

Sugestões para a expressão artística em casa, para famílias, amigos e cuidadores

Todas as pessoas são criativas. Algumas pessoas gostam de cozinhar, outras de praticar jardinagem, escolher roupas, arrumar quartos, cantar ou tocar música. Outras pessoas expressam a sua criatividade através da pintura de quadros quadros, da poesia ou da prosa. A expressão artística pode ser algo de que a pessoa com Demência goste e que a faça sentir bem. Seguem-se algumas sugestões de atividades artísticas que pode fazer em casa com a pessoa de quem está a cuidar.



1. Prepare o espaço

Procure uma mesa de altura confortável e prepare o espaço que estiver imediatamente à frente da pessoa. Disponha em cima da mesa o papel (o A4 é um bom tamanho; o papel colorido é divertido), os materiais de arte (tintas de óleo, uma caixa de aguarelas, canetas de feltro, etc.), uma caneta e um lápis. Deixe as escolhas em aberto para que a pessoa possa optar por pintar, desenhar ou escrever.

2. Comece por algo

Forneça objetos como conchas, flores, sementes e folhas. Os livros de fotografia e pintura também podem ser inspiradores. Coloque os artigos ao alcance da pessoa com Demência. Se for necessário, escolha um objeto e

entregue-o à pessoa, dizendo-lhe o que é: «Isto é uma concha muito bonita. Tem um padrão muito bonito».

3. Ajude a fazer os primeiros traços

Esteja pronto, se necessário, para ajudar a fazer os primeiros traços no papel. Faça traços simples. Se a pessoa foi artista, comece por um traço ou forma pequena. Caso contrário desenhe um círculo ou outra forma. Depois entregue o pincel e deixe a pessoa fazer os traços. Ocasionalmente, pode-lhe ser solicitado que desenhe, por exemplo, uma árvore. Comece o desenho de modo a que seja fácil à pessoa reconhecê-lo e, mais uma vez, entregue-lhe o pincel.

4. Escreva o que a pessoa ditar

Se o seu amigo ou parente quiser expressar-se sobre um assunto, escreva o que ele ditar. Leia em voz alta o que escreveu. Desta forma, está a ajudar o cérebro da pessoa a lembrar-se de como escrever. Após escrever algumas frases, entregue a caneta à pessoa.

5. Os duetos podem ser divertidos

Comece por fazer uma imagem de um momento feliz que passaram juntos. Entregue o pincel ou lápis ao seu amigo ou parente e incentive-o a desenhar algo de que se lembre.

6. Trate com respeito tudo o que a pessoa criar

A obra de arte é uma expressão criativa do seu amigo ou parente. Peça-lhe que o assine. Coloque-a num passepartout de papel colorido ou plastifique-a. Faça uma fotocópia da imagem e transforme-a num postal para enviar a outros familiares. Também poderá emoldurá-la e dá-la a um neto.

7. Não critique

Todos os trabalhos devem ser bem-vindos. Se não compreender a imagem, admire as suas cores ou padrões. Se as palavras estão com erros ortográficos não as corrija. Tente imaginar o que a palavra significa. Não corrija memórias das quais se lembra de forma diferente. Trate as histórias como obras da imaginação. Leia os textos em voz alta.

Fonte: Alzheimer Portugal