



11/24 desafios criativos

A V E R G O N H A A O
E S P E L H O .

www.capiti.pt
www.pin.com.pt
www.artesplasticasdamafalda.pt

D I N Â M I C A D O P R O J E T O

A VERGONHA AO ESPELHO.

ESTE MÊS COMEÇAMOS UM TEMA NOVO - A VERGONHA.
COM ESTE DESAFIO VAMOS ENSINAR A FAZER UM RETRATO
À JANELA COM COLAGENS EM PAPEL DE SEDA.
O AUTO-RETRATO É FEITO COLADO NUMA JANELA, PARA TUDO
SER TRANSLÚCIDO, E PARA DAR PARA VER TUDO POR DETRÁS.
A PRIMEIRA PARTE É O RETRATO FÍSICO, A SEGUNDA PARTE
É UM 'RETRATO' DE TUDO O QUE NOS FAZ SENTIR VERGONHA.
ESTE 'RETRATO' DAS NOSSAS VERGONHAS É ESCRITO E COLADO
NUMA FOLHA TRANSPARENTE MAS EXATAMENTE EM CIMA DO
NOSSO RETRATO FÍSICO, PARA CONSEGUIRMOS VER-NOS
FISICAMENTE COM AS NOSSAS VERGONHAS TAMBÉM ELAS
'DESENHADAS' NO NOSSO FÍSICO. A IDEIA É MOSTRAR O QUE
A VERGONHA NOS PODE FAZER E AS 'MARCAS' QUE NOS PODE
DEIXAR.

BOM TRABALHO!

M A T E R I A I S :

PAPÉL DE SEDA COLORIDO
FOLHA DE PAPÉL VEGETAL
FOLHA DE ACETATO
FITA COLA
STICK DE COLA UHU
TESOURA
CANETA PRETA



1ºPASSO

RECORTAR QUADRADINHOS DE PAPEL DE SEDA.

ESCOLHI AS CORES QUE ACHEI MAIS ADEQUADAS PARA FAZER
O RETRATO DA MINHA CARA COM COLAGENS.



2ºPASSO

DESENHAR AS
LINHAS PRINCIPAIS
DA NOSSA CARA EM
PAPEL VEGETAL.

ESCOLHI O PAPEL VEGETAL DE BASE PARA FAZER O AUTO-RETRATO E
COLEI NUMA JANELA, TODO O TRABALHO VAI SER FEITO COM O
PAPEL COLADO NA JANELA..



3ºPASSO

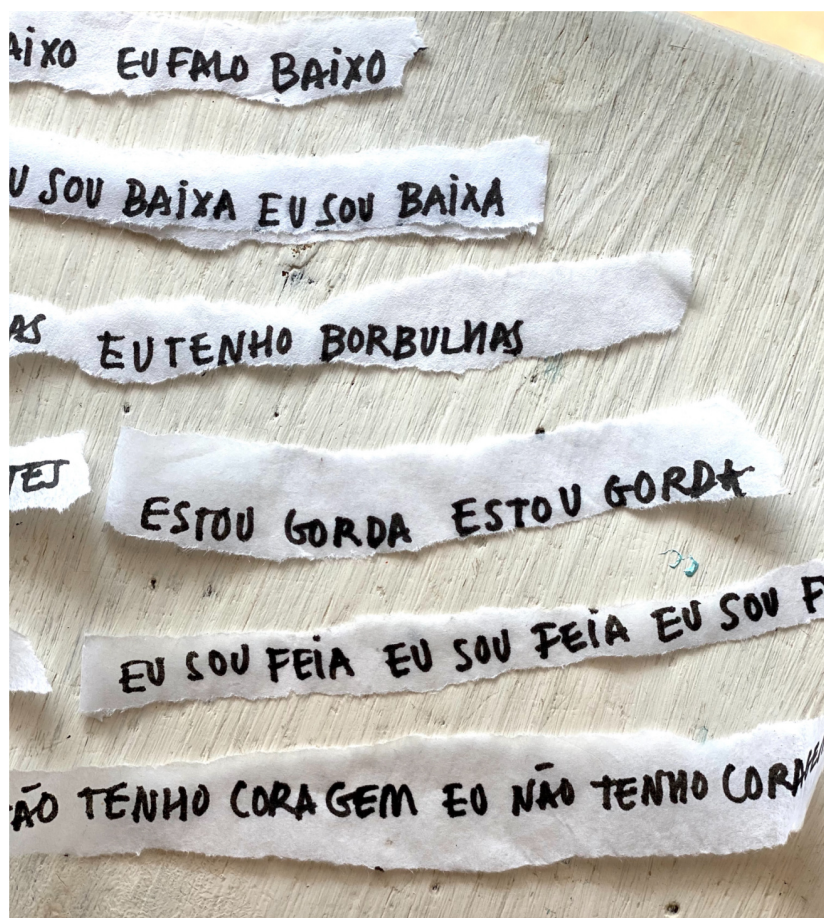
'COLORIR' O
RETRATO COM OS
QUADRADINHOS DE
PAPEL DE SEDA .

USEI STICK DE COLA UHU PARA COLAR OS QUDRADINHOS DE PAPEL
DE SEDA NO PAPEL VEGETAL.



4º PASSO

E V O L U Ç Ã O D A
C O L A G E M D O S
Q U A D R I N H O S D E
P A P E L D E S E D A .



5ºPASSO

ESCREVER EM
RECORTES DE PAPEL
TUDO O QUE NOS FAZ
SENTIR VERGONHA.

RASGUEI BOCADOS DE PAPEL DE SEDA À MÃO E ESCREVI COM UMA
CANETA PRETA..

COM ESTE DESAFIO, VAMOS EXPLORAR UM
POUCO A VERGONHA.
QUANDO NOS SENTIMOS ENVERGONHADOS COM ALGUM
COMPORTAMENTO, AÇÃO OU CARACTERÍSTICA NOSSA, TENDEMOS A
ESCONDÊ-LO E NEGÁ-LO DOS OUTROS OU
A EVITAR SITUAÇÕES. PODEMOS SENTIR-NOS ENVERGONHADOS
REPENTINAMENTE COM ALGO QUE NÃO ESTÁVAMOS À ESPERA, MAS
OUTRAS VEZES, GUARDAMOS
A VERGONHA POR UM LONGO PERÍODO DE TEMPO. E COM ELA, POR
EXEMPLO, UMA CRIANÇA, NÃO FALA NA SALA DE AULA, NÃO
PARTICIPA NUMA PEÇA DE TEATRO, NÃO SORRI, NÃO 'METE
CONVERSA' COM OUTRAS CRIANÇAS, NÃO VAI
A UMA FESTA, ETC... SEM LIDAR ADEQUADAMENTE COM
A VERGONHA, ESTA PODE IR DEIXANDO 'AS SUAS MARCAS'
E CONTRIBUIR PARA A FALTA DE AUTOESTIMA
E AUTOCONFIANÇA E ESTAS, POR SUA VEZ,
PARA MANTER A VERGONHA.
COM ESTE PROJETO, AS CRIANÇAS VÃO COMEÇAR POR DEIXAR A
VERGONHA 'VER-SE AO ESPELHO' E DESCOBRIR
O QUE OS DEIXA ENVERGONHADOS, O QUE SENTEM
E PENSAM QUANDO SENTEM VERGONHA. E DEIXAR
A VERGONHA IR-SE EMBORA QUANDO ESTAMOS COM OUTRAS
PESSOAS PARA NÃO ATRAPALHAR AS BRINCADEIRAS E ATIVIDADES!
CONTINUAMOS NO PRÓXIMO DESAFIO COM IDEIAS PARA AJUDAR A
LIDAR COM A VERGONHA!

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