



8/24 desafios criativos

QUANTO PESAM
OS MEUS MEDOS?

www.capiti.pt
www.pin.com.pt
www.artesplasticasdafalda.pt

D I N Â M I C A D O P R O J E T O - QUANTO PESAM OS MEUS MEDOS?

NESTE DESAFIO VAMOS APROFUNDAR AINDA MAIS O TEMA DO MEDO, DESTA VEZ ALÉM DE ENUMERARMOS OS MEDOS QUE TEMOS, VAMOS TER QUE ATRIBUÍR UMA CARA, UM TAMANHO E UM PESO A CADA UM DELES.

SE OS MEDOS PESAM E OCUPAM ESPAÇO NA NOSSA VIDA, PORQUE NÃO COMPARAR O VOLUME E O PESO DE UMA PEDRA A CADA MEDO QUE TEMOS?

O QUE SERIA SE TIVÉSSEMOS QUE CARREGAR UMA PEDRA DE 6 KGS DE UM LADO PARA O OUTRO O TEMPO INTEIRO?! A PEDRA IRIA ATRASAR-NOS, PESAR-NOS NAS MÃOS... SE CALHAR UMA PEDRA MAIS PEQUENA NÃO NOS ATRASARIA TANTO, MAS MESMO ASSIM SERIA UMA PEDRA QUE TERÍAMOS QUE CARREGAR PARA TODO O LADO..

O MESMO SE PASSA COM OS MEDOS, QUANTO MAIOR É O MEDO, MAIS 'PESADO' SE TORNA NA NOSSA VIDA, E MAIS NOS ATRASA...

NESTE PROJETO VAMOS FAZER UMA LISTA DE QUAIS SÃO OS MEDOS QUE TEMOS, VAMOS DAR UM 'TAMANHO' E UM 'PESO' A CADA MEDO, DEPOIS ESCOLHEMOS A PEDRA COM O PESO E TAMANHO MAIS ADEQUADO PARA CADA UM DELES. POR FIM, PINTAMOS UMA CARA EM CADA PEDRA QUE REPRESENTA BEM ESSE MEDO.

NO FINAL DESTA TRABALHOS AO OLHARMOS PARA O CONJUNTO DOS NOSSOS MEDOS REPRESENTADOS POR PEDRAS DIFERENTES, VAMOS VER QUAIS OS MEDOS QUE PESAM MAIS E QUE MAIS ESPAÇO OCUPAM NA NOSSA VIDA.

À MEDIDA QUE OS MEDOS VÃO-SE TORNANDO MAIS LEVES PARA NÓS, PODEMOS MUDAR O TAMANHO DA PEDRA PARA UMA MAIS PEQUENA E VISUALMENTE ESTAMOS A DIMINUIR O TAMANHO DESSE NOSSO MEDO.

E QUANDO O MEDO DEIXAR DE EXISTIR NA NOSSA VIDA, PODEMOS MESMO ATIRAR A PEDRA FORA E ANULAR ESSE MEDO!

BOM TRABALHO!

M A T E R I A I S :

PEDRAS COM TAMANHOS DIFERENTES
TINTA ACRÍLICA
PINCEL
CANETAS UNI POSCA (SÃO CANETAS QUE
PINTAM EM TODAS AS SUPERFÍCIES).
PAPEL
CANETA
FIO



1ºPASSO

ESCREVER OS NOSSOS MEDOS EM PEQUENOS PAPÉIS.

PENSAR QUAL O TAMANHO QUE OS MEDOS TÊM
COMPARANDO UNS COM OS OUTROS.



2º PASSO

P I N T A R A S
P E D R A S C O M
T I N T A A C R I L Í C A .

DEIXAR SECAR BEM.



3º PASSO

DESENHAR E
PINTAR A CARA
DE BRANCO.

EU DESENHEI E PINTEI COM CANETA UNI POSCA, MAS
PODEM PINTAR COM TINTA ACRÍLICA BRANCA.



4ºPASSO

DESENHAR AS
CARAS NAS PEDRAS
COM CANETAS UNI
POSCA.

DESENHAR A CARA A PENSAR NO MEDO QUE VAI REPRESENTAR.



DEPOIS DE TODAS
AS PEDRAS
PINTADAS DEIXAR
SECAR BEM.



5º PASSO

A M A R R A R C O M U M
F I O O P A P E L C O M O
M E D O
C O R R E S P O N D E N T E .

QUANTO MAIOR FOR O MEDO MAIOR DEVERÁ SER O
TAMANHO DA PEDRA.



A M A R R A R O S
P A P É I S T O D O S À S
R E S P E T I V A S
P E D R A S .



OS NOSSOS MEDOS
REPRESENTADOS
EM PEDRAS COM
TAMANHOS E PESOS
DIFERENTES.

NESTE DESAFIO, EM CONTINUIDADE COM O PROJETO ANTERIOR, CONTINUAMOS A EXPLORAR O TEMA DO MEDO, PROCURANDO GERAR, DE FORMA CRIATIVA, OPORTUNIDADES PARA FALAR DOS MEDOS, IDENTIFICÁ-LOS E COLOCA-LOS 'CÁ FORA' PARA OS DOMINAR.

NESTE PROJETO ATRIBUÍMOS ESPECIFICAMENTE UMA CARACTERÍSTICA CONCRETA AOS MEDOS - O SEU PESO, AJUDANDO A PERCEBER QUE NEM TODOS TÊM O MESMO IMPACTO NA NOSSA VIDA. E DESSA FORMA, TAMBÉM AS ESTRATÉGIAS E EMPENHAMENTO PARA LIDAR COM OS MEDOS, SÃO DIFERENTES CONFORME O PESO QUE TÊM. PODEMOS COMEÇAR POR TENTAR VENCER AQUELES QUE PESAM MENOS E SEGUIR PARA OS QUE PESAM MAIS. ESTE DESAFIO PODE AJUDAR TAMBÉM A COMPREENDER E ACEITAR QUE DIMINUIR O PESO DOS MEDOS, É UM PROCESSO QUE ACONTECE AO LONGO DO TEMPO E QUE PARA TAL É PRECISO DE IR FAZENDO ALGUMAS COISAS, POR EXEMPLO, PARA VENCER O MEDO DO ESCURO, IR FICAR GRADUALMENTE MAIS TEMPO NO QUARTO DE LUZ APAGADA (MAIS UM MINUTO DE CADA VEZ) É UM ENORME GANHO QUE FAZ COM QUE O MEDO DO ESCURO PERCA PESO E REDUZA SUA FORÇA!

Inês Leitão
Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta
PIN - Em todas as fases da vida
Coordenação do Núcleo de Perturbação do Espectro do Autismo.