999) evidencia os efeitos terapêuticos da música, na medida em que esta reduz a ansiedade e o medo, aumenta a motivação, auxilia na criatividade e na socialização, podendo mesmo prevenir doenças.

OBJETIVOS:

- Proporcionar momentos fisicamente ativos e de animação, uma melhoria da qualidade de vida e do bem-estar.
- Incentivar o trabalho de grupo e cooperação entre todos;
- Proporcionar, através da música e da dança, diferentes formas de expressão e comunicação;

DESCRIÇÃO:

Na primeira e na quarta sessão levou-se até este grupo a música e a dança popular, mais concretamente o folclore.

Na primeira, a investigadora convidou um tocador de concertina para acompanhar toda a prática. Neste dia em especial, notou-se uma alegria enorme nas expressões de todos os membros do grupo, foi também notável a motivação e vontade de começar a cantar e dançar.

Assim que o convidado começou a tocar, todos se posicionaram em meia-lua em frente a ele, tentando acompanhar as canções que conheciam. Após a primeira música, começou a dança, todos tinham vontade de aprender e fazer as coreografias que, como ninguém sabia ao certo, se foram improvisando. No final desta sessão, todos demonstraram o quanto gostaram daquele momento e ainda pediram que o convidado lá fosse outra vez para que o “bailarico” voltasse a acontecer.

Algo que a investigadora notou foi a falta de alguém que soubesse dançar corretamente e depois conseguisse partilhar essa experiência com o grupo. Desta forma, e com a intenção de proporcionar mais um momento de animação e entusiasmo, ficou decidido que se iria realizar outra sessão consagrada à música e à dança popular, desta vez, com mais um convidado que soubesse as coreografias. Assim, na quarta sessão, os participantes do estudo reuniram-se para cantar e dançar, ao som da concertina. Como já se tinha anunciado que iríamos voltar a trazer o folclore, todos trouxeram franjeiros tradicionais para entrar ainda mais no espírito de festa. O grupo estava entusiasmado e com muita energia para aprender as canções e as coreografias. Todos, sem exceção, se envolveram na atividade transformando a sessão num momento especial.

Os participantes colaboraram para que esta sessão se realizasse da melhor forma, mostrando-se disponíveis para ajudar naquilo que fosse preciso. Foi realmente um momento único para todos os envolvidos, não só pela música e pela dança, mas também pelo convívio, alegria e animação. Esta sessão foi assinalada como a preferida de muitos e como algo que todos gostariam de repetir.



Figura 3 - o grupo a cantar



Figura 4 - o grupo a cantar



Figura 5 - a folha com as letras das canções



Figura 6 - o grupo com os franjeiros tradicionais



Figura 7 - o grupo a cantar



Figura 8 - o grupo a cantar com a concertina

SESSÃO Nº2

TÍTULO: Desenho e pintura através da interpretação de obras de artistas consagrados

DATA E DURAÇÃO: 31/01/2023 - 1h

ENQUADRAMENTO:

A função social da arte que, para Vygostki (1990), está na capacidade de transformar a realidade. É referida pelo autor com a expressão: “A arte está para a vida como o vinho para a uva” (p. 307). Ou seja, a arte faz parte da vida, mas produz para além dela. Mais do que uma expressão da vida como ela é, a arte possibilita a imaginação e oferece possibilidades para que outros possam idealizar a sua vida através da própria perspetiva e vontade: “É precisamente a atividade criadora do homem que o faz um ser projetado para o futuro, um ser que contribui a criar e a modificar seu presente” (Vygostki, 1990, p. 9). Reis & Zanella (2015) falam-nos de uma ferramenta chamada “oficinas estéticas”. Quando se fala em oficinas estéticas, é necessário perceber de que estética se fala, não se trata de estética como disciplina que estuda o belo, mas enquanto relações estéticas (Sánchez & Vázquez, 1999). Toda a atividade estética, seja a criação de um objeto ou a sua observação, assenta em relações sociais, sendo a arte um modo específico de comunicação social entre o indivíduo e os outros. As relações estéticas proporcionam ao ser humano uma experiência singular, que abre espaço para novas perspetivas e visões da realidade, permitindo imergir numa verdade fundamentada em novos significados e ideias. Esta experiência pode levar a uma redefinição e ressignificação da própria existência. (Zanella, 2007, p. 489)

OBJETIVOS:

- Análise e interpretação das obras dos pintores Kandinsky, Van Gogh, Miró, Klee, Mondrian e Matisse;
- Representação através da experiência estética de observação das obras.
- Proporcionar um momento de relaxamento, bem-estar e sensação de presença.
- Motivar o sentimento de realização pessoal e superação de desafios.

DESCRIÇÃO:

Nesta sessão começou por se mostrar algumas reproduções de pinturas dos autores referidos, apresentando cada obra e o respetivo autor. Os participantes foram tentando memorizar o nome de cada autor enquanto a investigadora apresentava a obra.

Após a breve análise das pinturas, cada um escolheu aquela que mais lhe agradou e a investigadora propôs que cada um dos participantes tentasse representar a obra escolhida da forma que entendessem ser a mais adequada.

A atividade foi bem recebida pelo grupo, no entanto notou-se alguma resistência no início do processo. Ouviram-se comentários como: “Eu não consigo”, “Isto é difícil”, mas à medida que se iam envolvendo na prática, tornou-se claro que todos os presentes se deixaram levar pela expressão artística e pela criatividade. Foi visível que alguns dos membros deste grupo estiveram mais à vontade neste tipo de trabalhos. Ainda assim, criou-se entre todos um ambiente de cooperação e ajuda, através de palavras e ações que foram acontecendo ao longo de toda a sessão. No final, era perceptível a diferença de disposição e bem-estar, comparativamente ao momento em que o desafio da reinterpretação das obras foi lançado. Apesar de se notar um ambiente de relaxamento e conforto, houve um elemento do grupo que não ficou completamente satisfeito com o próprio trabalho, afirmando: “Não ficou parecido”, “Não tenho jeito para isto”.

Estas atitudes refletem uma falta de confiança no próprio potencial criativo, e também uma necessidade de comparação com o trabalho dos outros. Apesar dos comentários, todos se motivaram mutuamente e fizeram elogios aos trabalhos realizados, fazendo com que aqueles que não se sentiam tão confiantes com a pintura realizada se animassem, aumentando assim a autoestima uns dos outros.

Depois deste dia em que se trabalhou o desenho e a pintura, houve um membro do grupo a pedir que se trouxesse novamente esta área artística às sessões. Este pedido mostra que a atividade foi bem recebida pelos participantes e que, para alguns, a pintura e o desenho podem ter-se tornado práticas queridas nas suas vidas.

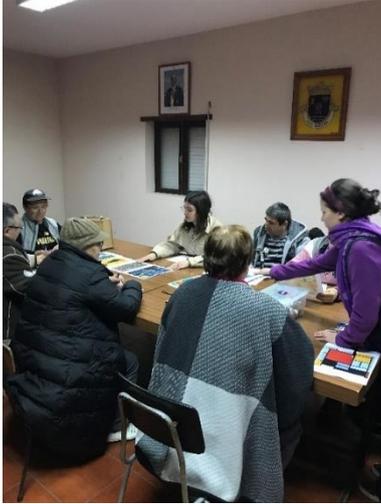


Figura 9 - Breve apresentação das obras



Figura 10 - Início da reinterpretação da obra



Figura 11 - Reinterpretação da obra (desenho)



Figura 12 - Reinterpretação da obra (pintura)



Figura 13 - Processo artístico I



Figura 14 - Processo artístico II



Figura 15 - Trabalho final 1



Figura 16 - Trabalho final 2



Figura 17 - Trabalho final 3



Figura 18 - Trabalho final 4



Figura 19 - Trabalho final 5



Figura 20 - Trabalho final 6



Figura 21 - Trabalho final 7

TÍTULO: Fotografia e memórias

DATA E DURAÇÃO: 20/02/2023 – 40 min

ENQUADRAMENTO:

A palavra memória é originária do latim *memoria*. Diz respeito a uma faculdade psíquica através da qual o ser humano detém a capacidade de reter e relembrar o passado. Por outras palavras, a memória é uma capacidade humana que permite evocar acontecimentos passados, expor informações, explicações, dados, motivos e factos sobre um determinado assunto com que o indivíduo já tenha tido contacto de alguma forma. À medida que se envelhece, a memória pode tornar-se mais lenta, incerta e vulnerável, daí a importância de a exercitar com atividades como a que se propôs nesta sessão.

Apesar de nem todos serem afetados da mesma forma em relação à perda de memória, este é um problema grave, uma preocupação, principalmente para os mais idosos. A perda de memória causa medos, relacionados com a possível falta de compreensão dos outros, a possibilidade de esquecer datas e acontecimentos importantes, a possibilidade de ficar demente, etc (Pinto, 1999). Torna-se, por isso, relevante a estimulação da comunicação e os momentos de reflexão, no sentido de combater esta problemática. Neste sentido, surgiu a ideia de, através da fotografia, reconstruir memórias, transmitir informação e estimular capacidades e competências neurológicas. A fotografia permite reconstruir historicamente a memória - “uma memória visual, pensada e sentida” (Netto & Silva, 2008, p. 2). O grupo teve a oportunidade de expressar através da fotografia emoções, sentimentos, visões, perspetivas e perceções, assim como satisfazer necessidades ao nível da criatividade. Permitindo que as pessoas se expressem e comuniquem ao nível emocional e de uma forma criativa e profunda, as práticas artísticas e criativas podem ser um meio de lembrar, de explorar e estimular as memórias, celebrando a vida das pessoas idosos (Hilário, 2017).

OBJETIVOS:

- Estimular e desenvolver a memória; incentivar a recordação e partilha de histórias de vida.
- Criar momentos de reflexão e partilha entre o grupo, estimulados pelas imagens;
- Valorizar os saberes e histórias dos membros do grupo.

DESCRIÇÃO:

Assim, tendo como tema a fotografia e as memórias, na terceira sessão foi pedido a cada participante que trouxesse uma ou mais fotografias de um momento ou acontecimento especial das suas vidas. Nem todos as puderam trazer, mas, para que ninguém deixasse de recordar ou trazer para o presente uma memória feliz, pediu-se que escrevessem num papel a data de um momento especial. Criou-se

também um círculo, para que os membros do grupo que se sentissem à vontade para partilhar as suas memórias.

Esta atividade foi mais curta do que as anteriores, no entanto, produtiva a nível de estimulação e desenvolvimento da reminiscência. Todos contaram pequenas histórias e partilharam momentos felizes do seu passado como - o dia do próprio casamento, o dia em que conheceram o amor das suas vidas, a altura em que eram mais novos(as), as brincadeiras dos tempos de escola - o que a investigadora acredita que possa ter proporcionado sensações de alegria e bem-estar.

Durante esta sessão criou-se um espaço seguro e confortável para que os participantes se pudessem sentir bem ao comunicar e partilhar as suas ideias, alegrias e histórias. Este diálogo permitiu que, em conjunto, todos falassem de costumes e tradições do seu tempo, de momentos que aconteceram na fase da sua juventude, de conquistas que alcançaram e, acima de tudo, das diferenças entre a atualidade e a altura que eles foram recordando.



Figura 22 - Partilha de memórias com o grupo

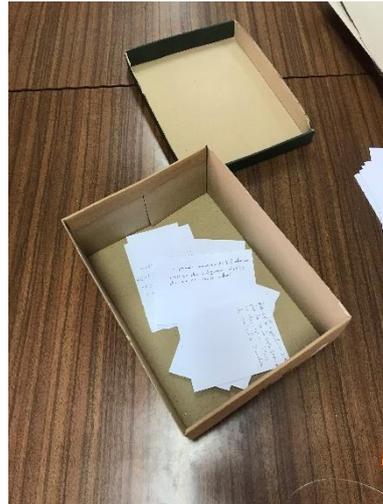


Figura 23 - Papéis colocados na "Caixa das memórias"

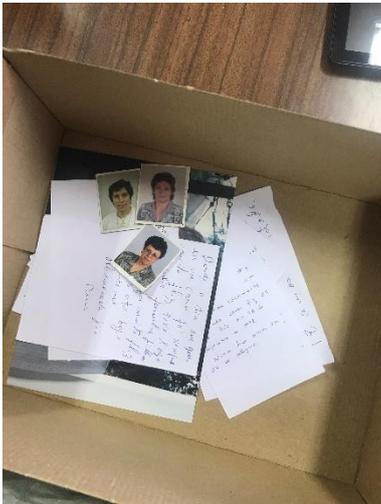


Figura 24 - Fotografias e papéis dos momentos lembrados



Figura 25 - Partilha e conversa entre o grupo

PARTE V

RESULTADOS E CONCLUSÕES

Com base nos instrumentos de recolha de dados e posterior análise, chegou-se à conclusão de que, no geral, foram alcançados os objetivos a que me propus. Ao responder às questões de investigação referidas na introdução deste documento é possível fazer um balanço dos resultados expectados e daquilo que realmente se conseguiu perceber na relação dos participantes com a arte e o tema da criatividade.

I. Como são vistas a criatividade e as práticas artísticas pelos adultos?

Pensar o tema da criatividade foi algo novo para a maior parte dos participantes, no entanto, aquilo que o tema implica enquanto ação estava e está presente na vida de todos. Isto foi algo que se verificou através das atividades práticas que se desenvolveram no estudo e da disponibilidade e fluidez com que todos nelas colaboraram.

As práticas artísticas apresentadas em cada sessão foram um sucesso e notou-se uma grande alegria e motivação para realizar todas as atividades propostas na investigação-ação. Apesar de, no primeiro questionário, a investigadora ter verificado que muitos dos participantes não classificavam diversas atividades do seu dia-a-dia como arte, todos foram unânimes em reconhecer a arte, na sua essência mais ampla, como algo essencial e relevante no seu quotidiano.

Em relação à comparação dos questionários dos membros do grupo “Sessões Sociorecreativas” e dos participantes que não fazem parte desse projeto, foi possível perceber que existe uma diferença na forma como ambos veem a arte e as práticas artísticas relacionadas com o próprio bem-estar e qualidade de vida. No entanto, isto não se aplica a todos e encontraram-se exceções no grupo de participantes que não faz parte do referido projeto, mas que têm contacto com a arte no seu dia-a-dia de forma consciente e regular.

Em primeira instância, a arte e a criatividade, para alguns, é vista com algo, de certa forma, desnecessário e prescindível do seu quotidiano. Não obstante, quando alguém é questionado acerca do que faz no seu dia-a-dia, a grande maioria em algum momento faz referência à arte, seja pela música que chega por intermédio da rádio ou da televisão, pelos filmes que veem, pelos espetáculos a que assistem nas festividades da região ou pelos trabalhos manuais e decorativos que desenvolvem nos tempos livres.

II. De que forma as artes plásticas e performativas podem contribuir para a saúde e o bem-estar nos adultos e terceira idade?

Com este estudo entendeu-se que as práticas artísticas têm um papel importante na saúde e bem-estar das pessoas. Estas atividades contribuem para um escape do stresse e das preocupações do dia-a-dia e proporcionam momentos de convívio e partilha. Muitos dos participantes afirmaram que esperam ansiosamente pelo dia de se juntarem para desenvolverem uma nova atividade, porque aqueles momentos de criação contribuem para que se sintam realmente bem com eles próprios e com a vida em geral. Mesmo que de forma inconsciente, as práticas artísticas oferecem-lhes momentos de paz e relaxamento, representando um porto seguro, um lugar onde se processam e libertam emoções.

A arte e as práticas artísticas, neste contexto, funcionaram como uma ferramenta de autoconhecimento e, posteriormente, segundo alguns testemunhos dos participantes, proporcionaram uma consciência de algumas emoções e sentimentos. Para além disso, ao longo da investigação, o grupo foi comentando que, por exemplo, a nível físico, a dança os ajudou a diminuir a dor em certas zonas do corpo. Esta ligação entre expressão artística e saúde física e mental, mostra as artes na sua vertente de terapêutica holística.

III. Serão a estimulação da criatividade e o desenvolvimento da expressão individual temas relevantes na vida adulta?

A investigadora considera que sim, a estimulação da criatividade e o desenvolvimento da expressão individual são temas importantes na vida adulta e no cuidado da saúde mental e emocional. No entanto, a arte e as práticas artísticas, assim como a criatividade, são temas ainda muito associados às crianças e que deixam de ser trabalhados e explorados na idade adulta. Mas, como se vê neste estudo, são vários os benefícios que a arte pode trazer à vida de todos. Neste contexto, esta acaba por ser uma questão em que é difícil desencadear mudança a nível prático. Eventualmente, antes disso, é necessária uma sensibilização em maior escala que possa transformar mentalidades e ideias e assim fazer com que a própria sociedade considere a estimulação da criatividade e o desenvolvimento da expressão individual como algo importante para a vida e saúde de todos.

5.1. RESULTADOS

Como resultados concretos da investigação, é possível constatar a importância da arte no desenvolvimento da autoconsciência e do autoconhecimento, no fortalecimento de um estado emocional positivo, na promoção da autoconfiança e no aumento de interação social.

5.1.1 Desenvolvimento da autoconsciência e do autoconhecimento

Fróis (2000) afirma que “a arte é um importante contributo para a nossa própria identidade e para o nível de consciência na sociedade em que vivemos” (p.126), considerando essencial o papel das artes no processo de interação social e pessoal. A arte tem, de facto, um impacto significativo na nossa vida e na sociedade. Através das práticas artísticas, somos capazes de explorar e expressar a nossa própria identidade. Além disso, a arte desempenha um papel essencial na forma como nos relacionamos uns com os outros e com o mundo à nossa volta, permite-nos partilhar perspetivas, emoções e experiências, promovendo a compreensão mútua e a construção de uma consciência coletiva mais ampla.

Com base nos conhecimentos adquiridos ao longo da investigação e na recolha de dados realizada, entende-se que através das artes plásticas e ao manipular materiais, ao explorar formas, cores e texturas, as pessoas puderam conhecer melhor o seu “eu interior” e dar forma às suas perceções do mundo. Este autoconhecimento permitiu uma reflexão mais profunda sobre as suas experiências pessoais, crenças, desejos e desafios, que resultaram num aumento do nível de autoconsciência. Da mesma forma, as artes performativas, como a dança ou a música, ofereceram a oportunidade dos participantes se expressarem fisicamente, explorando, mais uma vez, as suas emoções e narrativas, através do movimento e da voz. Neste estudo, as artes plásticas e performativas atuaram, de certa maneira, como ferramentas terapêuticas, permitindo aos adultos expressarem-se de uma forma não verbal ou simbólica, o que foi especialmente relevante para aqueles que tinham dificuldade em expressarem-se através da linguagem verbal convencional.

Através da investigação, cuja componente prática, nas diferentes sessões, associamos a uma pequena jornada de autoconhecimento, facilitada pelas práticas artísticas, acredita-se que houve um impacto na forma como os participantes, daqui para a frente, se irão relacionar consigo próprios, com os outros e com o mundo à sua volta.

5.1.2. Fortalecimento de um estado emocional positivo

Almeida (2021) refere que “Pensar na arte associada à exploração emocional, atividade designada por alguns como arteterapia, implica que seja facultada ao indivíduo a oportunidade de, em liberdade, se manifestar e expressar com autenticidade e espontaneidade, num processo pouco invasivo ou desconfortável” (p.15). Para se abrir esse caminho de fortalecimento de um estado emocional positivo é importante que haja um lugar ou grupo seguro e de confiança, que ofereça liberdade e tranquilidade. Esse foi sempre um dos objetivos deste estudo e acredito que foi cumprido, não só pelos testemunhos dos participantes, mas também pelo ambiente que se sentiu durante todas as sessões.

Ao explorarem as possibilidades criativas proporcionadas pelas práticas artísticas, os participantes foram capazes de experimentar uma série de benefícios a nível emocional. Através da expressão artística, o grupo encontrou um meio capaz de ajudar a libertar e processar as próprias emoções.

A participação ativa nas atividades de artes plásticas e performativas proporcionou uma catarse emocional, permitindo que os participantes, naquele momento, esquecessem o stresse e as preocupações do dia a dia. Através da criação artística, foram capazes de canalizar as suas emoções de uma forma construtiva, que resultou num sentimento de alívio e bem-estar. Neste contexto, a arte foi como uma pausa das tensões da vida quotidiana, que permitiu que todos encontrassem uma sensação de equilíbrio e satisfação.

Os resultados deste estudo destacam que foi possível não só observar os efeitos positivos da expressão artística, mas também criar um ambiente de aprendizagem coletiva, no qual os participantes puderam partilhar as suas experiências, apoiando-se mutuamente. O fortalecimento de um estado emocional positivo é um dos resultados visíveis deste estudo. Isto vem confirmar que a arte é uma poderosa aliada para a saúde emocional, daí a necessidade de promover o acesso e envolvimento contínuo nas práticas artísticas.

5.1.3. Promoção da autoconfiança

Como já foi referido - no capítulo da Arte-Terapia - pela Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia, as práticas artísticas ajudam a aumentar a autoestima e a autoconfiança. Com esta investigação-ação notou-se que, ao se envolverem na criação de obras de arte, os participantes tiveram a oportunidade de experimentar uma sensação de realização e reconhecimento, que contribuiu para o fortalecimento da autoestima e autoconfiança. Em cada sessão, foram desafiados a explorar a sua criatividade e individualidade e ao, enfrentarem esses desafios de uma forma otimista, os participantes puderam superar barreiras impostas por eles mesmos e descobrir novas capacidades ou capacidades que até então não tinham sido exploradas. Ao partilhar com o grupo os seus trabalhos artísticos, cada um recebeu *feedback* positivo e reconhecimento pelo seu trabalho. À medida que desenvolviam as suas habilidades

artísticas e davam forma às suas criações, cada participante experimentava uma sensação de realização pessoal.

No geral, a participação ativa dos intervenientes do estudo nas artes plásticas e performativas desempenhou um papel poderoso no fortalecimento da autoconfiança. Isto porque a postura reticente e hesitante que cada um tinha no início, em relação às práticas artísticas, transformou-se significativamente em convicção e segurança. Cada componente do grupo desenvolveu uma autoimagem positiva e uma maior confiança em si mesmo, não só nas criações artísticas, mas também noutras áreas da vida, tornando possível que cada um pudesse enfrentar os próprios desafios com maior segurança.

5.1.4. Aumento de interação social

O estudo baseado na investigação-ação revelou que as artes plásticas e performativas desempenham um papel significativo na promoção da interação social entre os participantes. Ao se envolverem nas atividades artísticas, no contexto do grupo do projeto “Sessões Sociorecreativas”, os participantes tiveram a oportunidade de se conectar, de colaborar e compartilhar experiências com todos os envolvidos.

as linguagens artísticas têm a capacidade de reduzir o sentimento de solidão, uma vez que, para além de permitirem novas experiências e conhecimentos, permitem que o indivíduo desenvolva a comunicação e, por conseguinte, crie relacionamentos, conseguindo dessa forma dar um novo sentido à sua vida. (Pereira, 2022, p.19)

A participação neste projeto artístico coletivo criou um ambiente propício para a troca de ideias, a partilha de perspetivas e o desenvolvimento de aptidões em diversas áreas. Os participantes puderam envolver-se em discussões criativas, colaborar nas atividades em conjunto e, assim, aprender uns com os outros. Esta interação social atuou não só como uma forma de promover um sentido de pertença e comunidade, mas também como forma de aprendizagem. Ao trabalharem juntos nos projetos artísticos, os participantes do estudo foram incentivados a expressarem-se e a partilharem as suas ideias, numa lógica de cooperação. Aprenderam a valorizar e a respeitar a diversidade de pensamentos e formas de agir, criando um espaço inclusivo, onde cada voz foi ouvida e valorizada. Esta interação social promoveu a empatia, a compreensão mútua e o respeito pelas diferenças, construindo relações mais saudáveis e gratificantes.

As práticas artísticas ofereceram oportunidades de socialização, promovendo a formação de laços sociais e o desenvolvimento de redes de apoio. Os participantes tiveram a oportunidade de descobrir interesses comuns entre todos, partilhar experiências e vivências, que se traduziram em interações sociais positivas que

contribuíram para a redução do isolamento social e o aumento do sentimento de conexão com o grupo.

Em resumo, este estudo demonstrou que as artes plásticas e performativas desempenham um papel importante na promoção da interação social entre os adultos e terceira idade, que não beneficia apenas os indivíduos envolvidos, mas também contribui para a formação de comunidades mais coesas e inclusivas.

6.1. CONCLUSÕES

Conclui-se que as práticas artísticas desempenham um papel importante na promoção da saúde e do bem-estar, que são um meio de expressão único para a exploração da criatividade e que contribuem para o autoconhecimento e a consciência emocional. Constatou-se, ainda que, apesar dos benefícios evidentes a estimulação da criatividade e o desenvolvimento da expressão individual não são devidamente valorizados na vida adulta. Frequentemente associadas à infância, a arte e a criatividade são deixadas de lado e abandonadas na vida adulta. Para promover uma mudança significativa nesta mentalidade, é necessário um esforço de sensibilização numa maior escala, para que a sociedade reconheça e valorize a importância destes temas em todas as fases da vida. Isto implica criar espaços e oportunidades para que os adultos e terceira idade possam explorar a sua criatividade, expressar-se artisticamente e colher os benefícios emocionais, mentais e físicos que a arte pode proporcionar. Esta mudança requer um compromisso coletivo, que envolve instituições educativas, organizações culturais e comunidades locais, de forma a assegurar que a expressão artística seja acessível a todos. Se assim for, podemos esperar uma sociedade mais equilibrada e mais saudável. A promoção ativa das práticas artísticas entre os adultos e terceira idade não só contribuirá para o seu bem-estar individual, mas também fortalecerá as relações sociais, promovendo a compreensão mútua, a partilha de experiências e a construção de comunidades mais envolventes e inspiradoras.

É necessária a colaboração de cada indivíduo para desafiar os estereótipos enraizados em relação à expressão artística na vida adulta. Desta forma, torna-se essencial reconhecer que a arte não está apenas reservada para os artistas profissionais ou para os mais jovens e que cada indivíduo tem dentro de si uma capacidade criativa que merece ser explorada e nutrida ao longo de toda a vida.

Num cenário em que todos se sentem encorajados a explorar a sua criatividade e a expressarem-se artisticamente, teríamos indivíduos mais realizados e confiantes, capazes de enfrentar os desafios da vida com uma perspetiva mais positiva, capazes de se abrirem a novas situações. Além disso, teríamos comunidades mais dinâmicas e empolgadas, onde a arte é valorizada, entre outras coisas, como um meio de conexão, expressão e transformação social.

Desta forma, conclui-se que o papel das artes plásticas e performativas na expressão individual dos adultos e terceira idade é de extrema relevância para a promoção da saúde, do bem-estar e do desenvolvimento pessoal. Ao reconhecermos

essa importância, podemos criar uma sociedade mais criativa e emocionalmente equilibrada, onde a expressão artística é um componente essencial para uma vida plena e significativa.

PARTE VI

LIMITAÇÕES DO ESTUDO E PERSPETIVAS FUTURAS

Com base em todo o processo da realização deste estudo, que utilizou a investigação-ação para explorar o papel das artes plásticas e performativas na expressão individual dos adultos e terceira idade, é possível delinear algumas limitações, bem como perspetivas futuras.

Uma das limitações encontradas durante a investigação foi o tamanho do grupo de estudo, visto que para conseguir tirar conclusões mais fidedignas e representativas da população seria benéfico um maior número de participantes na investigação. Outra limitação foi o número e a duração das sessões realizadas, teria sido positiva a possibilidade de se terem realizado mais sessões ou sessões mais longas. Infelizmente, tal não foi possível por indisponibilidade dos membros do grupo e da Vanessa Brito.

Outro aspeto que podia ter promovido o alcance de resultados mais objetivos e específicos, quando se fala na relação da arte com a saúde, seria a avaliação dos participantes e das suas reações com a colaboração de um profissional de saúde da área em questão.

No que diz respeito às perspetivas futuras deste estudo e com o objetivo de introduzir o tema da arte e das práticas artísticas noutras zonas do concelho, no sentido de desenvolver a autoconfiança, o bem-estar emocional e promover a interação social entre adultos e terceira idade, surgiu a ideia de implementar atividades e projetos do género das que foram apresentadas ao grupo “Sessões Sociorecreativas”. Considera-se uma meta de grande importância levar este tipo de atividades ao maior número de pessoas possível, para que todos possam usufruir dos benefícios e oportunidades que estas práticas oferecem. Os resultados positivos desta investigação servirão, certamente, de incentivo para que outras zonas do concelho se interessem por projetos deste género e, assim, possam pôr em prática atividades que, através da arte, contribuam para a saúde e bem-estar da população.

Assim, o presente estudo revela que é fundamental impulsionar a expansão destas atividades e projetos. Através da divulgação deste conhecimento e destas práticas, é possível inspirar outras instituições educativas, organizações culturais e comunidades locais a adotarem projetos semelhantes.

No futuro, gostaria de continuar a investigar e explorar novas formas de arte no seu vínculo com os potenciais benefícios da saúde e da qualidade de vida da população adulta e idosa. Este aprofundamento teórico pode levar a um maior entendimento da forma como as artes plásticas e/ou performativas atuam no bem-estar das pessoas, contribuindo para uma sociedade mais feliz e tranquila. A integração das artes plásticas e performativas com abordagens terapêuticas existentes torna-se, também, um ponto importante a ser explorado na análise do papel da arte na expressão individual dos adultos e terceira idade. Acredita-se que, ao combinar as áreas da arte e da saúde, é possível criar um ambiente terapêutico mais holístico e multidimensional, visto que as variadas formas de expressão artística permitem que as pessoas se consciencializem das emoções e experiências de uma

forma diferente e criativa. Este método pode ser especialmente útil para aqueles que têm dificuldade em lidar com traumas e questões emocionais complexas, assim como em expressar-se verbalmente.

No geral, incorporar as artes plásticas e performativas em estratégias terapêuticas pode ampliar as possibilidades de intervenção, oferecendo uma abordagem mais abrangente e personalizada para o crescimento e a recuperação emocional. Esta abordagem integrativa reconhece a importância da criatividade, da expressão individual e da interação social ao longo da jornada terapêutica, proporcionando um tratamento possivelmente mais enriquecedor e transformador.

Além do impacto direto na população, os resultados positivos desta pesquisa podem ter implicações no âmbito acadêmico e científico. A investigação e exploração de outras formas de arte ligadas aos benefícios da saúde e qualidade de vida podem enriquecer a compreensão da relação entre a arte e o bem-estar.

À medida que o interesse por projetos semelhantes aumentar, e com o avanço da investigação teórica e prática neste campo, construiremos uma sociedade mais envolvida com a arte, mais consciente de seu potencial criativo e mais comprometida com a sensibilização para o bem-estar e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aires, L. (2015). *Paradigma Qualitativo e prática de investigação educacional*. Universidade Aberta: Lisboa.
- Almeida, B. (2021). *A arte como mediador da gestão emocional*. Universidade do Minho.
- Almeida, R., Pereira, S. (2021). “A melhoria da vida do idoso por meio da música e dança”. *Revista Extensão*. 5, (1), 87-95.
- Alves, A. (2003). *A importância da comunicação no cuidar do idoso*. Porto: Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade do Porto.
- Anger-Egg, E. (2007). “A animação sociocultural e as terapias alternativas”, Lima, J.; Vieites, M.; Lopes, M., *Animação, Artes e Terapias, Chaves: Intervenção – Associação para a promoção e divulgação cultural*.
- Areias, J. (2016). “A música, a saúde e o bem-estar”. *Nascer e crescer - Revista de Pediatria do Centro Hospitalar do Porto*. (25) 1. Porto, 1-4.
- Bahia, S. (2008). “Promoção de Ethos criativos”. In M. F. Morais & S. Bahia (Coord.), *Criatividade: conceito, necessidades e intervenção*. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Bahia, S. (2009). *Constrangimentos à expressão artística*. Comunicação apresentada no Congresso Ibero-Americano de Educação Artística: Sentidos Transibéricos, Beja.
- Barros, A. (2010). “O sentido posto em imagem: a comunicação de estratégias contemporâneas de enfrentamento do mundo através da fotografia”. *Revista Galáxia* (19). São Paulo, 213-225.
- Batista, B., Rodrigues, D., Moreira, E. & Silva, F., (2021). “Técnicas de recolha de dados em investigação: inquirir por questionário e/ou inquirir por entrevista?” In Sá, P., Costa, A. & Moreira, A., (Coords). *Reflexões em torno de Metodologias de Investigação: recolha de dados*. Universidade de Aveiro. https://ria.ua.pt/bitstream/10773/30772/3/Metodologias%20investigacao_Vol2_Digital.pdf
- Beauvoir, S. (1990). *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Bell, J. (1997). *Como realizar um projeto de investigação: um guia para a pesquisa em ciências e da educação*. Gradiva: Lisboa.
- Bernardes, S., Márques, F., Batista, G. (2012). “Abordagem qualitativa na pesquisa educacional: um relato sobre as produções no Triângulo Mineiro”. *Revista Inter-Ação*. 38(1). Goiânia, 129-143.
- Best, D. (1996). *A racionalidade do Sentimento: O papel das artes na educação*. Porto: Edições ASA.

- Bilbao, G., & Cury, V., (2006). *O artista e a sua arte: um estudo fenomenológico*. Campinas: Pontifícia Universidade Católica de Campinas. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2006000100012>.
- Bogdan, R., Biken S. (1994). *Investigação qualitativa em educação – Uma introdução à teoria dos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Caetano, A. (2004). “A mudança dos professores pela Investigação-Ação”. *Revista Portuguesa de Educação*. 17(1). 97-118.
- Cameron, J. (1992). *O caminho do artista*. Brasil: GMT Editores.
- Carvalho, J. (s.d). *A arte como mediador para a expressão de emoções*. Inspiração – LEPS. Recuperado em janeiro, 2023 de: <https://inspiracao-leps.com.br/especialistas/a-arte-como-mediador-para-a-expressao-de-emocoes/>
- Carvalho, R. (2008). *O potencial da arte ou a arte catalisadora*. Conferência apresentada no II Encontro Luso-brasileiro de Arteterapia, Rio de Janeiro. https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10008/2/ULFBA_TES665.pdf
- Cavalcanti, A., Loureiro, C., Santos, E., Amendoeira, M. C. R., & Cavalcanti, M. (2003). “Pode a arte ser terapêutica? Reflexões a partir do trabalho desenvolvido com pacientes da "terceira idade" no ateliê da vida do Instituto de Psiquiatria da UFRJ – IPUB”. *Revista De Terapia Ocupacional Da Universidade De São Paulo*. 14(3). São Paulo, 118-122. <https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v14i3p118-122>
- Checom, D. (2015). “A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso”. *Revista Uningá Review*, 2(24). 72-77. <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1703/1314>
- Clarke, M., *Time as we Know it*. Recuperado em janeiro, 2023 de: <http://www.marnaclarke.com/time-as-we-know-it>
- Clarke, M., *Autumn*. Recuperado em janeiro, 2023 de: <http://www.marnaclarke.com/autumn>
- Coelho, J. (maio, 2023). *A arte consiste em fazer os outros sentir*. Recuperado em dezembro, 2023 de: https://ldod.uc.pt/fragments/fragment/Fr232/inter/Fr232_WIT_ED_CRIT_Z
- Conceito de. (2013, abril 27). *Memória - O que é, conceito e definição*. Recuperado em fevereiro, 2023 de: <https://conceito.de/memoria>
- Condinho, M. (2018). *O tempo das transições: os momentos de transição entre as rotinas diárias na Educação de infância*. Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação.
- Costa, S. (2019). *Compreender, expressar e regular emoções*. XXI Encontro Bibliotecas Escolares de Leiria, Mais biblioteca mais cidadania. Leiria.
- Coutinho, C., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M., & Vieira, S. (2009). “Investigação-Ação: Metodologia preferencial nas práticas educativas”.

Revista Psicologia Educação e Cultura. 13(2). 455-479.
[http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investigaçã
o Metodologias.PDF](http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investiga%C3%A7%C3%A3o%20Metodologias.PDF)

- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad: El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Paidós Transiciones.
- Damáσιο, A. (1996). *O Erro de Descartes*. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Dileo, C. (1999). *Music Therapy & Medicine: Theoretical and Clinical Applications*. Philadelphia: American Music Therapy Association, Inc.
- Duarte, R. (2002). "Pesquisa Qualitativa: Reflexões Sobre o Trabalho de Campo". *Cadernos de Pesquisa*, (115).
- Eisner, E. (1981). *The role of the arts in cognition and curriculum*. Comunicado por INSEA World Congress: Amsterdam.
- Fancourt, D., Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* Suíça: Organização Mundial de Saúde.
- Farias, C., Oliveira, M., Dias, P. (2020). *Arte-educação e libertação humana*. Universidade Federal do Ceará, Brasil.
- Faure, E., (1947). *Histoire de l'Art*. Paris: Plon.
- Fisher, J., Specht D., (1999). "Successful aging and creativity in later life". *Journal of Aging Studies*. 13 (4). 457-472.
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0890406599000213?token=6A96A74E3B2E4B96E60D729D484850F928C30246B4715892F06E26DAE08016623EA7D2EE421A94DEC69960662F7BA988&originRegion=eu-west-1&originCreation=20230327192613>
- Fonseca, H. (2012). "Investigação-Ação: uma metodologia para prática e reflexão docente". *Revista Onis Ciências*. 1 (2). Braga. 16-31.
<https://revistaonisciencia.com/wp-content/uploads/2020/02/2ED02-ARTIGO-KARLA.pdf>
- Freire, P. (2011). *Pedagogia do oprimido*. São Paulo: Paz e Terra.
- Freixo, M. (2011). *Metodologia Científica: Fundamentos, métodos e técnicas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Frois J. P., Marques, E., & Gonçalves, R. (2000). *A educação estética e artística na formação ao longo da vida*. In J. P. Fróis (Ed.), "Educação estética e artística: Abordagens transdisciplinares". Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Fróis, J. P., & al. (2000). *Educação estética e artística*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Goleman, D. (2001). *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva. Retirado de: <https://cienciacontemplativa.org/2020/11/26/caracteristicas-da-mente-emocional-daniel-goleman/>

- Gonsalves, E. (2020). *Emoção x Sentimento*. Núcleo de Educação Emocional. Recuperado em abril, 2023 de: <http://www.ce.ufpb.br/neemoc/contents/videos/emocao-x-sentimento>
- Greaves J. (2006). "Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: outcomes from a multi-method observational study". *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*.126(3).
- Guilford, J. (1950). "Creativity". *American Psychologist*. (5).
- Herzfeld, F. (1992). *Nós e a Música*. Lisboa: Livros do Brasil.
- Hesse, H. (2002). *Elogio da Velhice*. Lisboa: Difel.
- Hilário, F. (2007). "A Arte: Entretenimento, Jogo e Terapias", Lima, J.; Vieites, M.; Lopes, M., *Animação, Artes e Terapias, Chaves: Intervenção – Associação para a promoção e divulgação cultural*.
- Hilário, M. (2017). *A promoção de qualidade de vida em idosos através da história de vida e da foto licitação- Um projeto de intervenção*. Instituto Politécnico de Portalegre. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/22567/1/Projeto%20de%20Interven%C3%A7%C3%A3o%20Mestrado%20GS%20-%20Margarida%20Hil%C3%A1rio.pdf>
- Hill, M., Hill, A. (1998). *A construção de um questionário*. Lisboa: Dinâmica- Centro de Estudos sobre a Mudança Socioeconómica. <https://www.macunaima.com.br/vivaarteviva/veja-como-a-arte-atua-na-inteligencia-emocional/>
- Hosking. J., *Bio/Contact*. Recuperado em janeiro, 2023 de: <http://jameshosking.com/bio>
- Hosking, J., *Beautiful by night*. Recuperado em 2023 de: <http://jameshosking.com/aunt-charlies>
- Karikis, M., *Sounds from beneath*. Recuperado em janeiro, 2023 de: <http://www.mikhailkarikis.com/category/all-projects/sounds-from-beneath/>
- Karikis, M., *About Mikhail Karikis*. Recuperado em janeiro, 2023 de: <http://www.mikhailkarikis.com/about-mikhail-karikis/>
- Karikis, M., (2023) *Seawomen*. Recuperado em janeiro, 2023 de: <http://www.mikhailkarikis.com/about-mikhail-karikis/>
- Latorre, A. (2003). *La Investigación-Acción – Conocer y cambiar lá práctica educativa*. Barcelona: Editorial Graó.
- Lindaeur, M. (2003). *Aging, creativity and art: a positive perspective on late-life development*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Lopes, M. (2007). "A animação terapêutica". Lima, J.; Vieites, M.; Lopes, M., *Animação, Artes e Terapias. Chaves: Intervenção – Associação para a promoção e divulgação cultural*.

- Magalhães, A., Sá, L. (2013). "A arte e a qualidade de vida do idoso". *Revista Educação* 8(1). 40-46.
<http://revistas.unq.br/index.php/educacao/article/view/1391/1178>
- Marques, E. (2013). "Intervenção Comunitária através da Arte com pessoas em situação de sem-abrigo". *Revista Espacios Transnacionales* (2). 119-128.
<https://silo.tips/download/intervencao-comunitaria-atraves-da-arte-com-pessoas-em-situacao-de-sem-abrigo>
- Martins, D. (2012). *Arte-Terapia e as potencialidades simbólicas e criativas dos mediadores artísticos*. Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa.
https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10008/2/ULFBA_TES665.pdf
- Mayer, J. (2004). *What is emotional intelligence?* New Hampshire: University of New Hampshire.
https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1007&context=personality_lab
- Meli, J. (s.d). *Veja como a arte atua na inteligência emocional*. Viva Arte Viva. Recuperado em janeiro, 2023 de:
<https://www.macunaima.com.br/vivaarteviva/veja-como-a-arte-atua-na-inteligencia-emocional/veja-como-a-arte-atua-na-inteligencia-emocional-jpeg/>
- Moura, A. (2003). "Desenho de uma pesquisa: passos de uma investigação-acção". *Revista do Centro de Educação*. Universidade Federal de Santa Maria. 28(1), 9-31.
https://www.researchgate.net/publication/277812701_DESENHO_DE UMA PESQUISA PASSOS DE UMA INVESTIGACAO-ACAO
- Moura, V. (2009). *Arte em Teoria – Uma analogia de estética*. Centro de Estudos Humanísticos da Universidade do Minho; Edições Húmus.
- Netto, M.; Silva, J. (2008). *Fotografia: Um olhar semiótico sobre uma linguagem não verbal*.
http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/LinguaPortuguesa/fotografia.pdf
- Ostrower, F. (1977). *Criatividade e processos de criação*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Pasqualotti, A. (s.d.). *A ética na pesquisa: um procedimento metodológico indispensável*. Recuperado em dezembro, 2023 de:
<http://usuarios.upf.br/~pasqualotti/etica.htm>
- Pavan, M. (2012). *A arte e as emoções*. O caminho da mudança – Blog de Psicologia. Recuperado em dezembro, 2023 de:
<https://acaminhodamudanca.wordpress.com/2012/05/10/a-arte-e-as-emocoes/>
- Pecegueiro, J. (2016). *Práticas artísticas com público "maior"*. Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

- Pereira, L. (2022). *Influência das linguagens artísticas na promoção do bem-estar em idosos em contexto institucional*. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria.
- Pinheiro, J. (Coor.). (2021). *Olhares sobre o envelhecimento- Estudos Interdisciplinares*. Centro de Desenvolvimento Académico da Universidade da Madeira. <http://cda.uma.pt/publications/pub21-001-olhares-v1/Ebook-21-V01-Completo.pdf>
- Pinto, A. (1999). "Problemas de memória nos idosos: uma revisão". *Revista Psicologia Educação e Cultura*. 3(2), 253-295. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/18500/2/83735.pdf>
- Pinto, I., Campos, J., & Siqueira, C. (2018). "Investigação Qualitativa: Perspetiva geral e Importância para as Ciências da Nutrição". *Ata Portuguesa de Nutrição*. (14), 30-34. https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2018/11/06_Investigação-qualitativa-Perspetiva-geral-e-importância-para-as-Ciências-da-Nutrição.pdf
- Read, H. (2001). *A educação pela arte*. São Paulo: Livraria Martins Fontes Editora.
- Read, H. (2001). *A Educação pela Arte*. São Paulo: Livraria Martins Fontes.
- Reis, A. & Zanella, A. (2015). "Psicologia Social no campo das políticas públicas: oficinas estéticas e reinvenção de caminhos". *Revista das Ciências Humanas*. Florianópolis. 49 (1), 17-34.
- Ribeiro, A. & Schutz, G. (2019). "Reflexões sobre o envelhecimento e bem-estar de idosos institucionalizados". *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro, 10 (2). 191-201.
- Rocha, L. (2019). *A importância da arte na vida das pessoas*. Funchal Notícias. Recuperado em março, 2023 de: <https://funchalnoticias.net/2019/02/03/a-importancia-das-artes-na-vida-das-pessoas/>
- Rubin, R. (2023). *The Creative Act: A Way of Being*. Canongate Books: Edinburgh.
- Sakamoto, C. (2000). *Criatividade: uma visão integradora*. São Paulo: Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.
- Salgado, B., M., (2020). *O impacto da prática de atividades artísticas na saúde e bem-estar subjetivo de seniores*. Lisboa: Instituto Universitário de Lisboa.
- Sampieri, R., Lucio, M., Collado, C. (2006). *Metodologia de Pesquisa*. São Paulo: Mc Graw Hill.
- Sánchez & Vázquez, (1999). *Um convite à estética*. Rio de Janeiro: Civilização brasileira.
- Santos, M. (2010). *A criatividade na idade maior*. Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa.
- Simões, A. (1990). "A Investigação-Ação: Natureza e Validade". *Revista Portuguesa de Pedagogia*. 24 (3). Coimbra. 39-51.

- Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia. *O que é a arte-terapia?* Recuperado em dezembro, 2022 de: <https://arte-terapia.com/o-que-e-arte-terapia/>
- Souladié, C. (2007). "O desfile dos corpos: uma possível "re-codificação terapêutica" do corpo humano pela arte atual? O uso da experiência estética na animação", Lima, J.; Vieites, M.; Lopes, M., *Animação, Artes e Terapias, Chaves: Intervenção – Associação para a promoção e divulgação cultural*.
- Sousa, J., Santos, M., Lopes, M., (2020). *Emoções, Artes e Intervenção*. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria.
- Souza, J., Metzner, A. (2013). "Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos". *Revista Fafibe*. 6 (6). 8-13. <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>
- Souza, M., Costa, A., (2018). "Fundamentos Teóricos das Técnicas de Investigação Qualitativa". *Revista Lusófona de Educação*. (40). 11-20. <https://www.redalyc.org/journal/349/34958005002/34958005002.pdf>
- Tomaz, C., Melo, F., Pinheiro, L., Manuela, C. (2002). *Dar e Receber na Terceira Idade- Projeto de Luta Contra a Pobreza "Viana do Castelo Município Saudável" Lar de Santa Teresa*. Viana do Castelo: Ofilito, Litográfica.
- Tureta, C. (2020, outubro,16). *Os 4 P's da Criatividade e a Inovação Organizacional*. Criatividade iltada. Recuperado em fevereiro, 2023 de: <https://cesartureta.medium.com/os-4-ps-da-criatividade-e-a-inova%C3%A7%C3%A3o-organizacional-91b9391ead3f>
- Vieites, M. (2007). "A expressão artística: entre a educação integral, a prevenção e a terapia", Lima, J, Vieites, M.; Lopes, M. *Animação, Artes e Terapias. Chaves: Intervenção – Associação para a promoção e divulgação cultural*.
- Vygotski, S. (1990). *La imaginación y el arte en la infancia*. Madrid: Akal.
- Vygotski, S. (1998). *Psicologia da arte*. São Paulo: Martins Fontes.
- Zanella, A. (2007). *Educación estética y actividad creativa:herramientas para el desarrollo humano*. Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil.

ANEXO 1

PROPOSTA

CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA PARTICIPAÇÃO EM PROJETOS DE INVESTIGAÇÃO

Comissão de Ética para as Ciências Sociais, da Vida e da Saúde

Identificação do Investigador:

Julieta Alves Gomes

Título do estudo:

O papel das artes plásticas e performativas na expressão individual dos adultos: uma proposta de intervenção na comunidade de Arcos de Valdevez

Enquadramento:

No âmbito do Mestrado em Educação Artística, pela Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, sob orientação de Susana Camanho

Apresentação do estudo:

Neste estudo os objetivos são, investigar a importância da criatividade e das práticas artísticas na vida adulta, proporcionar ao grupo de participantes, a oportunidade de experimentarem livremente diferentes formas de expressão artística, estimular a criatividade, a libertação e realização pessoal através da prática das artes plásticas e performativas, contribuindo através da prática artística para a saúde e o bem-estar individual. Sendo a Investigação Ação o método selecionado deste estudo, os instrumentos de recolha de dados são questionários, observação, e registos de fotografia e vídeo. O grupo com o qual desejo trabalhar foi escolhido propositadamente, sendo que já o conhecia e até já tinha trabalhado com ele anteriormente. Os encontros desta investigação e as atividades que desejo realizar, terão lugar sempre na sede da junta de Jolda Madalena e Rio Cabrão, entre uma a duas vezes por mês. Após a

realização do estudo, no máximo no prazo de um ano, as gravações de áudio e vídeo, bem como as fotografias serão destruídos e eliminados de todos os dispositivos.

Não há qualquer financiamento deste estudo.

Este estudo e a sua participação nele tem carácter voluntário e a ausência de prejuízos, assistenciais ou outros, caso não queira participar. Existe a possibilidade de abandonar o estudo a qualquer momento se assim o desejar. O estudo mereceu parecer favorável da Comissão de Ética.

Garanto confidencialidade e uso exclusivo dos dados recolhidos para o estudo em causa. Asseguro anonimato, não registo de dados de identificação, garantindo que a identificação dos participantes nunca será tornada pública. Asseguro ainda que os contactos serão feitos em ambiente de privacidade.

Eu Julieta Alves Gomes, residente em Arcos de Valdevez, encontro-me totalmente disponível para esclarecer qualquer dúvida que possa surgir.

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda em participar de livre e esclarecida vontade, queira assinar este documento.

Assinatura de quem pede consentimento:

Consentimento do participante

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela/s pessoa/s que acima assina/m. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados, que de forma voluntária forneço, confiando que serão utilizados apenas para fins científicos e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo/a investigador/a.

ANEXO 2

QUESTIONÁRIO AOS MEMBROS DO GRUPO DAS “SESSÕES SOCIORECREATIVAS” DA JUNTA DE FREGUESIA DE JOLDA MADALENA E RIO CABRÃO

22. Nome: _____

23. Idade: _____

24. Profissão/Ocupação: _____

25. Grau de escolaridade: _____

26. Local de residência (e outros lugares onde já viveram): _____

27. Como passa os seus tempos-livres?

28. O que é que gosta mais de fazer, no seu dia-a-dia?

29. Costuma ter contacto com a arte?

29.1 Se sim, de que forma é feito este contacto e com que tipo de arte?

30. Considera a arte importante no seu dia-a-dia?

31. Costuma visitar museus ou exposições?

32. Com que regularidade participa em atividades culturais? (frequentemente, às vezes, raramente, nunca)

33. Refira um espetáculo ou uma exposição que se lembre e que o/a tenham marcado.

34. Costuma assistir a espetáculos de música ou dança?

35. Já participou, ou participa em algum grupo ligada à arte?

14.3. Se não, gostava de participar? Se sim, mas agora não, gostava de voltar?

14.4. Porquê?

36. O que acha desses grupos artísticos? Acha que podem melhorar a vida de quem faz parte deles? Porquê?

37. O que é, para si, a criatividade?

38. Considera-se uma pessoa criativa?

11.1 Se sim, em que situações?

39. Destas áreas artísticas, qual prefere?

- Dança
- Música
- Pintura
- Cerâmica
- Escultura
- Cinema

40. Na seguinte tabela, assinale a opção que mais se assemelha à sua realidade:

	Discordo totalmente					Concordo totalmente
Sinto, que as práticas artísticas, que fazem sentir bem.	1	2	3	4	5	6
Noto uma diferença positiva em mim, depois das atividades artísticas.	1	2	3	4	5	6
Fazer parte deste grupo, é algo importante na minha vida.	1	2	3	4	5	6
Gosto de partilhar estes momentos com as pessoas deste grupo.	1	2	3	4	5	6
Sinto uma ligação com o resto dos membros do grupo.	1	2	3	4	5	6
Os membros do grupo têm aspetos em comum.	1	2	3	4	5	6
Sinto-me mais relaxado(a) depois das atividades artísticas.	1	2	3	4	5	6

41. Da seguinte lista, indique as principais razões pelas quais não participou ou não participa mais vezes em atividades culturais e artísticas?

- O preço é elevado
- Não há na minha zona, situam-se longe de onde vivo
- Esses espaços não se dirigem a todas as pessoas
- Circula pouca informação sobre a vida cultural
- Por incapacidade física, dificuldades motoras, deficiência, surdez, cegueira
- É-me difícil compreender o que vejo nesses espaços
- Falta-me tempo
- Não tenho interesse, prefiro realizar outras atividades

- Não tenho com quem ir
- Há poucas áreas de descanso
- Prefiro visitar esses espaços em suportes digitais/ websites e apps específicos
- Não há estacionamento próximo
- Faltam transportes públicos
- Outro(s). Indicar
- Não sabe
- Não responde

42. Considera a sua prática artística como uma forma de...

- Lhe dar prazer
- Distração da vida quotidiana
- Partilha entre amigos / família
- Expressão pessoal
- Conhecimento da história da arte
- Conhecimento da história do país / região
- Descoberta de culturas diferentes
- Conhecer pessoas com interesses comuns
- Desenvolvimento do sentido estético
- Desenvolvimento do sentido crítico
- Aquisição de competências úteis para a vida profissional
- Fazer parte da comunidade
- Não sabe
- Não responde

ANEXO 3

QUESTIONÁRIO PARA VERIFICAÇÃO DOS RESULTADOS

Numa escala de 1 a 6 indique, rodeando, a opção que mais se adequa:

1. Este grupo em que insiro proporciona-me um ambiente seguro, onde me sinto à vontade e acolhido(a). Tenho a certeza de que posso expressar a minha opinião e discutir as minhas ideias, sabendo que serei ouvido(a).

Discordo totalmente					Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

2. Fazer parte deste grupo proporciona-me uma sensação de integração na comunidade. Sinto-me parte de algo maior, o que me traz uma forte sensação de pertença.

Discordo totalmente					Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

3. Acredito que as artes plásticas e performativas contribuíram, durante as sessões realizadas, para um maior autoconhecimento, melhor compreensão das minhas preferências, gostos e emoções em situações específicas.

Discordo totalmente					Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

4. Quando me expresso através da arte, sinto que é como se o tempo parasse, pois, por momentos, consigo esquecer todas as preocupações e envolver-me completamente na experiência.

Discordo totalmente					Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

5. Ao explorar diversas técnicas e materiais, sinto-me inspirado(a) para criar novas obras e a estimular a minha criatividade. Sinto vontade de colocar em prática novas ideias, dando asas ao meu pensamento artístico.

Discordo totalmente					Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

6. Após as atividades, sinto uma maior segurança e confiança em relação às minhas habilidades e capacidades.

Discordo totalmente					Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

7. Na sessão em que a atividade artística desenvolvida foi a pintura e o desenho, senti-me relaxado(a) e completamente presente no momento da criação.

Discordo totalmente					Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

8. A pintura e o desenho fizeram-me desenvolver capacidades artísticas, assim como perceber que consigo ser criativo(a).

Discordo totalmente					Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

9. Na sessão em que a atividade se centrou na música e na dança, senti-me alegre e fisicamente ativo(a).

Discordo totalmente					Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

10. Na minha opinião, através da música e da dança, os elementos do grupo colaboraram uns com os outros e trabalharam em equipa para assegurar a participação de todos na atividade.

Discordo totalmente					Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

11. Durante a prática artística que envolveu a fotografia, senti que vivi um momento enriquecedor de reflexão e lembrança de memórias antigas.

Discordo totalmente					Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

12. Com a atividade da fotografia senti-me à vontade para partilhar as minhas histórias com o grupo.

Discordo totalmente					Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

13. Finalmente, de todas as atividades desenvolvidas, qual foi a que me despertou mais interesse e que gostaria de continuar a desenvolver no futuro (escolher uma):

- Pintura
- Desenho
- Música
- Dança
- Fotografia

