Projeto n.º: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Co-funded by the European Union

ArtEMi Project

Arte e Educação para inclusão social de mulheres migrantes

ArtEMi Práticas de Suporte

ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

ART AND EDUCATION FOR
SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

Práticas de apoio psicológico

O projeto

Esta publicação é um dos produtos finais do projeto "Artemi - Arte e educação para a inclusão social de mulheres migrantes - Parcerias de cooperação Erasmus+ na educação de adultos 2022- 1-IT02-KA220-ADU-000089426

Parceiros

- Associazione DUN - Onlus
- Associacao recreativa, cultural e social de Silveirinhos
- Storie di mondi possibili
- Mobilizing Expertise AB
- Dafni Kentro Epaggelmatikis Katartisis

Sítio Web do projeto

- Sítio Web do projeto Artemi
- Página do Instagram do projeto Artemi

Autores

Este trabalho foi publicado com os contributos de: Maria Barbara Massimilla, Sabina Traversa, Patrizia Di Gioia,Gerardina Papa e Maura Torelli que participaram na redação do livro do laboratório de cozinha (DUN); Claudia Liberato, Velia Cimino, Silva Costa, Patrizia Auiremma, Andrea Ciantar, Jessica Eterno (SMP); Matilde Monteiro, Gabriella Modesto, Cláudia Póvoas (ARCSS); Maria Papadiamantopoulou (DAFNI KEK)

Licença

Os recursos do projeto aqui contidos estão disponíveis ao público ao abrigo da licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 Internacional.

Declaração de exoneração de responsabilidade

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

Co-funded by the European Union

Índice

Introdução 4

A voz dos parceiros 5

Problemas psicológicos das mulheres migrantes 12

A arteterapia no apoio psicológico a mulheres migrantes 15

A escrita autobiográfica em grupo como apoio psicológico 17

A importância da entreajuda 22

Ideias para um projeto de ajuda mútua para mulheres migrantes vítimas de tráfico e de abusos 24

Experiências de intervenção através da arteterapia e da ajuda mútua para o apoio psicológico de mulheres migrantes.....28

O efeito terapêutico da terapia artística e das atividades de narração de histórias no grupo, na Grécia - DAFNI 33

O efeito terapêutico da arteterapia e das atividades de narração de histórias no grupo, em Portugal - ARCSS 33

"Quebrando Barreiras: Usar a arte para dizer o que as palavras não podem" - Reflexões dos workshops na Suécia - Mexpert 34

Bibliografia 37

Introdução

O projeto ArtEMi, Arte e Educação para a Inclusão Social de Mulheres Migrantes, é um projeto financiado pelo programa Erasmus Plus, KA220-ADU-7D59318B, que aborda as dificuldades enfrentadas pelas mulheres migrantes e outros grupos sociais marginalizados, particularmente durante a era COVID-19, com o objetivo de, por um lado, promover a resiliência, a criatividade e a inclusão social, a fim de superar o sofrimento psicológico através da terapia artística, da narração de histórias autobiográficas e de atividades que aumentem a autoestima e o empreendedorismo e lhes ofereçam formação educacional e perspetivas de emprego, e, por outro lado, envolver um vasto leque de organizações relevantes a nível local, nacional e europeu.

As Práticas de Apoio Psicológico Artemi são um dos resultados do projeto ArtEMi. Esta publicação pretende abordar algumas questões muito importantes:

o papel do apoio psicológico às mulheres migrantes, dada a forte presença de experiências traumáticas nas suas histórias de vida, ligadas tanto às condições que as levaram a migrar, como ao próprio percurso migratório, bem como à condição das mulheres, tanto nos países de origem como na cultura de chegada;

a importância do apoio entre as mulheres, que sempre foi uma das formas pelas quais as mulheres conseguiram resistir às dificuldades e encontrar energia para novos projetos de vida;

a importância de encontrar formas e práticas para dar vida às atividades de apoio psicológico às mulheres migrantes, tanto em termos de recursos como de metodologias.

Em particular, esta saída inclui o seguinte conteúdo:

- uma primeira parte introdutória aos problemas psicológicos das mulheres migrantes, com foco nos contextos dos diferentes países parceiros do projeto;

- os capítulos seguintes aprofundam diferentes abordagens metodológicas, ligadas à arteterapia, às metodologias autobiográficas e à ajuda mútua;

- por último, uma parte final é dedicada às experiências de apoio psicológico nos diferentes contextos dos países parceiros, também com base nas atividades implementadas graças ao projeto ArtEMi.

A voz dos parceiros

Associação DUN-Onlus

A participação da DUN no projeto Artemi foi extremamente positiva e enriquecedora. Enquanto profissionais, tivemos a oportunidade de observar em primeira mão o impacto benéfico da terapia artística nos participantes. Obtivemos resultados significativos em termos de capacitação e confiança. As mulheres envolvidas no projeto desenvolveram uma maior consciência de si próprias e das suas capacidades. Muitas delas relataram um aumento da confiança em si próprias e na comunidade, testemunhando um impacto positivo na sua vida quotidiana. No que diz respeito a nós, profissionais do DUN, o encontro com os outros parceiros do projeto foi produtivo e estimulante. A colaboração com profissionais de diferentes países europeus enriqueceu o projeto através da partilha de experiências, metodologias e boas práticas. Os intercâmbios interculturais permitiram-nos partilhar conhecimentos, aprendemos novas técnicas de arteterapia e estratégias de intervenção que pudemos depois aplicar nas nossas sessões.

A colaboração facilitou a criação de redes de apoio e parcerias duradouras que beneficiarão futuros projetos e iniciativas, promovendo a compreensão e o respeito interculturais. A participação neste projeto reforçou a nossa consciência de que a terapia artística é uma ferramenta poderosa para promover a inclusão social. Os participantes demonstraram uma melhoria notável na sua capacidade de expressar emoções e contar as suas histórias. Além disso, observámos que a combinação de atividades artesanais com técnicas de narração de histórias digitais e artes visuais pode facilitar o processo de autoconsciência e reforçar o sentimento de pertença à comunidade. Muitos deles referiram um aumento da confiança em si próprios e na comunidade, o que demonstra um impacto positivo na sua vida quotidiana.

ARCSS - Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos

Para a ARCSS (Associação Social de Silveirinhos), a participação no projeto ARTEMI foi extremamente enriquecedora e marcante.

Trabalhar com mulheres migrantes permitiu-nos compreender a sua realidade, o seu potencial e as suas dificuldades.

Cada mulher migrante é única, traz consigo uma bagagem pessoal e cultural, e a sua origem deve ser tida em conta na organização de atividades e projetos. A abertura às atividades e os seus preconceitos variam consoante a cultura e o país de origem.

Este projeto reforçou as competências da instituição e dos nossos técnicos para se adaptarem a diferentes culturas, abordarem as pessoas de formas diferentes e ganharem a sua confiança.

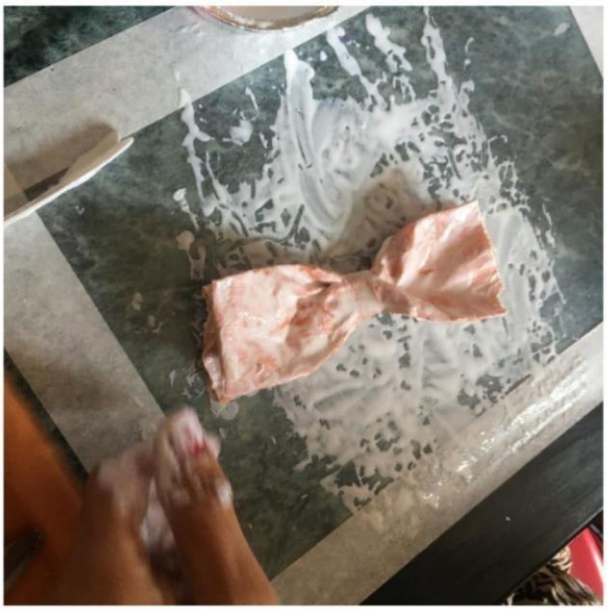
O trabalho com os stakeholders reforçou as competências de trabalho comunitário, alargou o trabalho que já desenvolvíamos com públicos vulneráveis e deu-nos mais informação sobre diferentes realidades, permitindo-nos ajustar a nossa estratégia de intervenção.

Os workshops-piloto foram muito importantes para compreender quais as atividades e estratégias mais adequadas para chegar às mulheres migrantes e ajudá-las na sua inclusão. Permitiu-nos testar diferentes metodologias e criar um ambiente seguro e de confiança com as mulheres migrantes.

No final do projeto, reforçamos a ideia de que todo o trabalho com mulheres migrantes deve sempre abordar três eixos que marcam a vida destas mulheres:

- Memória e identidade;
- Dificuldades de integração;
- Projetos de vida

SMP - Histórias de Mundo Possíveis



O projeto ARTEMI proporcionou à nossa associação "Storie di Mondi Possibili" uma visão valiosa sobre a realidade das mulheres migrantes em Itália e na Europa, lançando luz sobre os desafios e as oportunidades que enfrentam. As mulheres envolvidas no projeto têm origens diversas: algumas têm competências e conhecimentos não totalmente reconhecidos em Itália, enquanto outras tiveram um acesso limitado à educação antes da sua chegada. Apesar das limitações de tempo e das barreiras culturais, estas mulheres demonstraram uma determinação notável em melhorar a sua situação, em especial as jovens do Afeganistão e do Irão, movidas por um desejo de mudança, tanto para elas próprias como para as mulheres que ficaram nos seus países de origem.

O projeto ofereceu um espaço seguro onde estas mulheres se puderam encontrar, reconhecer o seu potencial e melhorar as suas competências, realçando a importância de iniciativas como a ARTEMI. Colaboração com outros

As organizações europeias enriqueceram a metodologia de todos, resultando em atividades educativas inovadoras, tais como a incorporação da narração de histórias pessoais em workshops de artesanato e culinária.

Por último, o nosso projeto realçou o valor das redes de solidariedade entre mulheres, envolvendo voluntários italianos e associações locais em Roma. Mostrou também como as mulheres migrantes são uma parte vital do processo de mudança social da Europa, contribuindo para um movimento de transformação e melhoria.

MEXPERT - Mobilizing Expertise AB

Tendo trabalhado com migrantes e profissionais durante anos, a nossa equipa ficou bem familiarizada com os vários desafios sociais e psicológicos enfrentados pelos migrantes, em particular pelas mulheres migrantes, nos seus países de origem. As nossas experiências levaram-nos a reconhecer a importância de abordar estas questões através de um projeto Erasmus+. Graças ao apoio do nosso coordenador italiano, SMP, a nossa ideia evoluiu de um mero conceito para um projeto Erasmus+ selecionado.

Antes do início do projeto, prevíamos alguns dos desafios que as mulheres migrantes enfrentam e acreditávamos que seria benéfico criar um espaço para elas se expressarem através da arte. No entanto, à medida que o projeto se desenrolava, testemunhámos em primeira mão a profunda solidão que muitas mulheres migrantes sentem, a sua tendência para esconder a sua infelicidade dos parceiros e os obstáculos significativos que encontram para encontrar emprego. Foi um momento crucial para todos perceberem que quase todos partilhavam lutas semelhantes e que não era "estranho" sentirem-se mal com isso.

Os workshops no âmbito do projeto ArtEMI foram bem recebidos, com as participantes a expressarem um forte desejo de mais oportunidades para se ligarem a outras mulheres migrantes que compreendessem as suas lutas. Como Mexpert, organizámos um total de 15 atividades e workshops semanais para abordar estas questões e promover o seu bem-estar. Workshops como

"River of Life", "Handy Crafts", "Paint & Sip" e "Mindfulness Week" suscitaram o maior interesse das mulheres migrantes. O workshop "River of Life", em particular, foi um dia de partilha, com as participantes a contarem muitas vezes histórias tristes, o que levou a momentos poderosos de apoio e cura. A ArtEMI sublinhou a importância de proporcionando uma plataforma para as mulheres migrantes se ligarem, ouvirem e oferecerem apoio, realçando simultaneamente o valor de gestos simples como um abraço.

O sucesso dos nossos workshops e as relações construídas com os participantes ao longo do projeto ArtEMI deixaram-nos com memórias preciosas. Estamos gratos pelos laços reforçados e pelas amizades duradouras que se prolongaram para além da conclusão do projeto. Esperamos que todas as mulheres migrantes do mundo possam experimentar o poder transformador de um projeto como o ArtEMI.

DAFNI Kentro Epaggelmatikis Katratisis

Em nome da equipa da DAFNI KEK, fazer parte do projeto ArtEMi tem sido uma jornada perspicaz e transformadora. Através da utilização de várias metodologias de arteterapia, tais como passeios fotográficos, narração autobiográfica e narração de histórias, escrita criativa, poesia e desenho, e do desenvolvimento de várias atividades baseadas nestas metodologias, procurámos promover a resiliência, a criatividade e a inclusão social entre o nosso grupo-alvo. As nossas atividades

revelaram indicadores interessantes e podem ser consideradas eficazes na superação do sofrimento psicológico, no aumento da autoestima e na promoção de uma atitude de auto- empreendedorismo e observámos em primeira mão o seu poder transformador. Aprendemos que a combinação destas expressões criativas proporciona benefícios terapêuticos e capacita as mulheres para refletirem sobre as suas experiências, partilharem as suas histórias e perspetivarem um futuro melhor.

As nossas observações da fase piloto foram encorajadoras; os participantes demonstraram melhorias significativas no seu bem-estar emocional, auto-confiança e ligações sociais. Durante o nosso Evento Multiplicador, vários participantes confidenciaram-nos que tinham começado a ver-se a si próprios como indivíduos capazes, com histórias e competências valiosas. Isto deu-nos a confiança necessária para continuar as atividades do nosso projeto e concluir a publicação dos nossos RP, o Kit de Ferramentas ArtEMi, as Diretrizes de Ocupação ArtEMi e as Práticas de Apoio ArtEMi. No entanto, ainda há muito a alcançar. Aspiramos a expandir o nosso alcance, envolvendo mais organizações a nível local, nacional e europeu e familiarizando-as com as nossas metodologias, para abordar os desafios multifacetados enfrentados pelas mulheres migrantes. O nosso objetivo final é oferecer oportunidades abrangentes de educação, formação e emprego a diversos grupos de educadores necessitados, garantindo a sua plena integração e participação ativa na sociedade.

Problemas psicológicos das mulheres migrantes

Para abordar a questão da saúde mental das mulheres migrantes, é importante considerar vários factores geográficos e sócio-antropológicos. O país de origem é importante para compreender a causa do movimento migratório (pobreza, guerra e religião), que por si só pode levar à fragilidade psicológica.

A própria viagem de migração, especialmente para as mulheres, pode ser uma fonte adicional de medo e stress devido às caraterísticas altamente traumáticas da experiência (violência física, abuso sexual e tráfico). Além disso, as políticas de migração dos países de acolhimento podem agravar a vulnerabilidade das mulheres.

O medo de não serem aceites devido à cor da sua pele e à sua cultura e religião, bem como a discriminação em razão do sexo, criam nelas uma dificuldade em se reconhecerem como pessoas com direitos. A separação e a distância do país de origem e dos afetos familiares, o sentimento de isolamento e de tristeza que não pode ser verbalizado, a dificuldade de aprender a língua e de se exprimir, criam uma dificuldade de relacionamento com os outros.

A estas dificuldades juntam-se os problemas de adaptação ligados às caraterísticas culturais, sociais e geográficas dos países de acolhimento. Pensemos nos países do Norte da Europa, muito diferentes dos países de origem de muitos dos migrantes.

O contexto sueco pode servir de exemplo:

1) SAD - As pessoas têm diferentes tipos de problemas psicológicos devido aos longos Invernos, à falta de luz solar e aos longos dias escuros.

2) A maioria dos imigrantes vem de países muçulmanos onde a comunidade é muito importante, enquanto na Suécia as pessoas preferem ter um estilo de vida isolado.

3) Devido à falta de contacto social e de comunidade, as mulheres têm mais dificuldade em integrar-se e também em encontrar amigos e criar um ambiente social para si próprias.

4) Isto levou a problemas de ligação em rede, o que torna ainda mais difícil encontrar um emprego.

Nos países do Sul da Europa, como a Itália e a Grécia, as dificuldades das mulheres migrantes são agravadas pela falta de serviços e de oportunidades.

Por exemplo, as mulheres migrantes em Itália enfrentam uma série de problemas complexos que afetam vários aspetos das suas vidas, desde a segurança e a saúde ao emprego e à integração social.

As mulheres migrantes estão frequentemente expostas à violência doméstica, aos abusos sexuais e ao tráfico de seres humanos. A sua situação vulnerável é agravada pela falta de apoio jurídico e de proteção adequada.

São vítimas de exploração laboral. A maioria das mulheres trabalha como cuidadoras ou prestadoras de cuidados domésticos. N e s t e s contextos, são frequentemente vítimas de assédio, abuso e violência emocional por parte dos empregadores.

Muitas vezes, devido à falta de conhecimento dos seus direitos e das leis que os protegem e à necessidade de trabalhar, aceitam situações de exploração e de remuneração insuficiente.

O fraco conhecimento da língua italiana limita o acesso aos serviços essenciais de saúde, à educação e ao mercado de trabalho, criando isolamento social. As mulheres migrantes continuam a ser vítimas de múltiplas discriminações baseadas no género, na etnia e no estatuto de migrante, o que dificulta a sua integração social e económica. Outro problema está relacionado com as condições de habitação, que são precárias, em alojamentos sobrelotados e inseguros. Em geral, os procedimentos burocráticos para aceder aos serviços sociais, obter autorizações de residência e outra documentação são muitas vezes complicados e lentos.

A amostra de mulheres que participaram nos grupos DUN da Artemi provinha de diferentes países: Europa de Leste, África Central e do Norte, América do Sul e Ásia. Os principais sintomas que os profissionais do DUN conseguiram diagnosticar nesta amostra dividiam-se em perturbações de ansiedade, perturbações psicossomáticas e fases depressivas. Especificamente, observou-se que as mulheres refugiadas políticas de países devastados pela guerra manifestaram uma forte ansiedade em relação ao futuro, acompanhada de estados de angústia e de perturbações do sono, ligados à angústia de não poderem regressar e ver os seus entes queridos. As mulheres da América do Sul sofreram traumas nos seus países relacionados com abusos sexuais familiares repetidos, abandono da figura materna numa idade precoce. Manifestam perturbações depressivas, dependência emocional e toxicodependência.

Os problemas enfrentados pelas mulheres migrantes em Itália exigem uma abordagem multidimensional que inclua políticas públicas inclusivas, apoio jurídico, acesso a serviços essenciais e programas de integração social. A arte-terapia, como já foi referido, pode ser uma ferramenta eficaz para enfrentar alguns destes desafios, promovendo o bem-estar emocional e a coesão social. As mulheres migrantes num país de acolhimento contam-se entre os segmentos mais fracos da população, marginalizados e prejudicados no seu percurso de inclusão social.

A acumulação de todos estes fatores traumáticos pode, nos casos mais frágeis, agravar as condições psicológicas ao ponto de criar clivagens graves. As manifestações desta clivagem são a esquizofrenia, as perturbações psicóticas e os comportamentos autolesivos que podem degenerar até ao suicídio.

O cruzamento do trabalho terapêutico, do grupo de ajuda mútua, da arte-terapia e do trabalho criativo com as oficinas de artesanato oferecidas às mulheres no projeto Artemi constituiu um modelo de intervenção válido para ajudar as mulheres participantes a melhorarem também a sua condição de saúde mental. Este modelo de intervenção revelou-se eficaz na prestação de apoio psicológico, emocional e prático às participantes, contribuindo significativamente para o seu percurso de cura e integração. Poderíamos chamar-lhe um modelo integrado que oferece um apoio psicológico abrangente que responde às necessidades individuais e coletivas das mulheres. Esta abordagem a vários níveis garante que as participantes recebam um apoio adequado e personalizado, o que, segundo apurámos, gera uma melhoria do bem-estar mental. As participantes relataram uma redução dos sintomas de ansiedade e depressão, um aumento da autoestima e uma melhor capacidade de lidar com o stress.

Em resumo, as mulheres migrantes enfrentam uma série de desafios psicológicos complexos que exigem intervenções direcionadas e sensíveis às suas experiências únicas.

The river of life

A arteterapia no apoio psicológico a mulheres migrantes

A arteterapia constitui uma integração importante entre a arte e a psicanálise, como demonstram especificamente os estudos realizados no Pratt Institute de Nova Iorque nos anos 70 sobre as teorias da criatividade e das relações de objeto. Nos anos 90, as teorias da vinculação e neurobiológicas valorizaram o aspeto sensorial das linguagens não verbais como uma experiência central no tratamento de muitos desconfortos psicofísicos.
"A experiência corporal ativada pelo uso de materiais artísticos gera afetos que podem ser mentalizados e permitem uma recuperação ou reparação de experiências primárias" (Arteterapia, M. Della Cagnoletta).

Sobretudo com pacientes que têm dificuldades de simbolização - a criação de um objeto concreto concebido no âmbito do campo relacional - pode ser uma alavanca fundamental para o processo terapêutico. Por exemplo, os participantes adoraram o Rio da Vida e a Árvore da Vida graças a este facto. A simbolização tornou muito mais fácil o manuseamento e a partilha entre eles. Através da arte, as experiências traumáticas tornaram-se muito mais fáceis de partilhar e de lidar.
O terapeuta com a sua sensibilidade artística facilita a "pulsação criativa" do paciente, de alguma forma tem a função de ativar e acompanhar as fases do processo que conduzem à construção do objeto/obra.
"Os mediadores entre o sujeito que cria e a realidade exterior constituída pelo objeto criado são os materiais artísticos, dos quais serão tidos em consideração a linguagem específica e as suas caraterísticas (nível objetivo), bem como a experiência perceptiva e a capacidade de a ligar a emoções e memórias (nível subjetivo)". (Arteterapia, M. Della Cagnoletta).
Por vezes o paciente cria na presença do terapeuta como se estivesse sozinho, o objeto pode ser percebido como parte de si próprio, de tal forma que é difícil distinguir e separar da sua criação. A obra torna-se um ecrã para projeções e até para sentimentos opostos, como do amor ao ódio.
A abordagem psicodinâmica da arteterapia visa ativar os processos criativos do indivíduo na medida em que estes favorecem o seu desenvolvimento emocional e cognitivo, desbloqueando situações cristalizadas e sintomáticas.
A ação criativa elaborada no espaço do setting com as mulheres migrantes permite integrar os diferentes níveis de experiência que se concretizam através do gesto, pelo que as competências criativas expressas através do jogo e da fantasia restauram gradualmente um sentimento de segurança ao longo do tempo (J. Sandler, 1980).

As várias fases que o grupo de terapia atravessa devem estar ligadas umas às outras, porque se processam de acordo com determinados movimentos, compondo no seu conjunto temporal uma cadeia de significado que precisa de ser conscientemente visualizada. Por exemplo, quando os terapeutas pediram - num grupo destinado a processar a experiência traumática - que se representassem a si próprios através da criatividade num "lugar seguro", cada um dos participantes retratou-se numa relação solitária com

o meio ambiente, recorrendo a paisagens muito imaginativas (por exemplo, a composição do "rio da vida", quer como desenho, quer como artefacto de vestuário). Esta representação, tal como é concebida, reflete simbolicamente um movimento de separação da figura materna, também entendida como as próprias origens, e um contacto com o mundo exterior. O processo criativo permite relacionar a interioridade com o outro, tornando-a partilhável com o mundo exterior. Cada etapa da experiência conduz à seguinte, numa sucessão ininterrupta de exteriorizações- feedback- reinternalizações (Rose G. (1987), Trauma and Mastery in Life and Art).

No fundo, esta dinâmica pode também ser resumida em três níveis: expressão/ativação criativa/comunicação, ou seja, entusiasmar-se, comunicar e partilhar e, finalmente, desenvolver novos pensamentos sobre si próprio. Todos eles momentos diferentes que, no entanto, estão em estreita ligação uns com os outros para proporcionar essa "base saudável para a vida" de que fala Winnicott.

Sand Play Therapy, one of the most powerful art therapy methodologies in psychological support

A escrita autobiográfica em grupo como apoio psicológico

A escrita autobiográfica num grupo pode oferecer um apoio psicológico significativo às mulheres migrantes de várias formas. Vejamos como:

Auto-expressão e reelaboração de experiências

Escrever sobre a sua própria história permite às mulheres migrantes exprimir emoções, experiências e traumas que podem ter sido reprimidos ou não partilhados. A autobiografia oferece um espaço seguro para a reelaboração de acontecimentos frequentemente dolorosos, como a migração forçada, a separação da família e as dificuldades de integração. Este processo narrativo ajuda a dar sentido à experiência de cada um e a gerir melhor a dor emocional.

Reconhecimento e validação da experiência

Partilhar a própria história num grupo cria um ambiente em que as experiências pessoais são ouvidas e reconhecidas. Para as mulheres migrantes, que estão frequentemente sujeitas à invisibilidade social e ao isolamento, a possibilidade de serem vistas e ouvidas é extremamente importante para reforçar a sua autoestima e sentimento de pertença. O grupo torna-se uma comunidade na qual se troca empatia e se cria uma ligação entre histórias semelhantes.

Reforçar a identidade e construir uma nova narrativa

Através da escrita, as mulheres podem refletir sobre a sua identidade, que é frequentemente posta à prova durante o processo de migração. A escrita permite-lhes reencontrar as suas raízes, rever as mudanças por que passaram e redefinir quem são no novo contexto. Isto favorece a construção de uma nova narrativa pessoal que pode incluir tanto o passado como as perspetivas futuras, contribuindo para um maior sentido de continuidade e integridade pessoal.

Processamento de traumas e apoio terapêutico

A escrita autobiográfica, especialmente num contexto de grupo, pode ter uma função catártica. Falar de experiências traumáticas e dolorosas, como a violência, a discriminação ou o racismo, ajuda a exteriorizar sentimentos difíceis e a geri-los de forma construtiva. O grupo oferece um contentor emocional, permitindo uma forma de apoio mútuo que pode acelerar o processo de cura psicológica.

Criar um sentimento de pertença e de comunidade

As mulheres migrantes sentem frequentemente o isolamento e a solidão nas novas sociedades. O grupo de escrita torna-se um espaço seguro onde podem estabelecer laços com outras pessoas que partilham experiências semelhantes. A partilha de histórias autobiográficas cria um sentimento de solidariedade e de pertença, promovendo o apoio mútuo.

Capacitação e auto-consciência

Escrever a sua própria história pode dar às mulheres migrantes uma sensação de controlo sobre as suas vidas. Exprimir os seus pensamentos, emoções e experiências através da escrita é uma forma de recuperar o controlo da narrativa da sua existência. Este processo é particularmente importante para as mulheres que sofreram marginalização ou exclusão social.

Comparação com outras experiências e reflexão coletiva

Escrever e partilhar histórias no grupo permite às mulheres migrantes comparar as suas experiências com as de outras mulheres, oferecendo uma visão mais ampla das dificuldades e dos recursos relacionados com a experiência migratória. Esta troca de histórias e reflexões não só enriquece o percurso individual, como também ajuda a criar uma consciência coletiva que pode ser transformadora a nível psicológico.

Integração e construção de um futuro

Através da escrita, as mulheres podem trabalhar a sua identidade migrante, encontrando um equilíbrio entre o passado (país de origem) e o presente (país de acolhimento). Este processo ajuda a construir uma narrativa de esperança, promovendo a integração social e a capacidade de imaginar um futuro positivo para si e para as suas famílias.

A escrita autobiográfica, especialmente se for feita em grupo, oferece às mulheres migrantes uma ferramenta poderosa para refletirem sobre si próprias, para darem sentido ao seu percurso de vida e para encontrarem apoio emocional e psicológico através da comparação com outras pessoas. Contribui não só para um processo de cura pessoal, mas também para a construção de uma rede de solidariedade entre mulheres que partilham experiências semelhantes, promovendo a resiliência e a integração.

O poder terapêutico da escrita autobiográfica combinada com a arteterapia

A integração da escrita autobiográfica com a arteterapia cria uma experiência terapêutica ainda mais profunda e completa, combinando o poder da palavra com o da expressão visual e criativa. Vejamos como esta combinação funciona a nível terapêutico:

Exploração multidimensional do eu

A escrita autobiográfica permite-lhe exprimir e retrabalhar pensamentos, memórias e emoções através da linguagem, enquanto a terapia artística lhe permite explorar essas mesmas experiências a um nível mais profundo e não verbal. Muitas vezes, o que não pode ser expresso por palavras encontra um caminho através da arte. A união das duas formas permite uma compreensão mais completa e multifacetada da experiência de cada um.

Reprocessamento de traumas

Para quem viveu experiências traumáticas, como as mulheres migrantes ou pessoas que passaram por situações difíceis, a palavra escrita e a arte visual podem ter um efeito poderoso no reprocessamento do trauma. A escrita permite verbalizar emoções e acontecimentos dolorosos, enquanto a terapia artística pode oferecer uma forma não verbal de exprimir emoções profundas, difíceis de exprimir por palavras, mas que podem ser representadas visualmente através de cores, formas ou imagens simbólicas. Isto ajuda a libertar o trauma e a transformá-lo em algo exequível e menos ameaçador.

Ligação entre a mente e o corpo

A arteterapia inclui a utilização do corpo e da fisicalidade através do desenho, da pintura, da modelação ou de outras técnicas criativas. Esta componente física ajuda a criar uma ligação mais integrada entre o corpo e a mente, estimulando a consciência somática, ou seja, a capacidade de ouvir e compreender as sensações corporais. O ato de criar através da arte permite expressar emoções que podem estar ancoradas no corpo, como a tensão ou a ansiedade, que através da escrita podem ser inicialmente reveladas.

Maior acesso ao inconsciente

Se a escrita autobiográfica pode trazer à tona memórias e pensamentos conscientes, a terapia artística é capaz de aceder a partes do inconsciente que muitas vezes permanecem escondidas no processo narrativo verbal. A arte pode permitir que as pessoas expressem aspetos de si próprias que não são imediatamente evidentes ou conscientes, permitindo uma maior exploração do mundo interior. A integração da escrita permite então uma reflexão consciente sobre o que emerge através da arte, combinando assim intuições inconscientes com uma narrativa racional.

Libertação emocional e catarse

A escrita autobiográfica combinada com a terapia artística pode gerar um profundo impacto emocional **catarse**. Escrever sobre a nossa vida pode ser libertador, pois permite-nos estruturar a nossa experiência numa narrativa que dá sentido ao caos da experiência. Ao mesmo tempo, a arte oferece um canal expressivo livre das regras da linguagem, onde as emoções intensas podem ser "descarregadas" através da utilização de materiais criativos. Este duplo canal de expressão permite uma forma ainda mais completa e profunda de libertação emocional.

Desenvolvimento de novas perspetivas

A combinação da escrita autobiográfica com a terapia pela arte permite observar a própria história a partir de múltiplas perspetivas. Escrever uma história e depois representá-la gráfica ou simbolicamente através da arte pode levar a uma nova compreensão de si próprio. O ato de traduzir palavras em imagens (e vice-versa) permite-nos apreender novas nuances das experiências vividas, promovendo a introspeção e a descoberta de aspetos que não foram considerados.

Estimulação da criatividade e aumento do bem-estar

A arteterapia estimula a criatividade, que é um recurso poderoso para o bem-estar psicológico. A criatividade permite-nos explorar novas formas de pensar e de resolver problemas, promovendo uma maior adaptação aos desafios da vida. A combinação com a escrita permite-nos refletir de forma estruturada e criativa sobre o nosso próprio percurso, criando um espaço de crescimento pessoal e de melhoria do bem-estar psicológico.

Criação de uma narrativa visual

Para além da narração escrita, a arteterapia oferece a possibilidade de criar uma "narrativa visual" do nosso percurso de vida. Através de colagens, desenhos, pinturas ou esculturas, as pessoas podem construir uma história visual do seu percurso pessoal, integrando imagens simbólicas que representam momentos-chave da sua existência. Isto reforça o processo de integração e torna tangível o percurso terapêutico.

Promover o diálogo interno e a reflexão

A escrita e a arte complementam-se, criando um espaço mais rico para a reflexão interior. Depois de escrever um episódio autobiográfico, por exemplo, a pessoa pode traduzi-lo em imagens e depois refletir sobre o que surgiu, tanto através da escrita como da leitura e interpretação das suas próprias criações artísticas. Isto facilita o diálogo interno, promovendo um maior auto- conhecimento.

A combinação da escrita autobiográfica com a arteterapia amplifica assim os benefícios terapêuticos de ambas as técnicas. Enquanto a escrita oferece uma estrutura narrativa e verbal para retrabalhar a experiência, a arte permite explorar emoções profundas e aspetos inconscientes, proporcionando um modo de expressão livre e criativo. Em conjunto, estas duas práticas promovem o bem-estar emocional, a cura psicológica e uma maior consciência de si próprio.

A importância da entreajuda

Sabemos que o grupo de ajuda mútua é um instrumento de apoio social muito valioso para reforçar a integração, a coesão e a identidade. Utilizando a entreajuda e a escuta ativa entre os participantes do grupo, é possível obter uma capacitação individual e coletiva. Foi este o resultado das atividades da ARTEMI. Depois de as mulheres se aperceberem de que estavam todas a passar por problemas semelhantes, sentiram uma ligação imediata e perceberam que eram a cura umas para as outras.

Este efeito de entreajuda foi um forte fator de motivação para os participantes nas atividades da ARTEMI.

Por exemplo, após o primeiro workshop, na Suécia, os participantes quiseram continuar a reunir- se fora das atividades. Além disso, após a conclusão dos workshops, quiseram manter as atividades. Foi por isso que tivemos 15 atividades no total. Tudo graças aos participantes que quiseram manter a ligação.

Esta modalidade de grupo de ajuda mútua nos ateliers de alfaiataria e de cozinha da ARTEMI foi favorecida pelas próprias actividades criativas. De facto, a procura, por parte dos participantes,

das marcas culturais dos seus países de origem, quer através da descoberta de tecidos e tradições de alfaiataria, quer através do conhecimento de pratos típicos e ingredientes específicos, permitiu-lhes valorizar a sua cultura original.
A identidade através do olhar do Outro, permitindo um sentimento de riqueza e de reconhecimento, que os predispõe a acolher novas experiências e novas pistas culturais.

A presença dos facilitadores foi importante para garantir um ambiente seguro, acolhedor e atento à gestão das dinâmicas mais problemáticas que, por vezes, surgiam entre eles (nalguns casos, isto permitiu que surgisse a procura de apoio psicológico terapêutico individual). Para garantir este aspeto fundamental para a constituição do grupo de ajuda mútua, os terapeutas comunicaram as principais regras: confidencialidade, respeito mútuo, participação voluntária, igualdade entre os membros, falar à vez, não dar conselhos a não ser que sejam solicitados, empenhamento e participação, gestão de conflitos, acolhimento de novos membros.

As mulheres do grupo puderam exprimir os seus sentimentos sem vergonha. Receberam dos outros membros do grupo o apoio de que necessitavam para narrar e processar parcialmente os traumas que tinham sofrido, ajudando-se mutuamente a encontrar esperança e motivação.

Com o passar do tempo, à medida que as mulheres viam desenvolver-se os produtos do seu artesanato criativo, e cada uma delas se tornava melhor e mais qualificada, o intercâmbio no grupo assumiu novas formas, para além do apoio emocional e afetivo. De facto, também se desenvolveram ideias de colaboração entre elas do ponto de vista profissional, o que as ajudou a sentirem-se mais capacitadas, assumindo um papel mais ativo no seu percurso de cura ou de melhoria. Reiteramos que este reforço da autoestima do grupo, que acompanhou o desenvolvimento das competências artesanais, resultou, na nossa opinião, precisamente da combinação bem sucedida entre a experiência de aprendizagem artesanal, a experiência de narração de histórias visando o conhecimento cultural das tradições de alfaiataria e culinária do país de cada um, e o nascimento do grupo de ajuda mútua apoiado pelas figuras profissionais de referência.

Em conclusão, podemos dizer que a aplicação da ferramenta de ajuda mútua no grupo de mulheres migrantes vítimas de tráfico e abuso que beneficiam do DUN e que participaram no Projeto ArtEMI, representa um modelo inovador de intervenção que combina ainda mais os cuidados psicológicos com a criatividade. Através do apoio psicológico e de atividades criativas, as mulheres podem enveredar por um caminho de cura e recuperar as suas vidas. A comunidade de apoio que é criada no seio do grupo fomenta um sentimento de pertença e solidariedade indispensável para ultrapassar o trauma e construir um futuro melhor.

Ideias para um projeto de ajuda mútua para mulheres migrantes vítimas de tráfico e de abusos

O que é um Grupo de Ajuda Mútua

Um grupo de ajuda mútua é uma forma de apoio social em que pessoas que partilham experiências semelhantes se encontram para oferecer e receber apoio mútuo. Estes grupos são normalmente constituídos por indivíduos que enfrentam desafios comuns, como a doença, a dependência, o luto, o trauma ou outras dificuldades pessoais.

Objetivos de um grupo de ajuda mútua

1. Partilha de experiências: As pessoas podem partilhar as suas próprias histórias e ouvir as dos outros, reconhecendo que não estão sozinhas nas suas dificuldades.
2. Apoio emocional: Os membros dão apoio emocional uns aos outros, ajudando-se mutuamente a lidar com emoções difíceis e a encontrar esperança e motivação.
3. Intercâmbio de informações e recursos: Os participantes podem partilhar informações úteis, recursos e estratégias que consideraram eficazes para lidar com os seus problemas.
4. Reforço da autoestima: Através do apoio e do reconhecimento dos outros membros, as pessoas podem desenvolver uma maior confiança em si próprias e nas suas capacidades.
5. Criação de uma rede de apoio: Os grupos de ajuda mútua criam um sentimento de comunidade e de pertença, que pode ser particularmente valioso para as pessoas que se sentem isoladas ou marginalizadas.
6. Capacitação pessoal: A participação num grupo de ajuda mútua pode ajudar as pessoas a sentirem-se mais capacitadas, assumindo um papel ativo no seu próprio percurso de cura ou melhoria.

Como funciona um grupo de ajuda mútua

1. Estrutura aberta e informal: Os grupos de ajuda mútua tendem a ter uma estrutura aberta e informal, em que os membros participam voluntariamente e contribuem de acordo com as suas possibilidades.
2. Reuniões regulares: As reuniões realizam-se regularmente, normalmente uma vez por semana ou por mês, e podem ter lugar pessoalmente ou em linha.
3. Facilitadores: Alguns grupos têm facilitadores ou moderadores que orientam os debates e asseguram que o ambiente se mantém seguro e respeitoso.
4. Confidencialidade: A confidencialidade é essencial para criar um ambiente de confiança. O que é partilhado no grupo permanece no grupo.
5. Abordagem igualitária: Todos os membros do grupo são considerados iguais. Não existem líderes profissionais, embora alguns grupos possam ter facilitadores que tenham recebido formação específica.

Benefícios dos grupos de ajuda mútua

1. Redução do sentimento de isolamento: A partilha de experiências semelhantes pode aliviar os sentimentos de isolamento e solidão.
2. Aumento do bem-estar psicológico: O apoio emocional e a compreensão mútua podem melhorar o bem-estar psicológico.
3. Ganhar novas perspetivas: Ouvir as experiências dos outros pode oferecer novas perspetivas e estratégias para lidar com os seus próprios problemas.
4. Desenvolvimento de competências sociais: Participar em debates e apoiar os outros pode ajudar a desenvolver competências sociais e interpessoais.
5. Auto-gestão da saúde: Os membros aprendem a gerir melhor a sua saúde e bem-estar através do intercâmbio de conhecimentos e recursos.

Em resumo, os grupos de ajuda mútua são um recurso valioso para quem enfrenta dificuldades pessoais. Oferecem um espaço seguro e de apoio onde as pessoas podem encontrar compreensão, apoio e esperança.

Objetivos do projeto

O projeto de ajuda mútua para mulheres migrantes traficadas e maltratadas tem como objetivo prestar apoio psicológico e criativo às pessoas que sofreram traumas significativos. Este projeto centra-se nos cuidados psicológicos e na criatividade, ferramentas fundamentais para a reabilitação e reintegração social dos participantes:

1. Apoio psicológico: Oferecer um ambiente seguro onde as mulheres possam expressar os seus sentimentos e receber o apoio de que necessitam para lidar com o trauma que sofreram.
2. Exploração criativa: Utilização de actividades criativas como a arte, a escrita e a música como meios de expressão e cura.
3. Reforço da autoestima: Ajudar os participantes a recuperar a confiança em si próprios e nas suas capacidades.
4. Criação de uma comunidade de apoio: Fomentar a construção de redes de apoio entre as mulheres, promovendo um sentimento de pertença e solidariedade.

Metodologia

1. Reuniões semanais: As reuniões realizam-se uma vez por semana num ambiente protegido e acolhedor. Cada sessão é facilitada por psicólogos e terapeutas com experiência no tratamento de traumas.
2. Sessões de arteterapia: As atividades artísticas incluem a pintura, a escultura, a colagem e outras formas de expressão visual. Estas sessões permitem às mulheres exprimir emoções que são difíceis de verbalizar.
3. Workshops de escrita criativa: Os participantes são encorajados a escrever as suas próprias histórias, poemas ou cartas. A escrita ajuda a reenquadrar experiências traumáticas e a

desenvolver uma narrativa pessoal de cura.

4. Grupos de discussão: Nestes grupos, as mulheres podem partilhar as suas experiências e oferecer apoio mútuo. As discussões são moderadas por profissionais para garantir um ambiente seguro e respeitoso.
5. Atividades de capacitação: São organizados seminários sobre questões como os direitos das mulheres, o acesso aos serviços sociais e a autossuficiência económica.

Resultados esperados

1. Melhoria da saúde mental: Redução dos sintomas de ansiedade, depressão e perturbação de stress pós-traumático.
2. Aumento da autoestima: As mulheres ganham mais confiança nas suas capacidades e no seu valor pessoal.
3. Desenvolvimento de competências criativas: Os participantes descobrem novos talentos e interesses, que podem tornar-se ferramentas de auto-expressão e potencialmente fontes de rendimento.
4. Reforço das redes sociais: A criação de laços de amizade e de apoio mútuo contribui para uma maior integração social.

Conclusões

O projeto de ajuda mútua para mulheres migrantes vítimas de tráfico e abuso representa um modelo inovador de intervenção que combina cuidados psicológicos com criatividade. Através do apoio psicológico e de atividades criativas, as mulheres podem enveredar por um caminho de cura e recuperar as suas vidas. A comunidade de apoio que é criada no seio do grupo promove um sentimento de pertença e solidariedade indispensável para ultrapassar o trauma e construir um futuro melhor.

Experiências de intervenção através da arteterapia e da ajuda mútua para o apoio psicológico de mulheres migrantes

Nas páginas seguintes, relatamos as observações que surgem dos laboratórios realizados pela ARTEMI em diferentes países, para destacar o impacto destes laboratórios de um ponto de vista psicológico, também graças à importância do grupo.

O efeito terapêutico da arteterapia e das atividades de narração de histórias no grupo, na Grécia - DAFNI

Durante a fase piloto do projeto ArtEMi, a DAFNI KEK organizou uma série de workshops na Grécia destinados a mulheres migrantes e refugiadas, utilizando uma variedade de metodologias criativas e abordagens educativas. Estes workshops incorporaram várias técnicas, incluindo passeios fotográficos, narração de histórias, poesia, escrita criativa, desenho, autorreflexão, escrita autobiográfica, narração de histórias autobiográficas, contos de fadas e autorreflexão através de auto-retratos. As descrições completas de todos os workshops podem ser encontradas no ArtEMi Toolkit e nas Diretrizes de Ocupação ArtEMi. Os facilitadores e educadores que supervisionaram os workshops fizeram as seguintes observações-chave:

- **Reflexões pessoais e sociais:**
  - **Temas motivacionais:** Os ateliers privilegiaram temas motivacionais, utilizando fotografias pessoais e de grupo para representar a comunidade.
  - **Impacto emocional e criativo:** Os participantes foram encorajados a refletir sobre as suas emoções, o que resultou em benefícios criativos e terapêuticos.
  - **Tempo pessoal e relaxamento:** Os workshops proporcionaram um ambiente relaxante, ajudando os participantes a concentrarem-se em si próprios e a "estarem presentes".

- **Expressão emocional e autorreflexão dos participantes:**
  - **Desafios emocionais e apoio:** Inicialmente, os participantes tiveram dificuldade em revelar-se, mas sentiram-se apoiados pelo grupo, o que levou a uma exploração emocional mais profunda.

- **Nostalgia e esperança:** Os participantes expressaram nostalgia pela sua terra natal e esperança pela paz, com alguns desenhos representando a normalização da guerra. Um grande número de participantes eram mulheres ucranianas refugiadas.
- **Escrita criativa e terapêutica:** Os exercícios de escrita permitiram aos participantes exprimirem-se de forma criativa, servindo muitas vezes de escape terapêutico.

➔ **Fotografia e objetos pessoais:**

- **A fotografia como meio:** Durante os passeios fotográficos, as fotografias captaram os elementos criativos e vivos da cidade, ligando os participantes ao seu país de origem.
- **Escolha de objetos pessoais:** Os participantes escolheram itens com significado emocional, refletindo a sua auto-identidade e experiências.
- **Expressão de nostalgia e esperança:** objetos pessoais e desenhos foram utilizados para exprimir a nostalgia da terra natal e a esperança no futuro.

➔ **Observações do Facilitador e Adaptações do Workshop:**

- **Ajustes do workshop:** O facilitador fez ajustes com base no feedback dos participantes, aperfeiçoando a estrutura e o conteúdo do workshop.
- **Papel do Facilitador e do Terapeuta:** A presença de um terapeuta criou um espaço mais seguro, ajudando a uma reflexão mais profunda e a uma exploração emocional.
- **Técnicas de escrita criativa:** A utilização de cartões metafóricos e contos de fadas facilitou a comunicação e a auto-expressão.

➔ **Ambiente e atividades das oficinas:**

- **Localização e ambiente:** Para os passeios fotográficos, a proximidade do atelier à cidade e ao ambiente natural foi apreciada, tendo os participantes apreciado a caminhada e as atividades ao ar livre.
- **Dinâmica de grupo e desafios:** Os participantes mostraram-se satisfeitos com a partilha de tarefas, embora se tenham registado desafios na gestão de grupos maiores e no incentivo à partilha profunda.

- **Estrutura e processo:** Ideias para equilibrar as atividades criativas com o tempo de discussão e a necessidade de vários exercícios criativos para envolver os participantes.
- **Contrastes e mudanças na cidade:** Durante os passeios fotográficos, os participantes observaram os contrastes dos bairros, a justaposição do moderno e do antigo, o impacto da industrialização e os sítios arqueológicos.
- **Reaproveitamento e reciclagem:** Durante os passeios fotográficos, os participantes notaram a reutilização de antigas fábricas para novos fins.
- **Reflexões filosóficas:** Durante os passeios fotográficos, os participantes reflectiram sobre a dupla natureza da cidade ("tudo o que é mau e tudo o que é bom, forma a cidade") e a ideia de que cada pessoa deixa um impacto duradouro.

➔ **Resultados e iniciativas futuras:**

- **Discussões inspiradoras:** Os workshops deram origem a debates inspiradores, tendo os participantes manifestado o desejo de organizar encontros semelhantes.

- **Impacto e reflexão:** Os participantes sentiram que os seminários proporcionaram um espaço valioso para a auto-expressão, a criatividade e o apoio emocional.
- **Aspirações futuras:** Os participantes refletiram sobre as suas aspirações futuras, tendo alguns planeado aplicar as técnicas do workshop noutras áreas das suas vidas.

O efeito terapêutico das actividades de arteterapia e contos no grupo, em Portugal - ARCSS

Durante a fase de workshops-piloto, a ARCSS desenvolveu 6 workshops com diferentes metodologias. Esta fase permitiu a experimentação de atividades e temas no trabalho com mulheres migrantes.

Pouco a pouco, as mulheres migrantes começaram a dar mais de si e a partilhar.
Para muitos, foi uma viagem de auto-descoberta que resultou na sua capacitação. Pudemos concluir que as artes são um meio realmente poderoso de intervir com este público, porque é uma linguagem universal.
As mulheres, através das artes, podiam expressar-se e expressaram-se de forma consciente, refletindo sobre o seu percurso de vida e projetando-se no futuro.
Algumas mulheres partilharam que os exercícios as fizeram refletir sobre as diferentes fases das suas vidas como nunca antes. Aperceberam-se de como eram as mulheres agora e de como tinham o poder de fazer escolhas para o seu futuro.
Sabemos que estas atividades podem contribuir para curar traumas e promover a saúde mental das mulheres.
As mulheres não estão habituadas a ter uma voz na nossa sociedade, especialmente as mulheres migrantes que enfrentam a discriminação e, muitas vezes, o isolamento. As atividades de intervenção com recurso às artes dão essa voz às mulheres.
Outro aspeto importante, nesta fase, foi o testemunho das mulheres de ganharem um sentimento de pertença, num país que não é o seu. Este sentimento é essencial para o bem-estar psicológico destas mulheres

Paralelamente ao auto-conhecimento e à capacitação das mulheres, quisemos também trabalhar os aspetos práticos com workshops que desenvolvessem competências úteis para a sua integração profissional.
Estes temas e workshops mais práticos despertaram muito interesse entre as mulheres migrantes, especialmente quando perceberam que podiam combinar estes novos conhecimentos com a sua identidade e cultura. Surgiram resultados muito interessantes.

FAC
YOUR
FEAR.

"Quebrar Barreiras: Usar a arte para dizer o que as palavras não podem" - Reflexões dos workshops na Suécia - Mexpert

Nos workshops ArtEMI, em Malmö, o poder das imagens ocupou um lugar central quando mulheres de diversas origens se juntaram para partilhar e refletir sobre as suas vidas. Muitas delas tinham enfrentado desafios - como a migração, a adaptação ou a navegação pelos papéis sociais - e os workshops proporcionaram um espaço seguro para explorar visualmente essas experiências. O ato de criar através de imagens tornou-se uma ferramenta profunda para estas mulheres, permitindo-lhes traduzir emoções que as palavras poderiam ter dificuldade em transmitir. Este conceito está profundamente ligado à **Teoria da Narrativa Visual**, que sugere que as imagens podem comunicar narrativas complexas de forma mais eficaz do que as palavras, especialmente quando as barreiras linguísticas ou o trauma impedem a expressão verbal (Kress & van Leeuwen, 2006).

Uma participante, uma jovem da Síria, utilizou cores vibrantes e formas abstratas para expressar

o seu percurso de fuga da guerra e de construção de uma nova vida. Explicou como pintar as suas memórias lhe deu clareza e paz, oferecendo uma forma de processar emoções que anteriormente tinha engarrafado. Através das suas

Com a arte, contou histórias de perda, esperança e sobrevivência, e tornou-se mais fácil partilhar essas histórias em voz alta com os outros. Para ela, o quadro foi uma ponte para encontrar a sua voz. Isto alinha-se com a **Teoria da Identidade Narrativa** (McAdams, 1993), que postula que contar histórias é essencial para a forma como os indivíduos constroem e compreendem as suas identidades. Ao visualizar o seu percurso, esta participante conseguiu assumir o controlo da sua narrativa e articular a sua identidade como sobrevivente e criadora.

Outra mulher, uma mãe da Europa de Leste, desenhou imagens dos seus filhos, misturando momentos de alegria e ansiedade. O ato de captar estes sentimentos no papel permitiu-lhe refletir sobre o seu duplo papel de prestadora de cuidados e de provedora num país estrangeiro. Explicou que, embora a língua tenha por vezes parecido uma barreira, a utilização de imagens derrubou essas barreiras, permitindo-lhe comunicar através de divisões culturais e linguísticas. A sua experiência toca na **Teoria da Aprendizagem Multimodal**, que enfatiza que a utilização de múltiplas formas de expressão - como a visual, a linguística e a cinestésica - pode melhorar a compreensão e a comunicação (Jewitt, 2008). Ao utilizar imagens para exprimir emoções complexas, ela conseguiu colmatar o fosso entre diferentes origens culturais e linguísticas, criando uma compreensão partilhada com os outros.

Quando estas mulheres partilharam as suas criações, surgiu uma compreensão colectiva. Perceberam que o processo de contar histórias através de imagens não só as ajudou a compreenderem-se melhor, como também lhes deu coragem para falarem abertamente sobre as suas experiências. As discussões do workshop, enquadradas pela narração visual de histórias, aproximaram as mulheres, permitindo-lhes estabelecer ligações para além da língua, da cultura ou dos antecedentes individuais. Isto reflecte a **Teoria da Aprendizagem Social** (Bandura, 1977), que sugere que os indivíduos podem ganhar confiança e aprender ao observar e interagir com os outros. O ato de partilhar imagens permitiu que as participantes dessem o exemplo de vulnerabilidade e abertura, o que, por sua vez, encorajou outras a falar e a partilhar as suas próprias histórias.

As imagens tornaram-se as suas ferramentas para recuperar narrativas, dando-lhes poder sobre histórias que por vezes tinham sido ofuscadas por perceções externas ou expectativas sociais. Para muitos, estes workshops foram uma revelação - a prova de que a criatividade pode transcender a linguagem e atuar como uma forma de poder. O que não conseguiam explicar por palavras, captavam-no em formas, cores e feitios. E, uma vez criadas as imagens, falar sobre elas parecia mais

fácil, mais libertador, como se as imagens tivessem feito o trabalho árduo da explicação. Isto alinha-se com a **Teoria da Arte Feminista**, que defende que a arte, em particular a arte visual, é um meio crucial para as vozes marginalizadas recuperarem as suas
narrativas e desafiarem os discursos sociais dominantes (Pollock, 1988).

Os workshops ArtEMI, na sua essência, tornaram-se mais do que uma série de exercícios artísticos - tornaram-se um veículo de capacitação, onde as mulheres encontraram força não só nas suas vozes, mas nas imagens que deram origem a essas vozes. Através destas histórias visuais, as participantes não só se curaram como também encontraram formas de articular as suas realidades vividas com autenticidade e poder.

Bibliografia

Kress, G., & van Leeuwen, T. (2006). *Reading Images: A Gramática do Design Visual*.
McAdams, D. P. (1993). *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. William Morrow & Co.
Jewitt, C. (2008). *The Routledge Handbook of Multimodal Analysis (Manual Routledge de Análise Multimodal). Routledge. Bandura, A. (1977). *Teoria da aprendizagem social*. Prentice-Hall.
Pollock, G. (1988). *Visão e Diferença: Femininity, Feminism, and the Histories of Art*. Routledge.

ArtEMi Project

Arte e Educação para inclusão social de mulheres migrantes

ArtEMi
ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

Descubra mais sobre o Projeto ArtEMi!
Visite o nosso website: artemi-project.eu

Parceiros do Projeto:

DUN - Onlus

MOBILIZING EXPERTISE

SMP

ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

ASSOCIAÇÃO SOCIAL DE SILVEIRINHOS ARCSS

Co-funded by the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Projeto n.º: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426