

Arteterapia

Um momento só seu. Onde o SER pode vivenciar momentos de cuidado e quietude, podendo aflorar instantes CRIATIVOS há muito tempo adormecidos dentro de cada um de nós.

OPORTUNIZE-SE!

"Participar de uma sessão de Arteterapia foi como visitar a minha alma; brincando, sonhando, pintando; e chorar foi lavar o que não precisava ficar."

Glória Freitas - participou de grupo arteterapêutico da Secretaria de Estado de Saúde do DF



Governo do Distrito Federal
Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal
Subsecretaria de Atenção Integral à Saúde
Coordenação de Atenção Primária à Saúde
Diretoria de Áreas Estratégicas da Atenção Primária
Gerência de Práticas Integrativas em Saúde
Coordenação Técnica de Arteterapia

VOCÊ CONHECE A ARTETERAPIA?

Informações

E-mail: arteterapia.ses.gdf@gmail.com

Acesse o site da SES/DF para saber os locais que disponibilizam Serviços de Arteterapia

<http://www.saude.df.gov.br/programas/794-gerpis-gerencia-de-praticas-integrativas-em-saude.html>



Arteterapia

Conceito

A Arteterapia é um processo terapêutico realizado em grupo ou individualmente, conduzido por arteterapeuta com habilitação específica, que por meio de abordagem vivencial, utiliza materiais e técnicas expressivas diversas (desenho, pintura, modelagem, colagem, música e outras), facilitando a expressão criativa e dinâmica de potencialidades latentes no ser humano.

Objetivo

Atuar na promoção e reabilitação da saúde, com a destinação de um tempo para si próprio, favorecendo o autoconhecimento.

Orientação



Não é necessário conhecimento prévio de nenhuma técnica artística, somente ter a vontade de estimular o autoconhecimento e cuidar de si.

Benefícios

- ∞ Estimula o autoconhecimento e o autocuidado, fortalecendo a autoestima.
- ∞ Favorece o contato consigo mesmo, com o grupo e com a existência como ser multidimensional.
- ∞ Promove a socialização e a integração com o ambiente externo.
- ∞ Propicia a expressão criativa de potencialidades latentes, em um espaço de cuidado, escuta qualificada e silêncio.
- ∞ Estimula a imaginação e a criatividade.
- ∞ Contribui para a resignificação do cotidiano e da própria vida.
- ∞ Favorece a comunicação dos pensamentos, sentimentos, sensações e emoções; facilitada pelo processo não-verbal.
- ∞ Permite a livre expressão.
- ∞ Favorece o relaxamento.
- ∞ Favorece o desenvolvimento da atenção e do foco.
- ∞ Favorece a experimentação de novos papéis.
- ∞ Favorece a autoexpressão, a espontaneidade e a autonomia.
- ∞ Oportuniza a retomada do equilíbrio emocional, fortalecendo o lado mais saudável do ser.