

# UM CORPO

Por Audicia Lynne Morley/ RSMT/E  
© WWW.ALIVEARTS.ORG



5-25 pessoas



interior



60-90 min



expressão artística | corpo



## PROPÓSITO

### CONEXÃO DE GRUPO

- apoia a cooperação e criatividade
- valoriza a unicidade de cada pessoa dentro do colectivo
- desenvolve a confiança de se ser parte de algo maior

## \* PREPARAÇÃO

- \* Corta o papel e prepara os materiais para cada grupo.
- \* Lê o cartão Heartland "O processo de esgotamento" da abogadom Psicologia para Prevenção do Esgotamento.

## MATERIAIS

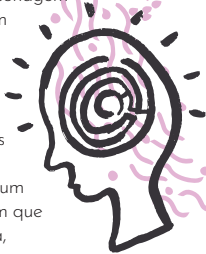
- folhas de papel - maiores de que o tamanho de um corpo (2 por grupo)
- marcadores pretos (1 por grupo)
- lápis de cor (1 caixa por grupo)
- fita cola
- folhas A4 e caneta (1 por grupo)
- folhas de "flip chart"

## INTRO

Esta é uma atividade de dinâmica de grupo através de expressão artística e escrita criativa.

## PASSOS

1. O facilitador pede ao grupo que se organize em pequenos grupos de 5 participantes. Depois explica que cada grupo terá de criar 2 desenhos, cada 1 de um corpo humano feito de diferentes partes do corpo dos membros do grupo. O facilitador partilha os princípios a seguir: • Sê respeitador com os outros • Está aberto a trabalhar em conjunto • Está aberto a partilhar responsabilidades
2. O facilitador guia o grupo pelas diferentes partes da atividade. Cada grupo tem 2 folhas de papel, 1 marcador preto e lápis de cor. Primeiro colam o papel ao chão. Depois com o marcador preto traçam uma parte do corpo de cada pessoa de forma a criar 1 corpo inteiro nos dois papéis. O facilitador ou o grupo pode decidir por onde começar a traçar e quanto de cada corpo traçar de modo a que todos tenham igual representação no corpo inteiro final.
3. Os participantes devem afastar-se dos desenhos e observar os dois corpos desenhados e escolher um para ser o personagem com esgotamento e outro para ser o personagem resiliente. Depois, podem começar a colorir os desenhos de acordo com a sua escolha. Que cores escolherias para expressar esses estados de corpo diferentes?
4. Depois os participantes voltam a afastar-se dos desenhos para olhar para eles e em grupo criam uma história sobre os dois personagens: ou cada um dos membros diz uma frase seguindo a ordem em que estão sentados em círculo ou por ordem aleatória, escrevendo-as no "flip chart".
5. Para terminar o facilitador convida os grupos a sentar-se num círculo, a partilhar os seus desenhos e a contar a história dos seus personagens.



UM CORPO

## REFLEXÃO

- Como te sentiste durante esta actividade?
- O que aprendeste sobre trabalhar em grupo?
- O que aprendeste sobre o tema (esgotamento e resiliência) e os personagens representados?

## COMENTÁRIOS

Varição 1: O corpo pode ser completado com os pontos fortes e fracos de cada participantes do grupo e depois conversar-se sobre como esses pontos fortes e fracos se complementam para se ser resiliente.