

Ao acolher o indivíduo e disponibilizar um ambiente em que ele possa criar arte e falar sobre o seu processo de criação, a arte-terapia possibilita:

Aumentar a autoconsciência e auto-estima.

Lidar com sintomas de doenças, stress e experiências traumáticas.

Desenvolver habilidades cognitivas e sociais.

Estimular a imaginação e a criatividade.

Expressar sentimentos difíceis de verbalizar.

Desenvolver hábitos saudáveis.

Identificar sentimentos e bloqueios na expressão emocional/afetiva e no crescimento.

Abrir canais de comunicação, tornando a expressão verbal mais acessível.

O público alvo da arte-terapia é muito diversificado. Todas as pessoas podem se beneficiar dela, independente de idade, sexo, crença ou nível social. Podemos aplica-la em diversos ambientes, como, por exemplo, em empresas, para os colaboradores em geral; em escolas, para alunos, profissionais da educação e pais; em instituições, para funcionários ou beneficiários. Ela pode também ser aplicada em consultórios e ateliês terapêuticos, de forma individual ou em grupos formados por pessoas interessadas no equilíbrio, na qualidade de vida ou quando sentem suas forças ameaçadas por causa do stress, de problemas triviais que às vezes levam à depressão, ao desânimo, à falta de confiança, à baixa auto-estima. indicada para quem sente necessidade de aumentar o conhecimento interno de si, adquirindo assim uma maior estabilidade emocional, e é utilizada como terapia de apoio em tratamentos psicológicos e psiquiátricos.

(Ada Cristina Garcia Toscanini

Maria Angélica Rente Basso)