



<https://artelandia.org/>

Sede própria em Itanhaém – SP.

Diretor: Prof. Luiz Carlos Fernandes.

Coordenadora Pedagógica: Margarete A. Fernandes.



MISSÃO

Desenvolver a LUCIDICADE e a CRIATIVIDADE.

Promover a ARTETERAPIA para
a saúde do corpo e da mente.

Fazer e compreender de forma CRÍTICA,
ressignificando a cultura.

Ajudar no empreendedorismo com o
uso das Artes aprendidas na nossa escola..

VISÃO

Acreditamos no Ser humano integral que:
pensa, sente e age de forma autônoma.

VALORES

Saúde física, mental e paz espiritual.
Preservação da Natureza e alimentação saudável.

Benefícios comprovados das Artes e da Arteterapia

Na nossa Escola de Artes, acreditamos que o fazer artístico é mais do que um hobby: é uma **ferramenta poderosa para o desenvolvimento pessoal, a saúde mental e o aprimoramento cognitivo**. Nossos cursos de Artes Visuais, Artesanato e as sessões de Arteterapia são baseados em evidências sólidas que demonstram o impacto transformador da criatividade na sua vida.

1. 🧘 Um poderoso aliado contra o Estresse e a Ansiedade

As práticas artísticas são um refúgio comprovado para a mente, atuando como um "botão de pausa" na rotina agitada.

- **Alívio Imediato do Humor:** Pesquisas mostram que engajar-se em atividades como desenhar pode elevar o humor significativamente, funcionando como uma distração positiva de estados emocionais negativos (DRAKE, 2021).
 - **Bem-Estar Comprovado:** A Arteterapia tem demonstrado eficácia na **redução de sintomas de ansiedade e depressão** em diversos grupos, incluindo em contextos de saúde delicados (ZHOU; LI; YANG, 2025).
 - **Calma e Foco:** Participantes relatam sentir-se mais calmos após atividades como pintura, colagem e desenho, experimentando melhorias na **concentração, memória e capacidade criativa** (OSTROWER, 2001).
 - **Expressão e Liberação:** O ato de criar permite a manifestação simbólica de sentimentos difíceis de verbalizar, o que é um canal poderoso para a **diminuição do estresse** e para a liberação de neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, associados ao bem-estar (HAPVIDA NOTREDAME, 2020; AFYA, [s.d.]).
 - **Reconhecimento Global:** A própria Organização Mundial da Saúde (OMS) atesta os benefícios do envolvimento com a arte para a saúde mental e física (RETS, 2019).
 - **Cérebro Mais Forte:** A prática artística estimula a **neuroplasticidade** (capacidade do cérebro de se reorganizar), favorecendo a resiliência e a reabilitação cognitiva (MONTEIRO, 2018).
 - **Caminho para o Autoconhecimento:** A arte, em especial a Arteterapia, facilita a emergência de conteúdos internos, promovendo o **equilíbrio emocional e o autoconhecimento** por meio da autoexpressão (JOSCHKO *et al.*, 2024; ESTANISLAU, 2022; COQUEIRO *et al.*, 2011).
 - **Encontre Seu "Ikigai":** A arte pode contribuir para o seu Ikigai, o conceito japonês de "razão de ser" — o que traz sentido à vida (SARTORE, 2023).
-

2. 🧠 Aprimoramento cognitivo e destreza manual

Nossas atividades são um **exercício completo para a mente e o corpo**, integrando movimento, atenção e criatividade.

- **Desenvolvimento de Habilidades Motoras:** A prática artística contribui significativamente para o desenvolvimento da **coordenação motora fina (praxia fina)** das mãos (OLIVEIRA *et al.*, 2022).

- **Estímulo Cognitivo Total:** As artes plásticas exigem atenção aos detalhes, tomada de decisões e controle preciso, estimulando o funcionamento cognitivo de forma ampla (CADA, s/d).
- **Fortalecimento e Precisão:** O envolvimento em atividades manuais, como o artesanato, fortalece os músculos das mãos, melhora a destreza e aperfeiçoa a coordenação motora fina — benefícios reconhecidos até no tratamento de dificuldades como a disgrafia (OTÁVIO, 2021).
- **Foco e Presença Mental:** O processo de criação requer imersão e **atenção plena (mindfulness)**, afastando distrações e pensamentos estressantes. O foco no presente aprimora a concentração e o desempenho em tarefas complexas do cotidiano (DAROS, 2023; MAYO CLINIC, 2022). O trabalho com argila, por exemplo, exige concentração, promovendo a organização dos pensamentos e sensação de calma (COHOLIC; SCHWABE; LANDER, 2020; SANTOS et al., 2014).

3. ✨ Arte: sua Meditação Ativa

A criação artística é uma porta de entrada para estados mentais de calma e foco, semelhantes aos alcançados pela meditação tradicional.

- **O Estado de "Flow":** Criar arte frequentemente induz o estado de "flow" (fluxo) (CSIKSZENTMIHALYI, 2024), onde a mente se concentra totalmente, as preocupações se dissipam e você encontra tranquilidade e foco interior (FANCOURT, 2020).
- **Autogerenciamento do Estresse:** Abordagens como a Terapia Artística Baseada em Mindfulness (MBAT) geram relaxamento e calma, além de promoverem maior **auto-insight e melhor autogerenciamento do estresse** (CHESHURE; VAN LITH, 2024).
- **Concentração e Regulação Emocional:** Atividades como desenho, pintura, modelagem e origami são ferramentas eficazes para desenvolver **atenção plena e regulação emocional** em todas as idades (COHOLIC; SCHWABE; LANDER, 2020).
- **Meditação em Ação:** Práticas artísticas que envolvem movimentos repetitivos ou concentração intensa são verdadeiras "meditações ativas". Elas treinam a mente para o foco, reduzem a resposta ao estresse e promovem relaxamento físico e mental (MAYO CLINIC, 2022).

✅ Nossas práticas são um valioso Caminho de Autocuidado

A arte pode ser compreendida como uma **via ativa de atenção plena**, oferecendo um complemento à meditação e uma alternativa poderosa, especialmente para aqueles que se conectam melhor com a calma e a presença mental por meio da **atividade criativa**.

Em resumo, desenhar, pintar e fazer artesanato promovem benefícios físicos (praxia fina), mentais (atenção, concentração, redução de estresse) e podem evocar estados de relaxamento e foco profundo. Oferecemos um caminho de "meditação em ação" e um valioso complemento para o seu autocuidado.

Importante: A prática artística é uma ferramenta poderosa de bem-estar, mas não substitui tratamento psicológico ou medicamentoso quando necessário.

Obs.: Temos as **referências científicas** no nosso Projeto Pedagógico detalhado. Consultar com a direção e/ou coordenação da escola Artelândia.

Projeto Pedagógico das ARTES VISUAIS

Na Escola de Arte Artelândia, oferecemos um programa de ensino abrangente e inovador em **Desenho, Pintura, Ilustração e Artesanato**, estruturado para nutrir o talento e o desenvolvimento integral em todas as fases da vida. Nossa metodologia é baseada nas mais sólidas referências pedagógicas para garantir uma jornada criativa de aprendizado prazeroso e profundo.

Nosso Público e Fases de Desenvolvimento

Respeitamos o ritmo e as necessidades de cada indivíduo, desde a descoberta sensorial na primeira infância até a expressão madura na idade sênior:

- **Público Infantil:**
 - **Segunda Infância:** 3 a 6 anos incompletos
 - **Terceira Infância:** 6 a 12 anos incompletos
 - **Adolescentes:** 12 a 18 anos incompletos
 - **Adultos/as:** 18 a 60 anos incompletos
 - **Idosos/as:** Com 60 anos ou mais
-

Traços, Cores e Formas: O Coração de Nosso Currículo (BRASIL, 2018, p. 41)

O cotidiano da Artelândia é um **laboratório de descobertas**. Promovemos um ambiente de convivência com diversas manifestações artísticas e culturais, do local ao universal, onde a **liberdade criativa** e o **respeito ao ritmo individual** são a base.

- **Experiências Sensoriais e Expressivas:** Crianças e adolescentes exploram ativamente linguagens como desenho, pintura, modelagem e colagem, incluindo experimentações com materiais não convencionais.
- **Fomento à Autoria:** Estimulamos o prazer de criar e compartilhar, fortalecendo o **senso de autoria** e a liberdade criativa, tanto no trabalho individual quanto em grupo.
- **Desenvolvimento Integral:** Garantimos tempo e espaço para a produção e apreciação artística, promovendo a **sensibilidade, a percepção estética, a criatividade e a expressão pessoal**. Isso permite que os alunos ressignifiquem a cultura e construam uma visão singular do mundo.

Aprendizagem Ativa e Desenvolvimento Pleno (BRASIL, 2018, p. 38)

Na Artelândia, o aprendizado é uma jornada de exploração ativa e aprendizagem significativa. Nossos alunos criam e descobrem através de movimentos, gestos, sons, formas, texturas, cores, e histórias, sempre com a **mediação atenta e motivadora** de nossos professores e monitores (BORUCHOVITCH; BZUNECK, 2001; COLL et al, 2001).

- **Integração de Saberes:** Integramos múltiplas dimensões, como artes, escrita, ciência e "tecnologias da comunicação e informação" (PIMENTEL; CARVALHO, 2020), para uma formação completa.
 - **Alunos como Sujeitos Criativos:** Reconhecemos cada aluno como um indivíduo **sensível e comunicante**, capaz de expressar suas emoções, curiosidades e opiniões pelas mais diversas linguagens.
 - **Construção de Identidade:** Em um ambiente acolhedor e lúdico, as vivências artísticas contribuem para a construção das identidades pessoal, social e cultural, fortalecendo a **autoestima** e o **prazer de aprender**.
-



Nossas Competências e Habilidades Focadas

Preparamos nossos alunos para apreciar e criar arte com excelência, desenvolvendo habilidades essenciais para a vida.

Competências Centrais (BRASIL, 2018, p. 9 e 198)

- **Geral:** Valorizar, fruir e participar ativamente das diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às universais.
- **Específica:** Ampliar o contato com as artes visuais do Brasil e do mundo, vivenciando a **ludicidade, a percepção, a expressividade e a imaginação** (PROENÇA, 2018).

Habilidades que Você Irá Dominar (BRASIL, 2018, p. 201)

- **Linguagem Visual:** Explorar e reconhecer os elementos fundamentais da linguagem das artes visuais: ponto, linha, forma, cor, espaço, movimento e mais (DONDIS, 2015; ARNHEIM, 2019; OCVRK et al, 2014; ROIG et al, 2007; HELLER, 2021; FARINA; PEREZ; BASTOS, 2006).
- **Destreza Manual (Praxia Fina):** Desenvolver técnicas de coordenação motora fina e a pega correta de instrumentos artísticos (lápis, pincel, mouse, ferramentas de artesanato etc.) (OLIVEIRA, 1997), avançando em níveis superiores de destreza, que auxiliam até na psicogênese da escrita (FERREIRO; TEBEROSKY, 1999).
- **Autonomia Criativa:** Desenvolver seus próprios projetos artísticos com total **autonomia e criatividade** (COLL et al, 2001).
- **Repertório e Apreciação:** Identificar e apreciar formas distintas de arte em contextos tradicionais e contemporâneos, cultivando o imaginário, a capacidade de simbolizar e o repertório imagético (PROENÇA, 2018).

As 6 Dimensões do Conhecimento Artístico (BRASIL, 2018, p. 194-195)

Nossas aulas articulam seis dimensões essenciais para a aprendizagem em Arte, garantindo um processo completo: **Criação, Crítica, Estesia, Expressão, Fruição e Reflexão**.

Metodologia de ensino exclusiva: Abordagem Triangular

Adotamos a **Abordagem Triangular** da renomada arte-educadora Profª Ana Mae Barbosa (apud FONSECA; SOUZA; OLIVEIRA, 2022). Esta metodologia assegura uma aprendizagem rica e contextualizada:

Ênfase na inter-relação de 3 pilares fundamentais:

1. **O Fazer Artístico:** O ato da experimentação e produção criativa.
2. **A Leitura da Obra de Arte:** A apreciação e a análise interpretativa.
3. **A Contextualização:** O estudo histórico, social, antropológico e estético da obra.
(BARBOSA, 2012; FERRAZ; FUSARI, 2009)

Com essa abordagem, nossos alunos aprendem de forma significativa, crítica e criativa — desenvolvendo tanto habilidades técnicas quanto sensibilidade e repertório cultural.

Obs.: Temos as **referências científicas** no nosso Projeto Pedagógico detalhado. Consultar com a direção e/ou coordenação da escola Artelândia.

Projeto Pedagógico da ARTETERAPIA

Público-alvo: Crianças, Adolescentes;

Adultos/as – 18 a 60 anos incompletos

e Idosos/as – com 60 anos ou mais.

A Arteterapia é uma abordagem transdisciplinar, que integra os campos das artes, da educação e da psicologia, reconhecendo a potência da criação artística como um meio de expressão, autoconhecimento e transformação. Embora possua fundamentos teóricos e históricos próprios, na escola de arte livre a Arteterapia é compreendida como uma vivência artística que promove o bem-estar, o desenvolvimento emocional e a ampliação da consciência de si e do outro, além dos benefícios das artes visuais e do artesanato citados no início deste documento.

Na prática, a Arteterapia se manifesta como um processo em que o fazer artístico — seja por meio das artes visuais, do movimento, da escrita, da música ou da expressão corporal — atua como um canal simbólico entre o mundo interno e o mundo externo do participante. Assim, a arte torna-se um caminho para a escuta, a comunicação e a elaboração de experiências, fortalecendo a relação do indivíduo consigo mesmo e com o coletivo.

Na Escola de Arte Livre, a Arteterapia é compreendida não apenas como uma técnica terapêutica, mas como uma experiência educativa e libertadora, onde a criação acontece sem julgamentos, com foco no processo e não no resultado estético. Esse espaço favorece o autoconhecimento, a autonomia criativa e a expressão autêntica, estimulando a sensibilidade e o cuidado com a saúde emocional.

As ações pedagógicas inspiradas na Arteterapia envolvem:

- Planejar e conduzir vivências artísticas voltadas à expressão simbólica e à reflexão pessoal e coletiva;
- Oferecer orientação e apoio aos participantes em seus processos criativos, de forma acolhedora e ética;
- Promover atividades e pesquisas que articulem arte, educação e saúde emocional, incentivando a participação em mostras, encontros e eventos artísticos.

Dessa forma, a implementação da Arteterapia na escola constitui um instrumento eficaz de mediação e desenvolvimento humano, contribuindo para a prevenção de conflitos, a promoção da saúde, a qualidade de vida e o fortalecimento da identidade criadora de cada indivíduo.

Obs.: Temos **14 referências científicas atuais** no nosso Projeto Pedagógico da Arteterapia detalhado. Consultar com a direção e/ou coordenação da escola Artelândia.