

# Cuid'Arte na Viriato

Decorrente da candidatura ao Programa Cuida-te+ do IPDJ, a Arisco – Instituição para a Promoção Social e da Saúde – esteve na nossa escola a dinamizar uma atividade no âmbito da promoção da saúde mental, **Cuid'Arte**, utilizando metodologias de ação-reflexão, com recurso a instrumentos de natureza lúdica e pedagógica, orientados para a produção de materiais artísticos, que foram expostos no Polivalente.

Segundo aquela instituição, esta sessão visou promover estilos de vida saudáveis, desenvolvendo competências pessoais e sociais, abordando a prevenção segundo um modelo inespecífico apoiado no desenvolvimento de fatores de proteção através do recurso ao jogo e ao material lúdico e da reflexão a partir deles gerada, centrada em temas como o corpo, a gestão de emoções, a pressão de pares, a tomada de decisão, etc.,



Utilizando a técnica do *Collage* as dinamizadoras, intervieram ao nível da comunicação e expressão das emoções (de si e dos outros) numa linha de trabalho que pretendeu ajudar os alunos a serem mais capazes de lidar e regular melhor as suas emoções, aprendendo a expressá-las através da arte (as emoções regulam o funcionamento mental, organizando quer o pensamento quer a ação). A dinamização desta intervenção em grupo, trouxe também a possibilidade de trabalhar as relações interpessoais, mediadas pela presença das técnicas da saúde e das artes capacitadas para promoverem um ambiente de liberdade para se expressarem.

Os discentes foram muito colaborativos e unânimes em avaliar a atividade como excelente, tendo expressado os seus sentimentos com palavras como felicidade, divertimento, tranquilidade, nostalgia, curiosidade, calma, criatividade, paz, liberdade, entusiasmo, ....

Esta foi uma atividade realizada não só no âmbito da Promoção e Educação para a Saúde (PES), mas também no do Plano Nacional das Artes (PNA) e Projeto Cultural de Escola (PCE), com a produção, por parte de cada aluno, de “pequenas obras de arte” e, ainda, da Estratégia de Educação para a Cidadania e Desenvolvimento, trabalhando a Educação Ambiental e a Sustentabilidade ao reutilizarem materiais como jornais e revistas em desuso, demonstrando-se, assim, a interligação entre vários projetos da Escola. A todos o nosso bem-haja.



