



Conheça a arteterapia, abordagem que ajuda nos cuidados com a saúde mental e é oferecida pela Secretaria da Saúde de Frederico Westphalen

Categoria: Geral

Data de Publicação: 14 de maio de 2024

Fonte: Marina Oliveira /Ascom

A arteterapia tem se destacado como uma alternativa terapêutica eficaz no campo da saúde mental. Em Frederico Westphalen, essa prática tem sido desenvolvida em oficinas promovidas pela prefeitura, por meio da Secretaria da Saúde.

As oficinas são conduzidas pela professora Fabiana Lopes Zampieri e têm sido ofertadas desde janeiro deste ano, semanalmente. Três espaços sediam as atividades: o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), a Unidade Básica de Saúde do bairro São Francisco e a Associação do Bairro Primavera. As técnicas trabalhadas estimulam diferentes habilidades dentro das artes plásticas, como modelagem, desenho, pintura e construção 3D.

Benefícios da arteterapia

Com uma abordagem de valorização à individualidade, a professora conta que busca oferecer um espaço seguro e acolhedor, em que os participantes possam explorar suas emoções, pensamentos e experiências por meio da criação artística. Segundo Fabiana, este tratamento tem a capacidade de promover o autoconhecimento, a resiliência emocional e a conexão pessoal e coletiva.

Através da criação artística, os participantes podem acessar sentimentos e memórias profundas, liberar emoções reprimidas e encontrar novos significados para suas experiências. Além disso, a arteterapia também estimula a criatividade, a imaginação e a busca por diferentes soluções para desafios cotidianos.

Essas habilidades se demonstram significativas não apenas no contexto terapêutico, mas também no dia a dia, auxiliando as pessoas a enfrentarem situações adversas com maior flexibilidade e adaptabilidade. Os participantes das oficinas de arteterapia relatam a melhoria da autoestima, o alívio do estresse e da ansiedade, além do fortalecimento dos laços interpessoais e a descoberta de novas formas de expressão e auto expressão.