

CONTORNOS PARA MENTE: ARTES VISUAIS NA ACADEMIA DA SAÚDE AUXILIAM NA SAÚDE MENTAL DE ADULTOS.

Autor: Lirian Augusta da Conceição Silva

Email: lirian.augusta@hotmail.com

Co-autores: Adriano Pereira da Silva

Cecilia Alexandre de Oliveira Almeida

INTRODUÇÃO

A Academia de Saúde é um espaço que agrega toda a estrutura necessária para o desenvolvimento de diversas modalidades, dentre elas as artes visuais: um conjunto de manifestações artísticas como: pintura, escultura, desenho etc. O desenho artístico e a pintura serão a forma desses adultos transferir para o papel suas ideias, emoções e imaginações.

O reconhecimento científico da importância da prática da atividade física regular na saúde do indivíduo, a conscientização do grande valor da atividade física como estratégia de prevenção de doenças e promoção da saúde são temas que a cada dia vem ganhando mais espaços. A conscientização dos benefícios da atividade física por parte da população também vem aumentando a cada dia, gerando angústia e ansiedade em pessoas que ainda não aderiram à prática, ou seja, que nada tem feito pelo seu físico e consequentemente pela sua saúde.

A implantação do projeto "Contornos para Mente" dentro do espaço Academia da saúde com as oficinas de desenho artístico e pintura no horário que antecede o início das aulas de atividade física, foi pensado para além da prevenção de doenças como: ansiedade e depressão, conscientizar da importância dessa atividade para o corpo e mente. Encontrando algo que lhes desse a oportunidade de ter um estilo de vida saudável, aprender uma arte, e fazer dessa arte uma ferramenta essencial para sua história.

OBJETIVOS

- Promover a participação dos adultos na oficina de desenho artístico e pintura em tecido na Academia da Saúde;
- Estimular a criatividade e a desenvoltura através das oficinas oferecidas;
- Direcionar o talento em desenho e pintura evitando assim a ansiedade e depressão;
- Conscientizar da importância em participar das atividades físicas oferecidas pela academia da saúde.

METODOLOGIA

Através da coordenação o projeto foi se idealizando, quem ministra a oficina é um professor que já faz parte de outro polo da academia da saúde com desenho artístico para criança é um artista da terra. No programa da rádio local, foi feita a divulgação do projeto onde o professor de desenho artístico e pintura explicou como seria a metodologia usada em suas aulas foi comunicado sobre o número de vagas que seria ofertada por turma e a documentação necessária para inscrições.

As inscrições foram iniciadas em dezembro e as aulas iniciaram em janeiro, contemplando assim o janeiro branco por ser o mês da conscientização da saúde mental e emocional. Foi formada para a oficina de desenho artístico uma turma de 15 alunos, segundas e 15 alunos nas quartas-feiras no horário de 14h as 16h.

Nas oficinas de desenho artístico e pintura o material usado: folha de papel, prancheta, lápis grafite, apontador, borrachas, tinta acrílica para tecido, pinceis, carbono, gravuras, tecidos, copos descartáveis, quadro e lápis piloto com apagador.

RESULTADOS

O projeto está sendo muito bem aceito, a academia da saúde que nas aulas de atividade física o público é exclusivamente feminino nesse, já temos homens participando, quer dizer: já está vindo um público diferente, inclusive alunas da oficina de desenho em busca da atividade física. A superação é diária, cada traço no papel que se faz é uma conquista pessoal, é gratificante ouvir durante as aulas de desenho que não imaginava ser capaz de fazer aquele desenho, também o orgulho de pintar o pano de prato ou de mesa o quanto é descontraído o momento das aulas onde são esquecidos os problemas, e preocupações. O total de adultos contempladas até o momento é 30 e já com planos para estender em outras comunidades.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, o projeto visa conscientizar mais pessoas que uso do exercício físico, como alternativa para melhorar a função cognitiva se mostra relevante, especialmente por sua aplicabilidade, pois se trata de um método relativamente barato que pode ser apresentado à grande parte da população. Nesta perspectiva, os indivíduos que estão efetivamente envolvidos em algum tipo de atividade física, treinamento sistemático, estão otimizando sua saúde mental na medida em que vão ao encontro de seu bem estar, e este é visivelmente percebido quando há uma melhora do humor e ânimo para o desenvolvimento de suas atividades de vida diária; o pensamento se torna mais lógico, crítico e criativo; e há mais agilidade nas respostas a estímulos internos e externos. Todos esses fatores associados contribuem para uma melhor condição mental de superação das crises e problemas do dia a dia.

PALAVRAS-CHAVE

Saúde Mental, Academia da saúde, Oficinas

REFERÊNCIAS

- Brasil. Ministério da Saúde (MS). Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: MS; 2006(1)
- Ramos JJ. Na história e na arte. São Paulo: IBRASA; 1983. 2. Ovandro LA. Exercício físico, esperança social e política. Campo Grande: UFMS; 1999.

