GUIA PRÁTICO DE COLAGEM AUTOBIOGRÁFICA

Proposta teórico-prática para pessoas idosas

Este guia foi elaborado como produto teórico-prático de uma revisão de escopo sobre as Contribuições das práticas artísticas, memória autobiográfica, autoimagem e neuroplasticidade na velhice. A revisão identificou aproximações entre práticas artísticas e processos cognitivos, expressivos e autobiográficos, mas também limitada integração entre esses construtos[1]. A colagem foi escolhida como recurso expressivo por permitir seleção, organização e composição de imagens, enquanto a divisão em passado, presente e integração busca aproximar a produção artística da elaboração autobiográfica e da reflexão sobre a percepção de si[2]. Ademais, fora utilizado como base teórica estrutural o recurso Artpad[3].

Objetivo	Proporcionar um espaço de expressão e elaboração da trajetória pessoal por meio da colagem.
Público	Pessoas idosas.
Duração total	Aproximadamente 60 minutos.
Materiais	Revistas e imagens variadas, folhas ou cartolinas, tesoura e cola.
Organização	Pode ser realizada individualmente ou em grupo, preservando a construção individual de cada participante.

ORIENTAÇÕES AO FACILITADOR

Apresente a proposta de forma acolhedora e permita que cada participante escolha livremente as imagens e os significados atribuídos a elas. Não é necessário seguir uma narrativa cronológica. Estimule a expressão e a reflexão por meio de perguntas abertas, sem impor interpretações e respeitando o ritmo, os limites e a vontade de compartilhar de cada pessoa.

Dica de preparação: antes do início, recorte imagens, frases e símbolos variados e disponha-os de forma acessível sobre uma mesa. Mantenha também algumas revistas disponíveis para participantes que prefiram escolher e recortar seus próprios elementos.

Cuidado emocional: a depender do sujeito, algumas lembranças autobiográficas podem despertar sentimentos de desconforto, como tristeza ou saudades. O participante não deve ser pressionado a falar sobre conteúdos que não queira compartilhar. Caso surja sofrimento emocional, acolha a experiência, ofereça uma pausa ou a possibilidade de interromper a atividade e, quando necessário, considere encaminhamento ou suporte adequado ao contexto.

ADAPTAÇÕES POSSÍVEIS

- **Dificuldades visuais:** utilize imagens maiores, com bom contraste e boa iluminação; descreva verbalmente os materiais quando necessário.
- **Dificuldades motoras:** dado a mudanças neurocognitivas esperadas pela idade, é importante oferecer imagens previamente recortadas, tesoura adaptada ou auxílio para recortar e colar, preservando as escolhas do participante.
- **Dificuldades cognitivas:** apresente uma etapa por vez, use instruções curtas e repita-as quando necessário.

DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

1. Quem você era - 15 minutos

Convide o participante a observar as imagens e selecionar aquelas que despertem associações com sua trajetória de vida. Podem surgir lembranças de pessoas, lugares, experiências, interesses ou papéis significativos. As imagens escolhidas serão organizadas livremente em uma primeira colagem.

Perguntas que podem auxiliar a condução: “O que essa imagem te faz lembrar?” / “Por que esse momento foi importante para você?” / “Existe alguma pessoa, lugar ou experiência da sua história que você gostaria de representar?”

2. Quem você é - 15 minutos

Agora, deixe de lado a produção prévia. Proponha a seleção de imagens relacionadas à forma como o participante se percebe atualmente, considerando características pessoais, vínculos, interesses e outros elementos importantes de sua vida presente. Com elas, será construída uma segunda colagem.

Perguntas que podem auxiliar a condução: “O que essa imagem representa sobre quem você é hoje?” / “Que características suas você reconhece nela?” / “O que é importante para você neste momento da sua vida?”

3. O todo integrado - 20 minutos

Convide o participante a recortar elementos das duas produções e reuní-los em uma composição final. A proposta é aproximar passado e presente, favorecendo a identificação de mudanças, permanências e aspectos significativos de sua trajetória e percepção de si.

Perguntas que podem auxiliar a condução: “O que mudou ao longo da sua trajetória?” / “O que permanece importante para você?” / “Existe algo do seu passado que você reconhece na pessoa que é hoje?”

FECHAMENTO - 10 minutos

Ao final, o participante poderá apresentar sua produção e comentar os significados atribuídos às imagens, caso se sinta confortável. O compartilhamento deve ser entendido como um convite, e não como uma exigência. O facilitador pode retomar brevemente a experiência com perguntas como: “Como foi realizar essa atividade?” e “O que mais chamou sua atenção ao olhar para a produção final?”.

IMPORTANTE

Este guia constitui uma proposta teórico-prática derivada dos achados e lacunas identificados na revisão de escopo e não foi aplicado ou avaliado empiricamente até o momento (2026). Portanto, não se pressupõem efeitos ou eficácia sobre memória autobiográfica, autoimagem, identidade, bem-estar ou neuroplasticidade.

REFERÊNCIAS

1. SOARES, Lara de Almeida; QUEIROZ, Maria Eduarda. Contribuições das práticas artísticas para a memória autobiográfica, a autoimagem e a neuroplasticidade na velhice: uma revisão de escopo. 2026. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS, Recife, 2026.
2. Camargo T de, Silva RVN da, Carvalho RMAF, Souza VLT de. Arte e psicologia. Rev Psicopedag. 2023;40(122):271-5. Available from:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862023000200271

3. MCCARTHY, Julie; ADRIÃO, Karla Galvão. Projeto Artpad: um recurso para participação e desenvolvimento. Recife: Projeto Artpad, [s.d.].