

OFICINAS DE ARTETERAPIA: BEM-ESTAR EMOCIONAL E FUNÇÕES COGNITIVAS

Isabeli Copini¹, Magda da Silva Pereira^{1*}
*Orientador(a)

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus Ibirubá, RS, Brasil.*

*Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus Ibirubá, RS, Brasil.*

Nos últimos anos, o aumento da população idosa alerta para a importância de garantir o bem-estar nessa faixa etária, uma vez que o envelhecimento traz diversas mudanças no organismo, entre elas os problemas cognitivos. Nesse contexto, o projeto de ensino “Explorando a Arteterapia: bem-estar emocional” utiliza a expressão artística como meio de exploração e comunicação das emoções. A proposta combina diferentes linguagens, como pintura, desenho, escultura e outras atividades criativas, permitindo que as participantes processem sentimentos, resolvam conflitos internos e promovam o autoconhecimento. A prática estimula a memória, fortalece vínculos e auxilia na saúde mental, aspectos fundamentais para um envelhecimento ativo e saudável. As oficinas são realizadas mensalmente, sempre na primeira quarta-feira, no espaço de artes do IFRS – Campus Ibirubá. Para melhor atender a todas, as atividades são desenvolvidas em dois grupos, com média de 15 participantes cada, garantindo espaço de fala, reflexão e integração. Além disso, o projeto também é aberto aos estudantes, oferecendo oficinas mensais no horário às 12h30min onde os participantes têm a oportunidade de partilhar suas experiências em um espaço de escuta ativa. Esses encontros têm como objetivo estimular a reflexão e o compartilhamento de experiências, criando um ambiente de aprendizado, aconchego e socialização. Até o momento, já foram promovidas quatro oficinas, com a participação de 30 idosas, com idades entre 60 e 80 anos, que frequentam regularmente encontros e relatam melhora na motivação diária. A divulgação do projeto ocorre por meio do perfil [@arteterapiabemestar](#) no *Instagram*, onde são compartilhados registros fotográficos e os benefícios da arteterapia. Os resultados observados indicam impactos positivos, como maior felicidade, fortalecimento do autoconhecimento, equilíbrio emocional, convivência, criação de novas amigas e melhoria da qualidade de vida das participantes. Além dos relatos individuais, foi percebido um aumento na assiduidade e no engajamento das idosas a cada oficina, demonstrando que o projeto vem concretizando um espaço de referência no cuidado emocional da terceira idade. Dessa forma, a iniciativa contribui para reduzir os efeitos dos problemas cognitivos associados ao envelhecimento, promovendo um envelhecer mais saudável, criativo e sensível, além de favorecer a convivência familiar, aproximar gerações e contribuir para a saúde coletiva.

Palavras-chave: Arteterapia; Bem-estar; Funções cognitivas.

Trabalho executado sem recursos de fomento, Edital Proen n.º 18/2024 - Fluxo Contínuo de Projetos de Ensino 2024/2025. Projeto: Explorando a Arteterapia: bem-estar emocional.