

O Desenho no Combate ao COVID-19

21/06/2021

Descrição

O conteúdo a ser apresentado tem como objetivo incentivar o uso do desenho como ferramenta para lidar com diversas situações e através da sua prática, amenizar e/ou combater problemas como estresse, ansiedade, depressão, medo, pânico, solidão, compulsões, entre outros que fazem parte do cotidiano turbulento em que vivemos, em especial nesse período de quarentena. O vídeo propõe através de ensinamentos teóricos e demonstração prática a possibilidade de qualquer pessoa aprender técnicas básicas de desenho, de forma simples e de fácil entendimento para o público, desde crianças até adultos, transformando o desenho numa atividade prazerosa e divertida, podendo inclusive ser praticada em família. Alguns profissionais da área da saúde também defendem a atividade de desenhar como algo benéfico, conforme já visto no trabalho da médica psiquiatra Nise da Silveira, que substituiu tratamentos arcaicos pela arte usando lápis, pinceis, telas e cores e mostrando assim que até mesmo em casos mais agudos a arte pode ser usada para melhorar o bem-estar do indivíduo em meio a situações adversas. Além de ser uma forma de representação utilizada pela humanidade desde o início dos tempos, contribui muito para as funções cognitivas estimulando o aprendizado e a imaginação, sendo caminho para chegar a um produto final, como o próprio produto ou simplesmente como forma de prazer e afago. A prática artística é uma importante aliada, em especial atualmente durante o período de isolamento social que a sociedade vive, onde uma das maiores preocupações tem sido a saúde mental do sujeito que se encontra afastado de suas atividades cotidianas e de seus familiares, tendo que lidar com uma rotina diferente a habitual e preocupações excessivas, podendo ocasionar ou piorar sintomas de desgaste emocional. Ao desenhar é possível experimentar um estado similar a meditação, onde se concentra apenas no momento em questão, dando tranquilidade e repouso para a mente, contemplando assim o simples ato de desenhar. Tal prática deve ser mais explorada, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida para as pessoas, amenizando o turbilhão de pensamentos caóticos da sociedade atual e colaborando para a formação do cidadão.