



FACULDADE DE ARQUITETURA
UNIVERSIDADE DE LISBOA

U LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

Tese elaborada para a obtenção do grau de Mestre em Design de Moda

Processo Criativo em Design de Moda como Exploração e Expressão Criativa: Autoconhecimento

Margarida Nunes Curto

(Licenciada)

ORIENTAÇÃO

Professora Doutora Alexandra Cabral de Andrade Teixeira

Especialista Eliana do Carmo Simões Baptista

JÚRI

Presidente: Doutora Isabel Cristina Bieger

Vogal: Doutora Ana Margarida Pires Fernandes

Orientadora: Doutora Alexandra Cabral de Andrade Teixeira

2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço às minhas orientadoras Alexandra Cabral de Andrade Teixeira e Eliana do Carmo Simões Baptista, pela orientação, por toda a disponibilidade, carinho, apoio e entrega ao projeto.

Agradeço à minha família e amigos pelo apoio e ajuda durante este processo.

Agradeço à Arte-Terapeuta Helena Coelho e à Psicóloga Rita Mateus pela disponibilidade, simpatia e profissionalismo.

Agradeço ainda a todos os participantes, que se disponibilizaram para realizar este processo, pela disponibilidade, vulnerabilidade e entusiasmo demonstrado, pois sem a sua participação não teria sido possível a concretização da investigação.

RESUMO

O Processo criativo em Design de Moda, e como poderá ser benéfico para a Saúde mental, são o foco desta investigação. Tendo também como áreas relevantes para o desenvolvimento da mesma a Arte-Terapia, a importância da Exploração e Expressão Artística e Criativa e a Manipulação Têxtil.

A necessidade de alerta para a Saúde Mental, em Portugal, é algo urgente. A importância, o reconhecimento e a necessidade da mesma é muitas vezes negligenciado, pelo que é indispensável incentivar e criar novas plataformas para que as pessoas possam ter um refúgio em que se possam expressar. Muitas têm dificuldade de expressão verbal e, mesmo quando esta acontece, nem sempre é suficiente podendo ser prejudicial.

O objetivo desta investigação é definir um processo criativo que possibilite e incentive o autoconhecimento, através da expressão e exploração artística com base no processo criativo em Design de Moda. Idealmente beneficiando a Saúde Mental.

Iremos aplicar uma metodologia mista, intervencionista e não intervencionista de base qualitativa. Entre elas a Revisão da Literatura, Pesquisa Exploratória, Entrevistas, Observação Direta, Investigação Ativa, Testes de Usabilidade e Inquéritos.

Após a Revisão da Literatura, prevemos que é possível, criar uma nova plataforma, baseada no processo criativo em Design de Moda, que permita a quem participa, realizar um percurso de autoconhecimento, o que implica uma construção artística projetiva.

PALAVRAS-CHAVE

Saúde Mental;

Arte-Terapia;

Expressão Artística;

Processo Criativo em Design de Moda;

Manipulação Têxtil.

ABSTRACT

The Creative Process in Fashion Design, and how beneficial it may be for mental health, are the focus of this research. Relevant areas for the development of the investigation are also, Art Therapy, the importance of Artistic and Creative Exploration and Expression and Textile Manipulation.

The need for alert to Mental Health in Portugal is urgent. The importance, recognition and requirement it is often neglected, so it is essential to encourage and create new platforms so that people can have a refuge in which they can express themselves. Many have difficulty in verbal expression and, even when it happens, it is not always enough, what can be harmful.

The objective of this research is to define a creative process that enables and encourages self-knowledge, through expression and artistic exploration based on the creative process in Fashion Design. Ideally benefiting Mental Health.

We will apply a qualitatively based mixed, interventionist and non-interventionist methodology. Among them the Literature Review, Exploratory Research, Interviews, Direct Observation, Active Research, Usability Tests and Questionnaires.

After the Literature Review, we anticipate that it is possible to create a new platform, based on the creative process in Fashion Design, which allows those who participate, to perform a path of self-knowledge, which implies a projective artistic construction.

KEYWORDS

Mental Health

Art-Therapy

Artistic Expression

Creative Process in Fashion Design

Textile Manipulation

LISTA DE ACRÓNIMOS E ABREVIATURAS

SPAT – Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia

APPPP - Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica

GLOSSÁRIO

ARTE-TERAPIA - Uma forma de terapia em que o indivíduo é encorajado a expressar-se através da Arte.

ASSOCIAÇÃO LIVRE – Reflexão livre permitindo a conclusão de simbolismos e significados de forma independente.

AUTOCONHECIMENTO - Conhecimento de nós próprios. Conhecimento e consciência das nossas limitações, das nossas qualidades, dos nossos receios, dos nossos desejos.

CRIAÇÃO PROJETIVA – Criações que são objeto do processo de transferência, criação em que um indivíduo projeta (transfere) as emoções e sentimentos para a criação.

EXPLORAÇÃO ARTÍSTICA - Expressão de e sentimentos, emoções e pensamentos através da arte.

EXPRESSÃO CRIATIVA – Expressão de e sentimentos, emoções e pensamentos através da exploração artística, dando liberdade à Criatividade.

MEDIADOR ARTÍSTICO – Material ou objeto que funciona como ferramenta (meio) à exploração artística.

TRANSFERÊNCIA – O processo de transferir emoções e sentimentos para um objeto, nomeadamente as criações.

ÍNDICE GERAL

RESUMO.....	v
PALAVRAS-CHAVE.....	v
ABSTRACT.....	vii
KEYWORDS.....	vii
LISTA DE ACRÓNIMOS E ABREVIATURAS	ix
GLOSSÁRIO.....	xi
ÍNDICE GERAL	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS	xv
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xxiii
ÍNDICE DE TABELAS	xxiv
1. INTRODUÇÃO	1
1.1. ÁREA/TEMA/TÍTULO	5
1.2. PROBLEMATIZAÇÃO.....	7
1.3. QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO	8
1.4. OBJETIVOS.....	9
1.4.1. OBJETIVOS GERAIS.....	9
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
1.5. DESENHO DA INVESTIGAÇÃO	10
1.6. ORGANOGRAMA	12

1.7.	HIPÓTESE	13
2.	SAÚDE MENTAL, AUTOCONHECIMENTO E CRIATIVIDADE	15
2.1	SAÚDE MENTAL E AUTOCONHECIMENTO	17
2.2	ARTE-TERAPIA E A IMPORTÂNCIA DA EXPRESSÃO ARTÍSTICA.....	23
3.	PROCESSO CRIATIVO EM DESIGN DE MODA E EXPLORAÇÃO SENSORIAL	45
3.1.	PROCESSO CRIATIVO EM DESIGN DE MODA	47
3.2.	TRANSFERÊNCIA DE EMOÇÕES NA EXPRESSÃO ARTÍSTICA EM MODA .	55
3.3.	NA PRIMEIRA PESSOA: O PROCESSO AUTOBIOGRÁFICO.....	71
4.	A DEFENIÇÃO DE UM PROCESSO CRIATIVO: A USABILIDADE DE UM KIT	95
4.1.	PROCESSO CRIATIVO NO KIT DESENVOLVIDO.....	97
4.2.	TESTE DE USABILIDADE DO KIT	99
4.2.1.	CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	99
4.2.2.	FASES DO TESTE DE USABILIDADE.....	100
4.3.	RESULTADOS TESTE DE USABILIADE	103
4.3.1.	RESULTADOS INQUÉRITO INICIAL	103
4.3.2.	RESULTADOS PRÁTICOS	117
4.3.3.	RESULTADOS INQUÉRITO FINAL	189
4.3.4.	WORKSHOP	198
4.4.	ANÁLISE DOS RESULTADOS DO TESTE DE USABILIDADE.....	205
5.	CONCLUSÃO	229
6.	RECOMENDAÇÕES	235
7.	DISSEMINAÇÃO.....	239

8.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	243
9.	BIBLIOGRAFIA.....	249
10.	APÊNDICE.....	257
10.1.	APÊNDICE 1: KIT - AUTOCONHECIMENTO	259
10.1.1.	ENUNCIADO DO KIT.....	259
10.1.2.	IMAGENS	261
10.1.3.	PALAVRAS.....	267
10.2.	APÊNDICE 2 - ENTREVISTAS.....	275
10.2.1.	ENTREVISTA À ARTE-TERAPEUTA – HELENA COELHO (SPAT).....	275
10.2.2.	ENTREVISTA A PSICÓLOGA - RITA MATEUS	278
10.3.	APÊNDICE 3 - TRANSCRIÇÕES TESTES DE USABILIDADE.....	281
10.4.	APÊNDICE 4 – EXPOSIÇÃO CALHAU	351

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Diagrama das áreas de estudo. Fonte: Autora.....	6
Figura 2 – Organograma. Fonte: Autora.	12
Figura 3 - Criação do participante A no Projecto Tactearte. Fonte: Santos (2019).....	36
Figura 4 - Criação do participante B no Projecto Tactearte. Fonte: Santos (2019).....	37

Figura 5 - Dinâmica Artística, 2ª Sessão, do projeto “Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique. Fonte: Santos (2018).....	39
Figura 6 - Dinâmica Artística, 3ª Sessão, do projeto “Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique. Fonte: Santos (2018).....	39
Figura 7 - Dinâmica Artística, 6ª Sessão, do projeto “Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique. Fonte: Santos (2018).....	39
Figura 8 - Dinâmica Artística, 7ª Sessão, do projeto “Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique. Fonte: Santos (2018).....	40
Figura 9 - " <i>Coffeepot for Masochists.</i> " Carelman. Fonte: Norman (2003).....	41
Figura 10 - " <i>Nanna teapot</i> " Michael Grave. Fonte: Norman (2003).....	41
Figura 11 - " <i>Tilting tea pot</i> " Ronnefeldt. Fonte: Norman (2003).....	42
Figura 12 - " <i>Looking for Love</i> " Jo Cope (2016). Fonte: www.jocope.com	56
Figura 13 - " <i>Looking for Love</i> " Jo Cope (2016). Fonte: Jo Cope (2021).....	57
Figura 14 - " <i>Twisted Stiletto</i> " Jo Cope (2016). Fonte: Jo Cope (2021).....	58
Figura 15 - " <i>Twisted Stiletto</i> " Jo Cope (2016). Fonte: Jo Cope (2021)	58
Figura 16 - " <i>Twisted Stiletto</i> " Jo Cope (2016). Fonte: Jo Cope (2021).....	59
Figura 17 - Sandie Yi. Fonte: Majestic Disorder (2021).....	61
Figura 18 - " <i>Em-Brace</i> " Sandie Yi (2011). Fonte: Crip Couture (2021)	61
Figura 19 - " <i>Re-fuse Skin Set</i> " Sandie Yi (2011). Fonte: Crip Couture (2021).....	62
Figura 20 - " <i>Armed & Beautiful</i> " Sandie Yi (2005). Fonte: Crip Couture (2021).....	62
Figura 21 - " <i>Infinity Nets (FBB)</i> " Yayoi Kusama (2013). Fonte: The Thread (2019).....	64
Figura 22 - <i>Infinity Mirror Room "Floor Show"</i> Yayoi Kusama (1965). Fonte: The Thread (2019).....	65
Figura 23 - Yayoi Kusama (1968). Fonte: CR Fashion Book (2021).	66
Figura 24 - Sessão Fotográfica, Yayoi Kusama (1968). Fonte; CR Fashion Book (2021). 67	

Figura 25 - " <i>A Parrot for Juan Gris</i> " Joseph Cornell (1953-54). Fonte: The Guardian (2015).....	68
Figura 26 - " <i>Pumpkin</i> " (2010). Fonte: The Thread (2019).....	69
Figura 27 - Amostra Têxtil. Fonte: Autora.....	73
Figura 28 - Amostra Têxtil. Fonte: Autora.	73
Figura 29 - Amostra Têxtil. Fonte: Autora.	74
Figura 30 - Amostra Têxtil. Fonte: Autora.	74
Figura 31 - Amostra Têxtil. Fonte: Autora.	75
Figura 32 - Luva, projeto Handed Heart. Fonte: Autora.	76
Figura 33 - Luva, projeto <i>Handed Heart</i> . Fonte: Autora.	76
Figura 34 - Ilustração da luva, projeto Handed Heart. Fonte: Autora.	77
Figura 35 – <i>Moodboard</i> , projeto <i>Tragic Fatal Love</i> . Fonte: Autora.	79
Figura 36 - <i>Look 2</i> , projeto <i>Tragic Fatal Love</i> . Fonte: Autora.....	80
Figura 37 – <i>Look 3</i> , projeto <i>Tragic Fatal Love</i> . Fonte: Autora.	80
Figura 38 - <i>Look 1</i> , projeto <i>Tragic Fatal Love</i> . Fonte: Autora.	80
Figura 39 - <i>Moodboard</i> , projeto <i>Suffocating thoughts</i> . Fonte: Autora.	81
Figura 40 - <i>Look 1</i> , projeto <i>Suffocating thoughts</i> . Fonte: Autora.	83
Figura 41 - <i>Look 2</i> , projeto <i>Suffocating thoughts</i> . Fonte: Autora.	83
Figura 42 - <i>Look 3</i> , projeto <i>suffocating thoughts</i> . Fonte: Autora.	83
Figura 43 - Ilustração, projeto <i>Cocoon</i> . Fonte: Autora.....	84
Figura 44 - Peça final, projeto <i>Cocoon</i> . Fonte: Autora.	84
Figura 45 - Peça final, projeto <i>Cocoon</i> . Fonte: Autora.	85
Figura 46 - Peça final, projeto <i>Cocoon</i> . Fonte: Autora.	85
Figura 47 - Peça final, projeto <i>Cocoon</i> . Fonte: Autora.	85
Figura 48 - <i>Moodboard</i> do projeto <i>Closure</i> . Fonte: Autora.	87
Figura 49 - Ilustração do <i>Look 1</i> , projeto <i>Closure</i> . Fonte Autora.	89

Figura 50 - <i>Look 1</i> , projeto <i>Closure</i> . Fonte Autora.....	89
Figura 51 - <i>Look 2</i> , projeto <i>Closure</i> . Fonte Autora.....	90
Figura 52 - Ilustração do <i>Look 2</i> , projeto <i>Closure</i> . Fonte Autora.....	90
Figura 53 - <i>Look 3</i> , projeto <i>Closure</i> . Fonte Autora.....	91
Figura 54 - Ilustração do <i>Look 3</i> , projeto <i>Closure</i> . Fonte Autora.....	91
Figura 55 - Ilustração do <i>Look 4</i> , projeto <i>Closure</i> . Fonte Autora.....	92
Figura 56 - <i>Look 4</i> , projeto <i>Closure</i> . Fonte Autora.....	92
Figura 57 - <i>Look 5</i> , projeto <i>Closure</i> . Fonte Autora.....	93
Figura 58 - Ilustração do <i>Look 5</i> , projeto <i>Closure</i> . Fonte Autora.....	93
Figura 59 - <i>Moodboard</i> Designer A. Fonte: Autora.	117
Figura 60 - Amostra Têxtil Designer A. Fonte: Autora.	119
Figura 61 - Acessório Designer A. Fonte: Autora.....	120
Figura 62 - Acessório Designer A. Fonte: Autora.....	121
Figura 63 - Acessório Designer A. Fonte: Autora.....	121
Figura 64 - <i>Moodboard</i> Designer B. Fonte: Autora.	122
Figura 65 - Amostra Têxtil Designer B. Fonte: Autora.....	124
Figura 66 - Peça Designer B. Fonte: Autora.....	126
Figura 67 - Peça Designer B. Fonte: Autora.	127
Figura 68 - Detalhe da Peça Designer B. Fonte: Autora.....	128
Figura 69 - Detalhe da Peça Designer B. Fonte: Autora.....	128
Figura 70 - <i>Moodboard</i> Designer C. Fonte: Autora.	129
Figura 71 - Amostra Têxtil Designer C. Fonte: Autora.....	130
Figura 72 - Peça Designer C. Fonte: Autora.....	132
Figura 73 - Peça Designer C. Fonte: Autora.....	133
Figura 74 - <i>Moodboard</i> Designer D. Fonte: Autora.	134
Figura 75 - Amostra Têxtil Designer D. Fonte: Autora.....	135

Figura 76 - Peça Designer D. Fonte: Autora	136
Figura 77 - Peça Designer D. Fonte: Autora	137
Figura 78 - <i>Moodboard</i> Designer E. Fonte: Autora.	138
Figura 79 - Amostra Têxtil Designer E. Fonte: Autora.....	139
Figura 80 - <i>Moodboard</i> Designer F. Fonte: Autora.	140
Figura 81 - Amostra Têxtil Designer F. Fonte: Autora	142
Figura 82 - Amostra Têxtil Designer F. Fonte: Autora.....	143
Figura 83 - <i>Moodboard</i> Artista A. Fonte: Autora.....	144
Figura 84 - Amostra Têxtil Artista A. Fonte: Autora	145
Figura 85 - Peça Artista A. Fonte: Autora.....	146
Figura 86 – Detalhe da Peça Artista A. Fonte: Autora	147
Figura 87 – Detalhe da Peça Artista A. Fonte: Autora	147
Figura 88 - <i>Moodboard</i> Artista B. Fonte: Autora.....	148
Figura 89 - Amostra Têxtil Artista B. Fonte: Autora	150
Figura 90 - Amostra Têxtil Artista B. Fonte: Autora	150
Figura 91 - Amostra Têxtil Artista A. Fonte: Autora.....	150
Figura 92 - Amostra Têxtil Artista A. Fonte: Autora	150
Figura 93 - <i>Moodboard</i> Artista C. Fonte: Autora.....	151
Figura 94 - Amostra Têxtil Artista C. Fonte: Autora	153
Figura 95 - Peça Artista C. Fonte: Autora.....	154
Figura 96 - Detalhe da Peça Artista C. Fonte: Autora	155
Figura 97 - <i>Moodboard</i> Artista D. Fonte: Autora.	156
Figura 98 - Amostra Têxtil Artista D. Fonte: Autora.....	158
Figura 99 - Acessório Artista D. Fonte: Autora	159
Figura 100 - Detalhe do Acessório Artista D. Fonte: Autora.....	160
Figura 101 - Detalhe do Acessório Artista D. Fonte: Autora.....	160

Figura 102 - <i>Moodboard</i> Artista E. Fonte: Autora.	161
Figura 103 - Amostra Têxtil Artista E. Fonte: Autora.	163
Figura 104 - <i>Moodboard</i> Autor A. Fonte: Autora.....	164
Figura 105 - Amostra Têxtil Autor A. Fonte: Autora	166
Figura 106 - Peça Autor A. Fonte: Autora	167
Figura 107 - <i>Moodboard</i> Autor B. Fonte: Autora.....	168
Figura 108 - Amostra Têxtil Autor B. Fonte: Autora	170
Figura 109 - Peça Autor B. Fonte: Autora.....	171
Figura 110 - <i>Moodboard</i> Autor C. Fonte: Autora.	172
Figura 111 - Peça Autor C. Fonte: Autora.....	174
Figura 112 - Detalhe da Peça Autor A. Fonte: Autora.....	175
Figura 113 - Detalhe da Peça Autor A. Fonte: Autora.....	175
Figura 114 - <i>Moodboard</i> Autor D. Fonte: Autora.	176
Figura 115 - Peça Autor D. Fonte: Autora	178
Figura 116 - Peça Autor D. Fonte: Autora.....	178
Figura 117 - Peça Autor D. Fonte: Autora	179
Figura 118 - Peça Autor D. Fonte: Autora.....	179
Figura 119 - Peça Autor D. Fonte: Autora.....	180
Figura 120 - <i>Moodboard</i> Autor E. Fonte: Autora.....	181
Figura 121 - Amostra Têxtil Autor E. Fonte: Autora.....	182
Figura 122 - Detalhe da Peça Autor E. Fonte: Autora	183
Figura 123 - Peça Autor E. Fonte: Autora.....	184
Figura 124 - <i>Moodboard</i> Autor F. Fonte: Autora.	185
Figura 125 - Peça Autor F. Fonte: Autora.	187
Figura 126 - Peça Autor F. Fonte: Autora.	188
Figura 127 - Peça Autor F. Fonte: Autora.	188

Figura 128 - <i>Moodboard</i> do Participante 1. Fonte: Autora.	199
Figura 129 - Amostra Têxtil do Participante 1. Fonte: Autora.....	200
Figura 130 - <i>Moodboard</i> do Participante 2. Fonte: Autora.....	200
Figura 131 - Amostra Têxtil do Participante 2. Fonte: Autora.....	201
Figura 132 - <i>Moodboard</i> do Participante 3. Fonte: Autora.	202
Figura 133 - Amostra Têxtil do Participante 3. Fonte: Autora.	202
Figura 134 - Amostra Têxtil do Participante 3. Fonte: Autora.	202
Figura 135 - <i>Moodboard</i> do Participante 4. Fonte: Autora.	203
Figura 136 - Amostra Têxtil do Participante 4. Fonte: Autora.	204
Figura 137 - <i>Moodboard</i> Designer A. Fonte: Autora.	206
Figura 138 - <i>Moodboard</i> Autor A. Fonte: Autora.....	207
Figura 139 - <i>Moodboard</i> Autor B. Fonte: Autora.	207
Figura 140 - <i>Moodboard</i> Artista C. Fonte: Autora.....	208
Figura 141 - <i>Moodboard</i> Autor E. Fonte: Autora.	208
Figura 142 - <i>Moodboard</i> Autor D. Fonte: Autora.	209
Figura 143 - <i>Moodboard</i> Designer B. Fonte: Autora.	209
Figura 144 - <i>Moodboard</i> Designer D. Fonte: Autora.	210
Figura 145 - <i>Moodboard</i> Artista A. Fonte: Autora.....	210
Figura 146 - <i>Moodboard</i> Artista B. Fonte: Autora.....	211
Figura 147 - <i>Moodboard</i> Designer C. Fonte: Autora.	211
Figura 148 - <i>Moodboard</i> Artista D. Fonte: Autora.	212
Figura 149 - <i>Moodboard</i> Designer E. Fonte: Autora.	212
Figura 150 - <i>Moodboard</i> Artista E. Fonte: Autora.....	213
Figura 151 - <i>Moodboard</i> Autor C. Fonte: Autora.	214
Figura 152 - <i>Moodboard</i> Designer F. Fonte: Autora.....	214
Figura 153 - <i>Moodboard</i> Autor F. Fonte: Autora.....	215

Figura 154 - Construção da Amostra Autor A. Fonte: Autora.	217
Figura 155 - Detalhe da Amostra Autor B. Fonte: Autora.	217
Figura 156 - Construção da Amostra Artista C. Fonte: Autora.....	218
Figura 157 - Amostra Artista A. Fonte: Autora.	218
Figura 158 - Amostra Artista B. Fonte: Autora.....	219
Figura 159 - Peça do Designer C. Fonte: Autora.....	220
Figura 160 - Peça do Artista C. Fonte: Autora.....	221
Figura 161 - Peça do Artista A. Fonte: Autora.....	221
Figura 162 - Peça do Autor E. Fonte: Autora.....	222
Figura 163 - Peça do Artista D. Fonte: Autora.....	222
Figura 164 - Peça do Autor C. Fonte: Autora.....	223
Figura 165 - Peça do Designer B. Fonte: Autora.....	224
Figura 166 - Peça do Designer A. Fonte: Autora.....	224
Figura 167 - Amostra do Artista D. Fonte: Autora.....	224
Figura 168 - Peça do Autor D. Fonte: Autora.	225
Figura 169 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.	351
Figura 170 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.	351
Figura 171 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.....	352
Figura 172 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.	352
Figura 173 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.	352
Figura 174 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.	352
Figura 175 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.	352
Figura 176 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.	352

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Respostas do Grupo I à 1ª Pergunta. Fonte: Autora.	104
Gráfico 2 - Respostas do Grupo I à 3ª Pergunta. Fonte: Autora.	105
Gráfico 3 - Respostas do Grupo I à 5ª Pergunta. Fonte: Autora.	107
Gráfico 4 - Respostas do Grupo II à 2ª Pergunta. Fonte: Autora.....	110
Gráfico 5 - Respostas do Grupo II à 3ª Pergunta. Fonte: Autora.....	110
Gráfico 6 - Respostas do Grupo II à 4ª Pergunta. Fonte: Autora.....	111
Gráfico 7 - Respostas do Grupo II à 5ª Pergunta. Fonte: Autora.	112
Gráfico 8 - Respostas do Grupo II à 7ª Pergunta. Fonte: Autora.....	113
Gráfico 9 - Respostas do Grupo III à 2ª Pergunta. Fonte: Autora.	113
Gráfico 10 - Respostas do Grupo II à 3ª Pergunta. Fonte: Autora.	114
Gráfico 11 - Respostas da Amostra à 1ª Pergunta do Inquérito Final. Fonte: Autora.	190
Gráfico 12 - Respostas da Amostra à 2ª Pergunta do Inquérito Final. Fonte: Autora.	191
Gráfico 13 - Respostas da Amostra à 3ª Pergunta do Inquérito Final. Fonte: Autora. ...	192
Gráfico 14 - Respostas da Amostra à 4ª Pergunta do Inquérito Final. Fonte: Autora. ...	193
Gráfico 15 - Respostas da Amostra à 6ª Pergunta do Inquérito Final. Fonte: Autora. ...	194
Gráfico 16 - Respostas do Grupo II ao Inquérito Final. Fonte: Autora.	195
Gráfico 17 - Respostas do Grupo III ao Inquérito Final. Fonte: Autora.	196

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - <i>Metodologia I</i> aplicada no processo criativo para o desenvolvimento de um projeto em Design de Moda (Faerm, 2017 adaptado por Tomaili, 2019). Fonte: Tomaili (2019, p. 56).....	48
Tabela 2 - <i>Metodologia II</i> aplicada no processo criativo para o desenvolvimento de um projeto em Design de Moda (Sorger & Udale, 2006 adaptado por Tomaili, 2019). Fonte: Tomaili (2019, p. 57).....	49

1. INTRODUÇÃO

O projeto de investigação tem como base o processo criativo em Design de Moda, os seus métodos e características, criando a partir desses elementos um projeto que permite a quem o realiza passar por um processo de autoconhecimento, através da exploração e expressão criativa, resultando numa criação projetiva.

O Processo criativo em Design de Moda, e tudo o que este envolve, irá sustentar esta investigação de desenvolvimento de um novo processo. Este processo será especialmente benéfico para indivíduos com dificuldade de expressão, que sintam a necessidade de o fazerem através de outros meios e não apenas verbal. Assim sendo, partindo das características inerentes ao processo criativo em Design de Moda, podem explorar e expressar a sua criatividade. Contudo, o produto desta investigação não pretende ser uma terapia mas sim uma associação livre de escolhas de objetos artísticos, promovendo assim um autoconhecimento.

A investigação desenvolve-se no âmbito da área de Design de Moda e Psicologia, mais especificamente Arte-Terapia, investigando a importância da Exploração e Expressão Criativa através da Arte, o Processo Criativo em Design de Moda e seus possíveis benefícios, como um veículo de expressão, nomeadamente a Manipulação têxtil.

Sendo a Saúde mental uma questão facilmente negligenciada pela sociedade, há a necessidade de alertar para a urgência e importância de reconhecimento da mesma. A autora acredita que esta investigação possa impulsionar o interesse e reconhecimento da importância da Saúde Mental. Idealmente, o processo de autoconhecimento resultante da realização do projeto, possivelmente terá consequências benéficas na Saúde Mental do indivíduo.

Surgindo a possibilidade de desenvolver um projeto de investigação, a autora procura solucionar um problema nas suas áreas de interesse e que sempre interpretou como sendo um problema pertinente, contando com o apoio de profissionais de ambas as áreas.

A motivação para esta investigação surge do interesse na fusão das áreas de Design de Moda e Psicologia. Também a experiência pessoal da autora, após ter vivenciado dificuldade na expressão verbal levou a que encontrasse no processo criativo de Design de Moda um refúgio e veículo de expressão. Deste modo, procura então solucionar este problema, através da investigação.

1.1. ÁREA/TEMA/TÍTULO

ÁREA

Design de Moda

TEMA

O processo Criativo em Design de Moda, no âmbito de questões associadas à Saúde Mental, tirando partido do pensamento em Design na sua vertente plástica autoral, como meio de promover, aos intervenientes, um processo de autoconhecimento.

TÍTULO

Processo Criativo em Design de Moda como Exploração e Expressão Criativa: Autoconhecimento

DIAGRAMA DAS ÁREAS DE ESTUDO

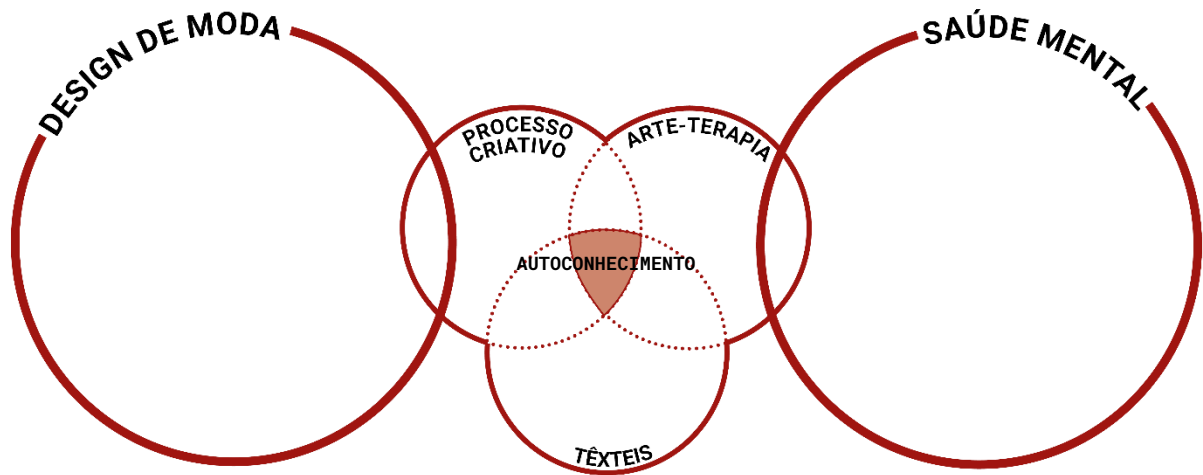


Figura 1 - Diagrama das áreas de estudo. Fonte: Autora.

1.2. PROBLEMATIZAÇÃO

A Saúde Mental em Portugal. Os Registo nos Cuidados de Saúde Primários entre 2011-2016 verificam a relativamente a Perturbações Depressivas 74,5%, Demência 97,5% e Ansiedade 72,6%.

O registo de utentes com perturbações mentais nos cuidados de saúde primários com estas perturbações tem vindo a aumentar, também como o consumo de medicamentos. Estes resultados podem resultar de um aumento de acessibilidade aos cuidados de saúde primários e uma maior abertura para tal, uma diminuição do estigma relativamente a questões de Saúde Mental, contudo pode também pode significar uma maior procura e necessidade de ajuda nesta área. (Programa Nacional para a saúde Mental,2017)

Uma das metas para 2020, propostas pelo Programa Nacional para a Saúde Mental, é *“Desenvolver ações de prevenção da doença mental e promoção da saúde mental.”* (Programa Nacional para a saúde Mental,2017). Pretende também atingir competências, tais como, *“Promover a implementação de programas de promoção do bem- -estar e da saúde mental da população e da prevenção, tratamento e reabilitação das doenças mentais.”* (Serviço Nacional de Saúde, 2019).

O Programa Nacional para a Saúde Mental (2019), propõe ainda a necessidade de se implementar mais programas de apoio e identificação adequados a cada situação de risco.

Reverendo a situação da Saúde Mental em Portugal, sendo algo preocupante e bastante sensibilizante, sendo a Psicologia uma grande área de interesse para a autora, tal como o Design de Moda, apoiando-se nas metas e competências propostas pelo Programa Nacional para a Saúde Mental para o ano 2020, propõe então uma investigação que procura através do processo criativo em Design de Moda explorar a expressão artística do sujeito e incentivar um crescimento e autoconhecimento através da criação projetiva. Concentrando a pesquisa em áreas como a

Psicanálise, a Arte-Terapia, a Expressão Criativa, Processo Criativo em Design de Moda e a Manipulação Têxtil.

“(...) através da arte expressavam sentimentos que não conseguiam verbalizar nas sessões de psicologia.” (Peyser, 1989, apud, Doby-Copeland, 2019, p. 159)¹

1.3. QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO

Como poderá o processo criativo em Design de Moda providenciar autoconhecimento e permitir uma exploração e expressão criativa através de uma construção projetiva?

¹ T.L de - “(...) through the art that they expressed feelings they could not verbalize in the psychology sessions.”

1.4. OBJETIVOS

A investigação, partindo esta de temas como o Processo criativo em Design de Moda e a prosperidade da Saúde Mental, tem como Objetivo Geral o seguinte:

1.4.1. OBJETIVOS GERAIS

- Definir um processo criativo que possibilite e incentive o autoconhecimento, através da expressão e exploração criativa com base no processo criativo em Design de Moda.

Os Objetivos Específicos abrangem todos os conhecimentos que se pretendem alcançar através da investigação:

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as fases e características do processo criativo em Design de Moda aplicáveis ao estudo;
- Compreender a importância da exploração e expressão criativa no processo de autoconhecimento do sujeito;
- Entender a necessidade da criação projectiva no desenvolvimento do conhecimento pessoal;

1.5. DESENHO DA INVESTIGAÇÃO

O desenvolvimento desta investigação exigiu a aplicação de uma metodologia mista, intervencionista e não intervencionista de base qualitativa.

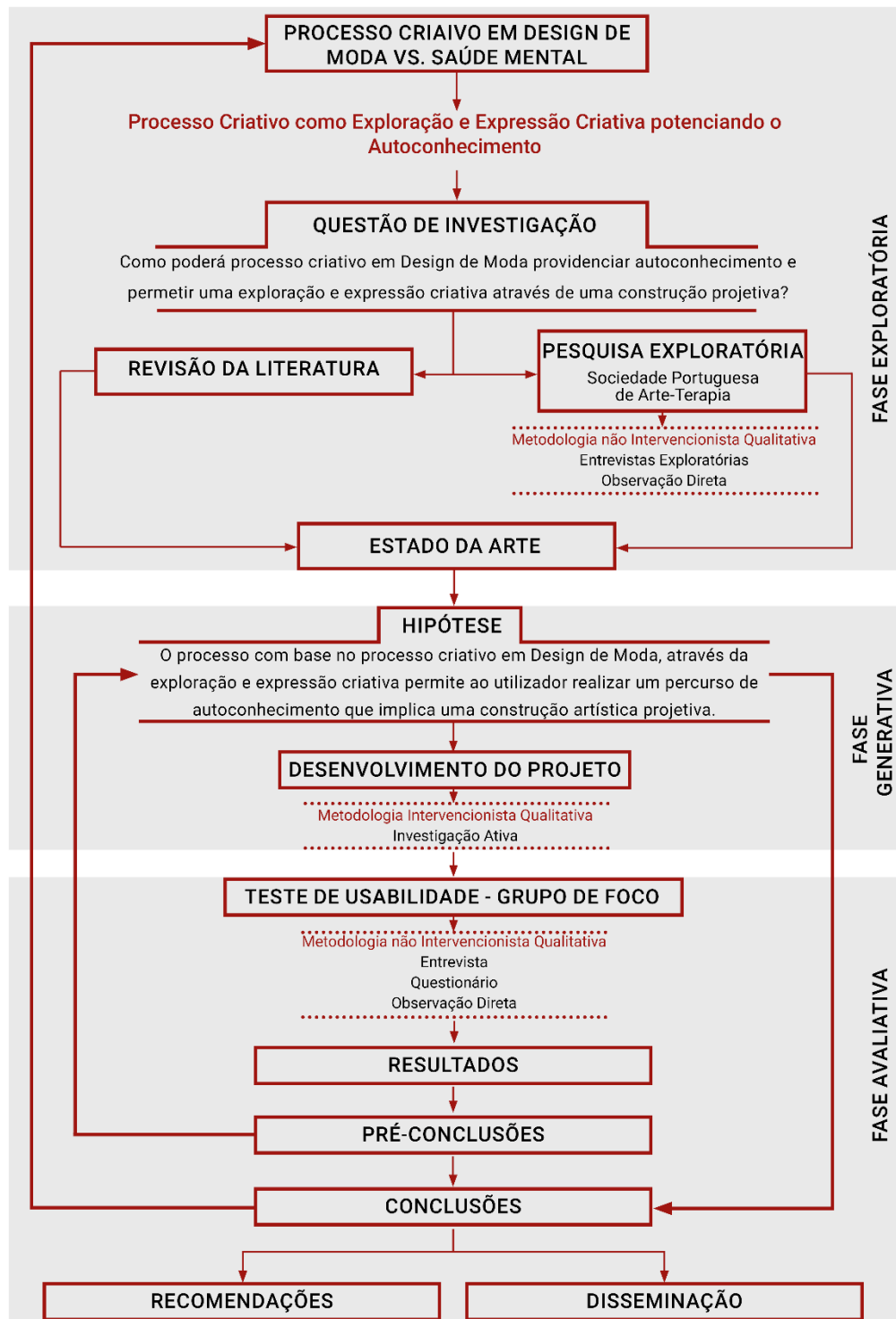
Na Fase Exploratória foi realizada a Revisão da Literatura, uma metodologia qualitativa não intervencionista, a diversas áreas tais como, a Psicoterapia, a Arte-Terapia, o Processo Criativo em Design de Moda e ainda a Manipulação Têxtil. A investigação prosseguiu, com uma pesquisa exploratória, através de uma entrevista exploratória, a uma profissional, da Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia, onde se adquiriram resultados e conhecimentos para uma melhor definição das metodologias, etapas, materiais e processos a inserir no projeto.

Durante a Fase Generativa foi utilizada a metodologia intervencionista, investigação ativa, onde foram tomadas as decisões em relação a imagens, materiais, cores e manipulações têxteis a inserir no processo e de que forma seriam estas benéficas para as intenções do mesmo.

Na Fase Avaliativa foram realizadas entrevistas a profissionais de Arte-Terapia e Psicologia com o intuito de avaliar a veracidade e eficiência do processo e a possibilidade de necessidade de alterações do mesmo. Posteriormente à conclusão do processo e avaliação por profissionais, existe a necessidade de aplicar Testes de Usabilidade, definindo uma amostra de dezassete indivíduos, divididos em três grupos, tendo cinco a seis indivíduos cada grupo. Na execução do teste de usabilidade, foram aplicadas metodologias não intervencionistas qualitativas, Inquéritos, Entrevistas e Observação Direta. De seguida, analisou-se e avaliou-se todos os resultados obtidos através do Teste de Usabilidade, de todas as Entrevistas e Inquéritos realizados, permitindo assim elaborar uma pré-conclusão e validar a Hipótese. Concluídas as fases anteriores, elaborou-se

a Conclusão, as Recomendações para Investigações futuras e a Disseminação que possibilitou uma divulgação do projeto.

1.6. ORGANOGRAMA



12 Figura 2 – Organograma. Fonte: Autora.

1.7. HIPÓTESE

O processo criativo em Design de Moda, através da exploração e expressão criativa permite, a quem participa, realizar um percurso de autoconhecimento que implica uma construção artística projetiva.

2. SAÚDE MENTAL, AUTOCONHECIMENTO E CRIATIVIDADE

2.1 SAÚDE MENTAL E AUTOCONHECIMENTO

2.2 ARTE-TERAPIA E A IMPORTÂNCIA DA EXPRESSÃO ARTÍSTICA

INTRODUÇÃO AO CAPÍTULO 2

Neste capítulo pretende-se compreender os conceitos de Autoconhecimento e a importância da expressão artística. Para tal questiona-se o que é a realmente a Saúde Mental, o que é o Autoconhecimento? Qual o impacto que a criatividade e a expressão artística poderão ter na Saúde Mental e no Autoconhecimento?

Procura-se também compreender conceitos característicos à prática de Arte-Terapia, tendo esta como base a exploração e expressão artística, sendo a compreensão dos mesmos imprescindível ao sucesso da definição de um processo criativo que influencie o autoconhecimento, através da expressão criativa.

2.1 SAÚDE MENTAL E AUTOCONHECIMENTO

SAÚDE MENTAL

A Saúde Mental será a ausência de sofrimento? A capacidade de relativização? Estará ligada ao sentimento de bem-estar? Ao equilíbrio interno? É a capacidade de adaptação e de desadaptação?

Campos (2017), afirma que *“A saúde mental é, efectivamente, profunda e inequivocamente relativa.”* (Campos, 2017, p. 16). Campos (2017), questiona-se sobre o que significa ter Saúde Mental e procura encontrar a sua definição. Conclui que *“É certamente mais do que a ausência de sintomas, mais do que uma baixa vulnerabilidade e mais do que um sofrimento reduzido.”* (Campos, 2017, p. 14).

O que define a Saúde mental não é simplesmente a ausência de sofrimento, pois, sofrer é algo inevitável e não estar em sofrimento também não significa que se esteja na habilidade de aproveitar a vida de forma plena e em sintonia com o Eu. De outra forma, e mergulhando na dor psíquica será que ter saúde mental significa ter a capacidade de relativizar o sofrimento? Mesmo sabendo que p sofrimento é inerente à condição humana será possível relativizar tudo? Seria essa capacidade de relativizar que nos permitiria alcançar a felicidade e atingir um sentimento de bem-estar (Campos, 2017). O mesmo autor, no entanto, acredita que talvez seja positivo não ser possível relativizar tudo, pois, todos os indivíduos têm limitações e é importante ter capacidade de aceitá-las e não atingir um estado de negação maníaca.

Segundo Almeida (2018), o conceito de bem-estar é algo subjetivo, envolve uma satisfação com vida, a ausência de emoções negativas e presença de positivas, sentimento de produtividade e realização pessoal, capacidade de manter relações satisfatórias interpessoais, como também ter presente um bem-estar a nível físico, sentir-se energético.

Coimbra de Matos (2011), sintetiza esta visão de bem-estar e saúde mental ao postular que:

“Vivemos para nos realizarmos e não para sofrer. Temos direito ao prazer e não o dever de suportar a dor. O entusiasmo é o melhor sinal de saúde mental; e o desânimo, o de depressão. O conformismo é para os masoquistas.” (Coimbra de Matos, 2011, p. 127)

Campos (2017), afirma ainda que a Saúde Mental estará possivelmente ligada a um equilíbrio interno e ao processo de desenvolvimento do *self*. A busca do equilíbrio possibilita ao indivíduo a capacidade de experienciar prazer, entusiasmo, autorrealização, competência, autonomia, autenticidade, esperança, curiosidade, desejo de experimentar, de conhecer, de questionar e de descobrir. Coimbra de Matos (2011), conclui que *“Quando domina a saúde mental, predomina o fascínio; quando manda a doença, invade-nos o medo.”* (Coimbra de Matos, 2011, p. 34).

Salvaguardando a supra importância das relações interpessoais e intrapessoais (itens fundamentais na execução deste projeto de investigação) *compreendemos que ter saúde mental é também ter a capacidade de sentir saudade, “(...) porque quem pode sentir saudade também pode amar.”* (Campos, 2017, p. 18). A capacidade de amar o outro e a de se sentir amado. Contudo, para amar é necessário amar-se a si próprio (Campos, 2017), opinião reforçada por Coimbra de Matos(2011):

“Amor é dar e receber (afecto, obviamente). Porém no princípio é receber, para poder vir a dar (amor), conduzindo ao sentir (sentir-se amado), que se acompanha / produz o amar-se a si próprio; e depois, à capacidade de amar. A série evolutiva é assim: ser

amado – amar-se – amar o outro.” (Coimbra de Matos, 2011, p. 23).

Para além de refletirmos sobre o que é a Saúde Mental, procuramos definir e compreender o conceito de conhecimento de si por meio de uma relação terapêutica. Neste trabalho valorizamos o olhar psicanalítico sobre este processo e entendemos a função da psicanálise e do psicanalista para o alcance da noção que a pessoa vai tendo dos seus mecanismos de defesa psíquicos erguidos em função de circunstâncias relacionais vividas e a forma como interferem na relação consigo mesmo e com os outros. A Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica (APPP), define a Psicanálise como, a ciência que investiga os processos conscientes e inconscientes e a sua interação, analisando o psíquico (APPP, 2018). Ciência e técnica desenvolvidas com origem no trabalho de Sigmund Freud.

A psicanálise expande-se numa relação interdisciplinar, desde a arte e antropologia à física quântica e neurociência, focando-se sobretudo na *“micro-análise das relações precoces e pelo estudo sistemático do processo de mudança na cura analítica.”* (APPPP, 2018). Widlocher (2010) diz-nos também que:

“A psicanálise é co-pensar com o Outro, emergindo numa atividade psíquica compartilhada, através da qual podemos descobrir a dialética entre transferência e contratransferência, além de revelar tanto as resistências do paciente quanto nossas próprias ao longo de uma interação associativa recíproca.”” (Widlocher, 2010, apud, Rodado, 2016).²

² T.L de *“APsychanalysis is co-thinking with the other, immersing in a shared psychic activity, through which we can discover the dialectic between transference and countertransference, as well as reveal both the patient’s and our own resistances throughout a reciprocal associative interaction”*

Segundo Rodado (2016), a Psicanálise é uma experiência singular e íntima, algo subjetiva, onde é possível incentivar e encontrar a espontaneidade do paciente, e onde “(...), há sempre algum tipo de apoio, segurança, sugestão ou influência.” (Rodado, 2016, p. 170)³. O trajeto psicoterapêutico psicanalítico pode, contudo, numa fase inicial ser desconfortável na medida em que se vislumbrarão aspetos da vida do sujeito doridos e feridos para os quais este até à data teve mecanismos de defesa que podem na atualidade deixar de ser operantes.

A Psicanálise deve questionar, constantemente, os padrões repetitivos encontrados no paciente para que também ele se comece a questionar, pois é uma experiência e uma construção realizada em conjunto entre os dois indivíduos, paciente e terapeuta. Ekstrom (2018) defende que, “(...)o encontro terapêutico produz um conjunto de diferentes narrativas, de maneira implícita e explícita, tanto no paciente quanto no terapeuta.” (Ekstrom, 2018, p. 464).⁴

Coimbra de Matos procura definir os deveres e funções dos psicanalistas, concluindo que estes são “(...) construtores de saúde mental, liberdade de pensamento, capacidade de decisão e vontade de acção-intervenção” (Coimbra de Matos, 2011, p. 134). Defende que devem desencravar o desenvolvimento suspenso e afirma que, “Educar como analisar, é facilitar a aprendizagem e o desenvolvimento. De quê? – Do saber, do saber-fazer e do reflectir.” (Coimbra de Matos, 2011, p. 31), formando assim pensadores e investigadores que questionem a realidade, em vez de acumuladores de conhecimentos e pensamentos pré-concebidos. Tal como Coimbra de Matos, Rodado procura definir o dever do psicanalista, defendendo que:

“(...) a tarefa do analista é incentivar o máximo possível de associação livre e espontânea no paciente. Se ele conseguir fazer

³ T.L de - “(...), there is always some kind of support, holding, suggestion, or influence.”

⁴ T.L de - “(...) therapy encounter produces a different set of narratives, and it does so implicitly and explicitly, in both patient and.”

isso, algum trabalho profundo e inconsciente irá desenvolver dentro do par analítico.” (Rodado, 2016, p. 170).⁵

O psicanalista, tendo como objetivo o autoconhecimento e crescimento mental, permite ao indivíduo alcançar e adquirir conhecimento sobre si próprio, em vez de esse ser simplesmente revelado. O psicanalista deve promover a procura de um pensamento reflexivo e não simplesmente de um pensamento repetitivo. Como nos diz Coimbra de Matos (2011), um “(...) pensamento pensante, e não pensamentos pensados;” (Matos, 2011, p. 31).

Podemos definir que a psicanálise tem como propósito aprofundar o autoconhecimento, dando ferramentas ao indivíduo, de forma a poder dar continuidade à autoanálise, depois de terminado o tratamento (APPPP, 2018).

AUTOCONHECIMENTO OU CONHECIMENTO DE SI

Mas afinal o que é o autoconhecimento ou o conhecimento de si? Tal como as expressões sugerem trata-se da noção que a pessoa tem de si mesma, mas, qual é realmente o significado de nos conhecermos? Sendo a compreensão do conceito de autoconhecimento imprescindível para esta investigação, procuramos definir o que é o autoconhecimento, a sua importância e quais os benefícios de o ir construindo.

Segundo Quaresma (2019), o autoconhecimento é um processo em que a pessoa se procura conhecer e ganhar consciência de si, com o objetivo de melhorar questões relacionadas com a sua personalidade e comportamento, conhecendo e percebendo as suas dificuldades, virtudes, compreendendo as emoções, sentimentos e reações a determinados assuntos. O autoconhecimento, sendo o conhecimento de nós próprios, é,

⁵ T.L de - “(...) the analyst’s task is to encourage as much spontaneous free association in the patient as possible. If he is able to do this, some deep unconscious work will develop within the analytic pair”

segundo Mateus (2021, apêndice 2, p. 278), passível de nuances e várias dimensões. Porém, conhecer a forma como somos e como lidamos conosco, é inevitavelmente também conhecer a forma como lidamos com os outros, tendo influência na qualidade das nossas relações interpessoais. Moares (2016) defende que indivíduos que não se autoconhecem têm dificuldade ou são até mesmo incapazes de desenvolver empatia nas suas relações interpessoais. Se o nosso autoconhecimento interfere diretamente com as nossas relações interpessoais, um indivíduo que não se autoconheça poderá conhecer o outro?

Mateus (2021, apêndice 2, p. 278), acredita que o autoconhecimento é um caminho, um processo que nos leva a viver em congruência conosco, com a nossa autenticidade, com as nossas escolhas, com genuinidade, a viver em paz com as nossas decisões, pois, ao conhecermo-nos melhor, desenvolvemos uma maior capacidade para validar e defender as nossas decisões. É um processo realmente importante para viver com maior bem-estar e menos sofrimento psicológico e emocional.

O processo de autoconhecimento e de autoconsciência, segundo Quaresma (2019), permite-nos alcançar um melhor equilíbrio pessoal. Contudo, apesar dos claros benefícios que o autoconhecimento poderá implementar na qualidade de vida, na autoestima, na autoconfiança, na relação com o próprio e nas relações interpessoais, *“Nem todos nós vamos fazer este caminho, porque nem todos nós temos o mesmo nível de autoconsciência, de precessão das coisas.”* (Mateus, 2021, p. 278, l.48). A autoconsciência é a capacidade de refletirmos sobre nós, sobre o nosso estado mental. Ferreira (2006), considera ser um processo que consiste em adquirir consciência acerca dos nossos pensamentos, sentimentos, pontos de vista e desejos, *“(...) um aspeto essencial na construção de nossa identidade pessoal ao longo de nossa história de vida, (...)”* (Ferreira, 2006, p. 22), concordando, porém, com a aceção de Mateus (2021), afirmando que nem todos os indivíduos são autoconscientes.

2.2 ARTE-TERAPIA E A IMPORTÂNCIA DA EXPRESSÃO ARTÍSTICA

A Arte-Terapia é uma disciplina que abrange os campos da Psicologia e da Arte, é uma prática terapêutica que utiliza a via artística enquanto mediadora da expressão individual criativa e meio de comunicação, sendo destacada pela Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia (SPAT) como uma forma de interlocução:

“A Arte-Terapia/Psicoterapia destaca-se como um método de processo terapêutico. Resulta numa relação terapêutica própria baseada na interacção entre o sujeito(criador) a arte catalisadora (criação) e o/a artepsicoterapeuta (recetor).”(Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia)

A Arte-Terapia, sendo uma disciplina abrangente, permite-nos intervir no campo da saúde mental e desenvolvimento pessoal e, embora contemple a colaboração de mediadores artísticos, o objetivo não é, segundo Coelho (2020, apêndice 2, p. 275), haver um resultado «bonito», mas sim criar uma nova forma de linguagem, facilitar a expressão, servir de suporte e ativar o aparelho criativo, já que o importante é o processo e não o resultado.

A arteterapia de base psicanalítica pretende através da mobilização de um conjunto de recursos artísticos que a pessoa se expresse de uma forma que não passa tanto pela utilização da linguagem lógico-racional do consciente, mas mais de uma linguagem simbólica de acesso ao inconsciente. Os conteúdos que estão no inconsciente ao serem simbolizados numa obra artística não só possibilitam uma tradução numa linguagem mais consciente como também, permitem ter acesso a

sentimentos e emoções mais escondidos e, assim, proporciona autoconhecimento ou o conhecimento de si.

A arte é uma poderosa forma e ferramenta de comunicação. Esta afirmação é de conhecimento geral, sabemos que a expressão artística nos permite visualizar e transmitir pensamentos, sentimentos e emoções que, por vezes, podemos não aceder aos mesmos conscientemente, podem ser demasiado dolorosos ou apenas difíceis de colocar por palavras. Malchiodi (2003), defende que a expressão artística é uma nova linguagem, que é utilizada não só em contexto de Arte-Terapia, mas também em psicoterapia, devido às diferentes possibilidades de exploração que esta permite. Sendo a moda obra de arte (Teixeira, 2010), esta também permite a exploração e criação artística através de processo característicos à mesma. Teixeira (2010), conclui que para o trabalho em moda poder ser caracterizado como Obra de Arte, este não prescinde de, *“Ser uma expressão criativa/catarse através de um suporte; (...) Ter um sentido para além da função e da forma; (...) Ter uma técnica apurada, revelar mestria na sua concepção;”*(Teixeira, 2010, p.189). Embora o conceito de arte seja algo incerto e por vezes difícil de definir concretamente, não há dúvidas em relação à inevitável ligação, de expressões e explorações artísticas à psicologia, tendo esta vindo a debruçar-se na arte de diversas formas (Lewis-Williams, 2002, apud, Ferreira, 2019).

Mcniff (2019), defende que é necessário considerar arte como um método válido que nos permite analisar a mente humana e, segundo Kaimal (2019), *“As artes podem facilitar a intensa emoção e auto-expressão para indivíduos altamente stressados ou psicologicamente vulneráveis.”* (Kaimal, 2019, p. 2).⁶ A expressão artística permite aceder a problemas e questões complexas que são inacessíveis à lógica e à linguagem e Mcniif (2019) acredita que, *(...) a arte oferece uma forma de o indivíduo comunicar e expressar-se quando as palavras não são*

⁶ T-L de – *“The arts can facilitate intense emotion and self-expression for highly stressed or psychologically vulnerable individuals.”*

*acessíveis nem são capazes de fazer o que a arte consegue.” (McNiff, 2019, p. 162).*⁷

Na segunda metade do século XX, cada vez mais profissionais começaram a trabalhar na integração de teorias analíticas e psicanalíticas em junção com a Arte-Terapia. Margaret Naumburg, Nise da Silveira, Edith Kramer, Carl Rogers, Judith Rubin, são alguns dos nomes que se destacam como pioneiros na disciplina e pelas suas abordagens à mesma.

Nise da Silveira, uma psiquiatra brasileira, que é considerada pioneira e revolucionária na terapia e tratamento através da arte, pois lutou pela humanização dos tratamentos na Saúde Mental, ao recusar-se a utilizar métodos violentos, desenvolvendo assim alternativas a estas terapias convencionais e agressivas da psiquiatria clássica (Valério, 2019). Tendo sido responsável pelo serviço de Terapia Ocupacional, Silveira introduziu tratamentos, através de atividades expressivas, como a pintura e a modelagem de barro. Através do trabalho de Silveira com os doentes psiquiátricos, a exploração e expressão artística livre, começou a ser entendida e validada como uma nova linguagem de comunicação e compreensão, no âmbito terapêutico, pois através desta nova forma de expressão estes espelhavam emoções mais profundas (Valério, 2019). Como nos diz Silveira, *“É preciso não se contentar com a superfície.”* (Silveira, s.d, apud Valério, 2019).

Segundo Malchiodi (2003), uma das especialistas mais notáveis e que mais se destacou, foi Margaret Naumburg. Na sua pesquisa e abordagem, Naumburg conclui que *“A Arte-Terapia reconhece que o inconsciente como é expresso nas fantasias, divagações e medos pode também ser projetado de forma mais imediata em imagens do que em palavras”* (Naumburg, 1966, apud Malchiodi, 2003, p.43)⁸, indo ao encontro da supracitada opinião de McNiff, Naumburg observou que a expressão artística permite comunicar e transportar o nosso inconsciente

⁷ T-L de - “(...) art offers a way of communicating and expressing oneself when words are not accessible nor capable of doing what art can do.”

⁸ T.L de - “Art therapy recognizes that the unconscious as expressed in a patient’s phantasies, daydreams and fears can be projected more immediately in pictures than words”

diretamente para uma imagem, contrapondo com a psicanálise onde experiências visuais são transformadas em comunicação verbal, defendia que assim através de expressão artística e simbólica conseguimos comunicar o nosso inconsciente, “(...) o lugar psíquico onde se situam os instintos e os conteúdos que não acederam ao Pré-Consciente e que, por esse motivo, foram recalçados.” (Teixeira, 2004, p.42).

Ao desenvolver a sua abordagem, Naumburg baseou-se no conceito freudiano de associação livre no qual o paciente é livre de dizer e pensar aquilo que lhe vem à mente sem restrições impostas pelo terapeuta, assim, é mais fácil aceder ao inconsciente do sujeito. A autora considerou essencial a associação livre verbal feita por cada indivíduo, em relação às suas criações de expressão artística, contudo nunca se baseou em nenhuma teoria em concreto para a interpretação das mesmas, defendendo que as associações livres feitas pelo próprio permitiam uma melhor compreensão da criação e de possíveis catalisadores, de forma a possibilitar um maior crescimento e mudança (Malchiodi, 2003).

Enquanto Naumburg se baseou no conceito de associação livre, Edith Kramer inspirou-se no conceito freudiano de teoria de personalidade segundo o qual a personalidade humana é o conjunto de características mentais que formam parte de um indivíduo e o diferenciam dos demais. Tais características têm a influência da carga pulsional de cada sujeito em associação com o ambiente no qual foi crescendo, esta associação determinará os conteúdos do seu inconsciente (maior força da personalidade), do pré-consciente e do consciente, bem como, a força do seu Ego para gerir o Id (instância psíquica na qual se encontra a maior parte da carga pulsional onde habitam os desejos, medos, fantasias, fantasmas) e o Superego (instância moral de adaptação às normas sociais e culturais) (Laplanche, 1990). O modelo genético da teoria freudiana procura ainda entender a personalidade através do desenvolvimento psicológico e sexual (sendo que, para Freud sexual não é o mesmo que genital), ou seja, o sujeito ao longo do seu desenvolvimento é fortemente

influenciado pela busca de prazer durante a infância em distintas zonas erógenas do corpo e é a capacidade ou não do ambiente em proporcionar esta satisfação que permitirá ou não que consiga ir ultrapassando os vários estádios de desenvolvimento psicosexual. (Laplanche, 1990). Edith Kramer juntou assim a associação livre de ideias à teoria explicativa da personalidade segundo Freud, com a Arte-Terapia, acrescentando ainda alguns dos mecanismos de defesa psíquica pensados também por Freud, nomeadamente a sublimação. A sublimação é um mecanismo de defesa maduro no qual o sujeito transforma uma pulsão, um desejo, um fantasma em algo socialmente aceite, ao mesmo tempo que converte a energia de repressão destas forças instintivas em algo produtivo. A obra de arte é o exemplo máximo por excelência da sublimação. Kramer enfatizou a importância da sublimação, pois, a sua experiência levou-a a concluir que através da transformação de emoções em composições de imagens, era possível sintetizar o conteúdo e forma (Malchiodi 2003).

Conceitos tanto de Freud como de Jung, relativamente à psicanálise e à psicologia analítica, respetivamente, têm vindo a influenciar as abordagens à Arte-Terapia, sendo um dos mais significativos o conceito de transferência. O processo de transferência, segundo a teoria de Freudiana, é uma parte importante na psicanálise, já que a análise da transferência é considerada a base do tratamento, concretizando-se na projeção inconsciente de sentimentos do analisando para o terapeuta. O conceito de transferência em Arte-Terapia é discutido e debatido por vários especialistas tendo estes diferentes opiniões relativamente ao que acontece durante o processo, como referem Agel (1981), apud, Malchiodi (2003):

“Transferência também é importante em Arte-Terapia mas tem sido um assunto de debate porque a Arte-Terapia fornecer circunstâncias únicas no que diz respeito à transferência.” (Agell, 1981, apud, Malchiodi, 2003).⁹

⁹ T.L de - “Transference is also important in art therapy but has been the subject of debate because art therapy provides a unique set of circumstances with regard to transference”

Margaret Naumburg e Judith Rubin, ambas arte-terapeutas, acreditavam no conceito de transferência. Naumburg defendia que a transferência ocorre tanto na expressão artística como verbal e que o indivíduo cria uma relação emocional, não apenas com o Arte-Terapeuta, mas também com a ação de expressão artística em si e com o produto criado através dessa expressão artística. Acreditava que as ligações emocionais dos indivíduos às suas criações poderiam gradualmente substituir a dependência do terapeuta. Este deveria encorajar a autonomia, evitando a interpretação da expressão artística em prol da autodescoberta baseada no que o produto significava para si. (Malchiodi, 2003).

Por seu lado, Rubin acreditava que o processo de transferência era expresso de forma distinta da psicanálise tradicional. Defendia que o terapeuta ao disponibilizar os materiais para a expressão artística, poderia ser visto como cuidador e vir a ser assimilado, pelo indivíduo, tanto como suficiente ou como insuficiente, consoante as transferências de relações passadas, sucedendo o mesmo para o próprio arte-terapeuta. O processo de transferência, segundo Rubin, poderia ocorrer também durante a expressão artística com a manipulação dos materiais; a regressão, a raiva, a ansiedade e muitas outras emoções poderiam surgir durante o processo criativo, dependendo da experiência de vida por cada um. (Malchiodi, 2003).

No entanto, Malchiodi (2003), refere que Schaverien defende que a transferência não é necessariamente refletida em todas as formas de expressão artística, dividindo esta em duas categorias, *diagrammatic images* (imagens padronizadas, t.l) e *embodied images*, (imagens significativas, t.l) correspondendo a primeira a imagens meramente descritivas e embora contendo um significado simbólico profundo, é apenas na segunda que o processo de transferência ocorre verdadeiramente. Contudo, contrariando o seu mesmo pensamento, Schaverien afirma que poderão ser refletidos alguns aspetos de

transferência em todas as formas de expressão artística, embora apenas com a análise e a ajuda de um terapeuta.

O contexto em que a expressão artística é realizada influencia o nível de transferência para o terapeuta e diferentes abordagens permitem diferentes tipos de análise. Por exemplo, segundo Malchiodi (2003), consoante a realização da expressão artística decorre durante ou previamente à sessão, ou a abordagem é maioritariamente contemporânea ou mais tradicional, permite ao arte-terapeuta analisar de formas distintas a transferência do indivíduo. Revendo-se assim no exemplo de Naumburg, que solicitava aos seus pacientes a realização de algumas obras fora do contexto terapêutico e outras posteriormente, defendendo que “(...) *as expressões de arte como sonhos ou fantasias, poderiam então tornar-se em objetos de análise e associações livres durante a sessão com o analista.*” (Malchiodi, 2003, p. 45),¹⁰ reforçando, tal como visto anteriormente, a associação livre como uma das técnicas de eleição de Naumburg, na sua abordagem da Arte-Terapia.

Ao compreendermos o conceito de transferência é também importante referir os conceitos desenvolvidos por Winnicott, de forma a compreendermos a transição de emoções para objetos e espaços, imprescindível para esta investigação, devido à exploração e expressão criativa projetiva.

Donald Woods Winnicott, pediatra e psicanalista muito influente e original no campo das teorias das relações objetais, desenvolveu os conceitos *transitional space* (espaço transitivo, t.l) e *transitional objects* (objetos transitivos, t.l) que se tornaram particularmente interessantes para a Arte-Terapia. Malchiodi (2003), explica que se entende por espaço transitivo, uma área de experiência onde a realidade interior e exterior não está claramente distinta, sendo o processo criativo um ambiente de exploração em que as relações de objeto podem surgir e desenvolver-se,

¹⁰ T.L de – “(...) *the art expressions, like dreams or fantasies, could then become objects of analysis and free association during the session with the analyst.*”

podendo ou não existir a presença do terapeuta nesse ambiente no qual a tarefa é agilizar o processo da expressão criativa. Por sua vez, o conceito de objetos transitivos, descreve um objeto que representa muito mais do que aquilo que ele é na realidade e é como o nome indica um objeto que faz a transição entre o inconsciente e o ambiente exterior. Por exemplo, as crianças mais pequenas tendem a ter um peluche ou uma fraldinha de eleição que é o objetivo transitivo entre a mãe e o mundo exterior, o objeto não é a mãe, mas produz a segurança emocional que a mãe transmite.

Uma obra de arte, o resultado de uma exploração artística, pode tornar-se num objeto transitivo. A criação de moda, sendo esta obra de arte, também se poderá tornar num objeto transitivo, possibilitando ainda, uma ligação entre a criação projetiva e o corpo, permitindo a transferência de emoções e simbolismos, para a obra, como nos diz Teixeira (2010):

“A nova relação entre objecto e corpo alimentava cargas simbólicas imaginárias, que depois eram transpostas para a linguagem da moda e da sua representação (...)” (Teixeira, 2010, p.30).

A obra, o objeto transitório, tendo um enorme significado e peso simbólico para o artista, sendo este muito mais elevado do que o seu valor real. Henley, afirma que:

“(..) o produto de artístico funciona como um objeto de transitivo porque apoia a relação pessoal, o empoderamento e incentiva a conexão com o terapeuta, que facilita a expressão criativa.” (Henley, 1992, apud, Malchiodi, 2003, p.54) ¹¹

O conhecimento e compreensão dos conceitos revistos anteriormente são significativos para o desenvolvimento desta

¹¹ T.L de - “(...) art product functions as a transitional object because it supports self relationship and empowerment and encourages connection with the therapist who facilitates the creative expression.”

investigação, assim como a *person-centered approach* (abordagem centrada na pessoa, t.l.), proposta por Carl Rogers. Rogers, psicólogo, afirma que “*O objetivo da terapia centrada na pessoa é ajudar as pessoas a tornarem-se mais autônomas, espontâneas e confiantes.*”(Rogers, 1969, apud, Malchiodi, 2003, p.61)”¹². Nesta abordagem, o objetivo do Arte-Terapeuta é criar um ambiente de confiança, promovendo um desenvolvimento e crescimento interno autónomo, confiando na capacidade do indivíduo e nas suas ferramentas adquiridas, ao longo do processo, permitindo que este atinja o seu potencial máximo. Malchiodi (2003), conclui que “*A Arte-Terapia centrada na pessoa também evita avaliar e interferir, com o processo criativo, para encorajar a independência, a autoavaliação e a responsabilidade no tratamento.*” (Malchiodi, 2003, p. 62)¹³.

Rogers sublinha dois princípios em particular na abordagem centrada no indivíduo *active and empathetic seeing* (visão ativa e empática, t.l) e *acceptance*. Relativamente ao primeiro princípio, Malchiodi (2003) entende que se refere à questão de o arte-terapeuta ter a oportunidade de ver o que a pessoa sente e pensa, para além da explicação verbal, pois um dos objetivos é ouvir a explicação dele acerca da sua criação artística, refletindo gradualmente sobre a mesma. Relacionando este princípio, com a relação entre a obra, o artista e o espetador, como nos diz Teixeira (2010):

“Quando um espectador se questiona acerca de uma obra de moda, o artista que a concebeu espera por uma confrontação de ideias; aguarda um debate silencioso: entre a obra e esse espectador e, de uma forma indirecta, entre esse espectador e si próprio, porque só assim é possível que esse objecto seja efectivamente percebido.”
(Teixeira, 2010, p.15).

¹² T.L de - “*The goal of person-centered therapy is to assist people in becoming more autonomous, spontaneous, and confident.*”

¹³ T.L de - “*Person-centered art therapy also avoids evaluation and interference with the creative process to encourage self-direction, self-evaluation, and responsibility in treatment.*”

O segundo princípio refere-se à aceitação, à importância de o arte-terapeuta demonstrar ao indivíduo consideração incondicional e positiva, relativamente às suas expressões artísticas.

Segundo Kaplan (2003), a observação do indivíduo, durante a produção de expressão artística, é importante e bastante útil, podendo assim analisar-se diretamente o comportamento e manifestações durante esse processo, bem como, os comentários proferidos após a finalização do projeto, permitindo avaliar o resultado de forma mais correta. Relativamente à análise e avaliação, o arte-terapeuta Frances Anderson (1992), alerta para o cuidado de tanto no processo criativo, como no resultado da exploração artística, ser muito importante ter em conta a educação cultural e social do indivíduo, pois esta irá manifestar-se na forma como ele compreende, responde e executa o seu processo de expressão artística. Lewis-Williams, afirma então que:

“A arte serve um propósito social, embora seja manipulada por pessoas individuais, em contextos sociais para atingir determinados fins. A arte não pode ser entendida fora de seu contexto social” (Lewis-Williams, 2002, apud, Ferreira, 2019, p.16) ¹⁴

Ao pensarmos em Arte-Terapia, muitas vezes temos a ideia de que os arte-terapeutas conseguem simplesmente olhar para um desenho, analisar e examinar quem o realizou e o que este quer dizer. Não é que este pensamento seja totalmente errado, pois existem determinados detalhes e características que podem ser examinados simplesmente visualmente, mas também não se pode afirmar que esteja totalmente correto. Kaplan (2003) defende que para tal compreensão e análise é necessário ter conhecimento do contexto no qual foi criado, ter informação sobre a pessoa que o realizou

¹⁴ T.L. de - “Art serves social purposes, though it is manipulated by individual people in social contexts to achieve certain ends. Art cannot be understood outside its social context.”

e, idealmente, ouvir diretamente a explicação do que significa para a mesma e o que esta quis transmitir.

Kaplan (2003), refletindo o trabalho de inúmeros arte-terapeutas, considerou razoável afirmar que, sendo a expressão artística uma atividade cognitiva-comportamental, é inevitável que o produto artístico contenha indicações e informação acerca da condição mental do indivíduo. Por exemplo, desenhos com detalhes mínimos, pequenos apontamentos de cor e imagens estáticas, frequentemente são produzidos por pessoas com depressão, enquanto indivíduos em estado maníaco tendem a realizar desenhos coloridos, expansivos e cheios de movimento.

A expressão e exploração criativa são inerentes à Arte-Terapia, sendo inquestionável a sua importância na forma de expressão, bem como são inúmeras as vantagens que podem advir de se utilizar meios artísticos como veículos de comunicação, pois estes não eliminam a comunicação verbal, mas adicionam ferramentas e oportunidades para o indivíduo se expressar de forma mais livre e mais plena do que apenas a comunicação oral. Ferreira, (2019), reforça que quem utiliza a arte através da exploração de várias técnicas tais como do desenho da pintura, tem a possibilidade de se expressar e comunicar de uma forma que a oralidade e a escrita não permitem, dando assim a oportunidade aos arte-terapeutas de examinarem diferentes detalhes e fatores psicológicos através dos resultados das explorações criativas. Não apenas os resultados, mas também o próprio processo criativo desencadeia efeitos positivos no indivíduo.

A arte reflete e transmite pensamentos, sentimentos, emoções, percepções e demonstra o poder da imaginação. Expressar e expandir capacidades são características inerentes à existência humana, contudo é fundamental que o sujeito tenha consciência do seu potencial criador e expressivo, para que o processo de aprendizagem sobre si mesmo possa acontecer, tal como enfatizam Rogers(2009), apud, Ferraz (2011):

“(...) criatividade e a motivação para se ser criativo advêm da tendência natural que a pessoa tem para se auto-realizar e mobilizar o seu potencial(...).” (Carl Rogers, 2009, apud, Ferraz, 2011, p.67).

Adicionalmente, a expressão criativa e a liberdade expressiva permitem ao sujeito o conhecimento e a consciência de sensações, emoções, necessidade e capacidades (Ferraz, 2011) e também de um modo mais natural e imersivo:

“As terapias de arte criativa permitem que, memórias e sentimentos reprimidos apareçam, e sejam processados e reconsolidados, de uma forma menos ameaçadora e ao ritmo do cliente.” (Perryman, Blisard, & Moss, 2019, p. 92)¹⁵

Segundo McNiff (2019), a experiência pessoal, a transformação de materiais e emoções, o estilo individual de cada sujeito e a forma como se expressa, cria o contexto em todo o seu processo artístico, afirmando que *“(...) através da arte expressavam sentimentos que não conseguiam verbalizar nas sessões de psicologia.”* (Peyser, 1989, apud, Doby-Copeland, 2019, p. 159).¹⁶ Adicionalmente, através da criatividade e liberdade, processa-se no sujeito um diálogo entre o seu consciente e inconsciente, tão necessário para que ele se possa recriar (Ferraz, 2011).

Kaimal (2019), defende que o poder da arte provém do facto de ser multidimensional e de não existir restrições, tanto a nível criativo, como a nível temporal. Esta liberdade permite ao sujeito a atribuição de metáforas e significados através da sua expressão criativa e o arte-terapeuta poderá auxiliar e redirecioná-lo em direção a um maior desenvolvimento, crescimento e autoconhecimento. É-lhe assim dada a oportunidade de uma maior e mais efetiva adaptação, quando este sofreu uma experiência

¹⁵ T.L de - “Creative art therapies allow for repressed memories and feelings to surface and for them to be processed and reconsolidated in a way that is less threatening and at the client’s own pace.”

¹⁶ T.L de - “(...) through the art that they expressed feelings they could not verbalize in the psychology sessions.”

traumática, por exemplo, contribuindo para que desenvolva a capacidade de aceitação.

A utilização de imagens, vídeos e todos os meios de comunicação a nível gráfico são uma força única da Arte-Terapia, pois são uma ferramenta que facilita a comunicação e a expressão criativa. Kaimal (2019), afirma que o processo de escolha de imagens e livre expressão criativa revelam um aumento e desenvolvimento de autodomínio, conhecimento e confiança por parte do paciente, o que possivelmente permitirá que transfira estas novas características adquiridas para o seu quotidiano, fora da sessão de terapia.

Reverendo a importância da expressão artística e como esta nos proporciona uma nova via de comunicação não verbal, destacamos o caso do “Projecto Tactearte”, de Arte-Terapia com deficientes visuais. O projeto desenvolvido no âmbito da formação em Arte-Psicoterapia por Vanda Santos, com 9 utentes, tinha por objetivo de desenvolver a comunicação não verbal e simbólica, facilitar a comunicação na relação com o outro, expressão de sentimentos, emoções e vivências, desenvolvimento do sistema táctil através do manuseamento de diversos materiais e uso efetivo da visão residual na expressão criativa, o que ajuda a compensar as necessidades visuais dos utentes (Santos,2019). Um dos objetivos era ainda *“(...) diminuir o sentimento de incompreensão e de isolamento consequente da ausência de perceção da comunicação visual.” (Santos, 2019, p.70).*

A intervenção ao longo das sessões permitiu que os participantes, através do desenvolvimento de estratégias criativas e expressivas, comessem a desenvolver o processo de reparação das emoções interligadas aos seus défices. A integração no grupo, a organização, e o manuseamento dos materiais providenciou aos participantes uma catarse reparadora, impulsionando o seu progresso pessoal (Santos,2019). O processo criativo e a criação em si proporcionaram aos participantes um ensaio da relação entre o seu mundo interno e externo, criando um

paralelismo, permitindo a reflexão de si próprios, facilitando a aprendizagem e aquisição de novas perspectivas e inclusive, impulsionar mudanças. (Santos,2019) Por outro lado, constatou-se que a comunicação e relação segura criadas entre o grupo terapêutico, “(...) *facilitam a expressão de sentimentos permitindo a libertação de emoções perturbadoras.*” (Santos, 2019, p.73).

Foi proposta, aos participantes, a técnica de modelagem com barro e decoração da com pioneses de várias cores, (Santos,2019), através da qual partilharam com o grupo experiências e vivências pessoais. Na Figura 3, podemos observar a criação desenvolvida pelo participante A, sobre duas figuras humanas. Sendo uma dourada e a outra prateada, são figuras nobres, referenciando a divindade. O círculo azul entre as duas figuras simboliza para este o céu, remetendo para a felicidade (Santos,2019). A Arte-Terapeuta conclui que na criação o participante B faz uma síntese entre opostos interligados, pai e filho, o pai inclinado dá apoio ao filho, referenciando uma espiritualidade, cuidadora, alusiva também através das cores, dourado e prateado, unindo as figuras pelo azul celeste, (Santos,2019).



Figura 3 - Criação do participante A no Projecto Tactearte. Fonte: Santos (2019)

Na Figura 4, podemos observar a criação elaborada pelo participante B, que partilhou o significado da criação em si e todo o processo de criação, colocando nela a intenção que deseja alcançar na sua vida para conseguir ter força. A bola representa o mundo e a frustração e libertação de emoções está patente na forma como afunda o barro com as mãos. Os pioneseses brancos, simbolizam a procura de paz, os vermelhos, o coração, que considera serem «tudo». A peça é para si uma “máquina” que leva a sermos humildes uns com os outros e espera que a peça o ajude a ter força para lutar na sua vida. (Santos,2019). A Arte-Terapeuta conclui que houve uma tentativa de “(...) *empossamento através do investimento em talismã.*”(Santos, 2019, p.79).



Figura 4 - Criação do participante B no Projecto Tactearte.
Fonte: Santos (2019)

O projeto “Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique” de Ana Luísa Santos, intervenção artística realizada em grupo, demonstramos, tal como o exemplo anterior, a importância da expressão artística e criativa e como esta poderá ser um veículo de comunicação para indivíduos com dificuldade em expressão verbal. Proporciona um espaço seguro e acolhedor, onde existe liberdade e aceitação, o que potencia a criatividade, permitindo a quem participa, através da expressão artística encontrar novas perspetivas para questões do seu dia-a-dia, promovendo o

autoconceito (Santos, 2018). Para tal, definiu-se o símbolo da flor, um símbolo familiar e imediato a todas as mulheres, sendo também um simbolismo de desenvolvimento e crescimento humano (Santos, 2018), usando-o então em dinâmicas criativas que incluíam a criação de superfícies têxteis e a partilha das motivações por das criações, bem como o que sentiam as participantes antes e depois das experiências, durante várias sessões (Santos, 2018).

Na primeira sessão, foi pedido às participantes que escolhessem pedaços de tecido e os cosessem a uma manta comum, escrevendo também o seu nome. Durante a partilha fizeram um paralelismo entre o padrão que resultou da composição dos tecidos, com a forma como viviam em comunidade. Partilharam e conversaram também sobre as cores escolhidas por cada uma (Santos, 2018). Na sessão que se seguiu, a dinâmica criativa constou da construção de uma mandala, tendo como premissa a questão, *“Que sementes boas para mim desejo plantar neste caminho?”* (Santos, 2018, p.14). Os materiais disponíveis para esta criação eram missangas e areia colorida. A Arte-Terapeuta, no momento de partilha, concluiu que as participantes demonstravam muitos traumas e feridas por sarar, tendo muita dificuldade em partilhar. Apenas no final da sessão começaram a demonstrar alguma abertura sobre si mesmas, levando assim a Arte-Terapeuta a decidir repetir esta dinâmica na terceira sessão (Santos, 2018). Nas Figuras 5 e 6, podemos observar os resultados da segunda e terceira sessão, respetivamente.



Figura 5 - Dinâmica Artística, 2ª Sessão, do projeto “Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique. Fonte: Santos (2018).



Figura 6 - Dinâmica Artística, 3ª Sessão, do projeto “Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique. Fonte: Santos (2018).

Na dinâmica criativa, da sexta sessão, foi proposto às participantes que criassem um amuleto, um ornamento que embelezasse o seu corpo, como uma flor: *“Amuleto como objeto que um indivíduo acredita que pode trazer sorte ou proteção, e ornamento como objecto arte, elementos puramente decorativos de arquitetura e artes decorativas – aqui ideia criar peça como um colar.”* (Santos, 2018, p.20). Durante a partilha demonstraram orgulho nas suas criações (Figura 7) atribuindo significados e simbolismos aos materiais que escolheram.



Figura 7 - Dinâmica Artística, 6ª Sessão, do projeto “Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique. Fonte: Santos (2018).

Na sétima sessão, foi pedido que elaborassem um autorretrato (Figura 8) com os materiais disponíveis (palhinhas, tecidos, papéis, etc.). Foi a dinâmica criativa em que o grupo se demonstrou mais reticente em começar. A arte-terapeuta relaciona este receio ao facto de se tratar de si mesmas e de ser a primeira vez que se estavam a retratar, ou sejam, que tinham de olhar e refletir sobre si próprias. Contudo, o resultado proporcionou-lhes um grande entusiasmo e sentimento de conquista, ao verificarem que conseguiram superar os receios, o que foi muito positivo e empoderador. (Santos, 2018). No final, quando colocadas as criações no centro do círculo, o grupo deu as mãos e foi evidente que as participantes “(...) se sentiram como flores, e no final, o abraço foi longo e com lágrimas de gratidão, união e respeito.”(Santos, 2018, p. 23).



Figura 8- Dinâmica Artística, 7ª Sessão, do projeto “Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique. Fonte: Santos (2018).

A Arte-Terapeuta concluiu que, ao longo das sessões, através das dinâmicas criativas e das partilhas em grupo, a reflexão acerca de si mesmas sofreu alterações e que desenvolveram mais liberdade e abertura de comunicação, sentindo-se também mais instruídas e empoderadas (Santos, 2018). Também pode constatar que *“A arte surge como canal privilegiado de comunicação (uma das mulheres não falava português, e outras duas apresentavam dificuldades na compreensão de algumas instruções), favorecendo no grupo uma linguagem comum a todas e acessível.”* (Santos, 2018, p.26).

Donald A. Norman (2003), por sua vez, demonstra como podemos transferir sentimentos, memórias e emoções para os objetos, falando-nos da sua coleção de chaleiras. Tem três chaleiras, contudo ele não utiliza nenhuma enquanto objeto utilitário. Uma é completamente inutilizável, Figura 9. e as duas restantes Figuras 10 e 11, são funcionais, mas Norman também não as utiliza, apesar de beber chá todas as manhãs.



Figura 9 - "Coffeepot for Masochists." Carelman. Fonte: Norman (2003).



Figura 10 - "Nanna teapot" Michael Grave. Fonte: Norman (2003).



Figura 11 - "*Tilting tea pot*" Ronnefeldt. Fonte: Norman (2003).

Norman (2003), ao questionar-se do porquê de ter estas três fantásticas chaleiras e não as utilizar, concluiu que não valoriza as chaleiras apenas pela sua funcionalidade de fazer o chá, mas também pela sua qualidade estética e artística. Norman (2003), continua a sua reflexão concluindo que, embora o aspeto estético, utilitário ou artístico, seja claramente importante, este não é o único fator decisivo para a aquisição das chaleiras: o valor emocional que transfere para a peça tem um peso na sua decisão.

Cada chaleira tem um significado pessoal e uma história, ligados à sua aquisição. Explica que uma das chaleiras reflete o seu passado, a sua luta contra objetos não funcionais. Outra chaleira reflete o seu futuro, o valor que aprendeu a dar à Beleza e que lhe continuará a dar. A última chaleira reflete a mistura entre os dois mundos, o funcional e o belo (Norman, 2003). Norman diz-nos, a respeito dos produtos utilitários, o seguinte:

(...) o que muitas pessoas não se apercebem é que também há uma forte componente emocional em como os produtos são projetados e utilizados. (...) Eu defendo que o lado emocional do design pode ser mais crítico para o sucesso de um produto do que seus elementos práticos. (Norman, 2003, p.3).¹⁷

Com esta opinião, Norman acaba por ilustrar também três diferentes aspetos inerentes ao Design: o Visceral, o Comportamental e o Reflexivo. O exemplo das chaleiras demonstra que os objetos não são apenas válidos pela sua funcionalidade, mas também pelo valor que colocamos neles, tal como aconteceu com os colares, também amuletos, desenvolvidos no projeto “Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique”. Tal é relevante para o estudo, parecendo indicar que é possível encontrar, na exploração criativa inerente ao processo de design, ferramentas que promovem o autoconhecimento.

SUMÁRIO DO CAPÍTULO 2

No capítulo 2, foi possível compreender o que é a Saúde Mental e o que é o Autoconhecimento, explorando simultaneamente o conceito de autoconsciência, percebendo como o autoconhecimento poderá beneficiar a Saúde Mental e a qualidade de vida.

Analizou-se, defeniou-se e compreendeu-se o que é a Arte-Terapia e os conceitos inerentes à prática, muitos provenientes de Psicanálise e Psicoterapia, como se pode constatar.

Retirando conceitos valiosos para esta investigação, tais como o conceito de associação livre, o conceito de transferência e objetos transitórios, criando uma alusão à reflexão e criação projetiva pretendida, ao processo criativo desenvolvido nesta investigação.

¹⁷ T.L de - “(...) what many people don't realize is that there is also a strong emotional component to how products are designed and put to use. (...) I argue that the emotional side of design may be more critical to a product's success than its practical elements.”

Nos casos práticos apresentados pode observar-se esses mesmo conceitos, como a transferência de emoções para objetos, a associação livre, na partilha dos simbolismos e significados das criações, verificando assim, a importância da expressão criativa, como forma de expressão e comunicação, o que é ilustrado vivamente no projeto “Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique”.

3. PROCESSO CRIATIVO EM DESIGN DE MODA E EXPLORAÇÃO SENSORIAL

3.1 PROCESSO CRIATIVO EM DESIGN DE MODA

3.2 TRANSFERÊNCIA DE EMOÇÕES NA EXPRESSIONÃO ARTÍSTICA EM MODA

3.3 NA PRIMEIRA PESSOA: PROCESSO AUTOBIOGRÁFICO

INTRODUÇÃO AO CAPÍTULO 3

Neste capítulo procura-se compreender o que é um processo criativo e a importância dos métodos e técnicas utilizados no processo criativo em Design de Moda, podendo assim avaliar quais os mais indicados para a investigação.

Procuram-se observar casos práticos de transferência, de emoções e sentimentos num contexto profissional de Arte e Moda.

Analisando-se ainda o processo criativo, bem como o processo de autoconhecimento da autora, pois o mesmo serviu de motivação a esta investigação e serve de exemplo e validação de como o processo criativo em Design de Moda poderá influenciar o autoconhecimento.

3.1. PROCESSO CRIATIVO EM DESIGN DE MODA

Podemos admitir, embora o processo criativo em Design de Moda possa ser pessoal e diversificado entre os Designers, a existência de métodos e técnicas convencionais na prática do desenvolvimento de coleções de moda e peças de vestuário. De forma a compreendermos o processo criativo em Design de Moda, procuramos definir o que é um processo criativo.

Podemos definir como processo, um conjunto de ações e métodos realizados de forma sequencial, com o objetivo de obter um determinado resultado, um fim. O artista/autor, tendo a criatividade intrinsecamente aliada a si, não prescinde, porém, deste sistema, no percurso de concretização da sua obra. Segundo Santos (2018), o processo criativo é um ritual, uma prática de rotinas utilizadas pelo artista, tendo como finalidade a execução da obra de arte.

Dabul (2007) descreve o processo criativo como:

“(...) forma específica de sublimação, encadeada por fantasias alimentadas e domadas pelo ator social que dispõe da habilidade e do desejo, socialmente constituídos, de expressá-las manipulando determinado material (sonoro, plástico etc.) e acionando sua consciência crítica, também construída por sua vida social, para avaliar essa manipulação.” (Dabul, 2007, apud Santos, 2018, p.45).

Tomaili (2019), conclui que durante o processo criativo, conseguimos organizar o nosso pensamento e ações de forma mais eficiente, se aplicarmos uma metodologia ao desenvolvimento do mesmo. O processo criativo ao ser desenvolvido em várias etapas, aplicando métodos e técnicas criativas significativos a cada uma delas, possibilitará a concretização de resultados mais satisfatórios, pois segundo Tomaili, *“(...) os métodos criativos descodificam e coordenam as suas operações*

mentais e às técnicas criativas potenciam as capacidades e as habilidades intelectuais e criativas.” (Tomaili, 2019, p. 53).

Relativamente às metodologias aplicadas ao Processo Criativo Tomaili (2019) desenvolve essas metodologias, sendo a primeira representada na Tabela 1 e a segunda na Tabela 2. A primeira, Metodologia I, conta com aplicação de métodos adequados de forma consecutiva, o que torna o processo criativo fluido e sistemático. A segunda, Metodologia II, permite que os métodos aplicados durante o processo funcionem como um guia para a criação, desenvolvimento e promoção de um projeto de moda.

Tabela 1 - *Metodologia I* aplicada no processo criativo para o desenvolvimento de um projeto em Design de Moda (Faerm, 2017 adaptado por Tomaili, 2019).
Fonte: Tomaili (2019, p. 56).

Fases do Processo Criativo	Métodos e Técnicas Criativas
I - Fundamento em <i>Design</i>	1- Pesquisa primária e pesquisa secundária; 2- Desenvolvimento de <i>sketchbook</i> ; 3- Detalhes/Cores/Texturas/Formas/Silhueta; 4- Fibras têxteis;
II - Desenvolvimento	5- Criação do <i>moodboard</i> ; 6- Criação de ideias em esboço; 7- Ilustrações de moda e desenhos técnicos;
III - Construção	8- Moldes 2D/3D; 9- Protótipos; 10- Confeção; 11- Acessórios.

Tabela 2 - *Metodologia II* aplicada no processo criativo para o desenvolvimento de um projeto em Design de Moda (Sorger & Udale, 2006 adaptado por Tomaili, 2019). Fonte: Tomaili (2019, p. 57).

Fases do Processo Criativo	Métodos e Técnicas Criativas
I - Pesquisa e <i>Design</i>	1- Criação do conceito; 2- Desenvolvimento da pesquisa geral; 3- Criação de <i>sketchbook</i> , vide Figura 4; 4- Criação do <i>moodboard</i> , vide Figura 3; 5- Silhueta/Proporções/ Formas/ Detalhes/ Cor/ Texturas 6- Desenvolvimento de ideias em esboços; 7- Ilustrações e desenhos técnicos;
II - Tecidos e Técnicas	8- Seleção das fibras têxteis; 9- Estudo do comportamento das fibras têxteis; 10- Fase experimental e exploratória das fibras têxteis;
III - Construção	11- Desenvolvimento de moldes 2D/ 3D; 12- Criação de protótipos; 13- Confeção.

Nesta investigação, consideramos e adotamos os métodos e técnicas, e também revistos na *Metodologia I e II* defendidas por Tomaili (2019), considerados convencionais apreendidos pela autora na sua Licenciatura e Mestrado em Design de Moda. São também os com que mais se identifica e utiliza no seu próprio processo criativo, tendo também sido eles e a aprendizagem que proporcionaram, enquanto designer e pessoa, a motivar esta investigação. Neles inclui-se pesquisa, *Brainstorming*, construção de *mind-map*, *moodboard*, que depois orientam, a escolha de cores, materiais e técnicas de manipulação têxtil a utilizar na coleção, entre aspetos como a definição de silhuetas e peças-chave. Em Design de Moda, é o processo de pesquisa que dita a direção criativa, bem como a narrativa da coleção, pois “(...) a necessidade de reunir e pesquisar material para utilizar no

processo criativo é essencial para alimentar a imaginação.” (Seivewright, 2014, p. 12)¹⁸. A pesquisa é uma ferramenta vital e essencial, intrínseca em qualquer processo criativo em Design, como refere Seivewright (2014):

“A pesquisa é um caminho de descoberta que geralmente pode levar semanas ou até meses para se processar. É também uma atividade muito pessoal, que fornece ao espectador uma visão do pensamento, aspirações, interesses e visão criativa do designer.” (Seivewright, 2014, p. 6)¹⁹

Pesquisar envolve uma investigação, uma exploração, envolve aprender sobre algo novo, mas essencialmente recolher informação pertinente. Segundo Montagna, o desenvolvimento de um projeto de design de moda *“(...) é uma interpretação e avaliação contínua de fatores específicos que estão constantemente em mudança de um ponto de vista subjetivo para um objetivo e vice-versa.”* (Montagna, 2015, p. 6553)²⁰

Seivewright (2014) enfatiza a técnica de *Brainstorming* como sendo essencial neste processo, contudo afirma existirem 3 formas de pesquisa. Considerando como a primeira forma de pesquisa, a inspiração visual, o que irá auxiliar a determinar o *mood* ou conceito da coleção, que considera ser algo essencial para criar uma identidade criativa. A segunda forma de pesquisa é a recolha e seleção de materiais e aviamentos. A terceira, e a que Seivewright considera a mais importante, é a pesquisa em relação ao mercado e ao consumidor. Montagna (2015), por sua vez, denomina a pesquisa como a primeira grande fase de um projeto, relativa à inspiração, categorizando-a assim em três fases. São elas: *Preliminary Fashion Research* (Pesquisa de Moda Preliminar, t.l), *Mind Map Design* (Design de

¹⁸ T.L de - *“(...) the need to gather and source material for use in the creative process is essential for feeding the imagination.”*

¹⁹ T.L de - *“Research is about a journey of a discovery that can often take weeks or even months to collate and process. It is also a very personal activity, which provides the viewer with an insight into the thinking, aspirations, interests and creative vision of the designer.”*

²⁰ T.L de - *“(...) is a continuous interpretation and evaluation of specific factors that are constantly moving from a subjective to an objective point of view and vice versa.”*

Mapa Mental, t.l) e *Moodboard Design*. Respetivamente, referem-se a uma recolha de imagens relativamente ao ambiente (*mood*), ao estilo que se pretende explorar e às marcas concorrentes; à elaboração de um mapa mental com palavras-chave, partindo de uma “tempestade de ideias” advinda do ambiente conceptual originado pela primeira fase, ajudando a moldar o conceito e a afinar ideias essenciais; o *Moodboard Design*, uma composição gráfica que integra e correlaciona imagens e palavras e que condensa o conceito final obtido.

Do mesmo modo que enumera várias formas de pesquisa, Seivewright (2014) especifica também algumas das técnicas utilizadas durante o processo criativo, nomeadamente a elaboração de *Moodboards* e de *Sketchbooks*. Refere que o *Moodboard* deverá conter alguns elementos-chave que irão determinar o “(...) *mood*, contar uma história e explorar um conceito.” (Seivewright, 2014, p. 96) ²¹, sendo eles a paleta de cores, imagens que façam referência ao tema, amostras de tecidos, possíveis padrões e por vezes também palavras-chave ou um pequeno texto de inspiração para a elaboração do tema, conceito ou história da coleção. Como nos diz Montagna, o objetivo do *Moodboard* é “(...) *criar um novo e criativo mundo imaginário para criar a partir dele.*” (Montagna, 2015, p. 6554) ²². Segue-se o *Sketchbook* (livro de esboços) que é considerado por Seivewright (2014) como uma ferramenta essencial no processo criativo, pois é onde o designer explora, transforma e trabalha a informação recolhida durante a pesquisa.

Por seu lado, a manipulação têxtil está intrinsecamente ligada ao processo criativo em Design de Moda e a construção de amostras com diferentes técnicas e manipulações podem também ser consideradas como uma técnica de pesquisa e inspiração. Nesta investigação procuramos compreender os benefícios que poderão advir da manipulação têxtil e da expressão artística que ela permite, com as suas através de diversas técnicas.

²¹ T.L de - “(...) *mood*, tell a story and explore a concept.”

²² T.L de - “(...) *create a new and creative imaginary world to create from.*”

Os têxteis fazem parte do quotidiano, desde o início da existência humana, quer seja no vestuário ou no habitat, sendo o contacto e a manipulação de têxteis algo comum e familiar a todos, é algo intrínseco à existência humana. Os têxteis têm qualidades multissensoriais únicas. A visão não é unicamente estimulada através da cor, mas sim por várias qualidades óticas, tais como, o brilho, a textura, a reflexão, a transparência e o padrão. As qualidades tácteis são um aspeto sensorial muito importante na manipulação têxtil, podem desenvolver diferentes sensações dependendo do material e da sua textura (Jakob & Collier, 2018). Pöllänen (2015) afirma que a manipulação de têxteis é uma plataforma que possibilita a expressão e o desenvolvimento da identidade pessoal, tendo observado, através da sua investigação, que a elaboração de manipulações têxteis ajudou no seguinte:

“(...) a organizar pensamentos e sentimentos; promoveu o espaço pessoal, a auto-expressão, a aprendizagem ao longo da vida e o desenvolvimento de habilidades físicas e cognitivas. A auto-reflexão relacionada ao artesanato havia ajudado os fabricantes de artesanato a entender a si mesmo, aos outros e à vida.” (Pöllänen, 2015, p. 74)²³

As competências em atividades manuais proporcionam satisfação a quem as realiza, possibilitando também um possível crescimento de autoestima, autoconfiança e autoconsciência, devido ao alcance de metas e ao retorno sobre os seus projetos, por parte de outros. Tal permite incentivar o indivíduo a tentar alcançar metas mais altas, na sua vida. Segundo Pöllänen, as metas são estabelecidas pelos próprios, consoante assim desejarem:

²³ T.L de – “(...) to organize thoughts and feelings; it promoted personal space, self-expression, life-long learning, and the development of physical and cognitive skills. Craft-related self-reflection had helped the craft makers to understand self, others, and life.”

*“Um elemento essencial para fazer artesanato é que os fabricantes podem assumir a propriedade total da atividade; eles também podem determinar o grau de dificuldade do que fazem.” (Johnson & Wilson, 2005; Riley, 2008, apud, Pöllänen, 2015, p. 60)*²⁴

Todas as técnicas de manipulação têxtil são válidas e poderão eventualmente ser benéficas para quem as pratica, dependendo da transferência e exploração artística realizada. Contudo, as técnicas mais comuns em investigações relativamente ao benefício e influência que os têxteis e a sua manipulação poderão ter num indivíduo, são a manipulação e/ou fabrico de têxteis e fibras, através de técnicas como *tricot*, tecelagem, e fiação de lã. Segundo Collier (2011), são atividades que podem beneficiar o bem-estar de quem as pratica e influenciar o estado de espírito. Estas são técnicas que o autor aconselha serem testadas em intervenções terapêuticas, pois demonstraram melhores resultados nos sintomas de depressão e ansiedade para quem as pratica: *“(...) é justo dizer que a fabricação de fibras é certamente boa para o seu bem-estar mental.”* (Collier, 2011, p. 110).²⁵

A técnica de *tricot* é cada vez mais utilizada como uma técnica terapêutica de forma a gerir o sofrimento, tentando melhorar a saúde mental, a demência e a dependência. Grupos de *tricot* terapêutico são cada vez mais comuns, sendo esta uma técnica que promove a criatividade e o sucesso de quem a pratica, trazendo também um novo projeto à sua vida, o que pode ser especialmente significativo (Corkhill, 2012, apud Corkhill, et.al, 2014). Jakob e Collier (2018) defendem que workshops criativos, em que o indivíduo elabora projetos e explora a sua imaginação através da manipulação e criação têxtil, podem providenciar muitas sensações e reações positivas. Do mesmo modo que Kenning observou que as *“atividades artesanais apresentavam oportunidades para os indivíduos*

²⁴ T.L de – *“One essential element of making crafts is that the makers can take full ownership of the activity; they may also determine the degree of difficulty of what they make.”*

²⁵ T.L de – *“(...)it is fair to say that fiber making is certainly good for their mental well-being.”*

reconfigurarem o seu passado contando a história através das atividades artesanais;(...)" (Kenning, 2015, p. 62)²⁶

²⁶ T.L de – "Craft activities presented opportunities for practitioners to reconfigure their past in storytelling of craft activities;(..."

3.2. TRANSFERÊNCIA DE EMOÇÕES NA EXPRESSÃO ARTÍSTICA EM MODA

Os seguintes casos que apresentamos são de artistas que utilizam a sua arte e as suas obras como uma forma de Arte-Terapia, dentro do campo da moda de um sentido mais lato, e não apenas do ponto de vista dos materiais ou técnicas têxteis. Podemos observar a importância da expressão artística e, em particular, a transferência de emoções que ocorre dos indivíduos para as suas criações, ou seja a sua capacidade de reflexão e associação livre das suas peças, a simbolismos e significados.

JO COPE

“My objective is to use fashion as a vessel to explore the notion of being human” - Jo Cope

Jo Cope, artista e designer de moda sediada no Reino Unido, descreve as suas obras como artefactos de Moda. Cope defende que a moda é mais do que apenas a utilização de roupa. Através das suas obras, artefactos de Moda, transmite diversos temas como filosofia, psicologia, história, e maioritariamente observações sociais e as suas próprias experiências. Jo Cope *“(...) cria obras de arte metafóricas e simbólicas artesanais, que exploram a própria noção de ser humano.”*(Jo Cope, s.d)²⁷. Ao trabalhar as suas experiências e materializando-as, as suas obras, funcionam como Arte-Terapia tridimensional, questionando os seus próprios limites e os limites do ser humano (Cuervas, 2017). Tal inclui

²⁷ T.L de - *“(...) creates handcrafted metaphorical and symbolic artworks, which explore the very notion of being human.”*

questionar os limites do corpo, quando, por exemplo, relaciona Moda e a Arte, quebrando os limites e técnicas tradicionais da confecção de sapatos (Figura 12), pois “(...) *as suas peças existem com e sem o corpo e podem ser apresentadas como objetos estáticos, instalações, performances e como ferramentas para o ativismo social.*” (Jo Cope, s.d).²⁸

Cope dá, portanto, oportunidade ao observador de compreender e experienciar o que a artista *sentiu*. Por exemplo, em *Looking for Love* (Figura 12 e 13), a artista explica a obra dizendo que os pés apontam sempre para onde querem ir, ou seja, “*Numa situação de desejo, os pés apontam diretamente para o objeto de atração.*” (Cope, 2017, apud, Cuervas, 2017).²⁹



Figura 12 - "*Looking for Love*" Jo Cope (2016). Fonte: www.jocope.com.

²⁸ T.L de - “(...) *her pieces exist both with and without the body and can be presented as static objects, larger installations, live performances and as tools for social activism.*”

²⁹ T.L de - “*In a situation of desire both feet point directly at the object of attraction.*”



Figura 13 - "Looking for Love" Jo Cope (2016). Fonte: Jo Cope (2021)

Em *Twisted Stiletto* (Figura 14, 15 e 16), a artista vai mais longe, considerando que a obra pode revelar os nossos desejos mais recônditos e os nossos estados mentais, “*Se a roupa pudesse falar de nossa psique oculta mais profunda.*” (Cope, 2017, apud, Cuervas, 2017)³⁰ revelando até a “*(...) disparidade de estados mentais e físicos ao apresentamo-nos a outros.*” (Cope, 2017, apud, Cuervas, 2017)³¹

³⁰ T.L de - “If clothing could speak of our deeper hidden psyche”

³¹ T.L de - “(...) disparity of mental and physical states when presenting one to others.”



Figura 15 - "*Twisted Stiletto*" Jo Cope (2016). Fonte: Jo Cope (2021)



Figura 14 - "*Twisted Stiletto*" Jo Cope (2016). Fonte: Jo Cope (2021)



Figura 16 - "Twisted Stiletto" Jo Cope (2016). Fonte: Jo Cope (2021)

SANDIE YI

*“I make wearable art that addresses bodily and social experiences.” –
Sandie Yi*

Sandie Yi, artista, designer de moda e arte-terapeuta tem, como premissas do seu trabalho, a relação entre a Moda e a Arte, a sustentabilidade e a responsabilidade para com as normas sociais (Mullarkey, 2021). Sandi Yi, nasceu com dois dedos em cada mão e dois dedos em cada pé, tendo desde sempre sido alvo de estigmas sociais e culturais. Desse modo, transporta a sua experiência de vida para as suas coleções, constituindo-se assim numa forma de Arte-Terapia, como nos diz a própria:

“Na Arte-Terapia, usamos a arte para explorar e compreender experiências pessoais. No meu caso, era sobre deficiência, imagem corporal e as mensagens e experiências opressivas, que moldaram a minha compreensão da sociedade e de mim mesma. Para mim, fazer luvas, sapatos e acessórios para minhas próprias mãos e pés é uma forma de me reconectar com meu corpo, memórias e integrar todo o meu senso de identidade. (Yi, 2021, apud Mullarkey, 2021)³²

Através das suas peças, Sandie Yi cria uma reconexão com o seu próprio corpo, pois possibilitam uma autorreflexão de si mesma. Podemos observar as uma das luvas construídas pela artista na Figura 18. Para além disso, questiona o impacto das decisões éticas e medicinais acerca do corpo, através da sua marca *Crip Couture*, que tem como propósito *“reclaiming the body”* (reclamar o corpo). Sugere ainda o reconhecimento

³² T.L de - “In art therapy, we use art to explore and understand personal experiences. In my case, it was about disability, body image and the oppressive messages and experiences that had shaped my understandings of society and myself. For me, making gloves, shoes and accessories for my own hands and feet is a way to reconnect with my body, memories and integrate my full sense of self.”

e a necessidade de uma nova área de arte usável, a *Disability Fashion* (Mullarkey, 2021).

Podemos observar algumas das suas peças nas Figuras 17, 18, 19 e 20.



Figura 17 - Sandie Yi. Fonte: Majestic Disorder (2021)



Figura 18 - "Em-Brace" Sandie Yi (2011). Fonte: Crip Couture (2021)



Figura 20 - "*Armed & Beautiful*" Sandie Yi (2005).
Fonte: Crip Couture (2021).



Figura 19 - "*Re-fuse Skin Set*" Sandie Yi (2011). Fonte: Crip Couture (2021).

YAYOI KUSAMA

“I followed the thread of art and somehow discovered a path that would allow me to live.” – Yayoi Kusama

A artista Yayoi Kusama, nasceu no Japão em 1929. Desde a sua infância, que foi infeliz e difícil, que utilizou a arte como um meio terapêutico (Lesso, 2019), como a mesma refere: *“Eu luto com a dor, a ansiedade e o medo todos os dias e o único método que descobri que alivia a minha doença é continuar a criar arte.”* (Kusama, 2019, apud Lesso, 2019).³³

Uma das experiências mais marcantes da sua infância foi aos 10 anos começar a ter alucinações, sendo as mais recorrentes ver luzes, pontos de luz e padrões, alucinações que a acompanham até aos dias de hoje. A artista esclarece-nos: *“Eu ainda agora vejo alucinações. Pontos voam por toda a parte - no meu vestido, no chão, em coisas que levo, por toda a casa, no teto. E pinto-os.”* (Kusama, 2019, apud Lesso, 2019).³⁴

Através da arte, nomeadamente através dos seus desenhos e pinturas, Kusama conseguia acalmar e tornar as alucinações menos assustadoras, pois desenhar ajudava-a a compreender o que tinha visto. *“Sempre que coisas assim aconteciam, eu voltava a correr para casa e desenhava o que tinha visto no meu caderno ... gravá-las ajudava a aliviar o choque e o medo do episódio.”* (Kusama, 2019, apud Lesso, 2019).³⁵

Os «pontos», uma referência muito característica da artista, simbolizam não só as suas alucinações, mas também campos de cor e luz, são como um símbolo de vida, que tanto podem simbolizar formas de planetas ou pequenas partículas (Lesso, 2019), como podemos constatar na obra *Infinity Nets (FBB)* (Figura 21). Tal faz eco ao que nos diz

³³ T.L de - *“I fight pain, anxiety and fear every day and the only method I have found that relieves my illness is to keep creating art.”*

³⁴ T.L de - *“I still see hallucinations even now. Dots come flying everywhere – on my dress, the floor, things I’m carrying, throughout the house, the ceiling. And I paint them.”*

³⁵ T.L de - *“Whenever things like this happened I would hurry back home and draw what I had seen in my sketchbook... recording them helped to ease the shock and fear of the episode.”*

Kusama, referindo: “A minha vida é um ponto perdido dentro de milhares de outros pontos. (Kusama, 2019, apud Lesso, 2019)³⁶

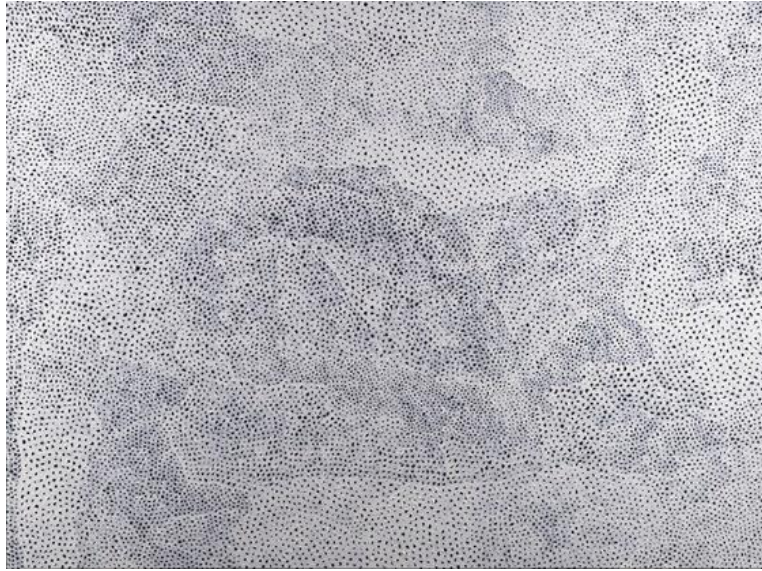


Figura 21 - "Infinity Nets (FBB)" Yayoi Kusama (2013). Fonte: The Thread (2019)

Aos 13 anos, Kusama, durante a 2^a Guerra Mundial, foi forçada a trabalhar numa fábrica que produzia paraquedas. A costura, técnica que aprendeu através desta experiência traumática para si, foi uma técnica que mais tarde utilizou nas suas obras (Lesso, 2019), transpondo a sua arte para os têxteis. Podemos assim observar, como a manipulação têxtil pode ser importante como meio de comunicação e mediador artístico.

Uma das instalações muito características da artista são as Infinity Rooms (T.L Salas Infinitas), em que quem entra na sala, ao olhar à sua volta, devido à posição dos espelhos e das luzes, tem a sensação de um espaço infinito. Podemos observar Kusama numa das suas Infinity Rooms na Figura 22. Nestas instalações, geralmente podemos observar a presença dos característicos pontos (Lesso, 2019), em peças com componentes têxteis.

³⁶ T.L de - "My life is a dot lost among thousands of other dots."



Figura 22 - *Infinity Mirror Room "Floor Show"* Yayoi Kusama (1965). Fonte: The Thread (2019).

Kusama, sendo uma artista e ativista e com grande interesse em moda, também conhecida pelo seu estilo pessoal, no final de 1960 cria a sua própria marca de roupa. Utilizando como padrões das suas peças, as suas pinturas. As suas peças tinham muitas vezes buracos colocados estrategicamente de forma a revelar o corpo (Velasco, 2021). Podemos observar na Figura 23, a própria Kusama a utilizar uma das suas peças e na Figura 24 uma sessão fotográfica de uma das suas coleções.



Figura 23 - Yayoi Kusama (1968). Fonte: CR Fashion Book (2021).



Figura 24 - Sessão Fotográfica, Yayoi Kusama (1968). Fonte; CR Fashion Book (2021).

Em 1977, o seu pai faleceu, o que teve um impacto muito grande na sua Saúde Mental. Tal levou-a a admitir-se a si própria, num hospital psiquiátrico, onde realizou várias sessões de Arte-Terapia, tendo trabalhado muito a técnica de colagens (Figura 25)³⁷, em homenagem a Joseph Cornell, uma pessoa muito marcante na sua vida.



Figura 25 - "A Parrot for Juan Gris" Joseph Cornell (1953-54). Fonte: The Guardian (2015).

Ao longo das sessões de Arte-Terapia, Kusama foi refletindo acerca da sua arte e da sua vida, reparando que elementos biomórficos começavam a aparecer na sua arte, nomeadamente a abóbora, sendo esta o símbolo do ser alter-ego (Lesso, 2019), de que que é exemplo a sua instalação *Pumpkin*, Figura 26.

³⁷ <https://www.theguardian.com/artanddesign/2015/jul/25/joseph-cornell-wanderlust-royal-academy-exhibition-london>



Figura 26 - "Pumpkin" (2010). Fonte: The Thread (2019).

No caso de Kusama podemos verificar a importância dos têxteis, como meio de expressão artística, tendo-os presentes na maioria das suas instalações, nos quais incorpora os seus «pontos». Kusama transfere para os têxteis uma grande conotação simbólica, tendo assim sentido a necessidade de criar a sua própria marca de roupa, podendo trabalhar e manipulação de têxteis de forma mais direta e exploratória e não apenas através da integração dos mesmos nas suas obras e instalações.

Podemos ainda, através do caso de Kusama, observar a relevância de criações projetivas e a transferência de emoções e simbolismos que nelas podem ser projetadas, como o simbolismo que a artista dá aos seus «pontos» e à abóbora. O mesmo acontece com as restantes artistas, quando usam referências plásticas ao corpo.

Em suma, nos três casos apresentados, podemos observar como as três artistas, Jo Cope, Sandie Yi e Yayoi Kusama, utilizam a sua arte não apenas como expressão criativa, mas referindo-se ainda à sua prática como Arte-Terapia. O processo criativo e as próprias criações permitem a quem as realiza, como revisto no caso de Sandie Yi, uma reconexão consigo próprias, logo um conhecimento de si, também particularmente observado

no caso de Kusama, onde a expressão artística a ajudava a compreender a sua própria realidade.

3.3. NA PRIMEIRA PESSOA: O PROCESSO AUTOBIOGRÁFICO

A experiência da autora, de como o processo criativo em Design de Moda pode ser utilizado como instrumento de exploração e expressão artística, influenciando e beneficiando o processo de autoconhecimento, foi a principal motivação para esta investigação. Dessa forma, considera-se pertinente expor alguns dos seus projetos. Nestes, é possível observar a importância da exploração e expressão criativa, associação livre e ainda a transferência de emoções e sentimentos, para materiais, cores, escolhas de imagens, construção de *moodboards* e definições de conceitos. Demonstrando assim, através do seu caso prático, como é que através das etapas do processo criativo em design de moda, essa exploração artística e processo de autoconhecimento podem acontecer.

A autora utilizou o processo criativo em Design de Moda como exploração artística, tentando obter um maior autoconhecimento e forma de lidar com seus próprios traumas, numa altura em que iniciava consultas de psicoterapia. Atualmente, a autora sente que sempre utilizou o Design de Moda como refúgio para a exploração dos seus sentimentos, pensamentos e traumas, por o processo criativo possibilitar um novo meio de comunicação, uma libertação das emoções que não conseguiria expressar de outra forma. Contudo essa expressão e exploração, nem sempre foi consciente.

A autora, ao iniciar o seu processo terapêutico, não se apercebera que estava a transportar os seus traumas para os seus projetos e trabalhos académicos, pois não o estava a fazer com consciência. Ao longo das sessões de psicoterapia, foi-lhe sugerido que levasse para a sessão alguns dos seus trabalhos. Foi então, após algumas das sessões, ao ter de explicar e refletir sobre o porquê das suas escolhas (associação livre), que se

apercebeu que estava a utilizar os projetos para transportar e transferir o que sentia, para algo físico.

Desde o *brainstorming* de ideias, definição do conceito, da construção do *moodboard*, até à fase de esboço da coleção, a autora adquiriu o hábito de se questionar do porquê das suas escolhas. O que é que tal imagem, ou material, ou cor ou até técnica de manipulação têxtil a faziam sentir? Esta questão começou a despertar muitas respostas no processo de autoconhecimento da autora. As suas próprias escolhas ajudaram-na a conhecer-se melhor e a compreender também o que estava a sentir, capacitando-se assim cada vez mais de si própria e dos seus limites e iniciando assim o processo de autoconhecimento.

Ao transpor e transferir os seus pensamentos e sentimentos para algo físico foi sentindo cada vez mais leveza de espírito. A construção dos *moodboards*, a definição do conceito, as manipulações têxteis e as ilustrações das peças, era onde sentia maior liberdade de expressão. Para si, foram as fases mais importantes e significativas do seu processo criativo.

Um dos projetos propostos à autora, que coincidiu com o início das suas consultas de psicoterapia, foi a elaboração de um portefólio de amostras têxteis com diferentes técnicas e materiais. Nas Figuras 27 e 28, podemos observar duas amostras que a autora realizou para um projeto, onde a autora não utilizou nenhuma técnica de manipulação têxtil em concreto, mas apenas costuras que lhe permitiram manipular o tecido, sem grande precisão ou técnica. Estas demonstram a apatia, a confusão e o quão perdida a autora se sentia. Os materiais eram malhas leves, numa tentativa de procura de conforto e leveza, em cores sóbrias, maioritariamente o preto, algo que se verifica nos seus projetos ao longo do processo. Contudo, o preto para a autora não simboliza luto ou tristeza como pode transmitir a outros devido a crenças religiosas ou culturais, mas simboliza para si conforto e segurança.



Figura 27 - Amostra Têxtil. Fonte: Autora.



Figura 28 - Amostra Têxtil. Fonte: Autora.

Contrastando a nível de técnica com as três amostras anteriores, temos as amostras que se seguem, realizadas no mesmo projeto, Figuras 29 e 30. Tratando-se de um projeto académico, a autora respeitou as premissas propostas, tendo então de diversificar as técnicas de manipulação têxtil, utilizando a técnica de bordado à mão (Figura 30) e à máquina (Figura 29). Estas são compostas por elementos geométricos, formas e linhas, opondo-se ao abstrato das amostras anteriores. É interessante observar a disparidade entre elas, passando de algo completamente abstrato sem forma, para algo contido, geométrico e simbólico. Mesmo assim, as linhas confusas, cruzadas e sem direção, retidas dentro de uma forma, demonstram o como a autora se sentia presa, confusa e perdida.

O coração bordado à máquina passou a ser um símbolo para a autora, e a estar presente na maioria dos seus projetos, por aquilo que ele representa tanto em termos físicos como emocionais, refletindo tanto a força como a fragilidade humana:

Coração:³⁸

- 1.[Anatomia] Órgão musculoso, centro do sistema de circulação do sangue.
2. Parte exterior do corpo correspondente à zona do coração. = PEITO
3. [Figurado] Conjunto de sentimentos.
4. Centro da sensibilidade, da afeição, do amor.

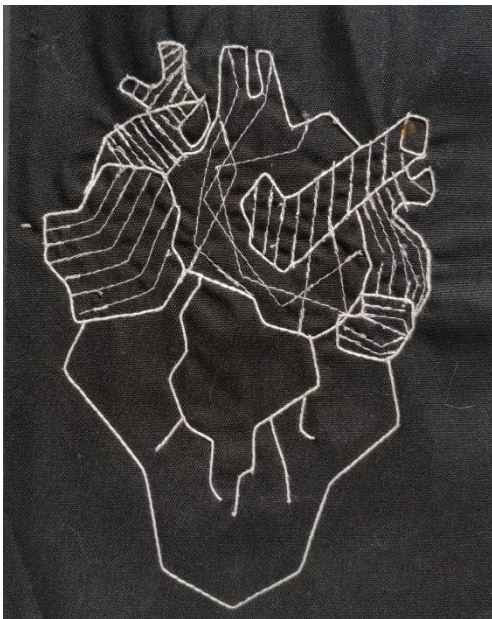


Figura 29 - Amostra Têxtil. Fonte: Autora.

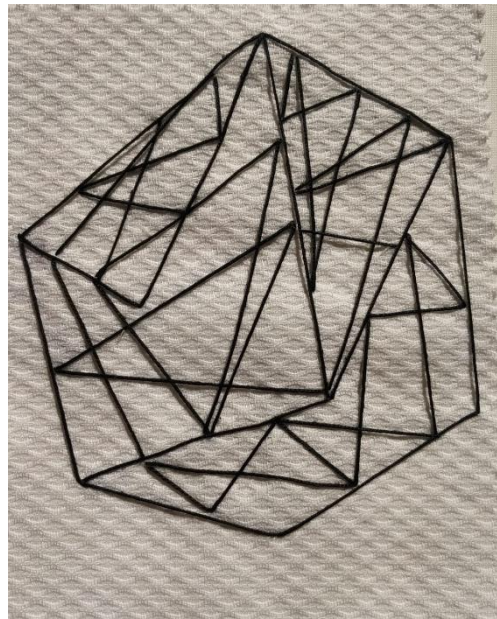


Figura 30 - Amostra Têxtil. Fonte: Autora.

Na próxima amostra, a técnica utilizada demonstra uma necessidade de reparação, através da costura realizada de forma imperfeita, como se tratasse de pontos/costuras no próprio corpo, demonstrando e simbolizando a vontade de reparação (Figura 31). É importante referir que, durante a elaboração deste projeto, a autora não estava consciente que estava a transmitir as suas emoções ao materializar as amostras. Estas conclusões e observações foram realizadas posteriormente, depois de se ter apercebido do potencial do processo criativo para se expressar, explorar e

³⁸ "coração", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2021, <https://dicionario.priberam.org/cora%C3%A7%C3%A3o> [consultado em 04-09-2021].

questionar. Revendo as amostras e refletindo no que sentia ao construí-las, é muito evidente essa transição de emoções e sentimentos para as mesmas.



Figura 31 - Amostra Têxtil. Fonte: Autora.

Como referido anteriormente, o coração tornou-se num símbolo para a autora, estando presente também num projeto de confecção de luvas inspiradas no Surrealismo. O conceito para o projeto (*Handed Heart*) consistiu na analogia entre a mão e o coração, criando um paralelismo entre o físico e o psicológico, como descreveremos mais em concreto adiante. A luva tinha, portanto, um coração na palma da mão, que simboliza a analogia com o tato, com o físico e o psicológico (Figuras 32, 33 e 34).



Figura 33 - Luva, projeto *Handed Heart*. Fonte: Autora.



Figura 32 - Luva, projeto *Handed Heart*. Fonte: Autora.

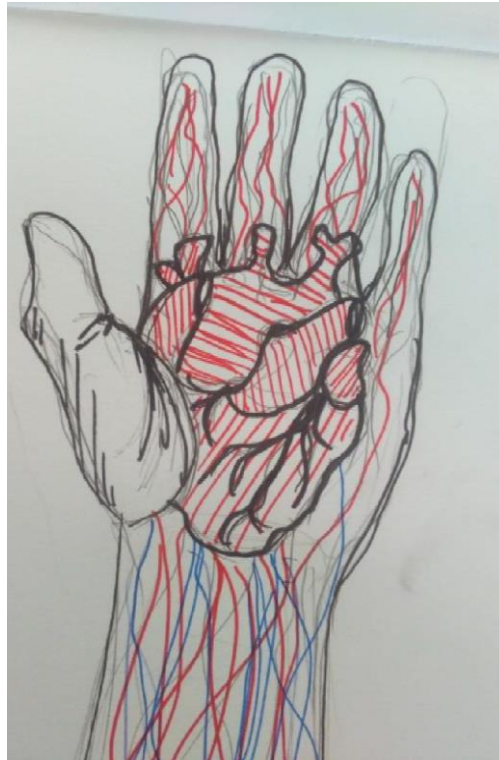


Figura 34 - Ilustração da luva, projeto Handed Heart. Fonte: Autora.

A autora elabora e utiliza bastante os conceitos das peças e coleções como forma de expressão, e até como uma forma de compreensão da sua própria realidade, pois ao materializá-los, é como se materializasse os seus sentimentos - a sua realidade. Tal beneficiou bastante o seu autoconhecimento, ao questionar-se e a refletir sobre si própria. O próprio ato de pôr os conceitos por palavras, na componente escrita dos projetos, permitiam-na exprimir-se, como se tivesse a contar uma estória sobre o desenrolar dos sentimentos, como se tal permitisse chegasse ao fundo da questão. Foi o que aconteceu no projeto da construção da luva:

“Analogia entre a mão e o coração. A mão tem o poder do tato que nos permite ter sensibilidade perante o mundo físico enquanto o coração, em sentido figurado, está ligado aos sentimentos psicológicos. O coração, como órgão vital, é ele um dos responsáveis por nos dar vida a nível físico, nos permitir sobreviver, enquanto a mão na sua palma as

linhas visíveis, em sentido figurado, são chamadas as linhas da vida e através das mesmas podemos saber quando a vida irá terminar, alguns dos obstáculos que temos de ultrapassar e particularidades da nossa vida e vivência pessoal.

No fundo, uma ligação entre o sentimento físico e o psicológico, que enquanto sentimento a mão está ligada ao físico e o coração ao psicológico, perante a vida e a sobrevivência a mão está presente em sentido figurado e o coração como órgão físico que nos permite sobrevivência física.

Ligando a necessidade e a importância da simultaneidade do físico e do psicológico, de uma vida vivida e de uma vida sobrevivida.”

O projeto seguinte consistia na elaboração de duas coleções cápsulas, dois universos, tendo como inspiração uma época histórica Artista e um artista. Foi escolhida, então, a saga de D. Inês de Castro e D. Pedro I e o artista Egon Schiele. O processo criativo do universo de D. Inês de Castro e D. Pedro I foi curioso, pois a autora não conseguiu transmitir as suas emoções e expressar-se artisticamente através do *moodboard*, escolhas de cores e materiais. Foi o único projeto em que a autora se expressou melhor por palavras, com a definição do conceito:

“Tragic fatal love. O amor proibido de D. Pedro I e D. Inês de Castro. (...)

O amor, o amor puro e cru, o amor que ficou para a história, não só o amor como a tragédia, a vingança, a crueldade, um amor completo que tanto constrói como destrói. Um amor que nos faz acreditar no amor, que nos faz querer viver e encontrar um amor igual, mas ao maior amor segue-se a maior tragédia e D. Pedro e D. Inês são o melhor exemplo.

Paixão, felicidade, o tipo de felicidade em que não se acredita que existe tristeza.

Luta, amor, medo de perda do mesmo, medo de perda de nós próprios, luta constante onde a vitória é inalcançável, mas em que é impossível desistir.

Morte, vazio, mas tanto vazio como como cheio, cheio de sentimentos que não se imagina existirem, sentimentos que não se deixam sentir, sentimentos que sufocam e que para D. Pedro se construíram em vingança, em que ao vingar a sua amada ficou conhecido como o Justiceiro(..).”

No *moodboard* do segundo universo, o de Egon Schiele, a escolha de imagens e da sua montagem simboliza e transmite uma dualidade (Figura 35). De um lado, a autora transmite sentimentos mais cruéis, tais como sofrimento, trauma, desespero, como se pode ler na descrição do conceito: “(..) corpos nus, algo cru e brutesco, corpos magoados e massacrados, um corpo que demonstra sofrimento, tristeza, vivências difíceis e traumatizantes.”. No outro lado do *moodboard*, transmite-se uma necessidade de libertação desses mesmos sentimentos; o desejo de alegria é simbolizado por imagens de obras com cores mais leves e harmoniosas. A autora refere: “(...) obras que exprimem liberdade, com alguma cor que apela a uma maior felicidade e harmonia.”



Figura 35 – Moodboard, projeto *Tragic Fatal Love*. Fonte: Autora.

Nas ilustrações das peças criadas para essa coleção cápsula, podem observar-se alguns dos detalhes e seus simbolismos, nomeadamente o sufoco, representado pela mão de Schiele, como se estivesse a agarrar e apertar o corpo (Figura 37, *look 2*), o que também acontece com a gola (Figura 38, *look 3*). No *look 1* da mesma figura, podemos ver o detalhe da linha a vermelho, elemento também presente nas obras de Schiele, que aqui representa a confusão e o peso emocional sentidos pela autora a propósito do tema.

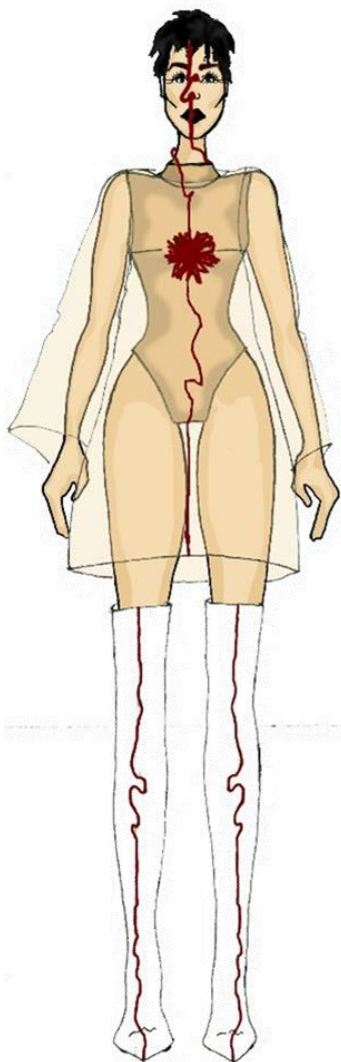


Figura 38 - *Look 1*, projeto *Tragic Fatal Love*. Fonte: Autora.

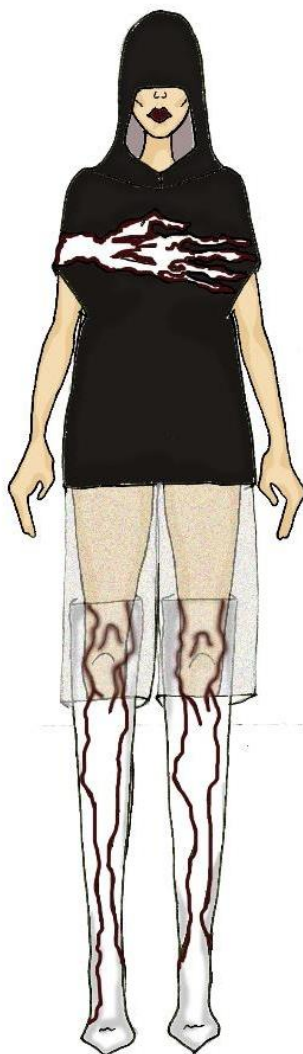


Figura 36 - *Look 2*, projeto *Tragic Fatal Love*. Fonte: Autora.

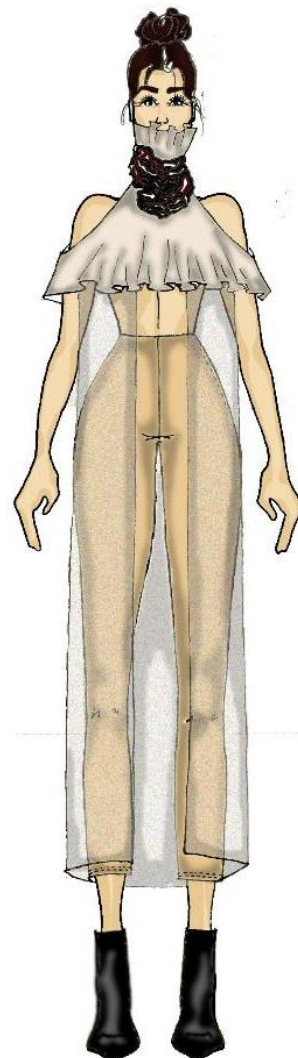


Figura 37 - *Look 3*, projeto *Tragic Fatal Love*. Fonte: Autora.

Ao finalizar este projeto, a autora conseguiu compreender algumas questões que poderia tentar melhorar na sua vida, propondo-se a cumprir o objetivo de tentar alcançar o que o lado direito do *moodboard* representava. A autora considera este projeto como um «ponto de viragem» no seu processo de autoconhecimento. Houve, efectivamente, uma mudança em si, na sua Saúde Mental, após ter realizado este projeto.

O projeto seguinte demonstra, de forma mais clara e óbvia, como a autora se expressava através da construção do *moodboard*. A proposta para este projeto era um *remake* do projeto anterior. O *moodboard* (Figura 39) ilustra vivamente o que a autora sentia no momento: o aperto, o sufoco, a ansiedade, a sensação da perda de si própria. O poder questionar-se sobre o porquê das escolhas de determinadas imagens, sobre como relacioná-las, era um processo terapêutico para si. Todo o processo criativo do projeto em si foi impulsionador de um processo de autoconhecimento, mas a reflexão sobre as escolhas das imagens foi o mais elucidativo, sendo que em contexto terapêutico, contribuiu para trabalhar a associação livre, ajudando a determinar simbolismos, compreendê-los e refletir sobre os mesmos.

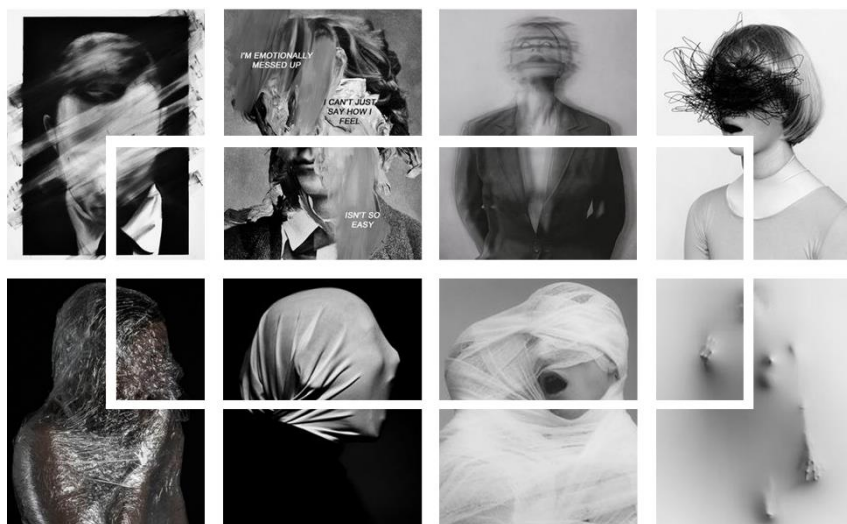


Figura 39 - *Moodboard*, projeto *Suffocating thoughts*. Fonte: Autora.

Os *moodboards* e não só, todos os projetos, também serviram como um meio de comunicação entre a autora e a psicoterapeuta, ajudando assim na compreensão das suas emoções, quando havia dificuldade de expressão verbal. Aliando às emoções cruas já expressas no *moodboard*, a autora, tal como anteriormente, expressou-se também através da definição do conceito para este projeto:

“Suffocating thoughts. Pensamentos que nos transportam para um universo paralelo do qual não conseguimos sair, no qual estamos presos, presos dentro nos nossos próprios pensamentos, da nossa cabeça, do nosso corpo. Uma prisão, na qual a liberdade parece inalcançável e impossível. Na qual nós, e apenas nós, somos o nosso pior inimigo e o nosso único obstáculo. Pensamento. Uma força poderosa que se pode tornar destruidora de uma forma simples, pura.

A cápsula Suffocating thoughts inspira-se e demonstra um tipo de destruição vivida e sentida unicamente dentro de nós, em que nós próprios somos a nossa prisão da qual não conseguimos sair, ter liberdade, da qual não é possível uma vitória, mas apenas uma derrota, a nossa derrota. Self destruction.”

Pode-se observar, nas ilustrações do projeto (Figuras 40, 41 e 42), novamente o sentimento de prisão, simbolizado pelos componentes do vestuário que se assemelham a amarras, de que é exemplo a gola, dando-nos a sensação de sufoco (Figura 42, *look 2* e Figura 42 *look 3*). Um material usado repetidamente é a malha, querendo a através deste material exprimir uma dualidade: a necessidade de conforto, mas também o sentimento de aperto.

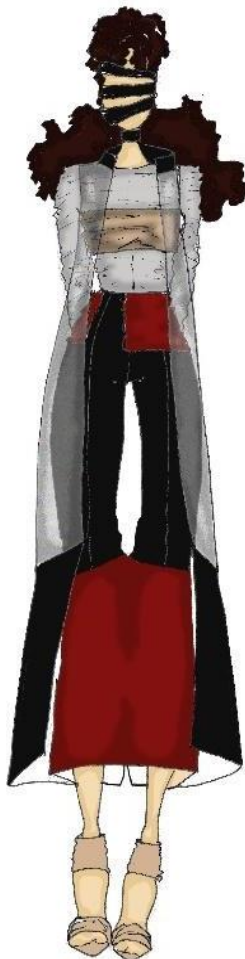


Figura 40 - *Look 1*, projeto *Suffocating thoughts*. Fonte: Autora.



Figura 41 - *Look 2*, projeto *Suffocating thoughts*. Fonte: Autora.



Figura 42 - *Look 3*, projeto *suffocating thoughts*. Fonte: Autora.

O próximo projeto transmite a necessidade de proteção, conforto e isolamento da autora, patente na escolha de materiais, cores e forma da peça. A autora desenvolveu um casaco que denominou de COCOON, nome adequado para uma peça com uma simbologia análoga:

“Pensando na ideia da protecção e simultaneamente conforto do corpo, este produto, um impermeável que nos permite a tal protecção de agentes exteriores, com malha no seu interior que o torna quente e confortável. Com a presença de elásticos, em zonas estratégicas que nos

possibilitam uma versatilidade na utilização da peça, podendo assim “deformar o corpo” de várias maneiras (...)

O casulo simboliza também o processo de autoconhecimento, pois tal como o casulo permite crescimento e vida, neste caso, permite também à autora, o seu autoconhecimento, nomeadamente através do que necessitava no momento. A malha utilizada transmitia conforto, sendo ainda a sua cor, o branco, um símbolo de paz. Por sua vez, o impermeável protegia o corpo do exterior, numa cor que, para a autora, transmitia paz, harmonia e tranquilidade: o azul. Os elásticos simbolizaram a sua necessidade de adaptação e de mudança. Podemos observar essas especificidades na ilustração (Figura 43) e nas imagens da peça final (Figura 44 - 47).



Figura 43 - Ilustração, projeto Cocoon. Fonte: Autora.



Figura 44 - Peça final, projeto Cocoon. Fonte: Autora.



Figura 47 - Peça final, projeto *Cocoon*. Fonte: Autora.



Figura 46 - Peça final, projeto *Cocoon*. Fonte: Autora.

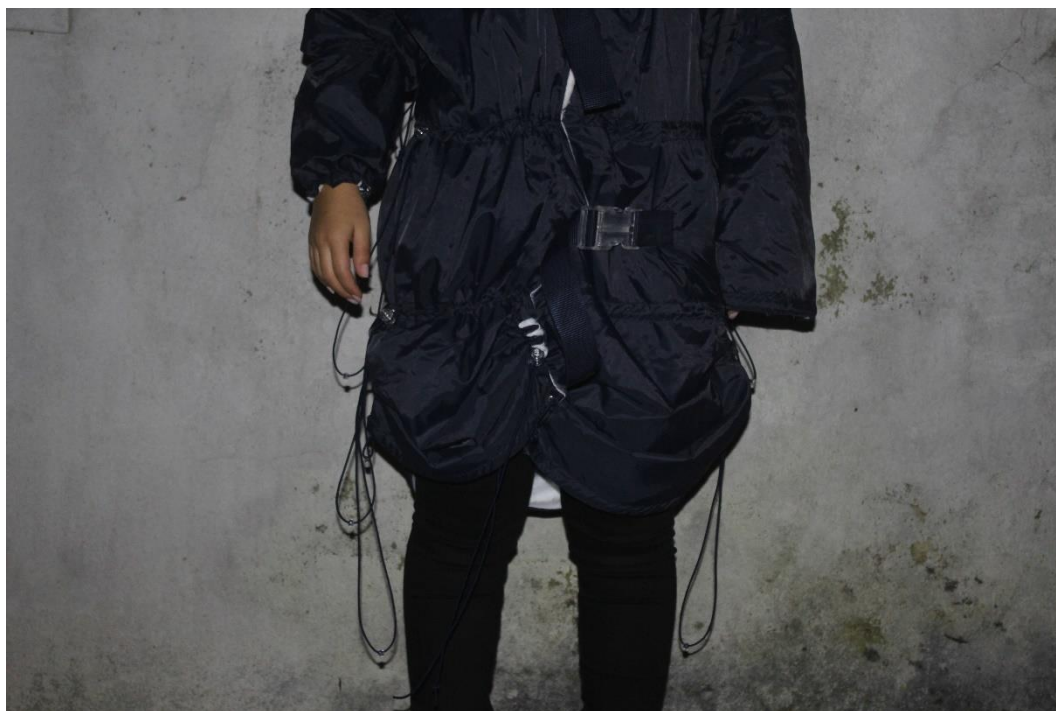


Figura 45 - Peça final, projeto *Cocoon*. Fonte: Autora.

O projeto mais significativo para si foi o último projeto realizado pela autora no âmbito acadêmico durante o mestrado, o projeto final para a disciplina de Projeto de Moda II, com apresentação na apresentação pública DEMO'19, pois foi para si uma experiência catártica.

Catarse³⁹ - Libertação de emoção ou sentimento que sofreu repressão.

O processo criativo e apresentação deste projeto foi para a autora, como um finalizar de um caminho e aprendizagens, que adquiriu ao longo das suas sessões e da exploração artística realizada no período da sua duração. Na coleção, a autora representou o caminho percorrido no seu processo de autoconhecimento, dando assim à coleção cápsula, o nome, *Closure*, “um ato ou processo de fechar algo.”⁴⁰. Simbolizou o final, o luto, a gratidão, as conquistas: o Autoconhecimento. Tal como estava patente no conceito da coleção:

“CLOSURE - “an act or process of closing something”. A coleção simboliza as emoções vividas durante o processo de recuperação de um trauma, terminando no alcance da fase final, Closure.

O conforto e a transformação são conceitos que definem esta coleção.

Elementos e detalhes característicos de Sportswear, contrastando com elementos de Tailoring, as silhuetas, a paleta de cor, transportam-nos para os sentimentos e emoções experienciados neste processo, sendo os mesmos demonstrados através de cinco momentos: a negação, a raiva, a percepção, a depressão e finalmente a aceitação de uma nova realidade.

Estes cinco momentos são enfatizados também através da escolha dos materiais que em fusão com a paleta de cores criam uma relação direta entre o Ser e o peso que a recuperação de um trauma envolve. O

³⁹ "catarse", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2021, <https://dicionario.priberam.org/catarse> [consultado em 03-09-2021].

⁴⁰ T.L de – “an act or process of closing something.”

preto representa a escuridão e a malha traduz através da transparência a vontade e a necessidade que este tem de se libertar.”

O moodboard demonstra uma explosão de sentimentos na sua construção (Figura 48). Este transmite, mais uma vez, a necessidade de conforto e isolamento, transmitidas através dos materiais, novamente malhas e impermeáveis (proteção) e, adicionalmente, enchimentos.



Figura 48 - Moodboard do projeto *Closure*. Fonte: Autora.

Repetindo-se, de certa forma, a ideia do projeto anterior, o casulo, é uma necessidade que a autora aprendeu a aceitar como algo que irá sempre necessitar para manter a sua Saúde Mental, ou seja, usufruir de momentos de isolamento e conforto, sem culpabilidade.

A autora demonstra também o seu interesse pelo corpo humano, pelo visceral, pelos órgãos vitais que, representando a vida, lhe dão uma sensação de compreensão do que é racional. Esta necessidade de explicação ou compreensão de racionalidade é algo que também aprendeu a aceitar sobre si mesma, sabendo que quando não o consegue, tal pode dificultar o processo de “Closure” (luto).

Na escolha de imagens para o *moodboard* desta cápsula de coleção, tendo a autora se inspirado no seu próprio processo mental e no processo de luto, podemos observar referências a projetos mencionados anteriormente, tais como o sobre as obras de Schiele, (projeto *Tragic Fatal Love* (p. 77-78)), o projeto *I'm Suffocating* (p. 79-81) e o projeto *Coocon* (p.82,83). Através dos cinco *looks* da cápsula, a autora transmitiu o que sentiu durante o seu processo terapêutico e o seu processo de autoconhecimento e que a levaram ao momento catártico.

As cores escolhidas foram as que a autora sentia que mais a representavam, ou seja, que mais significado tinham para si. Todas as peças eram pretas, cor que lhe transmitia segurança e conforto. Os detalhes, como os elásticos, fechos e também o forro eram em vermelho, cor que lhe transmitia vida, amor e simbolizava também o coração. O azul, cor usada também em *Cocoon*, transmitia-lhe paz, harmonia e tranquilidade.

No seguimento dos projetos anteriores e dando continuidade lógica às escolhas os materiais da cápsula de coleção eram um tecido impermeável, a malha, simbolizando o conforto e a proteção, aos quais se somava a sarja; os elásticos a simbolizar a transformação e a mudança; as

peças em tricot a fazerem alusão a uma rede, simbolizando uma prisão, mas ao mesmo transmitem leveza e antevendo a liberdade.

O primeiro look (Figura 49 e 50) representa a negação do acontecimento traumático. A necessidade de proteção de se isolar, transmitida através do *look* de peça única, dando alusão a um casulo e dos enchimentos, como se protegessem no mundo exterior.



Figura 49 - Ilustração do *Look 1*, projeto *Closure*. Fonte Autora.



Figura 50 - *Look 1*, projeto *Closure*. Fonte Autora.

O segundo *look* (Figura 51 e 52) representa a raiva. Este sentimento é transmitido através da versatilidade das peças, a transformação e a sua imprevisibilidade.



Figura 52 - Ilustração do Look 2, projeto Closure. Fonte Autora.



Figura 51 - Look 2, projeto Closure. Fonte Autora.

O terceiro look (Figuras 53 e 54) representa a percepção da nova realidade, aludindo à apatia sentida durante o processo de adaptação, também simbolizada através dos elásticos.



Figura 54 - Ilustração do Look 3, projeto *Closure*.
Fonte Autora.



Figura 53 - Look 3, projeto *Closure*.
Fonte Autora.

O quarto *look* (Figuras 55 e 56) representa a depressão, sentimentos mais pesados, transmitidos através de peças sóbrias que cobrem o corpo, dando-lhe proteção e segurança, nessa fase de sofrimento e mudança.



Figura 55 - Ilustração do *Look 4*, projeto *Closure*.
Fonte Autora.

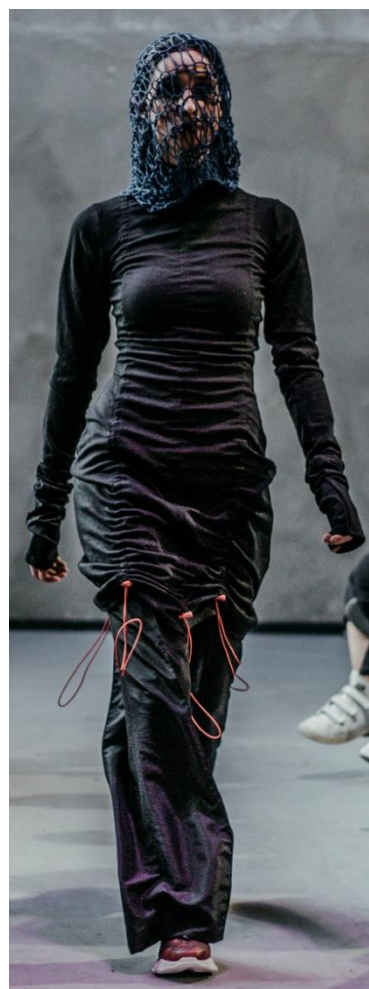


Figura 56 - *Look 4*, projeto *Closure*.
Fonte Autora.

O quinto *look* (Figuras 58 e 57) representa a última fase, a aceitação da nova realidade. Esta é transmitida através da ausência da peça de cabeça, simbolizando liberdade, tendo sempre presente o conforto, a proteção e a mudança.

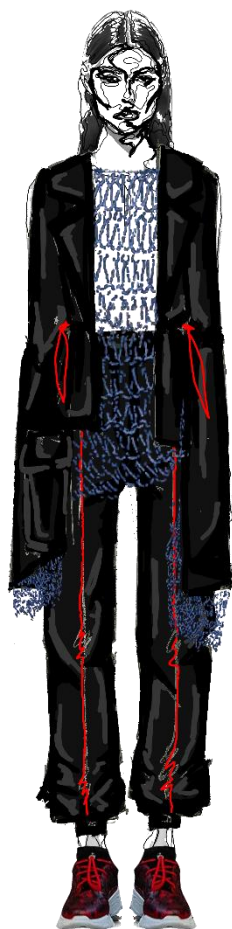


Figura 58 - Ilustração do *Look 5*, projeto *Closure*.
Fonte Autora.



Figura 57 - *Look 5*, projeto *Closure*.
Fonte Autora.

SUMÁRIO DO CAPÍTULO 3

Neste capítulo podemos definir o que é um processo criativo, tendo também consolidado os vários métodos e técnicas característicos do processo criativo em Design de Moda. Revendo a importância da manipulação têxtil, ligando à exploração e expressão criativa, das quais foi possível rever os exemplos de casos práticos de artistas que utilizam o têxtil e o Design de Moda como criação projetiva e Arte-Terapia.

No processo criativo autobiográfico da autora foi possível analisar em detalhe, as transferências e criações projetivas realizadas pelas mesmas, podendo-se observar um processo de autoconhecimento, ao longo da descrição do processo criativo.

4. A DEFENIÇÃO DE UM PROCESSO CRIATIVO: A USABILIDADE DE UM KIT

4.1 O PROCESSO CRIATIVO NO KIT DESENVOLVIDO

4.2 TESTE DE USABILIDADE

4.3 RESULTADOS DO TESTE DE USABILIDADE

4.4 ANÁLISE DOS RESULTADOS DO TESTE DE USABILIDADE

INTRODUÇÃO AO CAPÍTULO 4

No seguimento da revisão da literatura e compreendida a importância da exploração e expressão artísticas no processo de autoconhecimento, definiu-se um processo criativo e criou-se um KIT com imagens, palavras e materiais.

Neste capítulo irá-se descrever o KIT desenvolvido (KIT-Autoconhecimento) e o teste de usabilidade aplicado a uma amostra, para a avaliação do mesmo, demonstrando os resultados e análise obtidos.

4.1. PROCESSO CRIATIVO NO KIT DESENVOLVIDO

Tendo em conta que os métodos mais utilizados, durante o Processo Criativo em Design de Moda, são a construção de *moodboards*, a escolha de cores, materiais, técnicas e confecção de manipulações têxteis, desenvolvemos um KIT de imagens, palavras e têxteis, denominado KIT – Autoconhecimento, com um enunciado de um processo criativo baseado nessas premissas, (ver apêndice 1, p. 259). Para a definição das etapas deste processo, foram também tidos em conta, ao nível da exploração artística, certos argumentos revistos nos capítulos anteriores, relativos à importância das imagens, da reflexão e associação dos simbolismos presentes nestas, relacionados com a capacidade de expressão dos indivíduos, através da prática artística em si e da explicação verbal sobre o que as escolhas representam para eles. Foi ainda realizada uma entrevista a um membro da Sociedade de Arte-Terapia, (ver apêndice 2, p. 275), na qual foi exposto o processo definido, com o objetivo de obter a opinião de um profissional na área da Arte-Terapia.

O processo criativo proporcionado pelo KIT, através da metodologia intervencionista, investigação ativa, pretende ser um processo, no qual é desenvolvido um *moodboard*, é definida uma paleta de cores, materiais e técnicas que se pretende utilizar, seguindo-se a elaboração de uma amostra têxtil e, por fim, uma peça ou acessório. Após a realização de cada etapa, propõe-se, a quem realiza o processo, refletir sobre as suas escolhas e explicar as mesmas verbalmente, dando aqui importância ao conceito de associação livre, percebendo então se, depois de finalizado o processo, contribuiu ou beneficiou para o seu autoconhecimento.

O KIT é composto por imagens, palavras e materiais têxteis e artísticos (ver kit do processo, apêndice 2, p. 259). As imagens, 107 no total, incorporam várias temáticas, nomeadamente arte, relações interpessoais, emoções, questões sociais, animais, natureza, imagens de carácter abstrato, algumas incluindo frases, tentando assim abranger o

maior número possível de temáticas. As palavras, 231, demonstravam emoções, sentimentos e estados de espírito. Os materiais têxteis foram selecionados, tentando abranger o maior número de diversidade possível, a nível de texturas, estruturas, tipologia e cor. Desde fios com diferentes espessuras, malhas com diferentes texturas e pesos, tecidos com diferentes estruturas, como sarja, cetim, burel, tafetá entre outros. Tendo ainda presente no KIT agulhas de tricot e crochê, de várias espessuras, um bastidor, uma moldura com pequenos pregos, que permite elaborar tecelagem manual e tintas têxteis.

Todas as escolhas de imagens, palavras e materiais foram inspiradas e definidas com alusão a conceitos na Revisão da Literatura, bem como na própria experiência pessoal da autora do processo criativo em contexto de exploração e expressão criativa, como também terapêutico.

Especificamente, o teste dividiu-se em três fases.

A primeira fase consiste na escolha de imagens e de palavras, para se construir um *moodboard*.

Na segunda fase, partindo do *moodboard* elaborado, que serve de inspiração, procede-se à escolha de cores, materiais, e técnicas de manipulação têxtil, a incluir na amostra têxtil a produzir.

A terceira fase, partindo da amostra têxtil, consistia na criação de uma peça de vestuário ou acessório.

Após a definição do processo criativo expresso no KIT, na fase avaliativa desta investigação, houve a necessidade de aplicar um Teste de Usabilidade, relativo ao mesmo, de forma a adquirir informação para validar a hipótese.

4.2. TESTE DE USABILIDADE DO KIT

Na implementação do Teste de Usabilidade, as metodologias aplicadas foram não intervencionistas e qualitativas, baseadas em Inquéritos, realizados ao iniciar e ao finalizar o Teste de Usabilidade, Observação Direta, dos indivíduos ao realizarem o processo, e simultaneamente Entrevista, obtendo assim as descrições de significados e simbolismos das criações.

4.2.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

O teste de usabilidade foi realizado com uma amostra de 17 indivíduos, na qual estes se dividiam em três grupos, cada um com 5 a 6 participantes. O primeiro grupo da amostra, Grupo I, era constituído por Designers de Moda; o Grupo II, por artistas; o Grupo III, por indivíduos sem formação artística. Assim, com uma amostra diversificada em relação a áreas de formação, o estudo tornava-se mais verossímil, permitindo obter uma avaliação da hipótese mais consistente e não viciada pela familiaridade que os Designers de Moda têm com o processo. Foi então possível observar e comparar resultados de indivíduos que lidam com o processo criativo em Design de Moda regularmente e que têm a sua própria forma de se exprimir artisticamente, com indivíduos com outros processos criativos, de áreas e campos diversificados, e ainda com indivíduos que nunca tinham tido contacto com qualquer tipo de processo criativo.

O Grupo I era constituído por 6 designers de moda com diferentes áreas de foco e interesse, tais como Sportswear, Alfaiataria, Moda Conceptual e Sustentabilidade. O Grupo II, de 5 indivíduos, era formado por artistas de diferentes campos, nomeadamente Design Gráfico, Artes Plásticas, Arquitetura e Fotografia. O Grupo III, de 6 indivíduos, contava

com profissionais de diferentes áreas, desde profissionais de Educação, Línguas a Medicina e Assistência Social.

Na caracterização da amostra, não foi traçado nenhum perfil de características terapêuticas dos indivíduos, pois não era finalidade do estudo simular, com o teste de usabilidade, uma sessão de Arte-Terapia, mas avaliar o contributo do processo criativo em Design de Moda para o autoconhecimento.

4.2.2. FASES DO TESTE DE USABILIDADE

O teste de usabilidade consistiu na componente prática, realização do processo proposto, e também, dois inquéritos, um a realizar no início e outro no fim do processo. O Inquérito Inicial proposto a cada indivíduo antes de iniciar o processo era adaptado a cada grupo/ amostra, existindo assim três questionários ao todo.

Pretendia-se compreender e aferir diferentes questões, nomeadamente, nos Grupos I (Designers de Moda) e II (Artistas), os questionários eram semelhantes e visavam perceber de que forma os participantes abordavam o seu Processo Criativo e se o relacionavam ou não com Exploração e Expressão Criativa e Autoconhecimento, diferindo apenas na especificidade de questões em relação ao Processo Criativo. No Inquérito proposto aos indivíduos do Grupo III (indivíduos sem formação artística), pretendia-se compreender se tinham algum interesse a nível artístico ou tinham tido algum tipo de contacto com o Processo Criativo em Design de Moda.

O Inquérito Final respondido após a realização do processo era maioritariamente igual para todos os indivíduos, onde se pretendia aferir se cada participante tinha sentido alguma influência no seu autoconhecimento após a realização do processo e como interpretava,

compreendia o que sentia no final da experiência. O Grupo II e o Grupo III tinham apenas uma pergunta adicional relativamente ao Grupo I.

Inicialmente, considerou-se realizar o teste de usabilidade em grupo, contudo, tendo em conta a possibilidade de exposição e vulnerabilidade que o processo acarretava, concluiu-se ser mais benéfico ser realizado individualmente. Tendo em conta a situação atual da pandemia de Covid 19, não houve possibilidade de se realizar todas as sessões do teste presencialmente, como inicialmente pensado, recorrendo-se assim a sessões realizadas online. Tal influenciou também a utilização dos materiais disponibilizados no KIT, tendo alguns dos participantes que realizaram a sessão à distância, utilizado materiais que tinha à sua disposição.

O teste de usabilidade, à semelhança do processo, foi projetado para ser realizado em três fases/ sessões, que se passam a descrever:

1ª FASE

A primeira fase inicia-se com a resposta ao Inquérito Inicial seguindo-se a escolha de imagens e palavras. Pede-se a cada indivíduo que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras; após essa a escolha é-lhe perguntado: “*Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?*”. Depois de ouvida a resposta, é-lhe pedido para elaborar um mapa visual com as imagens e palavras escolhidas. Terminada a montagem, que denominamos de *moodboard*, é pedida uma reflexão e explicação sobre as escolhas e a relação estabelecida entre imagens e palavras. Terminada a reflexão, é pedido ao indivíduo que observe atentamente o *moodboard*, tentando perceber o que o inspira a nível de cores, de materiais e de texturas, tendo assim o ponto de partida para a fase seguinte.

2ª FASE

Na segunda fase, a partir do *moodboard* e da reflexão sobre o mesmo, o indivíduo escolhe as cores, os materiais e as técnicas que pretende utilizar e elabora uma amostra têxtil. Após realizada a amostra, é-lhe pedido que, tal como na primeira fase, explique a reflexão que fez, as inspirações que retirou do *moodboard*, o que representa para si a amostra e os elementos nela presentes.

3ª FASE

A terceira fase, partindo do *moodboard* e da amostra têxtil, consiste na elaboração de uma peça ou acessório. Depois da peça ou o acessório concluídos, tal como nas fases anteriores, dá-se lugar à análise da peça pelo indivíduo e da inspiração para a sua concretização. Este é ainda questionado sobre a experiência que teve ao realizar o processo que lhe foi proposto e é-lhe pedido que fale um pouco sobre os pontos positivos e negativos. Finalizando o teste de usabilidade, o mesmo ainda procede à resposta ao Inquérito Final.

4.3. RESULTADOS TESTE DE USABILIADE

De forma a haver uma melhor compreensão do processo desenvolvido com os indivíduos da amostra, os resultados serão apresentados na ordem seguinte:

- Inquéritos Iniciais
- *Moodboards*, Amostra têxtil e Peças/Acessórios de cada individuo
- Inquérito Final

4.3.1. RESULTADOS INQUÉRITO INICIAL

INTRODUÇÃO INQUÉRITO INICIAL

Os questionários iniciais foram propostos aos indivíduos da amostra com o objetivo de compreender e aferir as suas opiniões relativamente a algumas questões. No caso dos Designers, quais os métodos que consideram essenciais no seu processo criativo e, no caso dos Artistas, averiguar se seguem alguma metodologia ou processo em concreto e o seu contacto com Design de Moda, pois, sendo este um projeto com base no processo criativo em Design de Moda, pretende-se averiguar a visão dos participantes sobre o mesmo.

Como o projeto propõe que o processo criativo em Design de Moda, através da exploração e expressão criativa, poderá influenciar o autoconhecimento de quem o realiza, implicando uma construção projetiva, pretende-se, também, identificar a opinião dos Designers e Artistas, relativamente à relação dos seus projetos e processo criativos com o autoconhecimento.

Questiona-se, ainda, sobre a inspiração dos seus projetos e a reflexão das escolhas que fazem intuitivamente, verificando se existe uma abertura a nível pessoal e interesse em se questionarem sobre si próprios, pois este projeto implica vulnerabilidade e veracidade relativamente a emoções e autorreflexão.

Relativamente às questões colocadas aos Autores, membros do Grupo III, como são indivíduos sem formação artística, pretende-se compreender quais são os seus interesses artísticos e se têm algum contacto nos processos relacionados com o Design de Moda, tanto criativos, como técnicos.

RESPOSTAS DO GRUPO I

1ª Pergunta - Quais as etapas fundamentais para si no processo criativo? Escolha 3 opções.

Todos os indivíduos da amostra consideram essencial a construção de um *moodboard* no seu processo criativo, tendo sido o esboço, o método escolhido por quatro dos designers, *brainstorming* por três, materiais e paleta de cores por dois e manipulação têxtil por um.

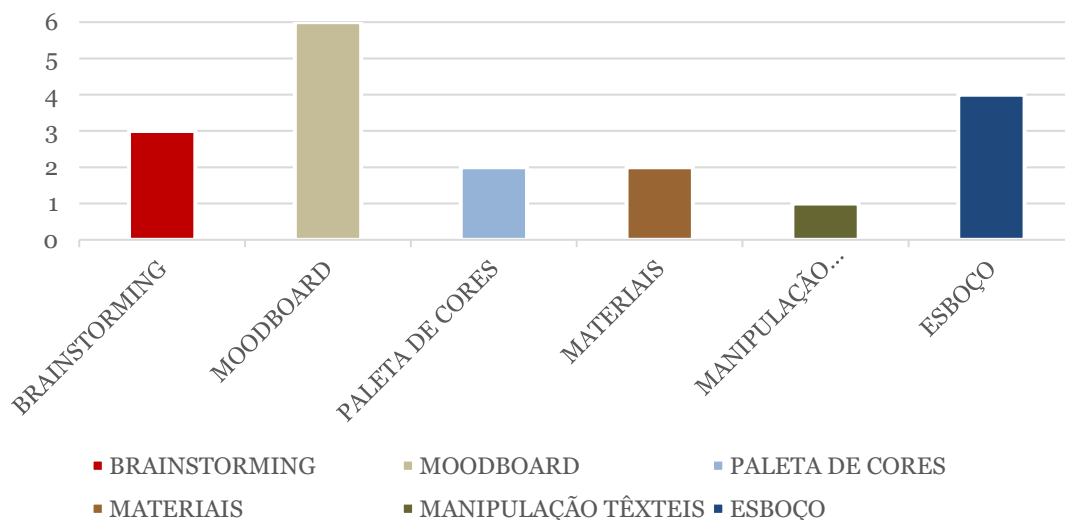


Gráfico 1 - Respostas do Grupo I à 1ª Pergunta. Fonte: Autora.

2ª Pergunta - Está familiarizado com alguma técnica de manipulação têxtil? Se sim, qual?

Relativamente à experiência em manipulação têxtil, os Designers nomearam diversas técnicas, como por exemplo, corte a laser, bordado, tricot, croché, pintura, estampagem, tingimentos, *tie-dye*, *slashing*, tecelagem, entre outros.

3ª Pergunta - Na sua opinião, o processo criativo de design de Moda pode ser uma forma de autoconhecimento através da exploração e expressão criativa? Por favor, justifique a sua resposta.

Relativamente à questão “na sua opinião, o processo criativo em Design de Moda pode ser uma forma de autoconhecimento através da exploração e expressão criativa (...)”, todos os Designers acreditam que sim, clarificando o porquê da sua opinião.

Um dos Designers defende que, o processo criativo ao ser influenciado pelas próprias vivências, poderá explorar a razão e o porquê das suas escolhas, aumentando o seu autoconhecimento.

Outro Designer afirma que as escolhas feitas durante o processo criativo remetem-nos para a forma como vemos o mundo. Da mesma forma, outro Designer, defende que, através dos nossos gostos e opiniões,

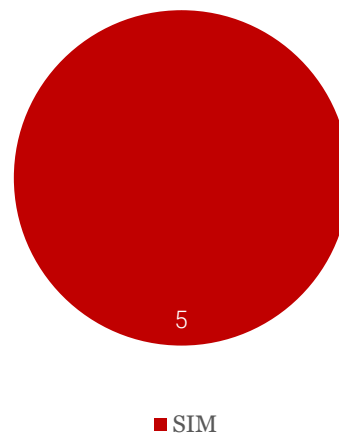


Gráfico 2 - Respostas do Grupo I à 3ª Pergunta. Fonte: Autora.

poderemos descobrir-nos, expressarmo-nos e também darmos-nos a conhecer ao outro, ao expressar o que sentimos.

Outro dos inquiridos, refere que, mesmo que de forma inconsciente, podemos descobrir e conhecer algo sobre nós.

Os temas a serem trabalhados, segundo um dos Designers, têm, na maior parte das vezes, uma ligação ao seu ser individual. Na sua experiência, concluiu que o projeto se torna muito mais rico quando o tema é algo pessoal, pois a pesquisa é mais profunda e detalhada.

O Processo Criativo, segundo outro dos Designers, transforma-se, automaticamente, na materialização de ideias, pensamentos e emoções. Ao dar-lhes forma através da criação de peças, o mesmo exterioriza o conhecimento próprio defendendo, ainda, que poderá sofrer uma espécie de catarse criativa.

Através da sua experiência e Processo Criativo, um Designer conclui que, com cada projeto, sente que se fica a conhecer melhor, “*como uma peça que se encaixa no puzzle da minha pessoa*”, vendo com maior clareza e nitidez a pessoa que é.

4ª Pergunta - Na sua opinião, os seus projetos podem ser inspirados em memórias, sentimentos, emoções, atuais ou passadas? Se sim, indique se tal já lhe aconteceu e em que contexto.

Quando questionados se “*na sua opinião, os seus projetos podem ser inspirados em memórias, sentimentos, emoções atuais ou passadas? (...)*”, quatro dos Designers afirmam que sim e dão exemplos das suas experiências.

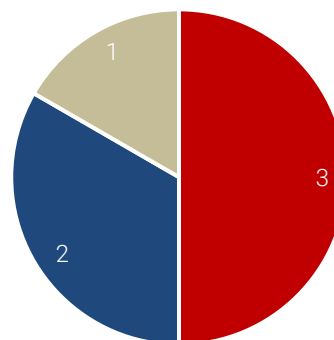
Dois dos Designers têm uma visão muito semelhante. Um dos quais refere que a maioria dos seus projetos são inspirados nesses mesmos elementos que são a base do seu Design, pois é através deste que se expressa, referindo, ainda, que os seus projetos tem sido reflexões de

momentos da sua vida, projetos autobiográficos, que lhe permitem uma melhor compreensão das suas inseguranças. O segundo Designer diz que a maioria dos seus projetos são, também, uma forma de explorar, compreender e desdobrar sentimentos e condições inerentes a si, ajudando, desta forma, a que se sinta mais confortável consigo próprio ao transpor essas questões para uma coleção. Não explica de forma tão concreta a exploração de sentimentos através do Design de Moda, como os Designers anteriores, mas refere considerar que os seus projetos refletem a ideia que tem de si mesmo e também da pessoa que gostaria de ser.

No processo de design das peças, um dos Designers tenta transpor para as mesmas a sensação de conforto que procura para si, pois, através deste processo, procura formas de acalmar e controlar a ansiedade.

Dois dos Designers, concordam e acreditam que os projetos podem ser inspirados em memórias e sentimentos. Contudo, um deles afirma que nunca o colocou em prática nos seus projetos e, outro, acredita já ter acontecido, mas nunca propositadamente.

5ª Pergunta - Alguma vez refletiu sobre o porquê das suas escolhas feitas intuitivamente durante o processo criativo? Destaca algum caso em particular?



■ SIM ■ NUNCA ■ OUTRO

Gráfico 3 - Respostas do Grupo I à 5ª Pergunta. Fonte: Autora.

À questão “alguma vez já refletiu sobre o porquê das suas escolhas, feitas intuitivamente durante o processo criativo?(...)”, dois dos Designers admitem nunca ter feito essa reflexão, um deles referindo que sempre considerou ser apenas a sua intuição, não questionando o porquê.

Outro dos Designers considera não poder afirmar concretamente que já refletiu sobre o porquê, mas tem uma ideia generalizada relativamente às suas escolhas visuais e tácteis, o que lhe suscita atenção, tendo consciência que influencia a sua estética enquanto Designer.

Três dos Designers afirmam que já refletiram sobre esta questão, em alguns aspetos, dando exemplos. O primeiro nomeia a utilização de uma técnica em particular, o tricot, pois é algo que lhe relembra a sua infância. O segundo refere já ter refletido relativamente às suas paletas de cores e inspirações, nomeadamente o estilo masculino e a androgenia, considerando, perante a reflexão do porquê de estas questões o inspirarem e interessarem tanto, que talvez seja algo que deseja incorporar na sua própria estética. O terceiro Designer afirma que as escolhas que faz durante o seu processo criativo, até ao mais ínfimo detalhe, são consideradas e pensadas. A reflexão das suas escolhas é uma prática corrente no seu trabalho.

6ª Pergunta - Na sua opinião, sente que depois de terminado um projeto, melhorou o seu Autoconhecimento?

Finalmente, foram questionados sobre se depois de terminado um projeto sentiam que tinham aumentado o seu autoconhecimento. A maioria considerou que ao finalizar um projeto o conhecimento de si próprio foi influenciado. Apenas um dos Designers referiu que nunca fez essa reflexão, contudo, se a fizesse, provavelmente conseguiria compreender as escolhas que fizera num determinado período da sua vida.

Outro dos Designers considera o autoconhecimento a nível profissional, referindo que relativamente ao trabalho prático se conhece melhor o que se torna desafiador.

Ao criar a partir das suas emoções e experiências, outro dos Designers sente que, ao materializar os sentimentos, possibilitando ver as

suas cores, formas, texturas, permite-lhe observá-los de forma diferente, como se estivesse a conhecer-se do exterior para o interior.

Utilizando o Design de Moda como forma de expressão quase terapêutica, um dos Designers afirma que sente, ao longo da execução dos seus projetos, uma enorme evolução, tanto profissional, como pessoal. Ao expor os seus sentimentos, um pouco como o Designer anterior referiu, tem a possibilidade de analisá-los, de uma perspetiva diferente, sendo obrigado a confrontá-los para que os compreenda e, conseqüentemente, se conheça melhor.

Um dos Designers afirma que, após a concretização de um projeto, sente-se sempre mais perto de compreender quem é e quem quer ser.

RESPOSTAS GRUPO II

1ª Pergunta - Quais são os seus interesses artísticos?

Os interesses artísticos do Grupo II, são Fotografia, Vídeo, Design, Arquitetura, Artes Plásticas, Moda, Ilustração, Dança, Pintura e Escrita.

2ª Pergunta-Nos seus projetos segue algum processo criativo?

Se sim, quais são as metodologias que costuma usar?

Relativamente à questão “*nos seus projetos segue algum processo criativo? Se sim, quais as metodologias que costuma usar?*”, dois deles referem que não têm um processo criativo definido, que o mesmo depende do que sentem no momento. Um deles salientou que se concentra apenas nos materiais disponíveis, no propósito da peça e deixa o processo fluir.

Brainstorming e pesquisa de projetos semelhantes são as práticas recorrentes de um dos Artistas. A procura de referências noutros Artistas e no quotidiano é descrita como o processo criativo de outro dos inquiridos.

O processo criativo que outro dos Artistas refere é relativamente

semelhante ao que consideramos para esta investigação, tal como: a pesquisa,

a escolha de imagens, texto e construção de um *moodboard* que lhe permitirá a definição de formas, do conceito e da paleta de cores.

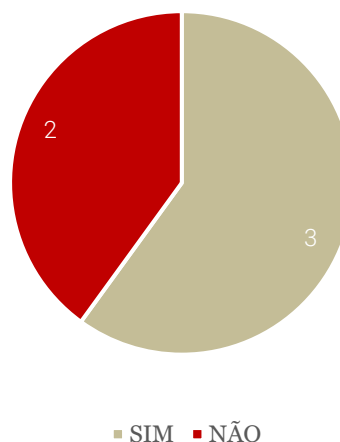


Gráfico 4 - Respostas do Grupo II à 2ª Pergunta. Fonte: Autora.

3ª Pergunta - Na sua opinião, o processo criativo pode ser uma forma de autoconhecimento através da exploração e expressão criativa? Por favor, justifique a sua resposta.

À pergunta “na sua opinião, o processo criativo pode ser uma forma de autoconhecimento através da exploração e expressão criativa? (...)”, todos eles afirmaram que sim, justificando.

Como referido na questão anterior, um dos Artistas não tem um processo criativo definido, optando por explorar o que sente no momento. Outro defende que, ao explorar essas emoções e sensações, tem a possibilidade de se conhecer melhor.

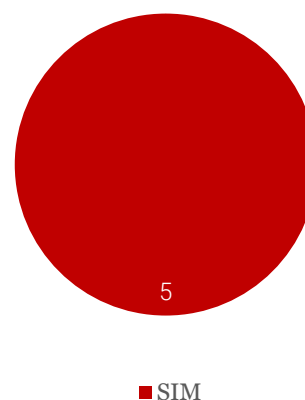


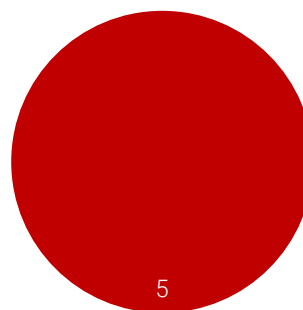
Gráfico 5 - Respostas do Grupo II à 3ª Pergunta. Fonte: Autora.

Num projeto criativo, um dos Artistas acredita ser impossível desvincular o artista da arte, sendo este um exercício e estímulo da mente. Mesmo que não seja um tema relacionado com uma experiência pessoal, este artista defende que o processo criativo desperta uma reflexão sobre si próprio.

Outros Artistas defendem que, através da realização dos projetos, o eu-observador, descobre e reconhece os limites do eu criativo. O processo criativo, sendo algo pessoal, explora e transmite sentimentos, e é uma parte essencial do seu caráter.

4ª Pergunta - Na sua opinião, os seus projetos podem ser inspirados em memórias, sentimentos, emoções, atuais ou passadas? Se sim, indique se tal já lhe aconteceu e em que contexto.

Os Artistas, quando questionados se *“na sua opinião, os seus projetos podem ser inspirados em memórias, sentimentos, emoções, atuais ou passadas? (...)”*, concluíram que sim, contudo, um deles afirma que nunca aconteceu. Alegaram inspirar-se em memórias e experiências pessoais.



■ SIM

Um dos Artistas refere que tudo o que cria está intrinsecamente ligado a si, pois considera-se um conjunto de memórias e sensações sendo que os seus projetos são condicionados e influenciados por todos estes elementos.

“Art imitates life!”, cita um dos Artistas, explicando que acredita que tudo o que produz é fruto das suas experiências e vivências.

Gráfico 6 - Respostas do Grupo II à 4ª Pergunta. Fonte: Autora.

5ª Pergunta - Alguma vez teve contacto com o processo criativo em design de moda?

Ainda sobre o processo criativo, questionou-se os Artistas se já tinham tido algum contacto com o processo criativo em Design de Moda, ao que três responderam que não e dois responderam que sim.

Dois dos Artistas que responderam que não, explicaram que se referem a um contacto direto. Afirmaram já ter mantido esse contacto, de forma indireta, pois já o observaram, ainda que não tenham experienciado o processo.

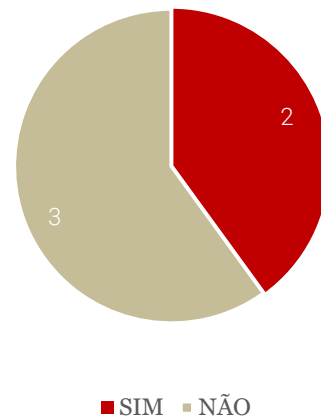


Gráfico 7 - Respostas do Grupo II à 5ª Pergunta. Fonte: Autora.

6ª Pergunta - Alguma vez teve contacto com o processo criativo em design de moda?

Relativamente à experiência em manipulação têxtil, dois dos Artistas afirmam não estarem familiarizados com nenhuma técnica, enquanto os restantes afirmam ter tido contacto com determinadas técnicas, tais como: franzir tecido, pintura têxtil, pregueados, bordados, estampagem e *shibori*.

7ª Pergunta - Na sua opinião, sente que depois de terminado um projeto, melhorou o seu Autoconhecimento?

Por fim, os Artistas foram questionados se “na sua opinião, sente que depois de terminado um projeto, melhorou o seu autoconhecimento”, ao que três responderam que sim e dois que não.

Um dos Artistas que respondeu que sim justificou, dizendo que, independentemente do resultado final, aprende sempre algo sobre a sua forma de criar, o seu processo e a forma como transmite o que pretende.

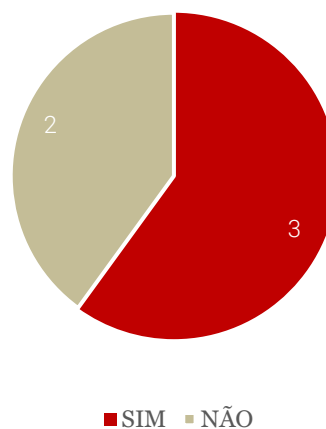


Gráfico 8 - Respostas do Grupo II à 7ª Pergunta. Fonte: Autora.

RESPOSTAS GRUPO III

1ª Pergunta - Tem interesse em Arte? Se sim, em qual (quais) forma(s) de arte em particular?

Os Autores foram questionados se têm algum interesse em arte, ou em alguma forma de arte em particular, tendo um respondendo que não, e cinco que sim, nomeando a Dança, a Pintura, a Literatura e o Cinema.

2ª Pergunta - Alguma vez lhe suscitou interesse em conhecer processos criativos por detrás de uma coleção de moda?

Foi perguntado aos Autores se alguma vez tiveram curiosidade em conhecer os processos criativos por detrás de uma coleção de moda, tendo três respondido que sim e duas que não.

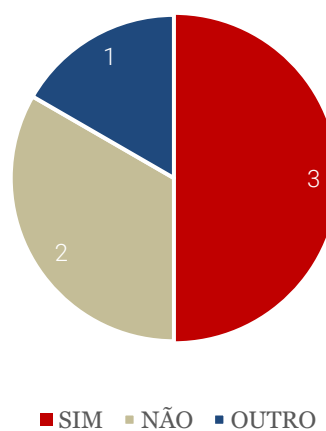


Gráfico 9 - Respostas do Grupo III à 2ª Pergunta. Fonte: Autora.

O último Autores diz que é uma área que lhe desperta interesse, que gosta de ver e pesquisar, contudo, não é algo que faça recorrentemente, devido à falta de disponibilidade.

3ª Pergunta - 3. Já alguma vez passou pelo processo de costurar peças de roupa, bordar, tricotar ou desenvolver trabalhos criativos na área da moda ou dos têxteis?

Quando questionados sobre o seu contacto com técnicas de manipulação têxtil, como costurar, bordar, tricotar, ou até mesmo o contacto com trabalhos criativos na área da moda ou de têxteis, cinco dos autores responderam que não, apenas um respondeu que sim, sendo a técnica, tricot.

RESUMO E CONCLUSÕES INQUÉRITO INICIAL

Conclui-se, através da revisão dos questionários, que os Designers consideram a construção do *moodboard* uma metodologia essencial no seu processo criativo. Acreditam que este pode, de facto, ser uma forma de autoconhecimento e que pode, também, ser influenciado por memórias e sentimentos, tendo dois Designers afirmado que e concordam, apesar de nunca lhes ter acontecido. O último admite poder ter acontecido, mas não de forma consciente.

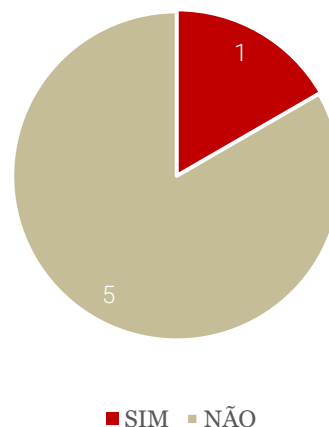


Gráfico 10 - Respostas do Grupo II à 3ª Pergunta. Fonte: Autora.

Perante a influência dos projetos no autoconhecimento, apenas um Designer afirmou nunca ter feito essa reflexão, tendo os restantes concluído que sim, que os seus projetos de alguma forma melhoraram o seu autoconhecimento.

Relativamente à reflexão das escolhas feitas intuitivamente, os Designers dividem-se, podendo concluir-se, após a revisão das respostas, que apesar, de três afirmarem ter refletido sobre esta questão e terem chegado a respostas e conclusões, poderão trabalhar a reflexão com mais detalhe e não apenas relativamente a alguns elementos, tal como refere um dos Designers que considera todas as escolhas que faz até ao último detalhe.

Os Artistas, tendo formação em diferentes áreas, manifestam processos criativos diversos. Dois deles concluem que não têm um processo criativo fixo. Metodologias como Brainstorming, pesquisa, *moodboard* e construção de paleta de cores, que se assemelham às metodologias utilizadas no processo criativo em Design de Moda e neste projeto, são adotadas por outros.

Ainda sobre o processo criativo em Design de Moda, três inquiridos admitem nunca ter estado em contacto direto com o mesmo e dois dizem que sim, um deles demonstrando especial familiaridade com técnicas de manipulação têxtil.

Relativamente à questão da inspiração em memórias e sentimentos, a maioria afirma que sim, à exceção de um dos participantes, que afirma nunca lhe ter acontecido.

Tal como os Designers, os artistas acreditam que o processo criativo poderá ser uma forma de autoconhecimento, contudo, quando questionados se já sentiram essa influência depois de terminado um projeto, dois Artistas responderam que não e três que sim.

Todos os Designers demonstram à vontade, abertura e interesse relativamente à reflexão sobre si próprios e à vulnerabilidade necessária

para as fases seguintes. Nos Artistas observou-se uma divisão, relativamente a esta questão.

Alguns dos Autores têm interesse em diversas áreas artísticas, contudo, não têm qualquer formação na área e dividiram-se quando questionados sobre o seu interesse no processo criativo em Design de Moda. A maioria não teve contacto com técnicas de manipulação têxtil, apenas um elemento afirma estar familiarizado com uma técnica, o tricot.

4.3.2. RESULTADOS PRÁTICOS

Os resultados práticos do teste de usabilidade de cada elemento, nomeadamente de cada uma das três fases do processo e de onde resultaram o *moodboard*, a amostra e a peça ou acessório, serão apresentados por grupo. De forma a podermos compreender realmente as criações realizadas através do projeto proposto, elaborou-se uma descrição e explicação das reflexões e conclusões de cada elemento. Os indivíduos do Grupo I serão referenciados como Designers, do Grupo II como Artistas e do Grupo III como Autores. As transcrições dos casos práticos podem ser revistas no Apêndice 3 (p. 281).

GRUPO I

DESIGNER A⁴¹

1. *Moodboard* elaborado e descrição da reflexão do Designer



Figura 59 - *Moodboard* Designer A. Fonte: Autora.

⁴¹ Transcrição Apêndice 3 p. 281

O moodboard representa uma viagem de procura, de organização e consciencialização de um caminho, dividida em 3 percursos, representados por 3 grupos de imagens. O primeiro, onde há mais cores e desorientação, simboliza o conflito interno presente na cabeça da autora, a desorganização, a dificuldade em estabelecer prioridades e atingir objetivos, pensar demasiado em tentar solucionar problemas e dificuldades de pessoas próximas e “Então acabo por estar sempre nesta confusão!”, diz-nos (apêndice 3, p. 281). No conjunto seguinte, observamos duas imagens, que simbolizam para ela luz e energia, uma iluminação e realização do que uma pessoa consegue alcançar, assim que houver uma consciencialização de uma tentativa de resolução e organização dos pensamentos e da confusão sentida na fase anterior. O terceiro grupo toca em vários temas, nomeadamente o preconceito. A designer sente que os objetivos que quer alcançar não são o que é considerado tradicional para uma mulher africana e tem como desejo e objetivo quebrar esse pensamento e tais expectativas estão simbolizadas através de uma das imagens; a mesma considera-se como a pessoa que grita enquanto as outras estão caladas e acredita que se os conceitos e sentimentos referidos neste grupo estivessem presentes na sociedade, tais problemas deixariam de existir. Quanto ao mar, sente que está conectado à liberdade, à gratidão e sensualidade intrínseca do ser humano, pois existe essa liberdade que nos permite sermos nós próprios. Para a designer, a sabedoria e a busca de conhecimento são factores importantes nesta fase “final” deste caminho.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Designer



Figura 60 - Amostra Têxtil Designer A. Fonte: Autora.

A amostra transmite a ideia presente no *moodboard* do caminho vivido pela designer, nomeadamente a confusão, a consciencialização e a resolução. A fita representa esse caminho e as suas turbulências, perturbações e dificuldades. Costurada através de uma linha cinzenta onde se encontram pontos cinzentos pintados com tinta acrílica, que simbolizam essas mesmas dificuldades ao longo do percurso. Podemos também observar um pequeno ponto vermelho que aqui representa a capacidade, a vontade e a energia da designer, mesmo antes da tomada de consciência e consequente iluminação do caminho a seguir. O ponto totalmente vermelho simboliza a sabedoria, a descoberta e o caminho que a designer pretende continuar a percorrer, em busca do seu potencial máximo.

3. Acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Designer

A peça final é um chapéu alto e simboliza o processo de autoconhecimento, pois é algo que começa na mente, na cabeça, portanto para a designer foi claro que pretendia transmitir essa ideia através de um acessório para a cabeça. Mantendo as mesmas cores, elementos e conceitos transmitidos na amostra, aliado ao simbolismo da peça a representar a mente, o chapéu personifica a mudança de padrão mental da designer e a consciência do seu caminho.



Figura 61 - Acessório Designer A. Fonte: Autora



Figura 63 - Acessório Designer A. Fonte: Autora



Figura 62 - Acessório Designer A. Fonte: Autora

lado esquerdo, como que uma tentativa de libertação, vivamente simbolizada através da imagem em que a pessoa está a tentar libertar-se, mas a que ao mesmo tempo parece estar presa. A designer sente que esta transição presente no *moodboard* é algo que está a viver, sente que está nesta fase de transformação, de metamorfose, o que pode ser observado claramente nas imagens presentes no centro do *moodboard*.

Avançando, podemos observar, através das imagens e palavras, o início de um processo de aceitação e reconciliação com a pessoa que a designer tem consciência que vai sempre fazer parte dela, pois tudo o que aconteceu para trás também a tornou na pessoa que é. A natureza é algo imprescindível, tal como a leitura, pois estes dois elementos concedem-lhe paz, liberdade e conhecimento, transportando-a para um mundo fictício. A imagem agrupada com as palavras solidão e vulnerabilidade tem a ver com o conceito de criar raízes, expandir e crescer. Sendo as raízes algo que deixa marcas, simbolizam aqui também o querer avançar, aceitando o passado e a vulnerabilidade, aceitando que sê-lo não é um sinónimo de falhar. Os conceitos de perfeição e imperfeição são algo que a têm assombrado, sempre sentiu imensa pressão para atingir a perfeição e talvez seja o que a mais a marcou em várias fases da sua vida. É o que mais quer alterar, começando por aceitar e perceber que há beleza na imperfeição, desconstruindo para tal o conceito de perfeição que diz ter criado para si, pois tal não existe. Felicidade, paixão, vida, tudo o que anseia poder alcançar plenamente, interligam-se ao seu processo de aceitação e autoconhecimento, esperando ter mais amor, orgulho e esperança para consigo mesma.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Designer

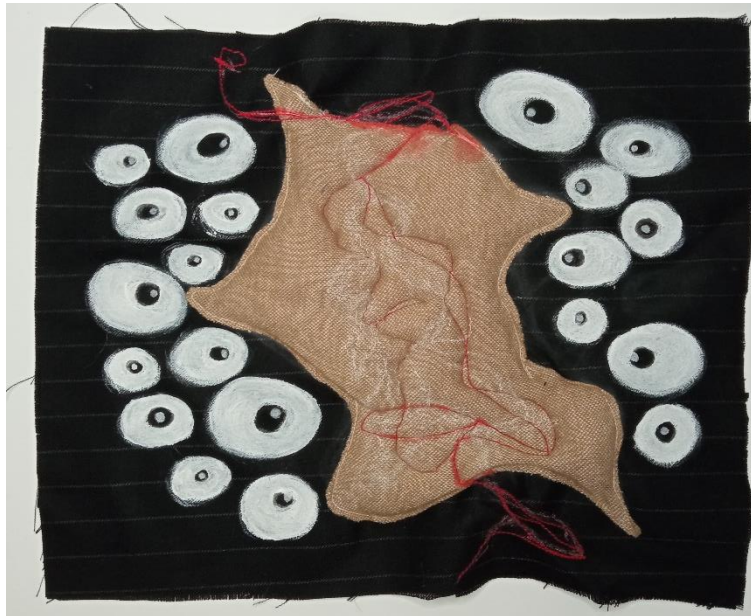


Figura 65 - Amostra Têxtil Designer B. Fonte: Autora

A amostra representa a reflexão feita do *moodboard*, nomeadamente de um processo de transformação e é definida como uma cápsula do presente. As cores, que primeiramente a inspiraram, preta, vermelha e branca, estão presentes. A malha bege e o tecido de risca de giz, representando aqui a pele e algo mais tradicional, respetivamente, contrastam entre si. São representados, na amostra, três elementos que transmitem muitos dos sentimentos imprimidos ao *moodboard*: os olhos, a figura central e o bordado. Os olhos, que observam a figura central, representam a sociedade e o olhar do Outro, não necessariamente num sentido pejorativo, mas sim de curiosidade. A figura central é uma representação de um corpo feminino um pouco abstrato, procurando a imperfeição e bordado a linha vermelha, que simboliza as raízes.

3. Peça produzida e interpretação feita pelo próprio Designer

A peça cria uma nova silhueta, um casulo, que representa imobilidade devido às mangas presas ao corpo, mas também vida, um novo começo, liberdade; recria este paradigma da restrição de movimento, de uma prisão vista de fora, mas dentro dela existe uma liberdade onde a designer sente conforto e confiança para se expressar - e ter a possibilidade de alcançar uma transformação na sua vida num local onde se sente segura. Para além da inusitada forma, a peça também integra os elementos da amostra, na frente, nas costas e nos punhos. A designer sente que a dualidade representada na peça é sem dúvida um espelho de tudo representado no *moodboard* e na amostra e, claro, no processo que está a acontecer na sua vida presente, tomando consciência de que existe sempre um lado positivo e negativo.



Figura 66 - Peça Designer B. Fonte: Autora



Figura 67 - Peça Designer B. Fonte: Autora.

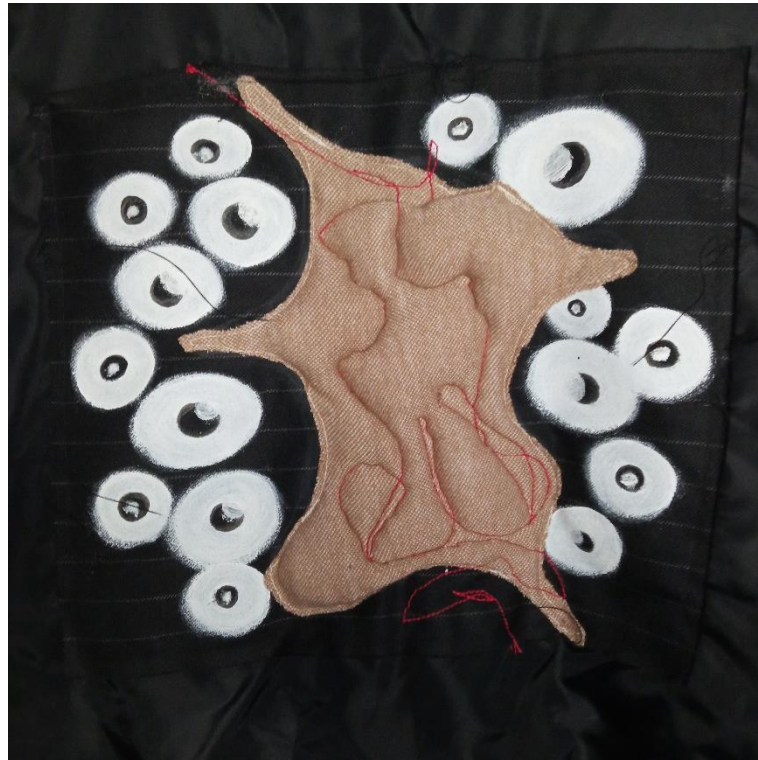


Figura 68 - Detalhe da Peça Designer B. Fonte: Autora

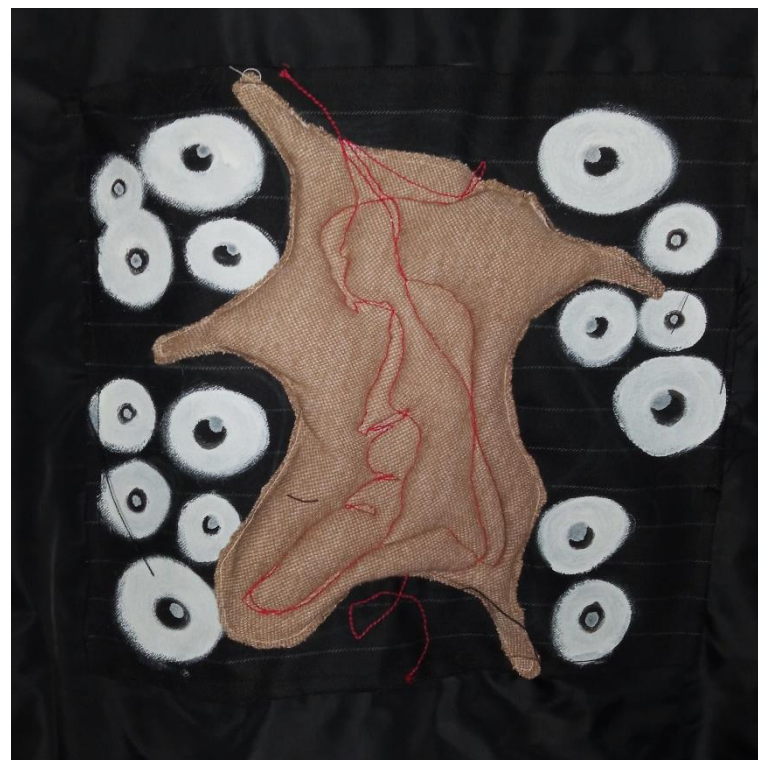


Figura 69 - Detalhe da Peça Designer B. Fonte: Autora

DESIGNER C⁴³

1. *Moodboard* elaborado e leitura feita pelo próprio Designer



Figura 70 - *Moodboard* Designer C. Fonte: Autora.

A propósito do *moodboard* que elabora, a designer refere que as palavras e as imagens refletem coisas diferentes. Enquanto que as imagens demonstram a confusão, as palavras refletem a vontade de organização e compartimentação de sentimentos e ideias, que a autora define como “aquilo que sinto e aquilo que quero.” (apêndice 3, p. 294). A designer conclui que as imagens que escolheu são pouco nítidas, são confusas, quase que estranhas, o que transmite exatamente o que está a sentir, um vazio assustador, uma sensação de frustração e desespero. Estas emoções são causadas, não só, mas também, pela necessidade que a designer afirma ter de querer mudar o mundo, de um dia para o outro. Deseja fazer algo positivo e marcar a diferença, mas quando percebe que a mudança não acontece tão rápido como deseja, sente desespero e frustração, mas, ao mesmo tempo, que não pode desistir. A imagem com a frase que diz para

não acreditar em tudo o que pensamos (“Don’t believe everything you think”), para a designer, resume tanto aquilo que sente como o que o *moodboard*, no seu todo, representa.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Designer



Figura 71 - Amostra Têxtil Designer C. Fonte: Autora

A amostra produzida simboliza a necessidade e a esperança da designer em tornar o mundo um lugar melhor e que as pessoas tenham esse objetivo em comum. O coral, sendo um organismo no qual são presentes vários seres vivos, que dependem e trabalham em conjunto para a sua sobrevivência, fez todo o sentido para a designer este simbolizar a sua esperança numa sociedade que trabalha para um objetivo em comum, também simbolizada pelas palavras “*we are one*”, somos um. A nível de cores e materiais, a designer criou um contraste entre a base da amostra,

um tecido escuro e espesso, com algo orgânico, delicado a crescer, um bordado a representar o coral, feito com linha vermelha. A cor viva contrasta com o escuro da base, mas também é a cor mais marcante para a designer no seu *moodboard*.

3. Peça ou acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Designer

A designer sentiu que a amostra representava algo tão orgânico que quis que a peça fosse algo complementar. O casaco de ganga, uma peça que utiliza imenso no seu quotidiano, é também uma peça icónica e ligada a movimentos de revolução e mudança e faria, portanto, todo o sentido. A nível de cores e materiais, a designer optou por uma ganga escura, porque queria dar mais destaque à amostra, que colocou nas costas, criando assim uma alusão aos casacos de motards, que têm nas costas logótipos das instituições a que pertencem. Criando a ideia de uma organização universal, com o mote “*we are one*”, alude a um movimento de mudança, no qual deposita a esperança de tornar o mundo num lugar melhor.



Figura 72 - Peça Designer C. Fonte: Autora



Figura 73 - Peça Designer C. Fonte: Autora

DESIGNER D⁴⁴

1. *Moodboard* elaborado e leitura feita pelo próprio Designer



Figura 74 - *Moodboard* Designer D. Fonte: Autora.

O *moodboard* demonstra o contraste de emoções sentidas pela designer, marcadas pelos extremos entre loucura e paz, ansiedade e sossego, numa antítese de emoções com imagens correspondentes. São o reflexo do confinamento, a necessidade de estar com pessoas, multidões, mesmo que nelas acabe por se sentir sozinha, mas tal é capaz de lhe transmitir calma e paz, porém também loucura e êxtase. A forma como se protege é transmitida através das imagens que associa à inércia e solidão; protege-se, isolando-se, o que por um lado a faz sentir mais segura, embora também mais só. A imagem que mais a tocou foi a imagem da cidade vista de cima, com a confusão de luzes que, ironicamente, lhe transmite paz interior, contrariamente à imagem da estática das cores, lhe transmite um sentimento de sufoco e tensão.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Designer

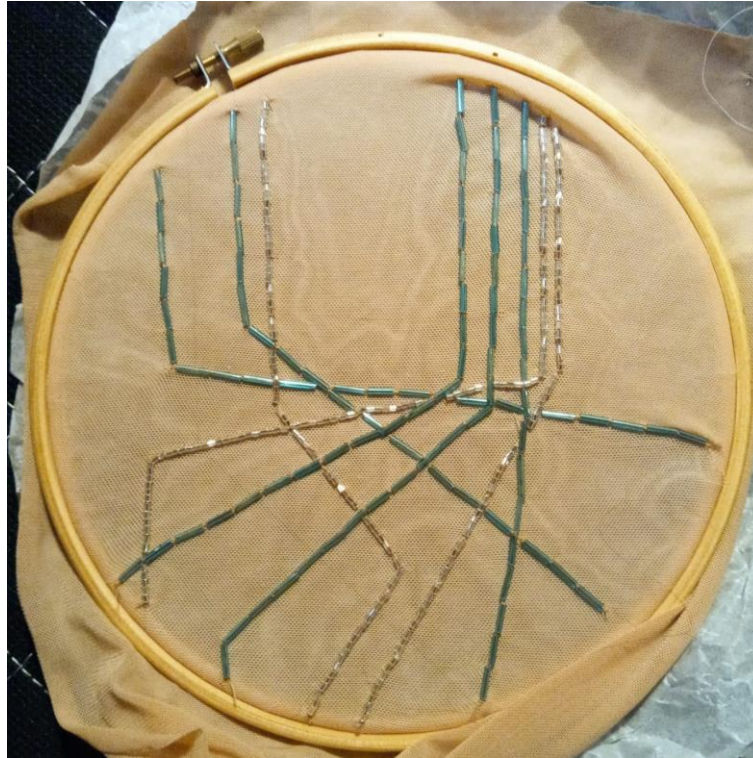


Figura 75 - Amostra Têxtil Designer D. Fonte: Autora

A amostra é um bordado inspirado, especialmente, na imagem da cidade/luzes vistas de cima, pois a designer procura os sentimentos que a imagem lhe transmite. Em simultâneo, inspira-se também na imagem da multidão e na imagem que tem o fundo cor-de-laranja, em que a figura aparenta estar isolada, presa e apertada. O material seleccionado para a base foi então uma malha bege, inspirada nessa figura, de forma à peça seguinte poder ficar apertada ou ficar junto ao corpo. Os elementos bordados na peça, as linhas e os vidrilhos, colhem inspiração nas luzes da cidade, na confusão de movimento e estradas. As cores representam também as veias por baixo da pele.

A designer escolheu a técnica de bordado à mão através de um bastidor, porque achou interessante ser uma técnica tradicional que remonta a

milhares de anos atrás, a contrastar com os elementos bordados inspirados em cidades e luzes, que trazem a ideia de futuro (algo que a designer diz adorar, cidades futuristas).

3. Peça ou acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Designer

A peça elaborada é uma luva, muito justa ao braço, transportando essa ideia de constranger movimentos, simbolizando aperto e sufoco. A luva não tem dedos, pois é um corte que a designer associa como sendo mais futurista, mais urbano.



Figura 76 - Peça Designer D. Fonte: Autora

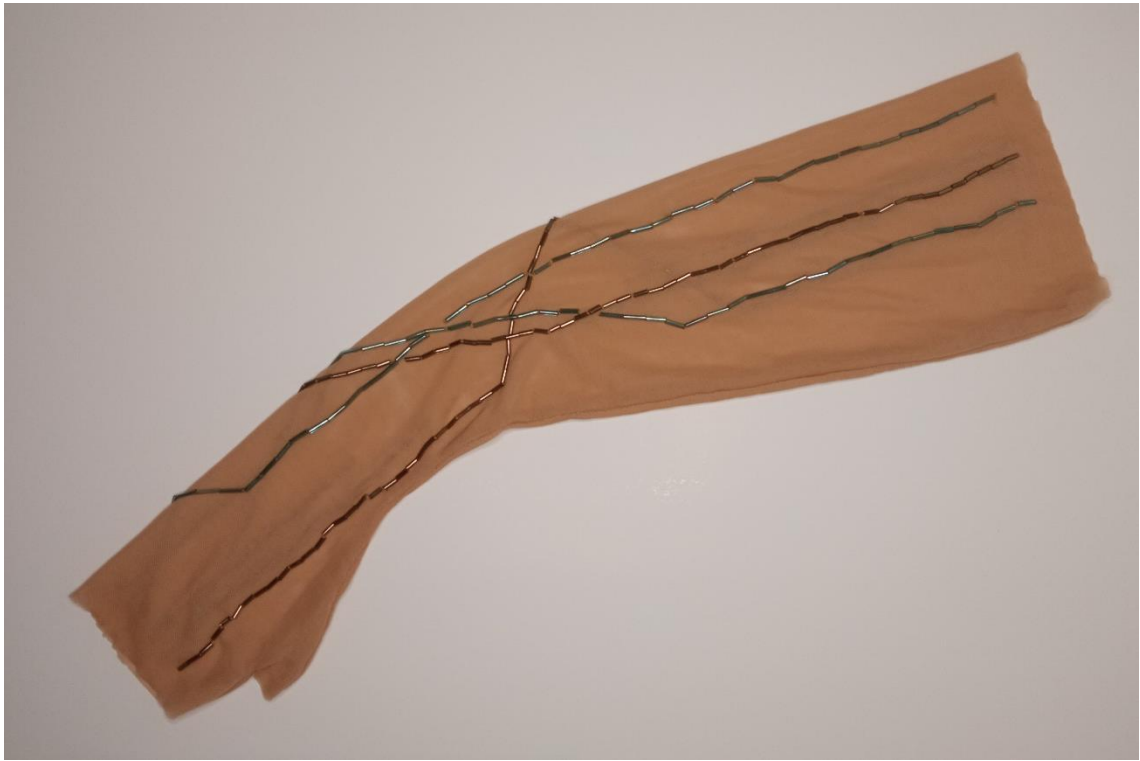


Figura 77 - Peça Designer D. Fonte: Autora

DESIGNER E⁴⁵

1. Moodboard elaborado e leitura feita pelo próprio Designer



Figura 78 - Moodboard Designer E. Fonte: Autora.

O Designer faz a reflexão do seu *moodboard*, da esquerda para a direita. Começa por falar do sonho, da fuga. Sente que a imagem associada lhe transmite muito a sensação de sonho, algo quase subconsciente. Quanto à fuga, fez essa associação porque o transporta para o isolamento. Para o Designer, prazer e sufoco, é algo que contrasta, mas que está muito presente na imagem, amor e prazer, dor e sofrimento. As mãos, uma suavidade de espírito. O fogo transmite teimosia, fascínio, beleza e suavidade porque, apesar de disforme e de talvez não ser o mais agradável à vista, é suave e acolhedor. Quanto às imagens do bebê e das duas pessoas na pose, o Designer sentiu como sendo algo que transmite muita ternura, sensualidade e naturalidade.

São emoções muito vividas, não só sentimentalmente e mentalmente, mas também, através do toque e do corpo, elementos que transmitem sensações. Decidiu, então, fazer algo mais sensorial que remete para o toque e para a pele.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Designer

A amostra é uma manipulação têxtil com várias camadas, sobreposição e volumetria. Os materiais têm toques e texturas diferentes com o objetivo de ser uma peça sensorial que nos remete para a pele, o corpo, o animal. A ganga é também um simbolismo de uma segunda pele, pois no vestuário quotidiano é algo muito utilizado. A volumetria foi criada como sendo algo mais interior, para criar alusão a órgãos, a algo mais visceral. O material da base foi escolhido devido ao facto de ser mais tradicional e, para o Designer, simbolizar algo mais contido e comedido, que representa a forma como as pessoas em geral se vestem. Esta ideia contraria a visão que o Designer tem do mundo, que refere ser caótico e confuso e que representa através dos elementos experimentais.



Figura 79 - Amostra Têxtil Designer E. Fonte: Autora

DESIGNER F⁴⁶

1. Moodboard elaborado e leitura feita pelo próprio Designer



Figura 80 - Moodboard Designer F. Fonte: Autora.

O Designer começa por refletir que durante a escolha das imagens pensou que estava a escolher, meramente, por uma questão estética, apenas quando começou a realizar a montagem é que se começou a aperceber do porquê das suas escolhas e de que sentimentos estava subconscientemente a associar às mesmas.

Começa por explicar que, a primeira imagem e as palavras a ela associadas, é a da senhora a fazer uma trança, pois relaciona com a família, nomeadamente, a avó e o sentimento de saudade. A bailarina, algo muito especial para o Designer, pois a dança sempre funcionou, para si, como um escape, algo que lhe transmite calma, mas também força, como uma

metáfora da força que tem de ter na sua vida. Os lábios em vermelho simbolizam sensualidade e fascínio. O Designer conclui que é fascinado por estar fascinado.

Orgulho, criatividade, persistência e ambição, são algumas das características que sente que o caracterizam, as quais associou a uma imagem que não conseguiu perceber o que era, o que o deixou intrigado. Esta situação fê-lo sentir, automaticamente, emoções mais complexas ligando, assim, a características da sua personalidade e também à questão de não conseguir conectar-se com pessoas que não partilhem alguns destes traços, como a ambição ou a persistência ou até, ideais e opiniões, o que interliga com a imagem da frase de Saramago, com a questão do idealismo.

O Designer escolheu duas imagens de pessoas embrulhadas em tecidos, contudo representam emoções díspares. Enquanto a mais à esquerda, lhe transmite amor, intimidade, vulnerabilidade, pois sente que estas são emoções experienciadas em casulo com alguém, a segunda imagem simboliza também um casulo, mas de ilusão, constrangimento, insegurança e luta para se libertar.

A imagem com o texto em rosa reflete um pouco o que espera da sociedade e as questões que o revoltam. Interligou este sentimento de revolta à imagem azul que diz representar o sufoco que sentiu numa fase da sua vida. Ansiedade também é algo marcante para si, representando-a através de duas imagens, que associou a medo, instabilidade, explosão, entre outros sentimentos, pois diz descreverem aquilo que sente, nomeadamente, o excesso de pensamentos.

As imagens das crianças, das pessoas no parque e dos animais, associou-as, às relações interpessoais e aos sentimentos que essas lhe transmitem. Por último faz referência à imagem das flores, a que acha mais bonita, pois sente que ele próprio também se reflete bastante na imagem, já que esta lhe transmite sentimentos um pouco contraditórios, como beleza, ilusão, aceitação e frieza.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Designer

Para a construção da amostra, o Designer começou por definir a paleta de cores, observando as que predominavam no *moodboard*, tons de azul, cinzentos e branco. Relativamente às texturas, observou a dualidade presente no mesmo, entre volumes, figuras encapsuladas e imagens planas quase sem textura, pegando então nesse contraste. Trabalhou fio cinzento em tricot, referindo que não fez nenhum ponto específico, deixou fluir, simbolizando algumas questões abordadas como, a ansiedade, o medo e a confusão mental. Podemos observar uma tira mais estreita a sair da estrutura central que representa as aprendizagens que retira de situações mais difíceis e que o transformam na pessoa que é. O tule azul representa o ballet, formando também volumes, inspirado nas imagens encapsuladas, um deles vazio e outro cheio de algodão com um lacinho, representando a imagem das flores e a inocência que é algo que o Designer deseja conseguir manter sempre na sua vida. O tecido branco, franzido, por baixo do tule simboliza o movimento do mar, de luta interior presente na nossa vida.



Figura 81 - Amostra Têxtil Designer F. Fonte: Autora



Figura 82 - Amostra Têxtil Designer F. Fonte: Autora

GRUPO II

ARTISTA A⁴⁷

1. *Moodboard* elaborado e leitura feita pelo próprio Artista



Figura 83 - *Moodboard* Artista A. Fonte: Autora.

Preto e Branco. A paleta de cores é a primeira referência que o Artista faz acerca do seu *moodboard*. Esta é uma paleta que também o define enquanto Artista, ainda que não consiga definir o porquê, referindo simplesmente que é algo que gosta esteticamente. Refere, também, que ao escolher as palavras não estava a pensar nas imagens que tinha escolhido previamente, foi apenas uma escolha instintiva. Ao olhar para as imagens escolhidas, associou cada palavra a uma imagem, de acordo com o sentimento, emoção ou conceito que a mesma lhe transmitia.

47 Transcrição Apêndice 3 p. 312

2. Amostra produzida e interpretação feita pelo próprio Artista

A amostra foi inspirada no que o marcou maioritariamente no seu *moodboard*, ou seja, a paleta cromática e o conceito de agitação. A imagem aparenta uma rede, o que, automaticamente, remeteu o Artista para o metal, representado pelo arame. Em suma, a amostra é uma composição composta por vários elementos abstratos, inspirada em alguns dos conceitos presentes no *moodboard*, nomeadamente a agitação, a confusão e a discórdia.

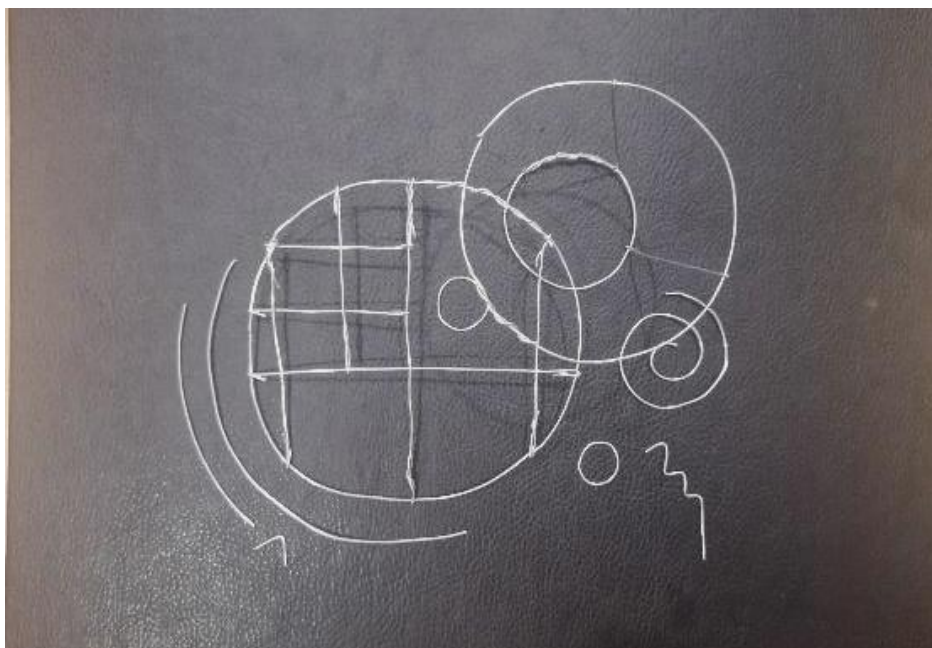


Figura 84 - Amostra Têxtil Artista A. Fonte: Autora

3. Peça ou acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Artista

Na elaboração da sua peça, o Artista decidiu aplicar construções em arame num casaco que já tinha, mas que não utilizava. Assim sendo, encarou o projeto como uma oportunidade de *upcycling* da peça.

As construções presentes na peça, uma girafa e uma folha, foram figurativas, contrastando com a composição. O artista inspirou-se em conceitos presentes no *moodboard*, tais como o brio, a perfeição e a atenção.



Figura 85 - Peça Artista A. Fonte: Autora

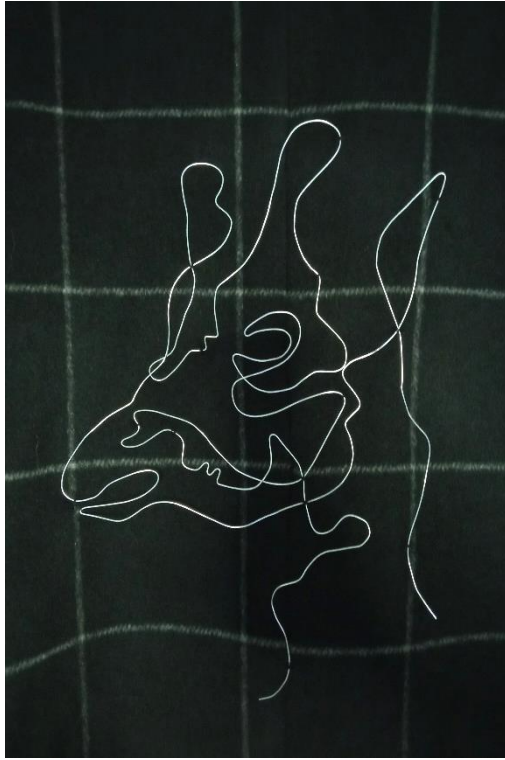


Figura 87 – Detalhe da Peça Artista A. Fonte: Autora

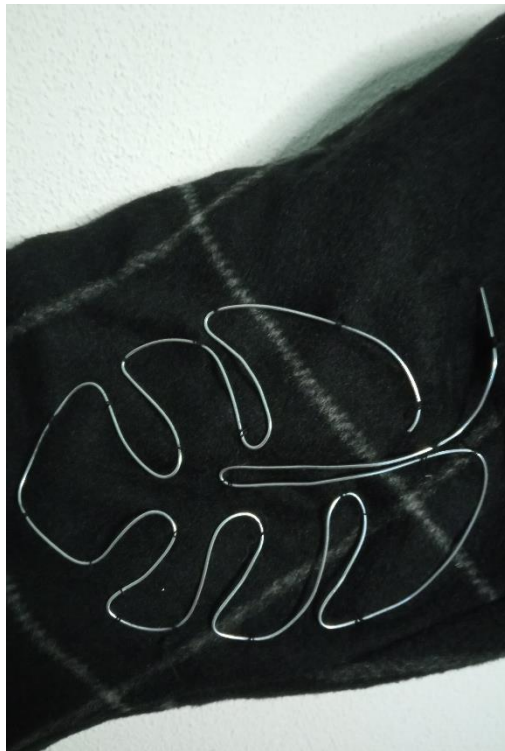


Figura 86 – Detalhe da Peça Artista A. Fonte: Autora

ARTISTA B⁴⁸

1. *Moodboard* elaborado e leitura feita pelo próprio Artista



Figura 88 - *Moodboard* Artista B. Fonte: Autora.

O *moodboard* do Artista abrange vários temas e conceitos, assim como, sentimentos, experiências, questões relacionadas com a sociedade e com saúde mental e física.

Começa por refletir sobre a imagem na qual a pessoa tem a cara tapada, e em como isso lhe transmite uma tentativa de perfeição e aceitação, e, ao mesmo tempo, de instabilidade, o que acabam por ser expectativas sobre si próprio.

O Artista frisa que o sarcasmo é algo muito marcante na sua vida, um pouco como uma proteção, e interliga essa ideia à frase “*Don’t believe in everything you think*”, (“Não acredites em tudo o que pensas”). Conclui que os pensamentos por vezes são enganadores e que, por esse motivo, podemos tirar conclusões erradas sobre a vida.

À fidelidade associou uma imagem que lhe transmite a ideia de brutesco, o que agrada imenso o Artista: o feio que é bonito, visceral, cru,

transparente, o que lhe transmite a tal sensação de fidelidade, porque contrasta com o conceito de perfeição. Aqui a imperfeição está à vista, o Artista sente-se fiel às suas imperfeições, tal como na imagem do esqueleto, na qual podemos observar a palavra preocupação, que neste contexto simboliza a preocupação do Artista com a sua saúde física, psicológica e social, demonstrada através da imagem de Banksy.

Instabilidade foi algo que o Artista não pode deixar de realçar no seu *moodboard*, assim como, a preocupação com sentimentos de instabilidade mental e emocional. Sensibilidade, tolerância, igualdade e honestidade são alguns dos conceitos que o Artista sente que faltam no ser humano e na sociedade.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Artista

Para o Artista, o foco da manipulação têxtil foi o conceito. A escolha de materiais e cores foi algo secundário. A manipulação tem como objetivo ser homogênea por fora e, apenas quando se abre, demonstrar, então, a essência da peça, um núcleo, algo impactante. O Artista inspirou-se, maioritariamente, na questão do orgânico, brutesco, visceral, o que é de dentro, vir para fora, o feio que é bonito. Inspirou-se ainda, no feminismo, transmitindo-o através da alusão à vulva e à menstruação. A nível de técnicas e materiais, escolheu o crochê, o que lhe permitiu criar um degradê, uma transição suave através do fio bege, que representa a pele, para o fio vermelho, no centro, que representa o sangue. A mensagem que o Artista pretende transmitir através da peça é a antítese entre fora e dentro, feio e bonito, sujo e puro.



Figura 92 - Amostra Têxtil Artista A. Fonte: Autora



Figura 91 - Amostra Têxtil Artista A. Fonte: Autora



Figura 90 - Amostra Têxtil Artista B. Fonte: Autora



Figura 89 - Amostra Têxtil Artista B. Fonte: Autora

ARTISTA C⁴⁹

1. *Moodboard* elaborado e leitura feita pelo próprio Artista



Figura 93 - *Moodboard* Artista C. Fonte: Autora.

O Artista dividiu o seu *moodboard* em cinco grupos. O cérebro, o presente, a sociedade, o passado e a fotografia.

O grupo que define como sendo o seu cérebro é onde expressa as emoções e mágoas de tudo o que já passou. O fantasma do passado, que continua sempre presente, a confusão mental e a dificuldade em compreender-se a si mesmo. O presente, o que sente no momento é, algo que, confessa, também, ser confuso. A depressão, o sofrimento, o pavor, são alguns dos sentimentos que expressa e que, tal como no grupo anterior,

são sensações com as quais não pode evitar lidar. A sociedade, a injustiça presente na sociedade, a desigualdade, são conceitos que o Artista transmite bastante no seu *moodboard* e que lhe causam revolta. O passado concentra-se mais na sua infância, nas suas angústias, no luto. Até as partes positivas, à medida que foi crescendo foram-se transformando em situações negativas. Uma antítese de sentimentos, ambição, persistência, expectativa, fracasso, adaptação, bravura, responsabilidade, são alguns dos muitos sentimentos e emoções que o Artista relaciona com a fotografia.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Artista

A amostra foi inspirada na reflexão que fez no *moodboard*, nomeadamente nos pensamentos e na confusão que sente. Percebeu que as imagens que escolheu eram maioritariamente deformadas, distorcidas e confusas. Essa descoberta levou-o a desenhar a sua cara, não distorcida, mas simples, somente com linha. Pensou, então, em bordar à mão num tecido, de forma a ter vários fios, que se cruzam e interligam. Sendo possível criar mais movimento e até desfazer alguns dos fios. Em relação à cor, ao olhar para o *moodboard*, o que mais lhe saltou à vista foi o vermelho e o branco, sendo o vermelho a confusão que sente e o branco a tentativa de busca de sentimentos como a calma e a tranquilidade.

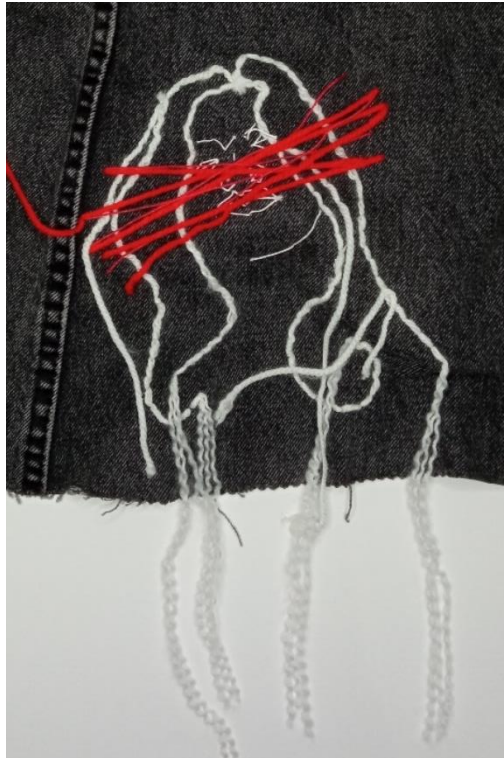


Figura 94 - Amostra Têxtil Artista C. Fonte: Autora

3. Peça ou acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Artista

A inspiração para a peça foi idêntica à amostra, simplesmente, mudou a forma como via o seu esboço. Deixou de se focar apenas em si, olhou para o mesmo (esboço) como se se tratasse de uma representação de qualquer outra pessoa, pois sente que não está sozinho naquilo pelo qual está a passar. Deseja através da sua peça transpor e representar o que muita gente está a sentir. Então, decidiu bordar num casaco que já tinha, a frase *“Don’t let me down anymore”*, (“Não me desiludas mais”) uma vez que o significado da frase se relaciona com o simbolismo e os sentimentos transmitidos através do bordado.



Figura 95 - Peça Artista C. Fonte: Autora



Figura 96 - Detalhe da Peça Artista C. Fonte: Autora

ARTISTA D⁵⁰

1. Moodboard elaborado e leitura feita pelo próprio Artista

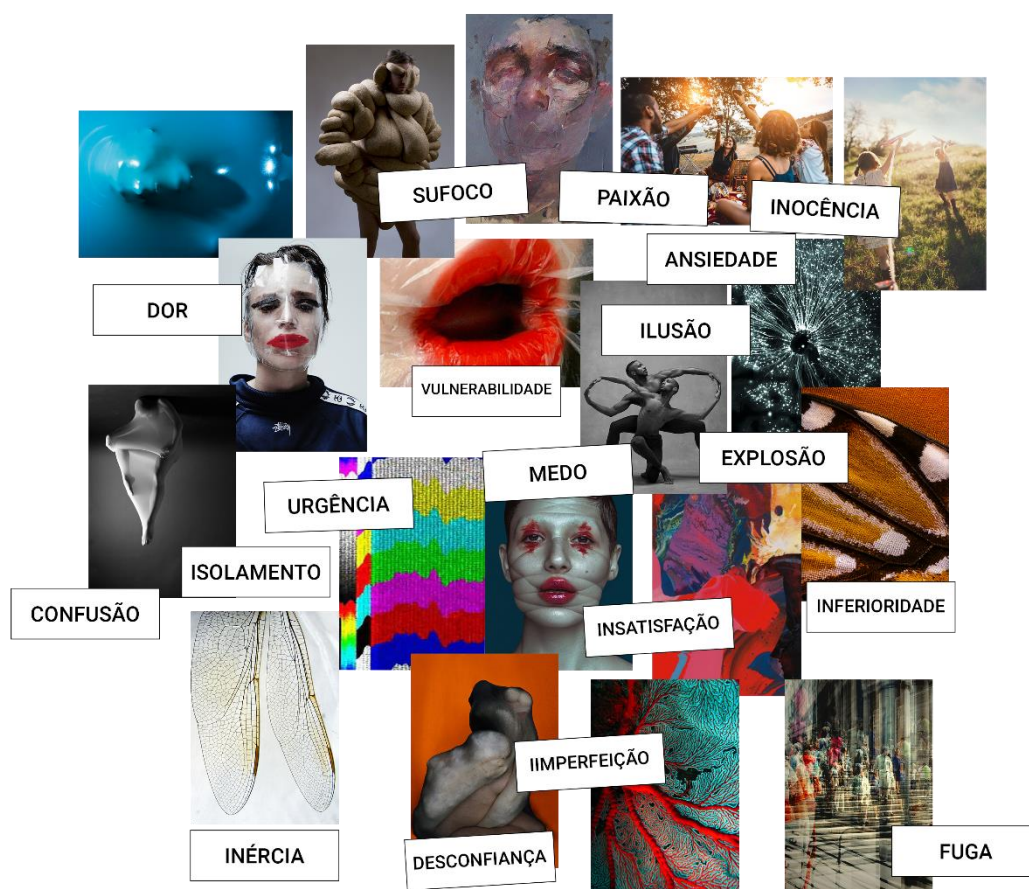


Figura 97 - Moodboard Artista D. Fonte: Autora.

O Artista D começa por refletir sobre a sua escolha de imagens no *moodboard* e repara que a maioria das suas escolhas não são definidas ou perfeccionistas, mas sim borrões de tinta, manchas de cor, cores fortes, questões ligadas com o corpo e fotografias de rostos, ainda que, um pouco distorcidos. Conclui que estas são características ligadas à sua identidade enquanto Artista.

Observa, também, que muitas das palavras que escolheu têm carácter negativo, mas, enquanto artista, sente que para si a arte funciona como uma terapia, sendo, portanto, verdadeiro com as suas emoções ao explorar a sua criatividade.

O Artista chega a afirmar que, muitas vezes, tenta inspirar-se na sua infância, explorando livremente a sua criatividade, como se tivesse cinco anos, pois crê que é nessa idade que somos mais livres, menos condicionados pelo que nos rodeia e temos menos receios.

Explora vários dos seus sentimentos e emoções no *moodboard*, nomeadamente a ansiedade, a explosão, a dor, a paixão, a confusão e a insatisfação. Fuga, é uma palavra à qual o Artista dá mais atenção pois utiliza a arte figurativamente como um escape, isto é, mesmo que não possa sair do sítio onde está, “foge para a sua cabeça”.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Artista

A amostra construída pelo Artista é inspirada, maioritariamente, em duas imagens: na imagem em que a pessoa tem plástico por cima da cara e na imagem do rosto marcado, apertado. Para além destas duas imagens, o que também inspira o Artista nesta amostra, no geral nas suas obras, são os tipos de materiais diferentes, as cores, maioritariamente as três cores primárias, e os cinco sentidos.

Através dos materiais que tinha à sua disposição, foi construindo e explicando que o processo de construção, ou processo criativo, funciona, para si, como uma terapia e que não tinha propriamente um plano, foi, apenas, explorando os materiais.

Na amostra, podemos observar uma representação dos cinco sentidos: os guizos representam a audição; os olhos representam a visão; a boca representa o paladar; as diferentes texturas de materiais como gesso, plástico, CDs e o tule representam o tato; a questão da inalação e do sufoco, que podem ser observadas nas palavras “*I’m suffocating*” (“Estou a

sufocar”) representam o olfato. Os CDs partidos, colocados pelo Artista - um por baixo e outro por cima dos olhos - simbolizam o filtro com que, por vezes, vemos determinadas situações.

O Artista explica, também, que a forma como está construída a amostra, através de recortes, colagens e objetos partidos, reflete, de forma clara, a fase da vida em que se encontra atualmente e o trauma pelo qual está a passar e, conseqüentemente, tentar resolver.

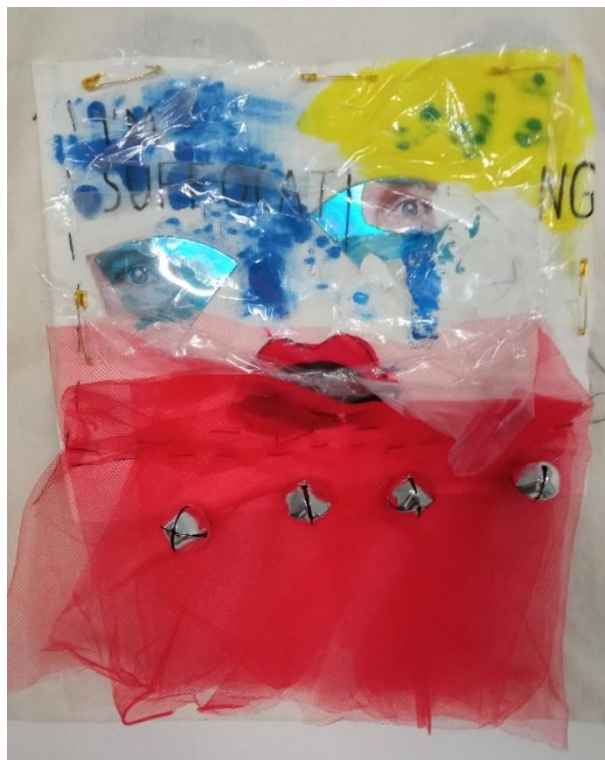


Figura 98 - Amostra Têxtil Artista D. Fonte: Autora

3. Peça ou acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Artista

Na peça final, o Artista decidiu utilizar a própria amostra e colocá-la numa *tote bag*, utilizando alfinetes de dama. Contudo, isso não significa que esse seja o seu lugar definitivo. A utilização dos alfinetes de dama teve como objetivo poder colocar a amostra onde quiser, por exemplo, numa

camisola ou casaco, refletindo os seus sentimentos à flor da pele e o facto da amostra refletir o que, efetivamente, sente.

Inacabada e imperfeita são duas das palavras que utiliza para descrever a peça, aceitando esta descrição como real e, até, propositada, pois representa a realidade.



Figura 99 - Acessório Artista D. Fonte: Autora



Figura 101 - Detalhe do Acessório Artista D.
Fonte: Autora

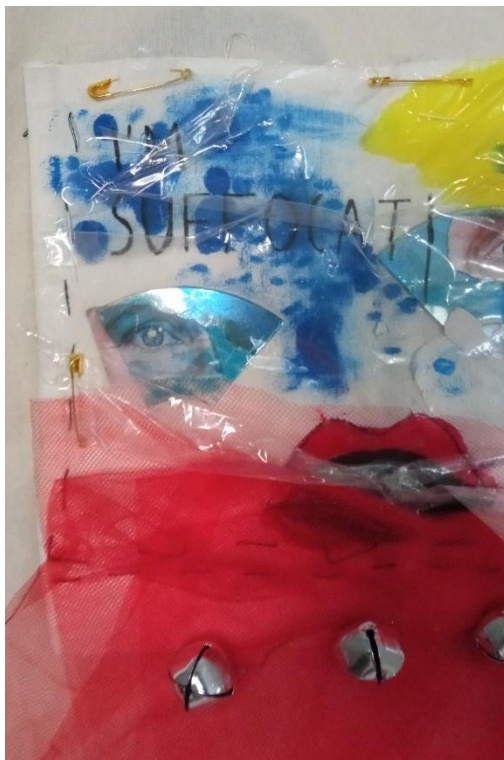


Figura 100 - Detalhe do Acessório Artista D.
Fonte: Autora

uma consciência do ambiente em que a Arquitetura se vai inserir, pode criar conflito e não segurança.

O Artista continua a especificar as palavras que escolheu, tais como beleza, inteligência e sensibilidade, caracterizando o que a Arquitetura é para si. Arquitetura, sendo uma construção para o outro, implica, para o Artista, uma certa vulnerabilidade pois é algo intemporal, é inspiração e, acima de tudo, autenticidade.

Relativamente às imagens, começa por refletir sobre a que se encontra no centro, referindo que lhe parecem edifícios, definindo o foco do seu moodboard, ou seja, a Arquitetura. As restantes imagens representam os seus gostos pessoais, como por exemplo, a Fotografia e a Pintura.

O Artista afirma, ainda, que não consegue fazer a separação entre a sua vida pessoal e a sua vida profissional, pois o seu processo criativo pode acontecer a qualquer hora do dia, no seu quotidiano. A arquitetura faz parte de si.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Artista

A amostra foi maioritariamente inspirada em quatro elementos presentes no seu *moodboard*. A cor que captou mais a sua atenção foi o vermelho, devido à sua forte presença relativamente às cores neutras, também elas presentes no *moodboard*. O artista escolheu o fio vermelho e tecidos de cor preta, em representação dos referidos tons neutros.

Em relação às texturas e às técnicas utilizadas, o Artista inspirou-se, como referido anteriormente, na imagem central, que remete para edifícios sobrepostos uns aos outros, e, também, na própria construção do *moodboard*, realizada através de sobreposição. Decidiu, assim, e tendo como base os conceitos de sobreposição e diferentes texturas, construir um padrão, a partir de tecidos de diferentes tamanhos, pesos, direções e texturas.

Os tecidos foram cosidos uns aos outros utilizando linha vermelha. As linhas retas foram inspiradas nas imagens que remetem para raios e raízes e, os círculos, na imagem do polvo.

O Artista concluiu que a confecção da amostra foi algo experimental, que não envolveu muito planejamento ou reflexão, apenas foi juntando os materiais até sentir que estava harmonioso.



Figura 103 - Amostra Têxtil Artista E. Fonte: Autora.

GRUPO III

AUTOR A⁵²

1. Moodboard elaborado e leitura feita pelo próprio Autor

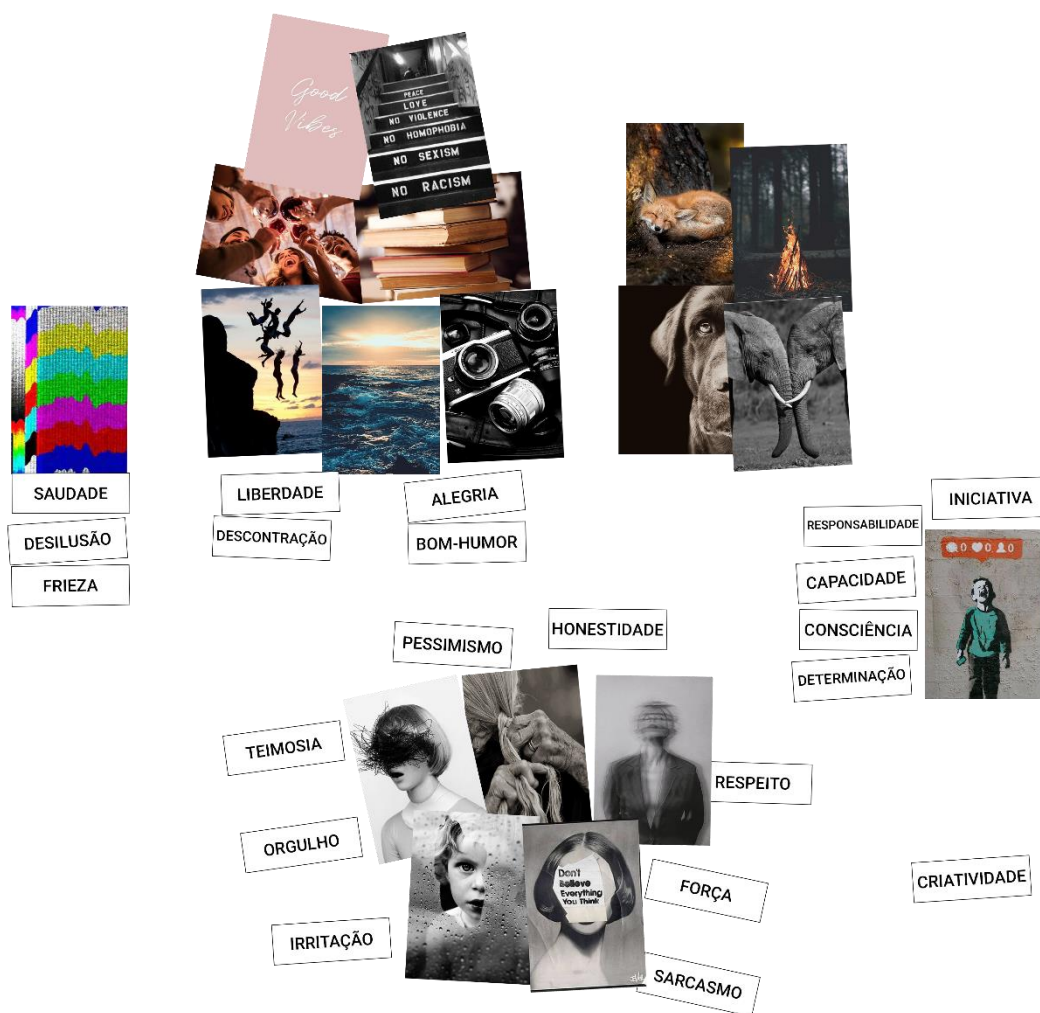


Figura 104 - Moodboard Autor A. Fonte: Autora.

O Autor dividiu o seu moodboard em vários grupos, de acordo com os seus interesses, processo que foi acontecendo automaticamente, durante a escolha das imagens.

Começou por refletir sobre a imagem estática com cor, o que o lembrou de uma televisão antiga e, conseqüentemente, da sua infância, das saudades que tem do que já passou, pois, o Autor considera-se muito saudosista. As palavras relacionadas com esta imagens são sentimentos e emoções relativos a acontecimentos passados, que sente que o desiludiram e tornaram numa pessoa mais fria.

O grupo seguinte reúne o que o Autor gosta e o faz sentir bem, tal como a natureza, estar com pessoas de quem gosta, a leitura, que para si é um escape, a fotografia e o mar. Todos esses elementos apresentados transmitem ao Autor liberdade, descontração, alegria, bom-humor, ou seja, um estado de leveza emocional.

No grupo seguinte, podem observar-se imagens relacionadas com a natureza, algo que o Autor adora. Contudo, achou curioso no final da montagem não ter nenhuma imagem para relacionar com estas imagens.

A imagem da criança sozinha, e as palavras que relacionou com a mesma, representam, para si, a sua profissão, Professor. Considera a responsabilidade, e todas as outras características imprescindíveis, para conseguir ser o melhor profissional possível.

No último grupo o Autor reúne algumas das suas características pessoais.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Autor

A amostra foi inspirada no mar, na sensação de liberdade e de alegria. Escolheu um fio com vários tons de azul e um toque de branco, que nos remete para as cores do mar. Utilizou a técnica de tecelagem à mão com um pequeno quadro, para conseguir simular e simbolizar a ondulação.



Figura 105 - Amostra Têxtil Autor A. Fonte: Autora

3. Peça ou acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Artista

Peça ou acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Autor
A peça é um biquíni, pois é a peça de roupa que a autora utiliza quando está em contacto com o mar, onde e quando está em plena liberdade, alegria e leveza emocional.

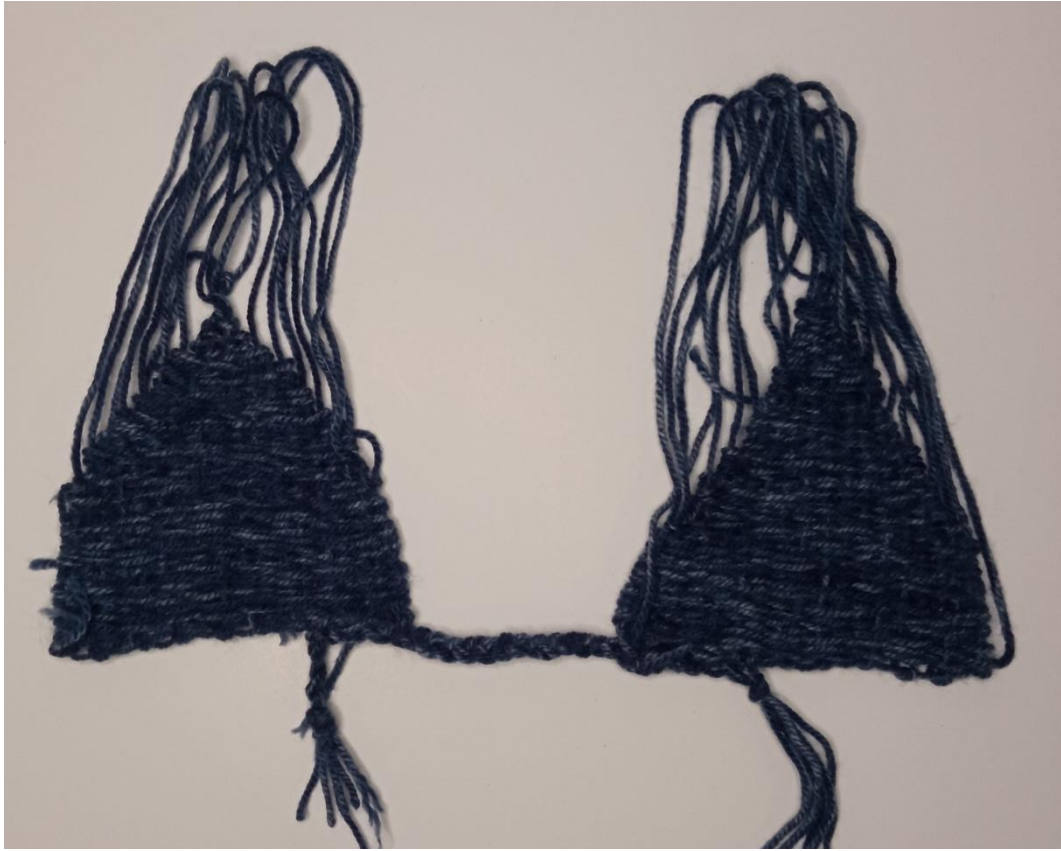


Figura 106 - Peça Autor A. Fonte: Autora

1. *Moodboard* elaborado e leitura feita pelo próprio Autor



Figura 107 - *Moodboard* Autor B. Fonte: Autora.

O *moodboard* do Autor B é dividido em grupos, em diferentes interesses e partes da vida do Autor.

Começa por explicar o grupo em que podemos observar elementos da natureza, pois, sempre que está em contacto com a mesma, no campo ou em contacto com animais, sente-se calmo e tranquilo. É algo que gosta de

fazer sozinho, sempre que precisa de pensar ou tomar uma decisão, ajudando-o a alcançar essa clareza de pensamentos.

A sua infância é algo que está muito presente no *moodboard*, representado em sentimentos como a alegria, a esperança, a saudade, pois foi um tempo em que o Autor foi muito feliz, verbalizando-o sem hesitação: “*não havia preocupações, não havia medos, não havia receios.*” (apêndice 3, p. 337)

No grupo seguinte juntou algumas das atividades que lhe proporcionam prazer, felicidade, conforto, ou seja, os seus guilty pleasures (prazeres proibidos).

No terceiro grupo podemos observar aspetos que o Autor diz querer melhorar em si mesmo, pois acredita que é em melhorar-se a si mesmo que poderá, depois, mudar e/ou ajudar os outros. Sente que o quer e pode fazer.

O fogo é algo que o atrai imenso, ainda que não saiba bem explicar o porquê, admitindo nunca ter pensado muito sobre o assunto. Explica que é algo tão bonito, mas, ao mesmo tempo, assustador e sem controlo que, com grande rapidez, pode destruir tudo. O Autor escolheu a imagem do fogo não só devido a esta atração, mas também, porque, por vezes, sente-se frustrado com algumas das suas inseguranças e desejava poder arder, no sentido de apagar as coisas más e tentar renascer das cinzas, como uma Fénix.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Autor

O Autor inspirou-se na sua infância, um dos grandes focos do seu *moodboard*, para a realização da amostra.

Nas suas memórias de correr e andar de bicicleta com amigos, atividades em que, normalmente, dava muitas quedas e rasgava sempre alguma peça



Figura 108 - Amostra Têxtil Autor B. Fonte: Autora

de roupa, recorda que, a sua avó era quem as remendava. Partindo dessa memória, o Autor utilizou os remendos, como se lembra da avó fazer. Escolheu a cor devido à sua paixão pela natureza.

3. Peça ou acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Autor

A peça é um par de meias com os elementos, os remates, presentes na amostra. As meias foram algo que marcaram a sua infância, usava sempre meias até ao joelho com decorações apliques, então fez-lhe sentido ser essa a peça base para o seu projeto.



Figura 109 - Peça Autor B. Fonte: Autora.

AUTOR C⁵⁴

1. Moodboard elaborado e leitura feita pelo próprio Autor

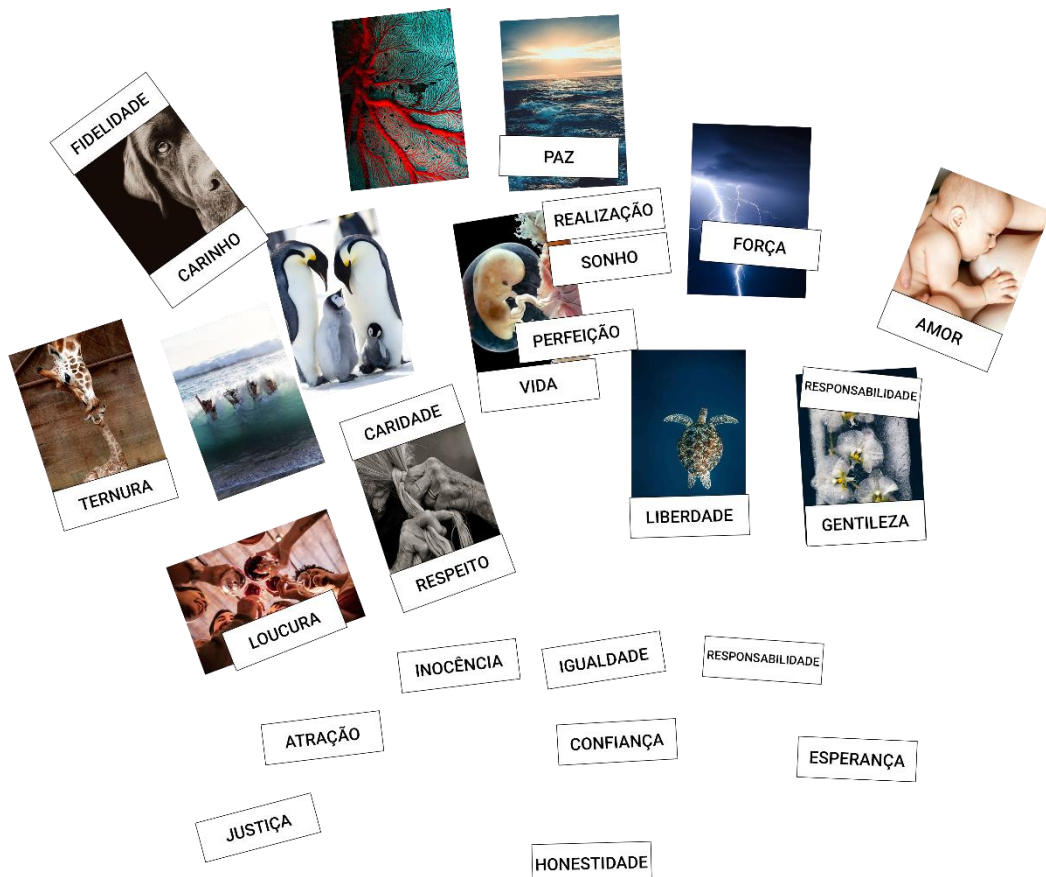


Figura 110 - Moodboard Autor C. Fonte: Autora.

O *moodboard* do Autor transmite-nos os temas que mais o apaixonam. A natureza é algo que lhe proporciona inúmeras emoções, nomeadamente a força e a falta de controlo, aqui representada pelo raio. O mar transmite-lhe paz e liberdade, mas também respeito, pois faz parte da natureza. Amigos e loucura é algo que, também, relaciona ao mar, porque os melhores momentos e memórias com amigos foram passadas na praia ou perto do mar. Considera que com os amigos temos uma liberdade diferente e demonstramos a nossa verdadeira loucura. O apreço e respeito que o Autor tem pela natureza é simbolizado, também, através das orquídeas, pois são uma flor que requer delicadeza, sensibilidade e gentileza.

A maternidade é algo muito importante para o Autor, não só por ser um dos seus grandes sonhos, mas também por ser algo que a fascina porque é onde tudo começa, a vida. Através das células nasce um ser perfeito. O autor representa esse amor e sonho através de várias imagens, conciliando também com a natureza onde observamos imagens de animais com as suas crias e podemos ver e sentir essa ternura e amor.

2. Peça ou acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Autor

O Autor não conseguiu especificar nem explicar em concreto a sua inspiração, mas ao olhar para o seu *moodboard*, a reflexão que fez, pensou em reparar uma camisola que já não utilizava, dando-lhe uma nova vida. Cortou uma manga e a lateral da camisola e customizou a mesma, através de alfinetes-de-ama.



Figura 111 - Peça Autor C. Fonte: Autora



Figura 112 - Detalhe da Peça Autor A. Fonte: Autora



Figura 113 - Detalhe da Peça Autor A. Fonte: Autora

AUTOR D⁵⁵

1. Moodboard elaborado e leitura feita pelo próprio Autor

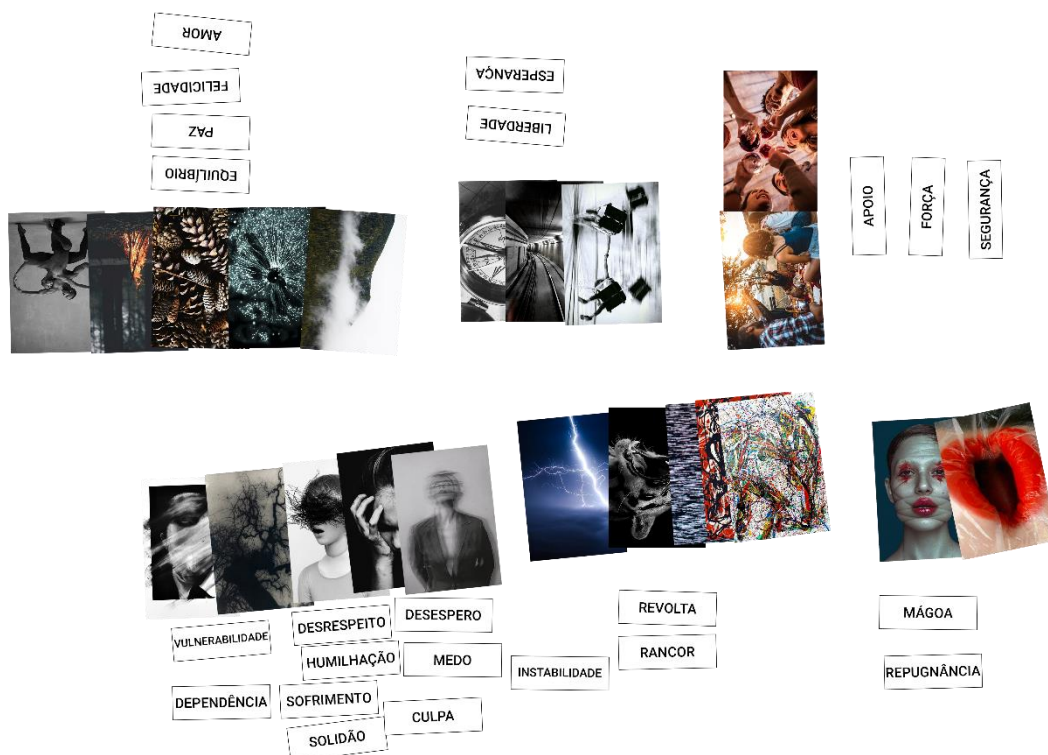


Figura 114 - Moodboard Autor D. Fonte: Autora.

O Autor caracteriza o *moodboard* como sendo a sua viagem, o seu caminho. Dividiu-o em 6 grupos diferentes, cada um caracterizando um momento, uma fase da sua vida. No primeiro podemos observar tanto nas imagens como nas palavras que transmite, um momento difícil, em que o Autor se sentiu sozinho, revoltado e confuso. E foi a altura em que começou a exprimir algumas das emoções que sentia, nomeadamente a raiva. Durante este processo, em que começou a expressar o que sentia e a trabalhar na sua saúde mental, conseguiu ultrapassar o sentimento de culpa, que veio realçar a revolta e o rancor. Mágoa, nojo e repugnância,

foram emoções que marcaram muito o Autor, sentimentos que lhe causaram dificuldade nas suas relações interpessoais.

A partir deste momento começamos a observar uma diferença de emoções, ao longo do seu processo, no qual refere que os amigos tiveram um papel imprescindível, no que diz respeito a apoio, força e segurança. Liberdade, aliada à esperança de seguir “(...) *o meu caminho em liberdade e como eu quero e para onde eu quero e quando eu quero.*” (apêndice 3, pag.343). O grupo final mostra onde o Autor se encontra agora na sua viagem. Equilíbrio, paz, felicidade e amor, são algumas das palavras que a definem.

2. Peça ou acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Autor

A peça representa a viagem transmitida no *moodboard*. Uma cara que simboliza a sua experiência e caminho, contruída com gesso e dividida em duas partes. Sendo um lado pintado de preto que representa o momento mais difícil da sua vida. Está um bocadinho maltratada intencionalmente, de lado tem cadeados e na boca alfinetes-de-ama, que simbolizam a prisão que o Autor estava a sentir. Sentia-se preso e sem conseguir falar sobre o assunto. Quando se levanta o véu, podemos observar o lado que está pintado de branco, que representa a fase mais bonita da sua vida e que está a viver no momento. As flores simbolizam o florir, o crescer. O Autor queria transmitir um novo sentido de vida. Podemos ver as marcas do gesso, que não foram feitas intencionalmente, mas que o deixaram feliz por assim ser, pois, tudo o que passou deixou marcas e as duas partes da cara fazem parte de quem ele é hoje, fazem parte do seu percurso.



Figura 115 - Peça Autor D. Fonte: Autora

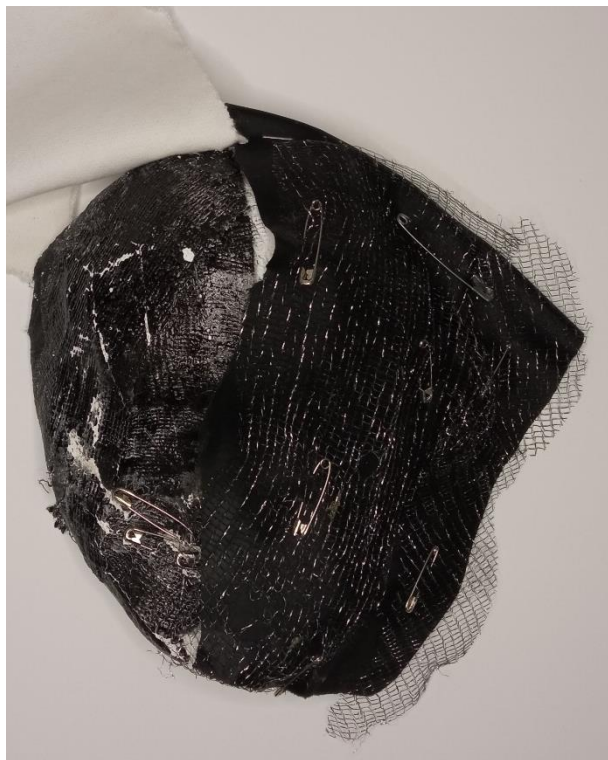


Figura 116 - Peça Autor D. Fonte: Autora



Figura 118 - Peça Autor D. Fonte: Autora



Figura 117 - Peça Autor D. Fonte: Autora



Figura 119 - Peça Autor D. Fonte: Autora

desilusão; a confusão de pensamentos que sente na sua cabeça permanentemente.

Ainda através do seu *moodboard*, transmite os seus desejos e esperanças para o futuro e as experiências e atividades que lhe proporcionam mais tranquilidade.

2. Amostra têxtil produzida e interpretação feita pelo próprio Autor

A amostra elaborada pelo Autor é uma tecelagem com diferentes tiras de tecidos. Os materiais são organizados de acordo com a sua rigidez - do material mais rígido para o mais suave -, tal como as cores - do branco para o preto. O tecido mais rígido e preto simboliza o passado e os sentimentos negativos e a transição para o branco e mais leve refletem o que o Autor deseja e ambiciona para o seu futuro.



Figura 121 - Amostra Têxtil Autor E.
Fonte: Autora

3. Peça ou acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Autor

Para a criação da peça, o Autor decidiu dar uma nova vida a um par de calças que já não utilizava, não só por estarem estragadas, mas também porque lhe traziam más memórias e recordações. Utilizou-as numa fase difícil da sua vida e, aproveitando a presente experiência, quis mudar isso.

Através dos elementos da amostra, os seja, da rigidez dos tecidos e da alteração das cores, assim como, da utilização do rasgão como simbolismo de “interrupção”, e das tiras de tecido é criada uma ligação entre o passado e futuro: o que o Autor deseja no futuro e o pretende recuperar do passado, tornando-o em algo positivo.



Figura 122 - Detalhe da Peça Autor E. Fonte: Autora



Figura 123 - Peça Autor E. Fonte: Autora

1. Moodboard elaborado e leitura feita pelo próprio Autor

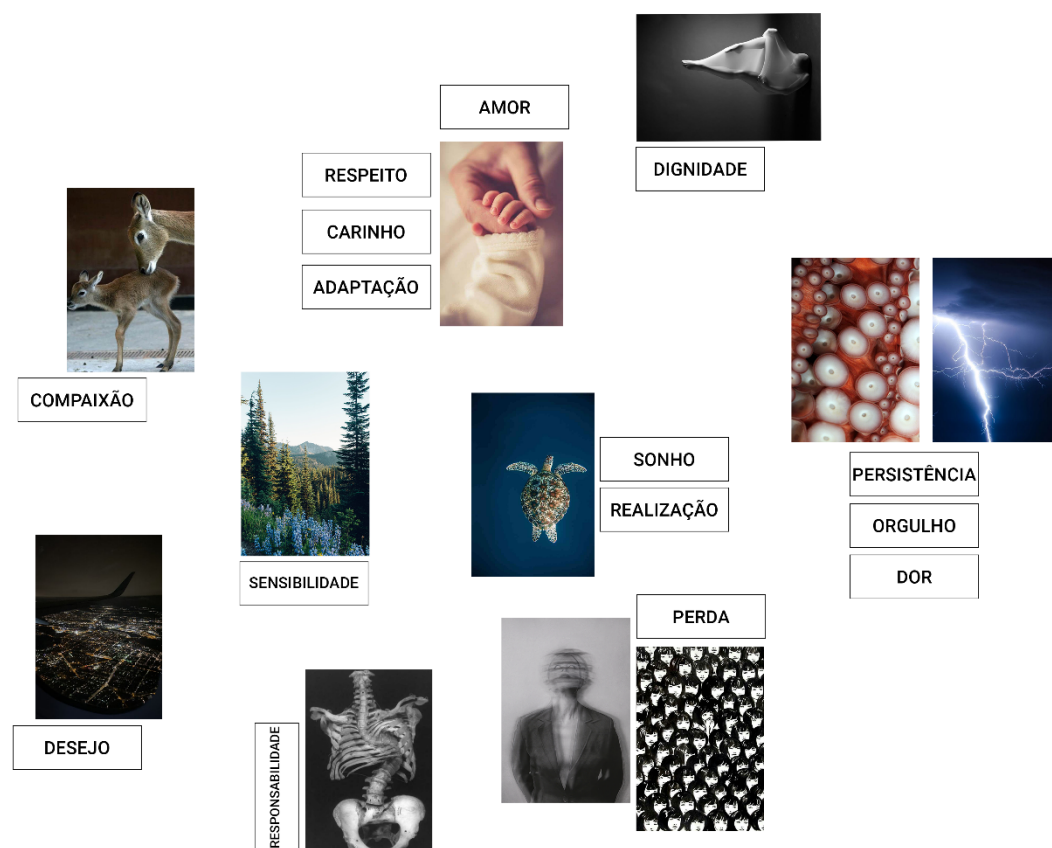


Figura 124 - Moodboard Autor F. Fonte: Autora.

O Autor começa por referir que escolheu as imagens e as palavras de acordo com o que lhe fazia sentido e o que já viveu, respetivamente.

Explica todas as imagens e a respectiva relação feita com as palavras, começando pelas imagens das pessoas, que associa a perda. As imagens transmitiram-lhe a sensação de “alguém perdido e confuso”, o que disse ser um sentimento que lhe é familiar. Na sua opinião, a perda, tanto

de si, como de alguém próximo, pode, e deve, converter-se num momento de introspeção no qual devemos aprender a conhecer-nos melhor.

Para o Autor o esqueleto representa a sua profissão, Médico, e a responsabilidade que é exigida na execução da mesma.

O avião simboliza as boas memórias e os desejos, o que relaciona com a importância de ter desejos e ambições, pois são eles que nos dão a capacidade de lutar para atingir os nossos objetivos.

A natureza transmite tranquilidade ao Autor. Este relaciona-a com a sensibilidade, pois considera que a natureza não é cruel consigo mesma, tem a inteligência e a capacidade de se autorregular, algo que procura para si mesmo.

Tal como a natureza, a imagem da tartaruga também lhe transmite tranquilidade. Contudo, relaciona-a com as palavras sonho e realização porque, se o fundo do mar é um dos ambientes mais hostis do planeta e, ainda assim, nele habitam e coabitam diferentes seres vivos, é com esse exemplo de persistência que o Autor sente que poderá, também, alcançar os seus sonhos.

O polvo simboliza o facto de, por vezes, o Autor se sentir preso e amarrado, devido à força dos tentáculos.

O raio representa a probabilidade de algo correr mal, ou seja, mesmo que seja pouco provável, existe a possibilidade de sermos atingidos por um raio. O Autor diz que temos de aprender a sentir a dor e que, para isso, temos de, por vezes, deixar-nos ser atingidos. Estas duas imagens foram associadas às palavras dor, orgulho e persistência.

Para o Autor, os veados e a mão do bebé representam a questão da maternidade e o respeito das pessoas umas pelas outras.

Por último, reflete sobre a imagem da pessoa que está embrulhada no que descreve como sendo teias de aranha. Refere que a mesma lhe toca a um nível muito pessoal, nomeadamente no esforço feito pela pessoa a tentar libertar-se, o que relaciona com o conceito de dignidade. Defende que sentirmo-nos dignos é algo que temos de construir sozinhos, tal como a

libertação, que também se adquire através de um processo de construção individual e solitário.

2. Peça ou acessório produzido e interpretação feita pelo próprio Autor

A peça é maioritariamente inspirada na cor que sentiu ser a mais presente no seu *moodboard* e que lhe transmite calma e familiaridade, o azul. Não se focou em nenhum dos conceitos refletidos em particular, pois sente que foram muito distintos.

Como, no geral, o *moodboard* retratou algumas das suas ambições, sonhos, medos, fragilidades e sentimentos, o Autor decidiu fazer uma peça que o conseguisse representar a si.

Assim sendo, optou por elaborar uma mala, pois são estas as peças que utilizamos para carregar o que não conseguimos levar em mãos, tornando-se no nosso auxílio.

Para o Autor, a mala simboliza algo que nos ajuda a carregar os nossos problemas, algo que o faz comparar-se a este acessório pois refere considerar-se alguém que ajuda os outros a carregar os seus problemas.



Figura 125 - Peça Autor F. Fonte: Autora.



Figura 127 - Peça Autor F. Fonte: Autora.



Figura 126 - Peça Autor F. Fonte: Autora.

4.3.3. RESULTADOS INQUÉRITO FINAL

INTRODUÇÃO INQUÉRITO FINAL

O Inquérito Final foi proposto aos indivíduos da amostra de forma a aferir e compreender as suas opiniões e conclusões, acerca do processo que experienciaram.

Ao contrário do Inquérito Inicial, este foi o mesmo para todos os Grupos da amostra, havendo apenas uma questão suplementar para os indivíduos do Grupo II e outra para os do Grupo III. Deste modo, pretendeu-se aferir se os participantes sentiram que o processo teve influência no seu autoconhecimento, se foi uma experiência positiva e se gostariam de a repetir. Quis verificar-se, também, como refletem relativamente às escolhas realizadas intuitivamente e se retirariam algo deste processo para o seu quotidiano.

Relativamente à pergunta suplementar para os indivíduos do Grupo II, questionaram-se os mesmos sobre a possibilidade de incluir alguma metodologia utilizada neste processo no seu próprio processo criativo.

Em relação à pergunta suplementar para os indivíduos do Grupo III, estes foram questionados sobre a possibilidade de considerarem o processo criativo em Design de Moda uma forma de autoconhecimento através da exploração e expressão criativa.

Depois de recolhidas as respostas dos diferentes grupos, procedeu-se à respetiva análise e, por fim, à extração de resultados e conclusões.

1ª Pergunta - Sente que esta experiência teve influência no seu Autoconhecimento?

Após a conclusão do teste de usabilidade pediu-se aos indivíduos da amostra para preencherem um questionário. Com a primeira pergunta pretendeu-se compreender se os participantes sentiram que o projeto teve influência no seu autoconhecimento, tendo apenas um respondido que não sentiu influência, os restantes responderam que sim.

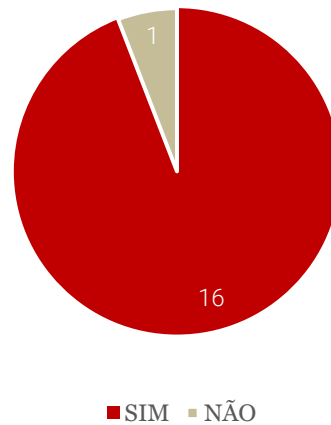


Gráfico 11 - Respostas da Amostra à 1ª Pergunta do Inquérito Final. Fonte: Autora.

Os indivíduos que alegaram que o projeto teve de facto influência no seu autoconhecimento justificaram dizendo que, através do projeto conseguiram compreender verdadeiramente a sua forma de pensar e agir e também o que retêm da sua vida, ou seja, a experiência contribuiu para um melhor conhecimento das suas emoções e estados de espírito.

Especialmente a primeira fase deu a um elemento oportunidade de explorar e refletir sobre as emoções que estava a sentir e, de seguida, materializá-las. Outro elemento destaca, também, a primeira fase, pois foi nesta que sentiu uma necessidade de refletir sobre si mesmo, sobre as imagens e palavras que escolheu e o porquê das suas escolhas.

Desde o *moodboard* à confeção da peça, existiu a criação de um processo, um caminho, traduzindo-se numa viagem pessoal, como um dos participantes explica, o que lhe permitiu refletir e processar as emoções, pois, ao materializá-las, sentiu-se obrigado a confrontar-se com elas.

Dois participantes consideram que, relativamente à sua vertente profissional, adquiriram novos métodos de materializar produtos e que experienciar um processo criativo que não lhes é familiar permitiu-lhes

explorar novas metodologias relacionando-as com o seu próprio processo criativo, permitindo-lhes aprofundar o seu autoconhecimento.

2ª Pergunta - Sentiu que foi uma experiência positiva?

Quando questionados sobre se sentiram que foi uma experiência positiva, todos os indivíduos responderam que sim. Alguns acrescentaram que o projeto auxiliou no processo de aceitação e compreensão de algumas questões da sua vida, que a materialização das emoções foi algo essencial para tal acontecer,

desbloqueando, também, o seu lado criativo. Houve ainda um elemento que

afirmou que, de todas as experiências com as quais já teve contacto no universo da Moda, esta foi, de facto, especial pois permitiu-lhe, através deste processo de materialização, encarar a sua essência.

Apesar de não ser a sua área e não estarem familiarizados com o processo criativo de Design de Moda, três indivíduos alegaram que foi uma experiência dinâmica e enriquecedora. Um indivíduo alegou que a reflexão feita no *moodboard* o auxiliou a orientar o seu foco para questões mais positivas, pois considera-se uma pessoa bastante pessimista, considerando ter sido uma experiência interessante e inovadora.

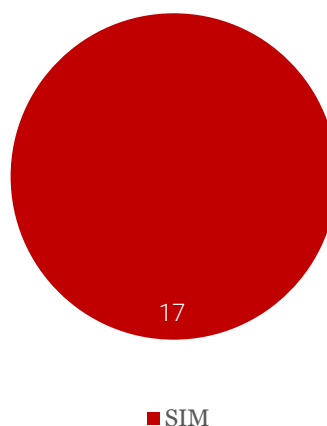


Gráfico 12 - Respostas da Amostra à 2ª Pergunta do Inquérito Final. Fonte: Autora.

3ª Pergunta - Gostaria de repetir?

Foi questionado aos membros da amostra se estariam interessados em repetir a experiência, ao que dois responderam que não estariam interessados e os restantes afirmaram que sim, que gostariam de repetir.

Alguns indivíduos justificaram, dizendo que, apesar de o processo criativo em Design de Moda já fazer parte do seu quotidiano, este projeto despertou-os para a necessidade e

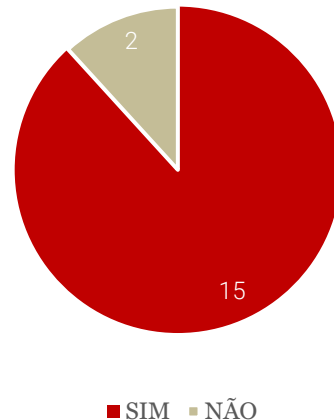


Gráfico 13 - Respostas da Amostra à 3ª Pergunta do Inquérito Final. Fonte: Autora.

importância de refletir sobre o mesmo, o que se revelou bastante benéfico.

Existiram, ainda, outras considerações tais como: o projeto ser uma forma original e eficaz de inspiração; o projeto ser uma forma de explorar novas alternativas a nível têxtil.

Um dos indivíduos considerou que seria interessante, no futuro, repetir o projeto, podendo observar as diferenças existentes de um para o outro.

Outro elemento alegou que seria interessante repetir, embora, com mais disponibilidade, e presencialmente, de forma a obter ajuda técnica para executar a peça que pretendia.

4ª Pergunta - Alteraria alguma das respostas que deu no Inquérito que antecedeu este teste de usabilidade? Se sim, justifique.

Questionaram-se os participantes se depois de finalizado o projeto alterariam alguma resposta do questionário realizado antes de iniciar o teste de usabilidade, ao que apenas um elemento afirmou que alteraria,

acrescentando fotografia e dança à questão de quais eram os seus interesses artísticos. Os restantes indivíduos afirmaram que não alterariam nenhuma resposta.

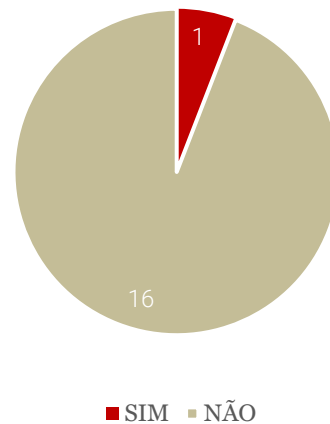


Gráfico 14 - Respostas da Amostra à 4ª Pergunta do Inquérito Final. Fonte: Autora.

5ª Pergunta - Em que medida agora reflete sobre alguma escolha intuitivas feita durante este teste de usabilidade?

Relativamente às escolhas intuitivas realizadas durante o processo, questionaram-se os indivíduos da amostra, sobre qual seria a sua reflexão, após finalizar o projeto.

Um dos indivíduos admite que poderia ter feito escolhas menos pessoais.

Outro dos indivíduos concluiu que foi interessante verificar, através das suas escolhas, as suas áreas de interesse.

A refletir sobre o seu *moodboard* caótico e acerca da peça de design simples que construí, outro dos indivíduos chegou à conclusão que a peça elaborada talvez refletisse um acalmar das suas emoções.

Um elemento sentiu que não conseguiu tirar nenhuma conclusão em concreto, do porquê das suas escolhas intuitivas, contudo, sabe que estas representaram diretamente questões da sua vida, tanto passada, como presente e futura.

Há reflexões e conclusões muito semelhantes, especialmente em seis dos indivíduos, que alegaram que as suas escolhas, mesmo que

aparentemente aleatórias, intuitivas, ou relativas a gostos pessoais, tiveram uma ligação, mesmo que inconsciente, ao estado de espírito de cada um aquando da participação no projeto.

Após reflexão, concluíram que as suas escolhas, apesar de intuitivas, mostraram exatamente o que queriam transmitir, definindo-as como intuitivas, mas certas. Todas as escolhas, conscientes ou inconscientes, refletiram vivências e estados de espírito influenciadas pelo momento da vida em que os participantes se encontram. Um dos indivíduos acabou por concluir que a escolha intuitiva é geralmente a que queremos fazer, embora nem sempre o consigamos devido a receios. Este projeto proporcionou-lhe as ferramentas para tentar ultrapassar esse receio.

Alguns dos indivíduos não tiraram conclusões concretas acerca das suas escolhas intuitivas, mas da experiência em geral. Por exemplo, um dos indivíduos, após a concretização da experiência, reconheceu a importância das suas próprias emoções, sentimentos e opiniões, ao refletir sobre o seu quotidiano. Outro, elaborou uma analogia, de como o projeto funcionou para si como um fio condutor.

6ª Pergunta - Consideraria replicar algo desta experiência nas escolhas do seu quotidiano?

A última pergunta, realizada a todos os indivíduos da amostra, questionou-os sobre se considerariam replicar algo retirado desta experiência para o seu quotidiano. Três participantes responderam que não, um participante respondeu que não seria algo conscientemente, que teria de refletir como replicar o processo, enquanto os restantes indivíduos

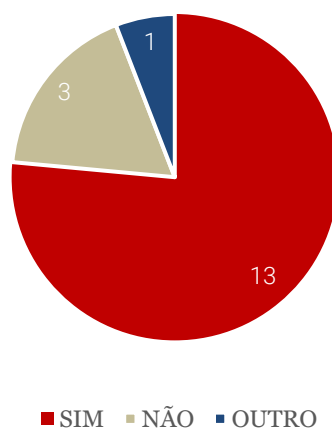


Gráfico 15 - Respostas da Amostra à 6ª Pergunta do Inquérito Final. Fonte: Autora.

responderam que sim, elaborando o que retiraram da experiência.

A maioria dos indivíduos referiu que retiraria a questão da reflexão e do porquê das escolhas. Outros revelaram interesse em replicar no seu quotidiano a questão de expor e materializar as emoções e os sentimentos, podendo, assim, continuar a explorar o conhecimento próprio, a autorreflexão e a análise das suas escolhas com uma perspetiva mais abrangente.

A autorreflexão e crescimento pessoal foram dois dos conceitos que um dos indivíduos levou consigo desta experiência. Sentiu-se desafiado a experimentar coisas novas, pois esta experiência permitiu-lhe sair da sua zona de conforto, o que foi positivo e desafiante.

Outro elemento considerou úteis os processos utilizados durante a experiência, não só para o desenvolvimento do seu autoconhecimento, mas também a nível profissional, podendo aplicá-los em projetos futuros.

Por outro lado, um dos indivíduos conclui que pode assumir que a paleta de cores, as imagens e formas resultantes deste exercício, são aquelas que expressam quem somos de forma genuína.

GRUPO II - Considera que pode vir a incluir alguma metodologia do processo criativo de design de moda no seu processo criativo?

Aos indivíduos do Grupo II foi colocada uma última pergunta, questionando assim os artistas se considerariam incluir alguma metodologia que experienciaram no decorrer do projeto, no seu processo criativo. Dois afirmaram que sim, um admite que nas suas funções atuais, não

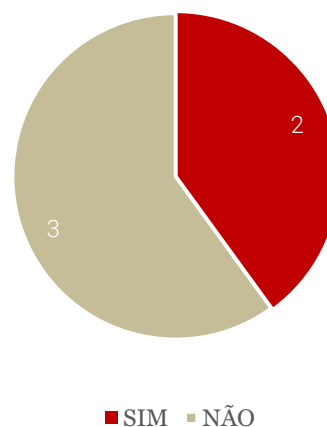


Gráfico 16 - Respostas do Grupo II ao Inquérito Final. Fonte: Autora.

e dos restantes dois indivíduos um sente que, para tal, gostaria de explorar mais as metodologias utilizadas e o outro artista afirma também que sim, especificando a questão de expressar o que sente mais objetivamente.

GRUPO III - Na sua opinião, o processo criativo de design de Moda pode ser uma forma de autoconhecimento através da exploração e expressão criativa? Por favor, justifique a sua resposta.

Tal como no Grupo II, ao Grupo III também foi colocada uma última pergunta. Tendo, agora, experienciado um processo criativo, foi pedida a sua opinião relativamente à questão “(..) o processo criativo em Design de moda pode ser uma forma de autoconhecimento através da exploração e expressão criativa? (...)”.

Todos os indivíduos responderam que sim, cinco justificando as suas respostas.

Sendo um processo criativo baseado em autorreflexão e crescimento pessoal, segundo um dos Autores, poderá refletir o que somos, compreendendo melhor e percebendo a diferença entre o que somos e o que gostaríamos de ser. Este defende, ainda, que desenvolver esse conhecimento, poderá ajudar-nos a criar empatia, sentimento de aceitação e facilidade em pertencer a um grupo.

Depois da realização desta experiência um dos Autores admite que sentiu um despertar para a questão das escolhas e ideias que ocorrem no seu quotidiano.

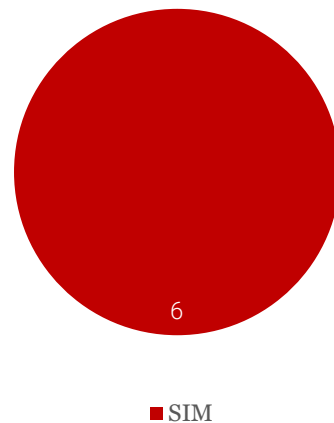


Gráfico 17 - Respostas do Grupo III ao Inquérito Final. Fonte: Autora.

Outro dos Autores justifica explicando que, ao longo do processo, associando e colocando sentimentos no que está a fazer, vai visualizando uma história, etapas, vivências e experiências, podendo assim observar e compreender as alterações na sua vida.

Outro Autor afirma que, sendo o processo feito de escolhas pessoais, essas irão de encontro às ideias de cada pessoa.

Criar algo novo, segundo um dos Autores, dá-nos a oportunidade de expressar e transmitir ideias e pensamentos aos outros, sem termos de comunicar verbalmente, e defende que sendo uma expressão nossa para os outros, também poderá ser um caminho de autoconhecimento, pois poderá demonstrar e realçar as nossas inseguranças, paixões e desejos.

RESUMO E CONCLUSÕES INQUÉRITO FINAL

Analisando as repostas aos Inquéritos Finais, concluiu-se que a maioria dos indivíduos da amostra considerou que a experiência influenciou o seu autoconhecimento. Apenas um elemento afirma não ter experienciado alteração no seu conhecimento por via desta experiência.

Todos os indivíduos da amostra afirmaram ter sido uma experiência positiva e, quando questionados sobre a possibilidade de repetir, apenas dois não demonstraram interesse.

Relativamente à reflexão que os indivíduos fizeram sobre as suas escolhas intuitivas, um deles concluiu que preferia não ter feito escolhas a um nível tão pessoal. Em relação aos restantes indivíduos, podemos concluir com as suas respostas que, ao ser feita uma escolha intuitiva, ou seja, sem pretenderem, refletiram aspetos da sua vida, das suas experiências, das suas emoções e dos seus estados de espírito.

Comparando as respostas obtidas no primeiro questionário com as respostas obtidas após a concretização do teste de usabilidade, podemos concluir que, a maioria dos indivíduos, tornou-se mais sensível à importância da reflexão sobre as suas escolhas e os seus projetos, mas, especialmente, sobre si próprios, pois quando questionados sobre o que

retiraram da experiência para o seu cotidiano, e de um modo geral, apontaram a reflexão sobre o porquê das escolhas, a autorreflexão, a autodescoberta e o crescimento pessoal.

Dos membros do Grupo II, três admitiram considerar a possibilidade de incluir as metodologias experienciadas no seu processo criativo.

Todos os membros do Grupo III afirmam que, na sua opinião, o processo criativo em Design de Moda, através da exploração e expressão criativa, poderá ser uma forma de influenciar o autoconhecimento.

4.3.4. WORKSHOP

No contexto da disseminação desta investigação, a autora participou num evento, Calhau (ver p. 351), no qual teve a oportunidade de realizar um workshop. Apesar de ter sido uma amostra reduzida, consideramos relevante a integração dos resultados nesta investigação, pois através dos resultados retiraram-se conclusões relativamente ao processo.

O workshop foi realizado ao ar livre e simultaneamente com todos os participantes, ao contrário do que aconteceu no Teste de Usabilidade. Este consistiu numa versão mais condensada do próprio Teste de Usabilidade, dispensando a construção da peça final, pedindo aos participantes que elaborassem apenas um *moodboard* e uma pequena amostra. Foi apresentado aos participantes o mesmo KIT de imagens e palavras, e diversos materiais para a elaboração da amostra, desde tecidos, fios, aviamentos a tintas.

Participaram no workshop quatro pessoas. Aos participantes foi proposto que escolhessem de 10 a 15 imagens e palavras, que elaborassem um *moodboard* e que refletissem e explicassem rapidamente as suas

escolhas. Após a reflexão, foi então pedido que elaborassem a referida amostra com os materiais disponíveis.

De seguida, podemos observar os resultados obtidos dos quatro participantes neste workshop.

PARTICIPANTE 1

O Participante 1 partilha as escolhas que fez para a elaboração da amostra, explicando que o verde simboliza uma libertação e esperança, o vermelho a vida, o branco a paz, o azul-escuro a solidão e o azul mais claro como o céu, a natureza e a vida. Podemos observar o *moodboard* e a amostra têxtil elaboradas pelo Participante 1 na Figura 128 e 129.



Figura 128 - Moodboard do Participante 1. Fonte: Autora.



Figura 129 - Amostra Têxtil do Participante 1. Fonte: Autora.

PARTICIPANTE 2

O Participante 2 diz que a sua amostra foi totalmente experimental, partindo apenas da ideia de ter um centro, simbolizando a vida, denominando assim a amostra como uma árvore da vida. Nas Figuras 130 e 131, podemos observar o *moodboard* e a amostra têxtil elaborada pelo Participante 2.



Figura 130 - Moodboard do Participante 2. Fonte: Autora.



Figura 131 - Amostra Têxtil do Participante 2. Fonte: Autora.

PARTICIPANTE 3

O Participante 3 descreve brevemente o seu *moodboard*, dizendo que este espelha o seu gosto pela natureza, uma interrogação sobre o caminho a seguir e o afeto. Relativamente à amostra, partilha que escolheu o material devido ao toque, sendo um material quente e relacionou a sua escolha à questão do afeto e do fogo, representados no *moodboard*. Explica ainda que o conforto que o tecido lhe transmite é algo que se transpõe à sua relação com as pessoas. Define a amostra como sendo o conforto e a segurança, resultando, não apenas como amostra, mas como uma pregadeira.



Figura 132 - Moodboard do Participante 3. Fonte: Autora.



Figura 134 - Amostra Têxtil do Participante 3. Fonte: Autora.



Figura 133 - Amostra Têxtil do Participante 3. Fonte: Autora.

PARTICIPANTE 4

O Participante 4 partilhou que o seu *moodboard* lhe transmitia harmonia e humanidade. A sua amostra tinha como objetivo não ser meramente um objeto artístico, mas também ser uma experiência. Elaborou então um círculo em que o objetivo seria duas pessoas entrarem dentro dele - círculo que promovia segurança e harmonia, onde é possível realizar um crescimento das relações.



Figura 135 - *Moodboard* do Participante 4. Fonte: Autora.



Figura 136 - Amostra Têxtil do Participante 4. Fonte: Autora.

Em suma, podemos observar nas amostras têxteis produzidas pelos indivíduos participantes, que as mesmas foram elaboradas de forma mais intuitiva e exploratória, do que no caso do Teste de Usabilidade.

A autora conclui existir a possibilidade desta exploração intuitiva se ter devido à rapidez com que foi pedido que realizassem o processo, pelo facto de se tratar de um workshop de apenas 2h. Sendo que não houve grandes contributos para o autoconhecimento dos participantes, não tendo estes tido oportunidade de reflexão nem pensamento acerca das suas escolhas, nem tempo de processar a informação - algo que é necessário tanto ao processo criativo como ao autoconhecimento.

4.4. ANÁLISE DOS RESULTADOS DO TESTE DE USABILIDADE

Na primeira fase do teste de usabilidade, depois de respondido o Inquérito Inicial, foi pedido aos inquiridos que escolhessem entre 10 a 15 imagens e 10 a 15 palavras. Foi interessante observar este processo e as escolhas feitas pelos participantes pois, alguns deles, tiveram dificuldade em se restringirem ao número pedido no enunciado. O Designer F, o Artista C e o Autor E foram os indivíduos que mais se destacaram relativamente ao número de imagens e palavras selecionadas, especialmente o Artista C que escolheu 33 imagens e inúmeras palavras, como podemos observar na Figura 139, afirmando que não conseguia reduzir a sua escolha, pois todas as imagens e palavras lhe eram bastante significativas e essenciais ao que lhe estava a ser proposto.

As reflexões feitas a partir das escolhas das imagens, palavras e relação entre elas, foram obviamente diferentes para todos os indivíduos, contudo, existiram pontos em comum, nomeadamente em relação ao nível de interpretação do enunciado e tema geral da reflexão. Alguns dos pontos em comum foram:

- Refletirem um caminho que está a acontecer ou onde os mesmos querem chegar. Por exemplo, os *moodboards* dos Designers A e B e do Autor D.

- Refletirem o que os participantes estão a experienciar no momento atual das suas vidas. Por exemplo o dos Designers C e D,

- Refletirem o que os caracteriza, o que lhes interessa e/ou várias fases e momentos da sua vida, sendo estes os temas mais comuns e recorrentes na maioria das reflexões e conclusões. Podemos observar nos *moodboards* dos restantes indivíduos, à exceção do Artista E

Por fim, o Artista A teve dificuldade em refletir e explicar as suas escolhas, dizendo que foi algo intuitivo e estético.

Uma interpretação do enunciado que se destaca é do Artista E que foca a sua escolha de imagens e palavras, e consequente reflexão do *moodboard*, no seu processo criativo enquanto artista e nas suas características e interesses enquanto profissional, diferenciando-se do resto dos participantes que interpretaram maioritariamente o processo a um nível mais pessoal.

Podemos observar as semelhanças entre os indivíduos da amostra, não só pela explicação e descrição do *moodboard*, mas também pela construção do mesmo, podendo destacar-se quatro construções diferentes entre os dezassete indivíduos:

1. A primeira que identificamos é a construção feita por grupos, na qual os participantes agrupam imagens e palavras em diversos grupos, como podemos observar nos *moodboards*, desenvolvidos pelo Designer A,



Figura 137 - *Moodboard* Designer A. Fonte: Autora.

Autores A e B (Figuras 136, 137 e 138) e também pelo Artista C e Autor E (Figuras 139 e 140). Estes grupos acabam por definir uma fase, um momento da vida, características e interesses do participante e, todos juntos, transmitem uma narrativa mais abrangente. Os grupos construídos pelo Artista C e Autor E transmitem algo menos estruturado, mais caótico.



Figura 140 - Moodboard Artista C. Fonte: Autora.



Figura 141 - Moodboard Autor E. Fonte: Autora.

3. Em terceiro lugar, identifica-se a construção feita em bloco, subdividindo-a em duas categorias: uma mais organizada e estruturada e outra mais desconstruída.

Podemos observar nos *moodboards* dos Designer D e Artistas A e B (Figuras 143, 144 e 145) a construção em bloco mais estruturada.

A construção em bloco desconstruída, pode ser observada nos *moodboards* dos Designers C e E e Artistas D e E (Figuras 146, 147 e 148).

De um modo geral, e com exceção do Artista A, os *moodboards* refletem maioritariamente emoções, preocupações, interesses, características e as vontades dos indivíduos da amostra.



Figura 144 - Moodboard Designer D. Fonte: Autora.



Figura 145 - Moodboard Artista A. Fonte: Autora.



Figura 146 - Moodboard Artista B. Fonte: Autora.

Por exemplo, e tal como podemos observar na Figura 143, o *moodboard* do Designer D, como descrito anteriormente, transmite ansiedade e confusão, contudo, a construção do seu *moodboard* é estruturada e organizada.



Figura 147 - Moodboard Designer C. Fonte: Autora.



Figura 149 - Moodboard Designer E. Fonte: Autora.

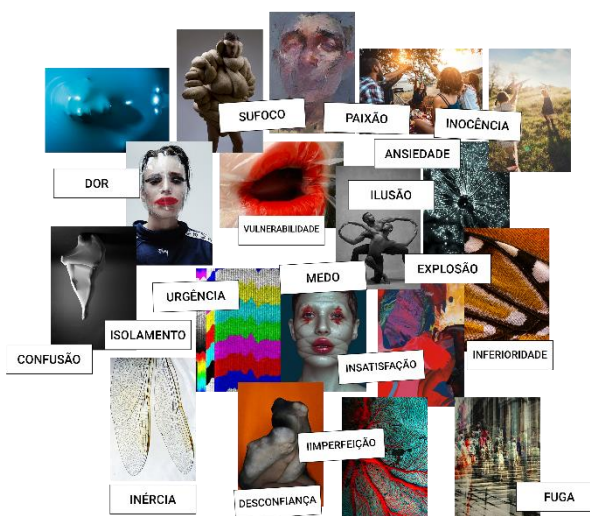


Figura 148 - Moodboard Artista D. Fonte: Autora.



Figura 150 - Moodboard Artista E. Fonte: Autora.

4. A última construção de *moodboard* identificada consistiu na colocação individualizada de imagens, sem relação aparente entre si, mas com relação com as palavras escolhidas. Foi interessante observar a reflexão e explicação destes indivíduos, feita pelos Designer F e Autores C e F (Figura 150, 151 e 152) que também foram os únicos que explicaram metodicamente imagem a imagem e respetiva relação com as palavras, o que podemos verificar na descrição dos seus *moodboards*

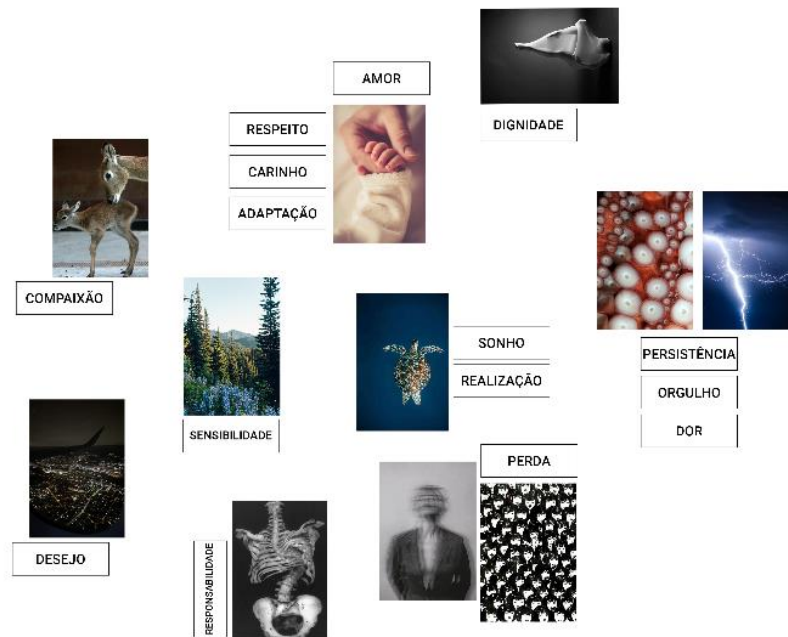


Figura 153 - Moodboard Autor F. Fonte: Autora.

Deste modo, é possível concluir que a construção física do *moodboard*, aliada às imagens e palavras escolhidas, também influencia e transmite o que o participante nos descreve da sua reflexão. Pode-se afirmar que o tema e o gênero de reflexão, na maioria dos casos, esteve alinhado ao padrão que se identificou na construção do *moodboard*.

Um dos fatores críticos de sucesso que a autora identificou para a concretização desta investigação foi a falta de cooperação e interesse dos membros constituintes da amostra, e suas características, o que se refletiu não especificamente em falta de interesse, mas sim de dedicação e disponibilidade. O teste de usabilidade, tal como referido anteriormente, é composto por três fases: a construção e reflexão do *moodboard*, a construção da amostra e, por fim, a construção da peça. Dos dezassete membros da amostra sete não executaram as três fases. Quatro realizaram apenas as duas primeiras fases, ou seja, a construção do *moodboard* e a

elaboração da amostra, nomeadamente os Designers E e F e os Artistas B e E.

O Artista B justificou a sua decisão, defendendo que a sua amostra tomou a dimensão de uma peça artística, não sentindo necessidade de confeccionar uma peça ou acessório, pois poderia aplicar a amostra em qualquer peça de vestuário. As Autoras C, D e F não concretizaram a segunda fase, isto é, a construção da amostra, partindo diretamente do *moodboard* e da sua reflexão, para a concretização da peça. Assim sendo, é possível concluir que metade do Grupo III, não sentiu necessidade de elaborar uma amostra, não querendo testar as técnicas ou materiais utilizados previamente.

Na primeira fase do projeto, não foi evidente qualquer discrepância entre os grupos, relativamente à capacidade de reflexão, explicação e atribuição de simbolismos. Indivíduos de todos os grupos tiveram facilidade em identificar e refletir sobre o que as imagens e palavras lhes transmitiram. Os Designers e alguns dos Artistas demonstraram mais facilidade relativamente à inspiração, na materialização das ideias e simbolismos, o que, obviamente, advém da sua experiência profissional.

Relativamente à segunda fase, a construção da amostra, os indivíduos do Grupo III demonstraram preocupação quando foi pedido para elaborarem uma amostra têxtil. Alegaram que não tinham capacidade técnica nem criatividade. Após verbalizarem essa preocupação, a autora pediu-lhes para olharem para o seu *moodboard* e dizerem as cores e as sensações tácteis e/ou visuais que o mesmo lhes despertava. Automaticamente houve respostas. A rapidez das respostas foi algo impressionante, as cores e sensações tácteis foram as primeiras, e mais comuns conclusões, seguindo-se a escolha de materiais e técnicas que desejavam experimentar. Apesar de terem demonstrado esta dificuldade e receio iniciais, acabaram por revelar facilidade e capacidade de adaptação, ao transporem a reflexão do *moodboard*, através da expressão artística, em amostras têxteis e peças ou acessórios.

Os Autores acabaram por explorar diferentes técnicas, tanto novas como outras que já lhes eram algo familiares, como podemos ver no exemplo dos Autores A e B. O Autor A decidiu explorar uma nova técnica, tecelagem manual, através de uma pequena moldura (Figura 153). Por sua vez, o Autor B decidiu utilizar uma técnica familiar, apesar de nunca a ter praticado, que o remete para lembranças da sua avó (Figura 154).

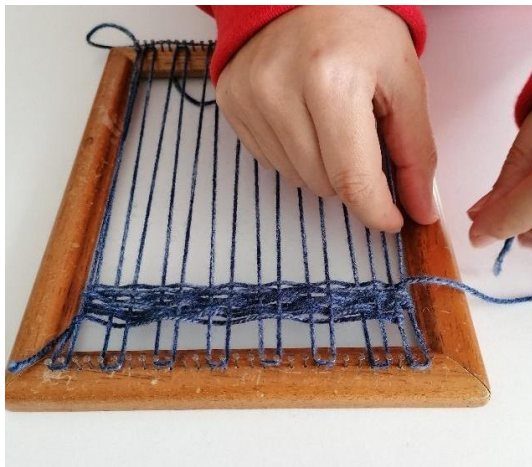


Figura 154 - Construção da Amostra Autor A.
Fonte: Autora.



Figura 155 - Detalhe da Amostra Autor B.
Fonte: Autora.

Não foram apenas os Autores que exploraram novas técnicas. Também o Artista C elaborou a sua amostra através da técnica de bordar à mão com um bastidor (Figura 155).



Figura 156 - Construção da Amostra Artista C. Fonte: Autora.

Simultaneamente, à semelhança dos artistas A e B, também outros Artistas utilizam técnicas com as quais estão familiarizados (Figura 156 e 157).

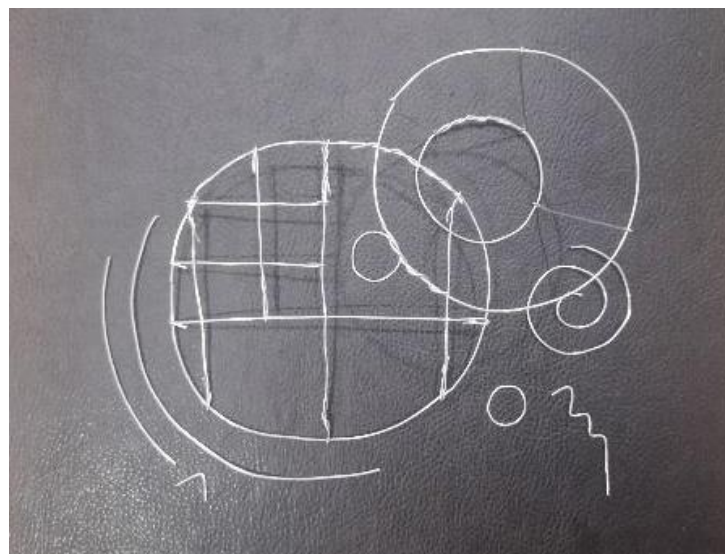


Figura 157 - Amostra Artista A. Fonte: Autora.



Figura 158 - Amostra Artista B. Fonte: Autora.

A terceira fase foi aquela em que pudemos observar alguma diferença entre grupos, mas somente perante a complexidade técnica das peças. Contudo, a construção técnica não simboliza a transferência de significado para a peça, pois não é o resultado técnico que é relevante nesta investigação e experiência. É importante, sim, o que é transmitido através da expressão artística, da manipulação dos têxteis, dos significados e simbolismos que os participantes colocam nas peças e acessórios, assim como, a capacidade de executar essa reflexão.

Observando os resultados, é possível verificar a «vantagem» técnica dos Designers, a familiaridade com manipulação têxtil e construção técnica das peças, como no exemplo do Designer C, que confeccionou um Casaco de Ganga (Figura 158).



Figura 159 - Peça do Designer C. Fonte: Autora.

Verificou-se, também, que alguns Artistas e Autores optaram por aplicar a amostra têxtil ou uma interpretação da amostra numa peça que já tinham, como podemos verificar nos exemplos dos Artistas A, C e D e Autor E, (Figuras 159- 162) que deram a uma peça antiga uma nova vida e um diferente significado emocional.



Figura 161 - Peça do Artista A. Fonte: Autora.



Figura 160 - Peça do Artista C. Fonte: Autora.



Figura 163 - Peça do Artista D. Fonte: Autora.



Figura 162 - Peça do Autor E. Fonte: Autora.

O Autor C não realizou uma amostra, mas utilizou também uma peça antiga na sua expressão artística e manipulação, através da utilização de alfinetes de ama (Figura 163).



Figura 164 - Peça do Autor C. Fonte: Autora

Relativamente à atribuição e explicação de simbolismos, transportada da reflexão do *moodboard* para a peça, podemos observar nas descrições que a grande maioria dos indivíduos conseguiu exprimir essa reflexão através da expressão artística e da manipulação têxtil. Destacaram-se alguns dos indivíduos da amostra que transmitiram e explicaram de forma mais pormenorizada todos os detalhes, desde as cores, ao contraste de materiais, terminando na posição dos elementos e nos seus

simbolismos, como os Designers A e B (p. 117 e p.122), Artista D (p. 156) e Autor D (p. 176).

No Grupo I destacam-se os dois Designers A e B (Figura 164 e 165)



Figura 166 - Peça do Designer A. Fonte: Autora.



Figura 165 - Peça do Designer B. Fonte: Autora.

No Grupo II o Artista D (Figura 166).



Figura 167 - Amostra do Artista D. Fonte: Autora.

No Grupo III o Autor D (Figura 167).



Figura 168 - Peça do Autor D. Fonte: Autora.

Ainda assim, não se pretende com isto afirmar que os restantes elementos não transmitiram e expressaram significado das suas escolhas e reflexão.

Ao analisar as descrições das criações projetivas realizadas, as peças e os acessórios, é relevante referir a importância do corpo neste processo. A relação entre o mental e o corpo físico, é intensificada no processo de materialização das emoções, ao haver uma transferência de emoções e sentimentos para uma peça física. Podemos observar este paralelismo com o exemplo do Designer A, em que ao realizar a sua reflexão, concluindo sentir confusão e necessidade de organização mental, sendo estes sentimentos que se passam na cabeça, a sua construção projetiva resultou num chapéu.

Verificou-se que ao materializar a emoção, para uma parte específica do corpo, através da construção da peça, os indivíduos poderiam assim experienciar, a mesma, de forma física. Esta ligação também pode ser observada nos casos práticos revistos na Revisão da Literatura, na artista Sandie Yi, na artista Kusama, mas também no próprio processo criativo da autora.

Observando as três fases deste teste de usabilidade, concluiu-se que foi possível comparar indivíduos de todos os grupos, equiparando os seus resultados. Não foi observada, nem apontada, nenhuma diferença significativa, que fosse comum a todos os indivíduos de um Grupo, contudo, é possível apontar pelo menos um membro em todos os grupos que não atingiu as expectativas.

Afirma-se não haver discrepância entre Grupos, nos diversos fatores analisados, tais como: a capacidade de reflexão do *moodboard*; o transpor e expressar, a mensagem e a inspiração, através da manipulação têxtil e exploração artística; a transferência de simbolismo e sentimento para a peça ou acessório.

Contrariando as expectativas preliminares da autora, relativas às diferenças entre os Grupos e, não sendo a capacidade técnica o foco deste projeto, os seus resultados não foram influenciados pela mesma, superando assim todas as expectativas. A autora esperava que as diferenças entre os três grupos fossem mais notórias e significativas, que a experiência profissional pudesse ter influência no decorrer do processo, sobretudo relativamente aos Designers, pela sua familiaridade com o processo criativo em Design de Moda.

Depois de realizada a última fase, a explicação da peça ou acessório, e antes de responderem ao Inquérito Final, alguns indivíduos refletiram sobre o processo, definindo pontos positivos e negativos da sua experiência. O Designer A definiu o processo como sendo um desbloqueio criativo e uma experiência extremamente positiva. O Designer B afirmou que o projeto o ajudou a desencadear novas ideias e a compreender que os

seus sentimentos e emoções continuam a ser válidos. Ajudou-o a compreender-se melhor, a compreender a pessoa que é. Considerou o processo extremamente enriquecedor, especialmente se a pessoa que o realizar não tiver nenhuma ideia pré-concebida e se entregar verdadeiramente. Afirma que se tal acontecer, poderá fazer uma «viagem» para se reconhecer a si próprio.

O Designer C definiu o processo como um ponto de partida. Referiu que lhe surgiram imensas ideias para trabalhos e projetos futuros. A experiência fê-lo «sair da caixa», encaminhou-o numa direção diferente, para lugares imaginários que habitualmente não iria sozinho, o que considerou ser extremamente interessante.

O Artista C concluiu que ao materializar o que retirou da reflexão do seu *moodboard*, conseguiu refletir melhor sobre essas questões. Transportar os pensamentos para algo físico ajudou a que não ficassem apenas na sua cabeça. Apontou como ponto negativo o facto de o processo poder levar a pessoa a refletir acerca de questões que não quer pensar ou enfrentar.

O Artista D definiu o seu processo como uma experiência catártica, que permite viver e materializar as emoções, o que para si foi muito esclarecedor e importante, por conseguir assim aumentar o seu autoconhecimento.

O Artista E afirmou ter sido uma experiência interessante, que o levou a refletir sobre o seu processo criativo e o que o influencia.

O Autor D concluiu que o processo o levou a observar-se a si próprio e a olhar em retrospectiva para o que realmente importava na sua vida. Permitindo-lhe conhecer-se melhor a si mesmo, as suas motivações e refletir sobre quem é e quem quer ser.

O Autor F definiu como ponto positivo ter-se conhecido melhor e em especial aos seus limites. Como ponto negativo e, tal como o Artista C, referiu o facto de reviver questões complicadas da sua vida.

5. CONCLUSÃO

A presente investigação, propôs-se a definir um processo criativo que possibilitasse e incentivasse o autoconhecimento, através da expressão e exploração criativa, com base no processo criativo em Design de Moda. Através da Revisão da Literatura, compreendeu-se o que é a Saúde mental e a influência do autoconhecimento na mesma, assim como a influência desse mesmo autoconhecimento na melhoria da nossa qualidade de vida. Contudo, também foi possível aferir que nem todos os indivíduos são autoconscientes e que nem todos revelam interesse em desenvolver esse processo de autoconhecimento.

Verificou-se, ainda, a importância do autoconhecimento e de como este poderá ser influenciado através da exploração e expressão artística. Compreenderam-se, também, os benefícios e a importância da associação livre e da autorreflexão, da escolha de imagens, das transferências de sentimentos e emoções para objetos, da exploração e manipulação de têxteis e dos materiais, para o autoconhecimento.

A importância de todos estes conceitos verificou-se, não só na Revisão da Literatura, mas também através dos exemplos práticos demonstrados e do testemunho autobiográfico da autora.

Ao aferir estas questões, foi possível identificar as fases do processo criativo em Design de Moda mais adequadas a esta investigação e aplicar os seus métodos e técnicas. Desenvolveu-se assim um KIT com imagens, palavras e têxteis que permitiu, através de um Teste de Usabilidade, experienciar, por parte dos participantes, a metodologia definida e, por outro, avaliar os objetivos propostos para o estudo. O enunciado do Teste de Usabilidade foi definido tendo em consideração toda a Revisão da Literatura e a opinião de profissionais da área de Psicologia e Arte-Terapia.

Após a concretização do mesmo, e através das respostas aos Inquéritos elaborados, no seu âmbito, da observação direta dos indivíduos da amostra e da análise dos resultados, foi possível apurar que a primeira fase (construção do *moodboard* e reflexão sobre o mesmo) foi, sem dúvida,

a mais impactante para a maioria dos indivíduos da amostra. Concluiu-se que esta foi a fase que despertou mais interesse aos participantes, porque foi a que possibilitou uma maior entrega e autorreflexão àqueles que se entregaram ao processo e estiveram abertos à vulnerabilidade que este poderia implicar. Esta primeira fase, não requerendo uma capacidade técnica ou criativa, também poderá ter deixado alguns dos indivíduos mais confortáveis, tal como indicado na Análise dos Resultados.

Ainda em relação à primeira fase do processo, é importante referir que esta permitiu aos indivíduos da amostra experienciarem um momento de reflexão e compreensão das suas escolhas, elevando a sua autoconsciência e, conseqüentemente, o seu autoconhecimento. No entanto, esta premissa não pretende diminuir a importância das restantes fases do processo.

Nas fases posteriores, os indivíduos puderam experienciar, de forma mais prática, a exploração e a expressão criativa. A materialização da reflexão realizada na primeira fase foi feita através dos materiais escolhidos e de manipulações têxteis. A transferência de emoções foi feita para os objetos criados e os participantes procederam às interpretações e explicações das suas amostras e peças.

Revendo a Análise os Resultados, e particularmente das respostas ao Inquérito Final, pode concluir-se que a autorreflexão foi marcante para a maioria dos indivíduos. Sobre a capacidade de refletir sobre si mesmos, muitos dos participantes admitiram querer fazê-lo com maior regularidade no seu quotidiano. Para tal, a autorreflexão poderá ser importante, ou até mesmo imprescindível.

É também importante referir a notoriedade que o corpo, enquanto meio de expressão, teve neste processo. Ao ser proposta a elaboração de uma peça ou acessório, verificou-se em alguns dos indivíduos, na sua criação projetiva, a transferência de emoções (mental) para um local específico do corpo (físico), o que lhes permitiu a materialização emoção e experienciá-la fisicamente no seu próprio corpo, criando um paralelismo

entre o mental e o físico. É algo que pôde também ser observado no próprio processo criativo da autora e que foi revisto no seu testemunho autobiográfico.

O processo criativo, desenvolvido no decorrer desta investigação, permitiu aos participantes experienciar uma diferente forma de expressão, que não apenas a expressão verbal, explorando a sua criatividade. Permitiu-lhes, também, ter a liberdade de se explorarem a si próprios, aos seus sentimentos e emoções, refletindo sobre os mesmos, e conseqüentemente, beneficiando a sua Saúde Mental.

Através dos resultados obtidos em todas as fases desta investigação, e apesar da limitada amostra, conclui-se que o processo desenvolvido permitiu realizar um percurso de autorreflexão e, conseqüentemente, de autoconhecimento, no caso de haver entrega, vontade, vulnerabilidade e disponibilidade por parte dos indivíduos. Relativamente à disponibilidade, consideramos que o processo, de forma a obter os resultados pretendidos, requer tempo, sem qualquer limite de horário, em que o indivíduo possa explorar todas as fases livremente, perante a sua própria vontade e necessidade. Pois, ao rever os resultados do workshop realizado como limitação de horário, concluiu-se que o processo não permitiu desenvolver a autorreflexão, não contribuindo, o processo, plenamente para o autoconhecimento.

Perante os resultados da nossa amostra, pode concluir-se, também, que a área profissional não influencia a eficácia do processo criativo e metodologia inerente ao Kit projetado, ao contrário do que era esperado. Pode observar-se que os resultados de autorreflexão e desenvolvimento de autoconhecimento foram obtidos em indivíduos de todos os Grupos. Verificou-se, ainda, a hipótese de o processo criativo e metodologia inerente ao Kit projetado poder funcionar como uma ferramenta de desbloqueio criativo.

Em suma, pode-se afirmar que foram atingidos todos os objetivos definidos para esta investigação, tendo como objetivo geral a definição de

um processo criativo que possibilite e incentive o autoconhecimento, através da expressão e exploração criativa com base no processo criativo em Design de Moda. E como objetivos específicos a identificação das fases, métodos e técnicas característicos do processo criativo em Design de Moda aplicáveis ao estudo, a compreensão da importância da exploração e expressão criativa no processo de autoconhecimento e ainda compreender a necessidade de criação projetiva no desenvolvimento do conhecimento pessoal.

Perante os resultados obtidos nesta investigação, pode concluir-se que o processo criativo em Design de Moda, através da exploração e expressão criativa, permite, a quem nele participa, realizar um percurso de autoconhecimento que implica uma construção projetiva, validando a hipótese proposta.

6. RECOMENDAÇÕES

O Processo Criativo desenvolvido no decorrer desta investigação, sendo baseado no cruzamento de metodologias e conceitos de áreas díspares como o Design de Moda, a Psicologia e a Arte-Terapia, é algo complexo e subjetivo do ponto de vista da obtenção de resultados e conclusões. Apesar de ter sido possível levar a cabo um Teste de Usabilidade, implementado o Processo Criativo através de um KIT, consideramos que a amostra de indivíduos participantes poderá ter sido pequena para a obtenção de conclusões robustas, embora as obtidas tenham já indiciado a sua validade, tendo os resultados permitido uma avaliação bastante positiva.

Apesar de se ter verificado que não houve diferença significativa nos resultados obtidos entre os Designers de Moda e os outros indivíduos da amostra, aplicar o processo a uma escala mais elevada, abrangendo ainda mais áreas profissionais, levaria a uma robustez maior de resultados. Do mesmo modo, fazê-lo em relação a faixas etárias e contextos sociais, poderia dar-nos mais indivíduos sobre a correlação entre as emoções transferidas para determinados materiais, o que permitiria classificá-los, ajudando, eventualmente selecionar um conjunto menos «aberto» de materiais para o KIT.

Recomenda-se, ainda, a avaliação do envolvimento deste processo em contexto profissional, através do KIT proposto, no Design de Moda e nas diversas áreas artísticas que o cruzam, pois poderá funcionar como desbloqueio criativo e beneficiar o processo criativo, para os casos em que a inspiração seja o próprio autor e o conhecimento de si próprio, principalmente por dar enfoque ao corpo e ao seu uso como meio de expressão, transposto para as amostras têxteis e peças de vestuário ou acessórios.

Nas áreas de Psicologia e Arte-Terapia, será importante compreender se este processo poderá ser útil em contexto terapêutico ou de diagnóstico, sendo que esta investigação indicia que assim possa acontecer.

7. DISSEMINAÇÃO

A disseminação desta investigação foi realizada através da participação no evento «Calhau», na localidade da autora. O Calhau é uma amostra disciplinar, de arte contemporânea, apresentada em espaço rural, dando valor à identidade da aldeia e dos seus habitantes, influenciando a formação individual e coletiva.

A participação da autora no evento consistiu numa exposição dos resultados obtidos através do teste de usabilidade, e ainda a realização de um pequeno workshop.

EXPOSIÇÃO

A exposição foi realizada nos fins-de-semana, 26 e 27 de junho e 3 e 4 de julho de 2021. A autora elaborou os cartazes expostos, tendo a curadoria do espaço sido da responsabilidade dos curadores do evento. (ver apêndice 4, p. 351).

WORKSHOP

O workshop foi realizado no dia 19 de junho de 2021, no primeiro dia do evento. O workshop contou com a participação de quatro pessoas, tendo estas tido a oportunidade de experienciar o processo proposto pelo KIT. Os resultados podem ser observados nas pág. 197- 203 tendo estes sido integrados na investigação.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, J. M. C. de. (2018). *A saúde mental dos portugueses*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- APPPP. (2018). Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica. Acedido em 9 Janeiro de 2020, em: <https://www.apppp.pt/>
- Campos, R. C. (2017). Revista Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica. *Saúde Mental, Amor e Psicanálise: Uma Breve Reflexão*, 13,20.
- Collier,A.(2011). The Well-Being of Women Who Create With Textiles: Implications for Art Therapy. *Art Therapy*.28:3, 104,112.
- Cope, J. (2021) The Human Side of Fashion. Jo Cope. Acedido em 2 de Agosto de 2021,<https://www.jocope.com/>
- Corkhill, B., Hemmings, J., & Riley, A. (2014). Knitting and Well-being. *The Journal of Cloth and Culture* .12:1,34,57.
- Cuervas, A. (2017) JO COPE: Fashion as Art Therapy. Acedido em 2 de Agosto de 2021, em: SoCatchy. em: <https://socatchy.net/jo-cope-fashion-art-therapy/>
- Doby-Copeland,C. (2019).Intersections of Traditional Healing and Art Therapy: Therapy: Legacy of Sarah E. McGee. *Art Therapy*.36:3, 157,161.
- Ekstrom,S. (2018).Freud, Jung and The Great Chain of Being. *Journal of Analytical Psychology*.63:4, 462,483.
- Ferraz,M (2011). *Educação Expressiva: Um novo Paradigma Educativo. Expressão em Terapia*. Volume 2. 1ª edição, Tuttirév Editorial, Lda. Venda do Pinheiro.
- Ferreira, C.M.P (2006) *Origens da Interioridade: autoconhecimento e externalismo*. [Tese de Doutoramento, Universidade do Estado do Rio de Janeiro].
- Ferreira, J. (2019) *O Desenho em contexto de Arte-Terapia para pessoas com doença mental*. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Belas-Artes Universidade de Lisboa].
- Henderson,D. (2015).Freud and Jung: The creation of the psychoanalytic universe. *Psychodynamic Practise*.21:2, 167,172.
- Journal of Cloth and Culture* .12:1,34,57.

- Kaimal, G. (2019). Adaptive Response Theory: An Evolutionary Framework for Clinical Research in Art Therapy. *Art Therapy*. 1,5.
- Kaplan, F.F (2003) Art-Based Assessments. *Handbook of Art Therapy*.3, 25-36. Nova York: The Guilford Press.
- Kenning, G.(2015). “Fiddling with Threads”: Craft-Based Textile Activities and Positive Well-being. *Textile*. 13:1,50-65.
- Laplanche, J. e Pontalis, J.B. (1990) *Vocabolário da Psicanálise*. Lisboa: Editorial Presença.
- Lesso, R. (2019) Yayoi Kusama: Finding Infinity. The Thread. Acedido em 10 de Março de 2021, em: <https://blog.fabrics-store.com/2019/06/27/yayoi-kusama-finding-infinity/>
- Malchiodi, C.A. (2003) Humanistic Approaches. *Handbook of Art Therapy*.5, 58-71. Nova York: The Guilford Press.
- Malchiodi, C.A. (2003) Psychoanalytic, Analytic, and Object Relations Approaches. *Handbook of Art Therapy*.4, 41-57. Nova York: The Guilford Press.
- Matos, A. (2011).*Relação de Qualidade: penso em ti*. 1ª edição. Climepsi editores. Lisboa.
- McNiff, S. (2019). Reflections on What “Art” Does in Art Therapy Practise and Research. *Art Therapy*.36:3, 162,165.
- Montagna, G. (2015). Multi-Dimensional Consumers : Fashion and Human Factors. *Procedia Manufacturing*, 3, 6550,6556.
- Mullarkey, K. (2021) The Armor to Survive Everyday Life: When fashion, sustainability and art therapy intersect. *Majestic Disorder*. Acedido em 10 de Agosto de 2021, <http://majesticdisorder.com/journal-the-armor-to-survive-everyday-life/>
- Norman, D. A. (2003) Prologue: Three Teapots. *Emotional Design: Why We Love (or Hate) Everyday Things*. New York: Basic Books.
- Perryman, K., Blisard, P. e Moss, R. (2019). Using Creative Arts in Trauma Therapy: The Neuroscience of Healing. *Journal of Mental Health Counseling*.4:1, 80,94.
- Quaresma, M.S.F. (2019) *Desenho e Colagens – Uma experiência de autoconhecimento*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa].

- Reynolds,M., Nabors,L. e Quinlan,A. (2000).The Effectiveness of Art Therapy: Does it Work. *Art Therapy*.17:3,207,213.
- Rodado,J. (2016).What do we talk about when we talk about psychoanalysis?. *International Forum of Psychoanalysis*.25:3, 179,185.
- Sandmire,D., Gorham,S., Rankin,N. e Grimm,D. (2012).The Influence of Art Making on Anxiety: A Pilot Study. *Art Therapy*.29:2, 68,73.
- Santos, A (2018). Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique. *Revista Portuguesa de Arte-Terapia, ARTE VIVA*.8, 8-28.
- Santos, J.O. (2018) *Tornar-se Artista: Como se desenvolve o Processo Criativo?* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Belas-Artes Universidade de Lisboa]
- Santos, V (2019). Projecto Tactearte. *Revista Portuguesa de Arte-Terapia, ARTE VIVA*. 9, 60-79.
- Seivewright, S. (2014). *Basics Fashion Design: Research and Design*.2ªedição. London: Bloomsbury.
- Serviço Nacional de Saúde (2019). Programa Nacional para a Saúde Mental. Acedido em 23 de Outubro de 2019, em: <https://www.sns.gov.pt/institucional/programas-de-saude-prioritarios/programa-nacional-para-a-saude-mental/>
- Sletvold,J. (2016).Freud's Three Theories of Neurosis: Towards a Contemporary Theory of Trauma and Defense. *Psychoanalytic Dialogues*.26, 460,475.
- Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia (2019). Acedido em 23 de Outubro de 2019, em: <http://arte-terapia.com/>
- Strategies in Art Therapy. *Art Therapy*.36:3, 141,148.
- Teixeira, A. (2003) *O Processo Criativo e a Percepção Estética dos Targets*. [Relatório de Estágio, Faculdade de Arquitectura Universidade de Lisboa].
- Teixeira, A. (2010) *Moda e a Obra de Arte Contemporânea: Processos Percursos e Contaminações na Obra de Joana Vasconcelos*. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Arquitectura Universidade de Lisboa].

- Tedx Talks (2016) Autoconhecimento e propósito de vida: felicidade. YouTube.
Acedido em 2 de Março de 2021,
<https://www.youtube.com/watch?v=rvbAmJr5Pzo>
- Tomaili, T. (2019) *O Processo Criativo em Design de Moda: Atelier do designer Filipe Faísca*. [Relatório de Estágio Curricular, Faculdade de Arquitectura Universidade de Lisboa].
- Valério, J.S. (2019) Nise da Silveira - A revolucionária da psiquiatria que trocou os choques elétricos pela arte-terapia. Psicologia.pt. Acedido em 16 de Março de 2020, https://www.psicologia.pt/artigos/ver_opiniao.php?nise-da-silveira-a-revolucionaria-da-psiquiatria-que-trocou-os-choques-eletricos-pela-arte-terapia&codigo=AOPO484
- Velasco, M. (2021) How Yayoi Kusama Merges the Worlds of Fashion and Art: The Japanese Artist Has an Unmatched Knack for Irreverent Creation. CR Fashion. Acedido em 20 de Agosto de 2021,
<https://www.crfashionbook.com/culture/a36064254/yayoi-kusama-fashion-art/>
- Ward,S. (2012). *Advanced Textiles: Health and Wellbeing*, Marie O'Mahony. *Textile*. 10:3,355-357.
- Wilkinson,R. e Chilton,G. (2013).Positive Art Therapy: Linking Positive Psychology to Art Therapy Theory, Practice, and Research. *Art Therapy*.30:1, 4,11.
- Yi, S. (2021) Crip Couture. Acedido em 2 de Agosto de 2021, em:
<https://www.cripcouture.org/>

9. BIBLIOGRAFIA

SAÚDE MENTAL E O AUTOCONHECIMENTO

- Almeida, J. M. C. de. (2018). *A saúde mental dos portugueses*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- APPPP. (2018). Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica. Acedido em 9 Janeiro de 2020, em: <https://www.apppp.pt/>
- Campos, R. C. (2017). Revista Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica. *Saúde Mental, Amor e Psicanálise: Uma Breve Reflexão*, 13,20.
- Ekstrom,S. (2018).Freud, Jung and The Great Chain of Being. *Journal of Analytical Psychology*.**63:4**, 462,483.
- Ferreira, C.M.P (2006) *Origens da Interioridade: autoconhecimento e externalismo*. [Tese de Doutoramento, Universidade do Estado do Rio de Janeiro].
- Henderson,D. (2015).Freud and Jung: The creation of the psychoanalytic universe. *Psychodynamic Practise*.**21:2**, 167,172.
- Laplanche, J. e Pontalis, J.B. (1990) *Vocabolário da Psicanálise*. Lisboa: Editorial Presença.
- Matos, A. (2011). *Relação de Qualidade: penso em ti*. 1ªedição. Climepsi editores. Lisboa.
- Quaresma, M.S.F. (2019) *Desenho e Colagens – Uma experiência de autoconhecimento*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa].
- Rodado,J. (2016).What do we talk about when we talk about psychoanalysis?. *International Forum of Psychoanalysis*.**25:3**, 179,185.
- Serviço Nacional de Saúde (2019). Programa Nacional para a Saúde Mental. Acedido em 23 de Outubro de 2019, em: <https://www.sns.gov.pt/institucional/programas-de-saude-prioritarios/programa-nacional-para-a-saude-mental/>
- Sletvold,J. (2016).Freud's Three Theories of Neurosis: Towards a Contemporary Theory of Trauma and Defense. *Psychoanalytic Dialogues*.**26**, 460,475.
- Tedx Talks (2016) Autoconhecimento e propósito de vida: felicidade. YouTube. Acedido em 2 de Março de 2021, em: <https://www.youtube.com/watch?v=rvbAmJr5Pzo>

A ARTE-TERAPIA E A IMPORTÂNCIA DA EXPRESSÃO ARTÍSTICA

- Doby-Copeland, C. (2019). Intersections of Traditional Healing and Art Therapy: Legacy of Sarah E. McGee. *Art Therapy*. 36:3, 157,161.
- Ferraz, M. (2011). *Educação Expressiva: Um novo Paradigma Educativo. Expressão em Terapia*. Volume 2. 1ª edição, Tutirév Editorial, Lda. Venda do Pinheiro.
- Ferreira, J. (2019) *O Desenho em contexto de Arte-Terapia para pessoas com doença mental*. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Belas-Artes Universidade de Lisboa].
- Kaimal, G. (2019). Adaptive Response Theory: An Evolutionary Framework for Clinical Research in Art Therapy. *Art Therapy*. 1,5.
- Kaplan, F.F (2003) Art-Based Assessments. *Handbook of Art Therapy*. 3, 25-36. Nova York: The Guilford Press.
- Lith, T. e Beerse, M. (2019). Examination of Contemporary and Promising Research Strategies in Art Therapy. *Art Therapy*. 36:3, 141,148.
- Malchiodi, C.A. (2003) Humanistic Approaches. *Handbook of Art Therapy*. 5, 58-71. Nova York: The Guilford Press.
- Malchiodi, C.A. (2003) Psychoanalytic, Analytic, and Object Relations Approaches. *Handbook of Art Therapy*. 4, 41-57. Nova York: The Guilford Press.
- McNiff, S. (2019). Reflections on What “Art” Does in Art Therapy Practice and Research. *Art Therapy*. 36:3, 162,165.
- Norman, D. A. (2003) Prologue: Three Teapots. *Emotional Design: Why We Love (or Hate) Everyday Things*. New York: Basic Books.
- Perryman, K., Blisard, P. e Moss, R. (2019). Using Creative Arts in Trauma Therapy: The Neuroscience of Healing. *Journal of Mental Health Counseling*. 4:1, 80,94.

- Reynolds,M., Nabors,L. e Quinlan,A. (2000).The Effectiveness of Art Therapy: Does it Work. *Art Therapy*.17:3,207,213.
- Sandmire,D., Gorham,S., Rankin,N. e Grimm,D. (2012).The Influence of Art Making on Anxiety: A Pilot Study. *Art Therapy*.29:2, 68,73.
- Santos, A (2018). Flores de África: Espalhar Sementes em Moçambique. *Revista Portuguesa de Arte-Terapia, ARTE VIVA*.8, 8-28.
- Santos, V (2019). Projecto Tactearte. *Revista Portuguesa de Arte-Terapia, ARTE VIVA*. 9, 60-79.
- Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia (2019). Acedido em 23 de Outubro de 2019, em: <http://arte-terapia.com/>
- Teixeira, A. (2003) *O Processo Criativo e a Percepção Estética dos Targets*. [Relatório de Estágio, Faculdade de Arquitectura Universidade de Lisboa].
- Teixeira, A. (2010) *Moda e a Obra de Arte Contemporânea: Processos Percursos e Contaminações na Obra de Joana Vasconcelos*. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Arquitectura Universidade de Lisboa].

PROCESSO CRIATIVO EM DESIGN DE MODA

- Collier,A.(2011). The Well-Being of Women Who Create With Textiles: Implications for Art Therapy. *Art Therapy*.28:3, 104,112.
- Corkhill, B., Hemmings, J., & Riley, A. (2014). Knitting and Well-being. *The Journal of Cloth and Culture*.12:1,34,57.
- Cope, J. (2021) The Human Side of Fashion. Jo Cope. Acedido em 2 de Agosto de 2021,<https://www.jocope.com/>
- Cuervas, A. (2017) JO COPE: Fashion as Art Therapy. Acedido em 2 de Agosto de 2021, em: SoCatchy. <https://socatchy.net/jo-cope-fashion-art-therapy/>
- Kenning, G.(2015). “Fiddling with Threads”: Craft-Based Textile Activities and Positive Well-being. *Textile*. 13:1,50-65.
- Lesso, R. (2019) Yayoi Kusama: Finding Infinity. The Thread. Acedido em 10 de Março de 2021, em: <https://blog.fabrics-store.com/2019/06/27/yayoi-kusama-finding-infinity/>
- Montagna, G. (2015). Multi-Dimensional Consumers: Fashion and Human Factors. *Procedia Manufacturing*, 3, 6550,6556.
- Mullarkey, K. (2021) The Armor to Survive Everyday Life: When fashion, sustainability and art therapy intersect. Majestic Disorder. Acedido em 10 de Agosto de 2021, em: <http://majesticdisorder.com/journal-the-armor-to-survive-everyday-life/>
- Santos, J.O. (2018) *Tornar-se Artista: Como se desenvolve o Processo Criativo?* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Belas-Artes Universidade de Lisboa]
- Seivewright, S. (2014). *Basics Fashion Design: Research and Design*.2ªedição. London: Bloomsbury.
- Tomaili, T. (2019) *O Processo Criativo em Design de Moda: Atelier do designer Filipe Faísca*. [Relatório de Estágio Curricular, Faculdade de Arquitectura Universidade de Lisboa].
- Valério, J.S. (2019) Nise da Silveira - A revolucionária da psiquiatria que trocou os choques elétricos pela arte-terapia. Psicologia.pt. Acedido em 16 de Março de 2020, https://www.psicologia.pt/artigos/ver_opiniao.php?nise-da-

[silveira-a-revolucionaria-da-psiquiatria-que-trocou-os-choques-eletricos-pela-arte-terapia&codigo=AOPO484](#)

- Velasco, M. (2021) How Yayoi Kusama Merges the Worlds of Fashion and Art: The Japanese Artist Has an Unmatched Knack for Irreverent Creation. CR Fashion. Acedido em 20 de Agosto de 2021, <https://www.crfashionbook.com/culture/a36064254/yayoi-kusama-fashion-art/>
- Ward,S. (2012). Advanced Textiles: Health and Wellbeing, Marie O'Mahony. Textile. 10:3,355-357.
- Wilkinson,R. e Chilton,G. (2013).Positive Art Therapy: Linking Positive Psychology to Art Therapy Theory, Practice, and Research. Art Therapy.30:1, 4,11.
- Yi, S. (2021) Crip Couture. Acedido em 2 de Agosto de 2021, em: <https://www.cripcouture.org/>

10. APÊNDICE

10.1 APÊNDICE 1 - KIT DO PROCESSO

10.2 APÊNDICE 2 - ENTREVISTAS

10.3 APÊNDICE 3 - TRANSCRIÇÕES

10.4 APÊNDICE 4 - EXPOSIÇÃO CALHAU

10.1. APÊNDICE 1: KIT - AUTOCONHECIMENTO

10.1.1. ENUNCIADO DO KIT

O presente KIT é composto por 231 palavras e 107 imagens colocadas à disposição de cada utilizador, para que as possa correlacionar, seguindo, para tal, um Processo Criativo específico, que se proporá. O mesmo processo englobará outras fases para além dessa, que envolvem a expressão criativa através dos têxteis e da moda, nomeadamente com a produção de elementos confeccionados com os materiais têxteis colocados à disposição. O objetivo é que a experiência proposta possa dar um contributo para o Autoconhecimento. O KIT deve ser utilizado, portanto, de modo a cumprir três fases:

1ª FASE

Na 1ª Fase deve escolher de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras. Após essa a escolha é proposta a reflexão:

“Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?”

Depois da escolha, deve elaborar um *moodboard* com as imagens e as palavras escolhidas. Para tal, é necessário realizar uma reflexão e explicação sobre as escolhas que fez e a relação que estabeleceu entre imagens e palavras.

Terminada a reflexão, deve observar atentamente o *moodboard*. É necessário que tente perceber o que de mais inspirador há, para si, nesse painel, a nível de cores, de materiais e de texturas, para que possa obter o ponto de partida para a fase seguinte.

2ª FASE

Na 2ª Fase, a partir do *moodboard* e da reflexão sobre o mesmo, deve escolher as cores, os materiais e as técnicas têxteis que espelham essa reflexão e elaborar uma amostra têxtil inspirada nela. Esses materiais podem ser os disponibilizados com o KIT ou quaisquer outros que considere serem os mais adequados.

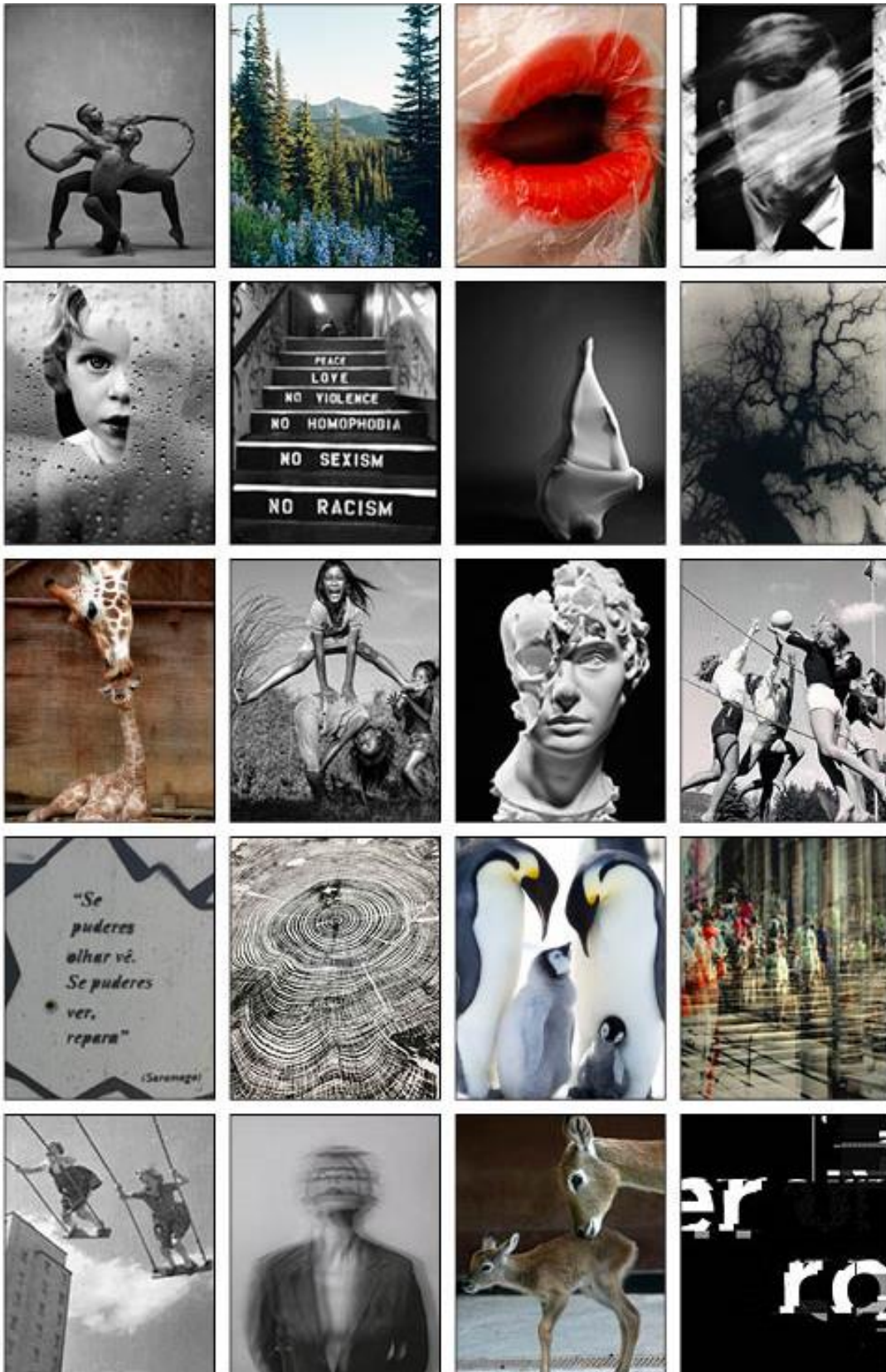
Após realizada a amostra têxtil, propõe-se, tal como na primeira fase, que faça uma reflexão sobre o resultado, sobre que inspirações retirou do *moodboard*, o que representa para si a amostra e os elementos nela presentes.

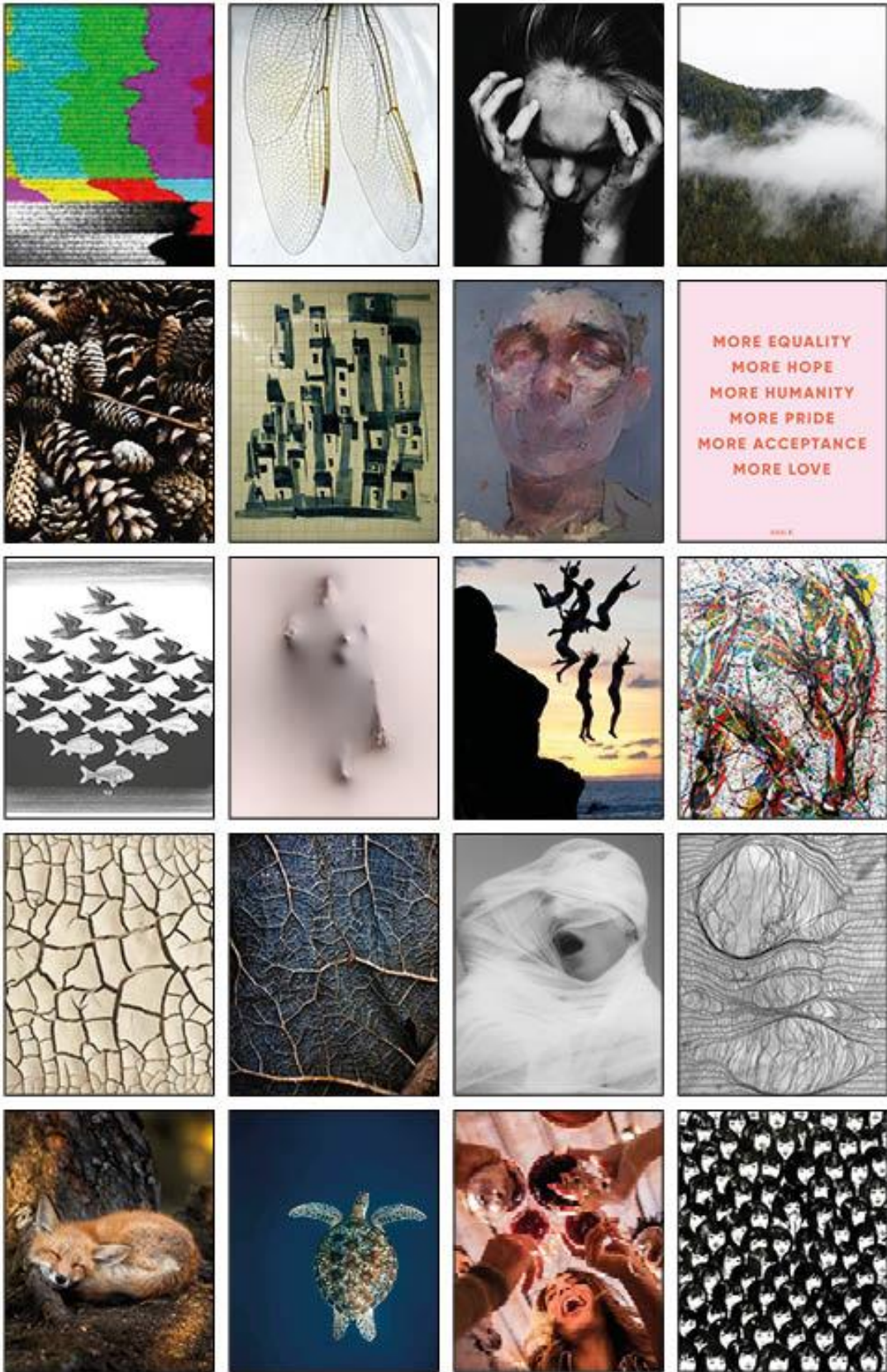
3ª FASE

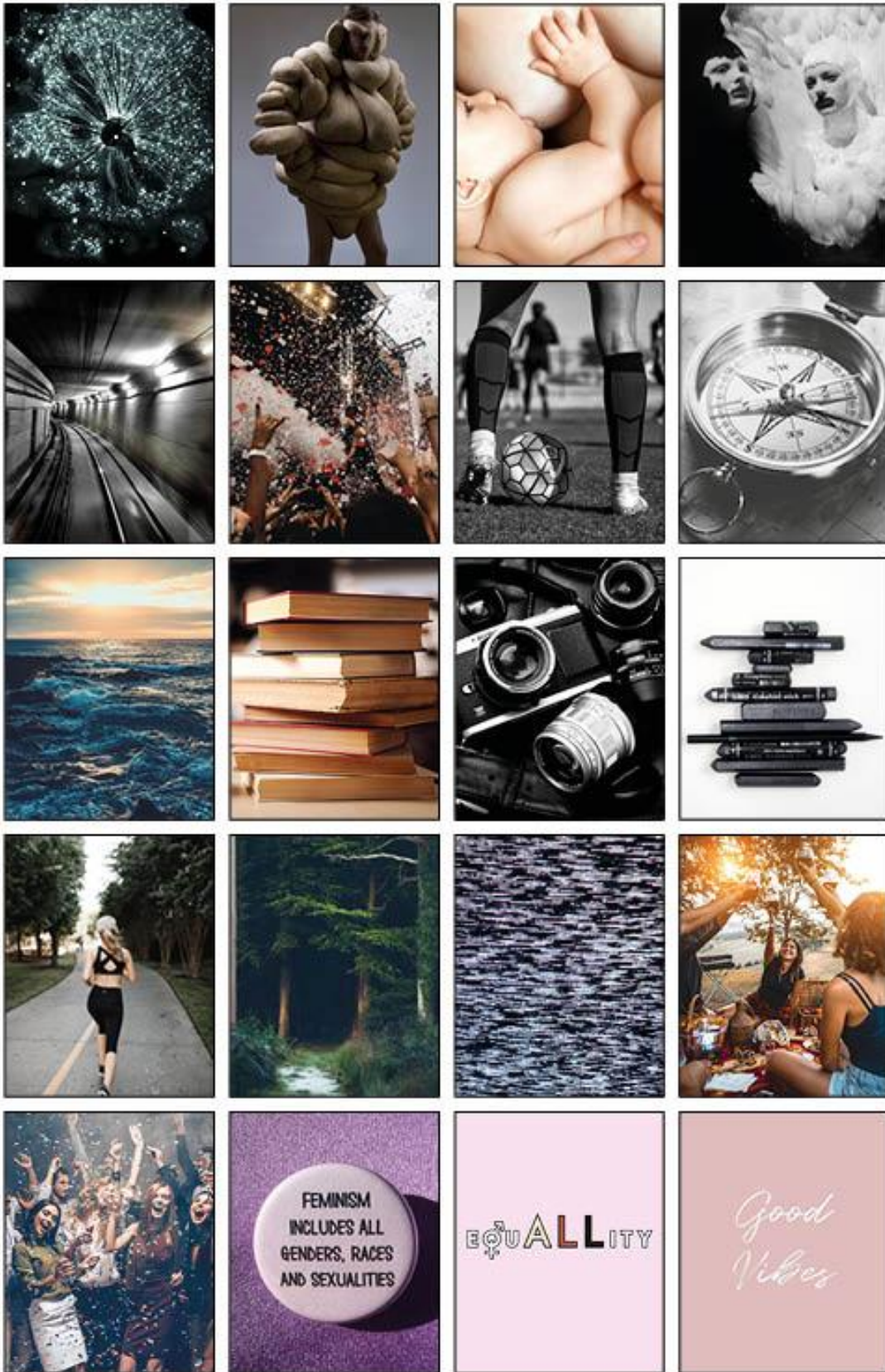
A 3ª Fase, partindo do *moodboard* e da amostra têxtil produzida na 2ª Fase, consiste na elaboração de uma peça de vestuário ou acessório de moda, onde a anterior amostra possa ser incluída.

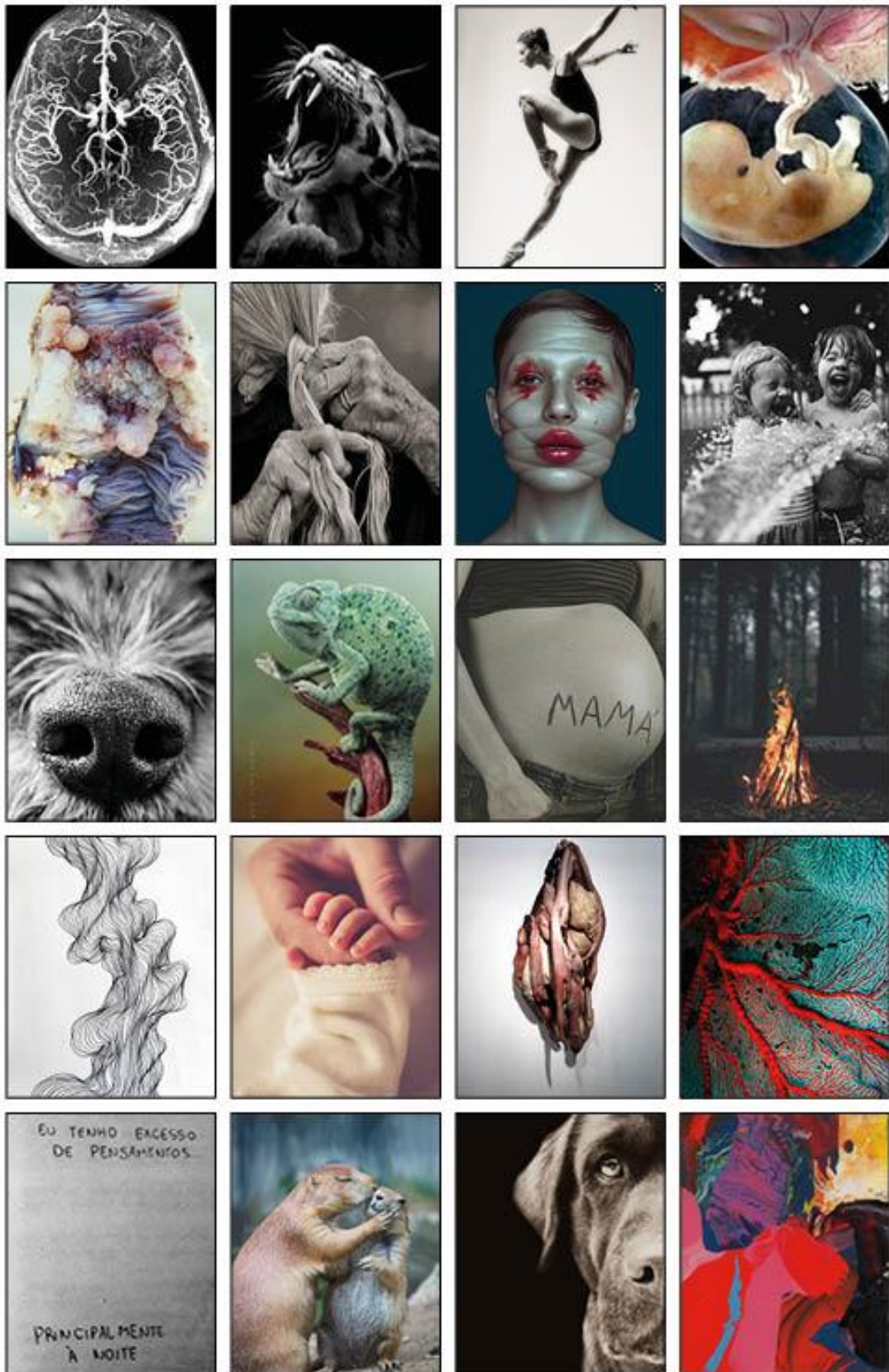
Depois da peça de vestuário ou o acessório de moda concluídos, tal como nas fases anteriores, dá-se lugar à análise e reflexão sobre peça e elementos presentes nela, sobre a inspiração para a sua concretização e sobre o que representa para si no geral.

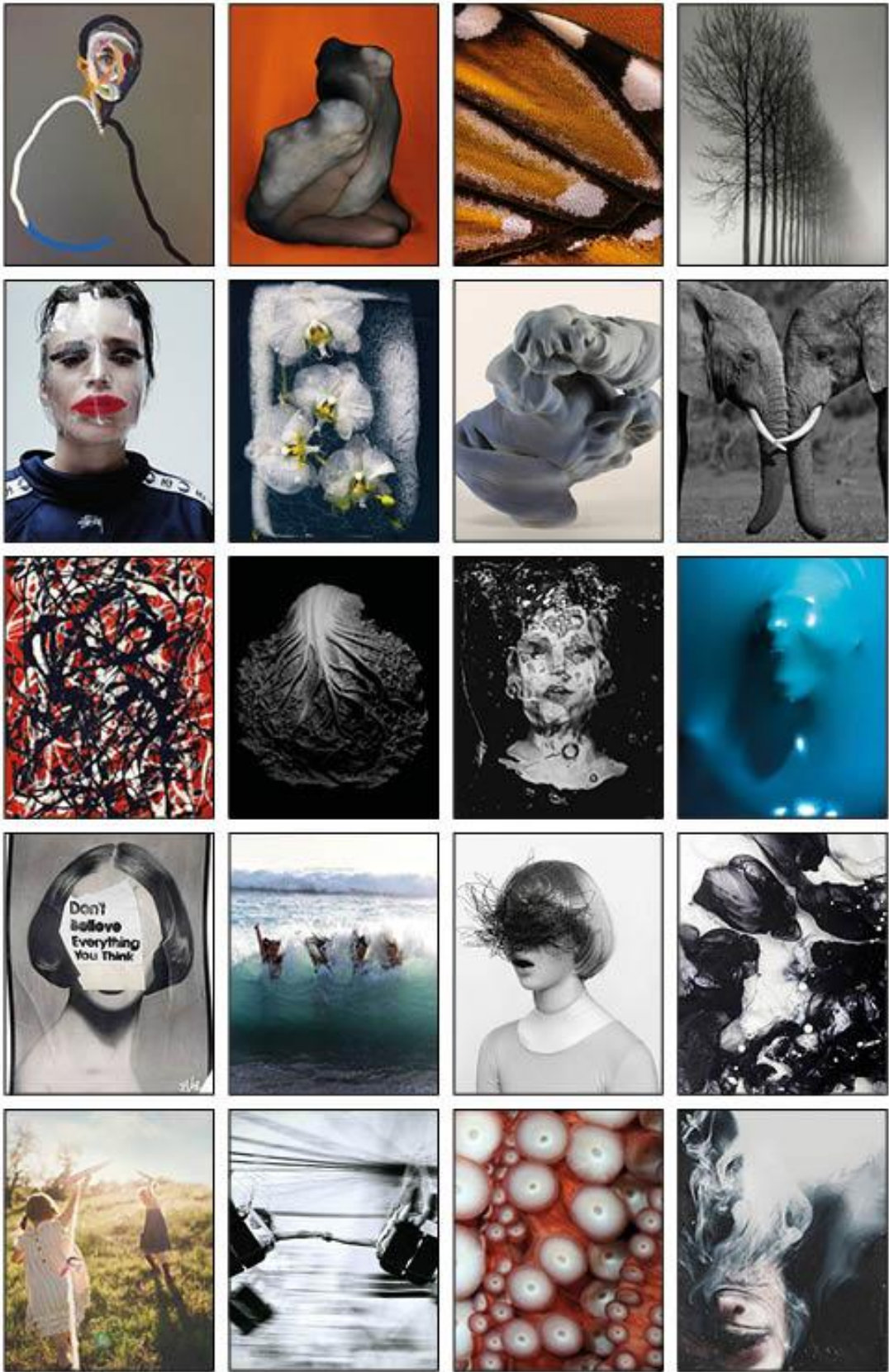
10.1.2. IMAGENS













10.1.3. PALAVRAS

ACEITAÇÃO	ANGÚSTIA	BOM-HUMOR
ADAPTAÇÃO	ANSIEDADE	BONDADE
AFETIVIDADE	ANTIPATIA	BRAVURA
AFIRMAÇÃO	APATIA	BRIO
AGITAÇÃO	APOIO	CALMA
AGONIA	APREENSÃO	CAPACIDADE
AGRESSIVIDADE	ATENÇÃO	CARÊNCIA
ALEGRIA	ATRAÇÃO	CARIDADE
AMARGURA	AUSÊNCIA	CARINHO
AMBIÇÃO	BELEZA	CIÚME
AMOR	BOA-INTENÇÃO	CHATEADO

COMPAIXÃO	CONSTRANGIMENTO	DERROTA
COMPETITIVIDADE	CONVICÇÃO	DESÂNIMO
COMPREENSÃO	COBARDIA	DESCONFIANÇA
CONCENTRAÇÃO	CRIATIVIDADE	DESCONTRAÇÃO
CONCILIAÇÃO	CULPA	DESEJO
CONFIANÇA	CUMPLICIDADE	DESESPERO
CONFLITO	CURIOSIDADE	DESGRAÇA
CONFORMISMO	DECEÇÃO	DESILUSÃO
CONFUSÃO	DECISÃO	DESINTERESSE
CONSCIÊNCIA	DEPENDÊNCIA	DESORIENTAÇÃO
CONSEQUÊNCIA	DEPRESSÃO	DESONESTIDADE

DESPREZO	EMPATIA	FALSIDADE
DESRESPEITO	ENGANO	FANATISMO
DETERMINAÇÃO	ENERGIA	FASCÍNIO
DIGNIDADE	ENTUSIASMO	FELICIDADE
DILEMA	EQUILÍBRIO	FEROCIDADE
DISCÓRDIA	ESGOTAMENTO	FIDELIDADE
DISPONIBILIDADE	ESPERANÇA	FINGIMENTO
DISPOSIÇÃO	EXAUSTÃO	FLEXIBILIDADE
DOR	EXPECTATIVA	FORÇA
DÚVIDA	EXPLOSÃO	FRACASSO
EGOÍSMO	ÊXTASE	FRAGMENTAÇÃO

FRIEZA	HUMILHAÇÃO	INCOSCIÊNCIA
FRUSTAÇÃO	IDEALISMO	INDECISÃO
FUGA	IGUALDADE	INDIFERENÇA
GENTILEZA	ILUMINAÇÃO	INÉRCIA
GRATIDÃO	ILUSÃO	INFERIORIDADE
HARMONIA	IMPARCIALIDADE	INFEDILIDADE
HIPOCRISIA	IMPERFEIÇÃO	INGENUIDADE
HONESTIDADE	INCAPACIDADE	INICIATIVA
HONRA	INCOERÊNCIA	INJUSTIÇA
HORROR	INCOMPATIBILIDADE	INOCÊNCIA
HUMANIDADE	INCOMPREENSÃO	INSATISFAÇÃO

INSEGURANÇA	LOUCURA	PROATIVIDADE
INSTABILIDADE	LUTO	PRUDÊNCIA
INTELIGÊNCIA	LUXÚRIA	PUDOR
INTERESSE	MÁGOA	RAIVA
INTIMIDADE	PRECONCEITO	RANCOR
INVEJA	MALDADE	REALIZAÇÃO
IRA	MASOQUISMO	REJEIÇÃO
IRRITAÇÃO	MEDO	REMORSO
ISOLAMENTO	MELANCOLIA	REPUGNÂNCIA
JUSTIÇA	PREGUIÇA	RESPEITO
LIBERDADE	PREOCUPAÇÃO	RESPONSABILIDADE

RESSENTIMENTO	SEPARAÇÃO	ORGULHO
REVOLTA	SERENIDADE	OTIMISMO
RIGIDEZ	SIMPATIA	OUSADIA
SABEDORIA	MORTE	PACIÊNCIA
SARCASMO	MISTÉRIO	PAIXÃO
SATISFAÇÃO	NECESSIDADE	PÂNICO
SATURAÇÃO	NEGATIVISMO	PAVOR
SAUDADE	NEGLIGÊNCIA	PAZ
SEGURANÇA	NOJO	PENA
SENSIBILIDADE	OBECEÇÃO	PERCETIVIDADE
SENSUALIDADE	ÓDIO	PERDA

PERFEIÇÃO	SUAVIDADE	TRISTEZA
PERSISTÊNCIA	SUFOCO	UNIÃO
PERTURBAÇÃO	SUPERIORIDADE	URGÊNCIA
PESSIMISMO	SURPRESA	VAIDADE
PIEIDADE	TÉDIO	VERGONHA
POSITIVO	TEIMOSIA	VIDA
PRAZER	TERNURA	VINGANÇA
SOFRIMENTO	TERROR	VÍTIMA
SOLIDÃO	TIMIDEZ	VITÓRIA
SONHO	TOLERÂNCIA	VONTADE
SOSSEGO	TRANQUILIDADE	VULNERABILIDADE

10.2. APÊNDICE 2 - ENTREVISTAS

10.2.1. ENTREVISTA À ARTE-TERAPEUTA – HELENA COELHO (SPAT)

A: Autora

H: Helena Coelho

1 A: RESUMIDAMENTE CONSEGUE DIZER-ME O QUE É A ARTE-TERAPIA?

2 H: Então temos a Arte-Terapia e a Arte-Psicoterapia. A Arte-Terapia é uma
3 forma de intervenção no campo da saúde mental, de desenvolvimento pessoal. A
4 Arte-Terapia é bastante abrangente e trabalhando através dos mediadores
5 artísticos que resultam numa criação em que o objetivo não é ser bonito, mas sim
6 uma nova forma de linguagem. De forma a facilitar a expressão, servindo de
7 suporte à terapia, ativando o aparelho criativo. Não é necessária experiência em
8 arte para fazer Arte-Terapia. A arte é uma via de comunicação que permite
9 expressão, em que o importante é o processo e não o resultado. Sim realizar
10 uma análise mais verbal daquilo que aconteceu, mas é mais focado no processo
11 em si o que é que acontece enquanto a pessoa está a criar, sem necessariamente
12 ter sempre de trazer uma análise sobre isso. Porque não é o objetivo.

13 A Arte-Psicoterapia já entra mais no campo.... Tem muitas coisas em
14 comum com a Arte-Terapia, claro, mas já é uma psicoterapia mesmo. A formação
15 é um bocadinho diferente.

16 A: QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DE UTILIZAR A ARTE COMO FORMA DE
17 EXPRESSÃO?

18 Tem muitos, não é? Mesmo sem querer, mesmo para quem não faz Arte-
19 Terapia, mas faz algum tipo de Arte, as pessoas relatam muito isso, não é? Que
20 pronto é terapêutico, que é qualquer coisa que as faz sentir bem. Que promovo o
21 prazer, a expressão, não é? Independentemente de haver ou não publico, não é?
22 Pode haver, pode não haver. E portanto é como se... A arte muitas vezes serve um
23 bocadinho para integrar aspetos nossos que possam estar em conflito ou coisas

24 sobre as quais, se calhar, racionalmente nem se chega lá. E que surge ali de uma
25 outra forma, independentemente do tipo de arte.

26 A: NA SUA OPINIÃO TODOS OS ARTISTAS UTILIZAM A SUA ARTE COMO
27 FORMA DE EXPRESSÃO SEJA CONSCIENTE OU INCONSCIENTEMENTE?

28 H: Eu acho que a parte do expressar acho que sim, acho que a arte é
29 expressão «ponto». Não é? Agora é engraçado porque eu ia dizer isso a seguir. Eu
30 ia dizer, então qual é a vantagem de ter esta expressão artística, dentro de um
31 contexto terapêutico? Não é? Onde há uma relação com alguém com formação,
32 não é? Um espaço contentor... Isso faz alguma diferença. Se não todos os artistas
33 deveriam ser as pessoas mais saudáveis no mundo e nós sabemos pela história
34 que não é assim, não é?

35 Dai a diferença, porque esta é uma questão que surge muito. “Ok eu faço e
36 chega, se calhar não preciso de mais nada.” Pronto pode não ser bem assim, não
37 é? Não quer dizer que não haja pessoas que encontrem bem-estar... não é? E não
38 precisem de recorrer a terapia ou psicoterapia. Mas não é verdade sempre. A
39 vantagem de abrir essa via num espaço onde haja também uma relação, onde se
40 cria uma relação, também com alguém, formado nessa área, um terapeuta,
41 psicoterapeuta, pronto, faz diferença.

42 E pronto, explicando também as duas questões, a relação terapêutica em
43 Arte-Terapia ou Arte-Psicoterapia é uma espécie de triângulo, em que há o cliente,
44 ou o paciente, dependendo do contexto, depois noutro ângulo, há a criação,
45 porque a pessoa também estabelece uma relação com a sua criação. Para nós em
46 contexto de Arte-Terapia, a criação é o que for, pode ser um papel amachucado,
47 pode ser uma mancha, pode ser... é o que resultar dali. E depois no outro ângulo
48 temos o, lá está, algo a não esquecer, o terapeuta ou o psicoterapeuta. E é nesse
49 triângulo, às vezes está mais ativo algum dos catetos, por exemplo o cliente com a
50 criação, noutro momento da sessão ativa-se mais o cliente com o terapeuta. E
51 noutro eventualmente, o próprio terapeuta também a olhar para a criação, do
52 paciente, ou do cliente, também lhe ressoa algo que pode ser útil para aquilo que
53 está a acontecer ali naquela sessão.

54 A: A ESCOLHA DE IMAGENS, CORES, PALAVRAS, MATERIAIS, QUE UM
55 INDIVÍDUO FAZ, PODE DEMONSTRAR AS SUAS EMOÇÕES, PENSAMENTOS,
56 MEMÓRIAS?

57 H: Eu acho que demonstram sempre. Mas pelo menos nós em Arte-
58 Terapia, os significados são construídos em conjunto, com a pessoa, ou seja, às
59 vezes há um bocado aquela ideia de “a pessoa faz um desenho, vocês olham e
60 interpretam”.

61 A: Sim, era isso mesmo que eu queria desmistificar.

62 H: Não, é uma cocriação, é um trabalho conjunto. Não significa que o
63 terapeuta ou psicoterapeuta, não tenha esse conhecimento, não é? E esse
64 conhecimento é importante. Mas não é para dizer, “desenhas-te uma nuvem então
65 quer dizer não sei o quê!” não. É importante se for posto ao serviço da reflexão
66 que podes oferecer ao cliente ou ao paciente, em forma de questão, ou em
67 qualquer significado que é construído com ele. Por exemplo há muito aqueles
68 estudos sobre as cores, que “ah o preto é tristeza, não sei quê”. Está bem, mas para
69 aquela pessoa, para a cultura daquela pessoa, para a cultura pessoal daquela
70 pessoa, pode não ser assim. Atenção, não estou a desvalorizar este tipo de
71 conhecimentos e simbolismos, é um conhecimento importante, se for posto ao
72 serviço das pessoas, no sentido de abrir campos, ou de outras perspetivas. Mas o
73 significado é construído por ela, não é?

74 A: NA SUA OPINIÃO, A MANIPULAÇÃO DE TÊXTEIS PODERÁ SER
75 BENÉFICA? EM QUE SENTIDO?

76 Os têxteis também são um mediador, mas não são o mais comum, por isso
77 é que eu achei piada a junção das áreas. Não é mesmo o mais comum, mas
78 também tem a ver com o próprio terapeuta, ou as vezes por facilidade de acesso
79 aos materiais, se calhar o que se acaba por usar com mais frequência é... são das
80 artes visuais. Mas já utilizei por exemplo fios, tecidos também, depende do tipo de
81 intervenção, em grupo institucional também por exemplo, em construção de
82 marionetas, há sempre uma ligação a têxteis. Já trabalhei também em grupos,
83 workshops, em que utilizamos a tecelagem como mediador artístico, no fundo os
84 têxteis é que são o mediador, a tecelagem está dentro dos têxteis.

10.2.2. ENTREVISTA A PSICÓLOGA - RITA

MATEUS

A: Autora

R: Rita Mateus

1 A: O QUE É O AUTOCONHECIMENTO?

2 R: Eu antes desta nossa conversa, estava a pensar um bocado nisso até e é
3 engraçado, porque... É assim o autoconhecimento é em si, isso, o
4 autoconhecimento, a pessoa conhecer-se a si mesma, pronto. Se bem que depois
5 temos aqui várias nuances do que é que é eu conhecer-me a mim mesmo, porque é
6 conhecer-me a mim, é conhecer-me aos outros, é conhecer-me em relação com os
7 outros, portanto, acho que tem aqui uma serie de dimensões, não é? As questões
8 também da identificação, aquilo com que eu me identifico ou não, saber aquilo
9 que eu gosto ou não, já entramos depois aqui um bocadinho no campo da
10 autoestima, da autoimagem do autoconceito, não é? Aquilo que... como é que eu
11 me vejo, como é que os outros me veem. Portanto no fundo é conhecermo-nos a
12 nós próprios, não é? Nas várias dimensões, é isso é sabermos um bocadinho de
13 nós mesmos

14 A: QUAL A IMPORTÂNCIA E O IMPACTO, QUE O
15 AUTOCONHECIMENTO, PODE TER NAS NOSSAS VIDAS E NAS NOSSAS
16 RELAÇÕES INTERPESSOAIS?

17 Sim eu acho que o principal benefício é nós acabarmos por viver em congruência
18 connosco mesmo, não é? Com a nossa autenticidade, com aquilo que nós
19 realmente somos, para além de, sei lá, todas as coisas que vão acontecendo e que
20 nós nos vamos sujeitando na vida, não é? Já para não falarmos de questões de
21 doença mental e assim, não é? Para além de tudo o resto a que nós nos vamos
22 sujeitando, a relações, a trabalhos que nos são impostos. Tudo isso vai moldando
23 a nossa forma de ser e de agir no mundo, por isso acho importante nós
24 conhecermos essas dinâmicas, mas para além disso quem é que nós somos, quem
25 é que nós verdadeiramente somos, não é? Acho que é quando nós percebemos isso
26 que conseguimos viver com autenticidade, não é? Com genuinidade, fazer aquilo
27 que realmente queremos fazer, dizer o que queremos dizer, que acho que hoje em

28 dia, às vezes é tão difícil! Dizer de facto o que eu quero dizer: não, não quero sair
29 contigo; olha, sim gosto de ti; sim, desculpa! Este tipo de coisas às vezes tão
30 básicas, mas que eu vejo também muito isso na minha prática clínica que é, às
31 pessoas têm tanta dificuldade em dizer que não ou em dizer o que é que querem
32 realmente fazer.

33 Eu acho que o autoconhecimento é um caminho para isso, não é? Para nós
34 também estarmos em paz com as nossas decisões, porque às vezes só precisamos
35 de nos conhecer um bocadinho melhor, para as conseguir validar, não é? Porque
36 depois chegamos a um ponto que pensamos: olha espera lá, se calhar eu mereço
37 isto assim, ou eu não mereço isto. Quando mais nós nos vamos conhecendo, acho
38 que também é mais fácil tomarmos essas decisões e seguirmos por estes
39 caminhos, que no fundo nos levam a um maior bem-estar e a viver uma vida com
40 menos sofrimento psicológico, emocional, não é? Dentro do possível, porque uma
41 vida sem sofrimento também não existe, não é? Mas acho que o caminho é um
42 bocado por aí.

43 A: NA SUA OPINIÃO, SERIA IMPORTANTE TODA A GENTE
44 TRABALHAR NO SEU PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO?

45 R: Eu às vezes costumo pensar assim, se toda a gente fosse à terapia,
46 ninguém precisava de ir à terapia, basicamente. Se todos fizéssemos terapia, não
47 havia problemas, quase...

48 Nem todos nós vamos fazer este caminho, porque nem todos nós temos o
49 mesmo nível de autoconsciência, de perceção das coisas. E está tudo bem, é como
50 é, não é? As coisas são como são, nem todos temos o maior interesse em
51 conhecermo-nos, pelos mais diversos motivos, contextos, mas também isto leva-
52 nos à história lá atrás, ao desenvolvimento, á infância, aos contextos onde fomos
53 crescendo, o que é que nos foram ensinando, o que é que para nós é relevante, os
54 afetos estão presentes, não estão, essas coisas todas, portanto isso também vai
55 influenciando. Mas sem dúvida eu acho que é importante para toda a gente que
56 verdadeiramente se queria conhecer, ou que por algum motivo esteja em
57 sofrimento por alguma coisa, conhecer-se, não é? Perceber de onde é que aquilo
58 vem, porque é que se sente assim, porque há muita coisa que em psicologia e em
59 saúde mental, há muita coisa que tem solução, não é? E a solução passa, o
60 primeiro passo é este, é o autoconhecimento, não é? É o nós conhecermo-nos
61 melhor, para conseguirmos lidar melhor com as coisas.

62 A: NA SUA OPINIÃO, O AUTOCONHECIMENTO PODE SER
63 INFLUENCIADO ATRAVÉS DA EXPLORAÇÃO E EXPRESSÃO CRIATIVA?

64 R: Sim sem dúvida, porque como eu estava a dizer esta questão dos
65 contextos, não é? E da educação, quando eu digo contextos é tudo, é a vida
66 familiar, é vida relacional, é a vida na sociedade, na comunidade. Portanto eu acho
67 que também, eu noto um bocadinho que, quem tem uma maior tendência para
68 procurar estes caminhos do autoconhecimento e da autoconsciência e tudo mais,
69 normalmente são pessoas com um tipo de funcionamento mental um bocadinho
70 mais flexível um bocadinho mais criativo, mais imaginativo, que tem uma maior
71 facilidade em... em fantasiar no fundo, quando é o contrário, quando nós não
72 conseguimos sonhar, seja acordados ou a dormir, quando não conseguimos
73 idealizar-nos ou projetar-nos no futuro, por exemplo, é preciso alguma
74 maleabilidade, em termos de funcionamento mental e isto tem a ver também com
75 criatividade, com imaginação, com aquilo que é o simbólico, estas coisas todas. Eu
76 acho que aí se ligam muito, também com estes campos da criatividade e da arte,
77 acho que os caminhos se juntam um bocadinho aqui, portanto sem dúvida que
78 sim, faz despertar também em nós a cultura, seja escrita, a leitura, o cinema, arte
79 no geral, o que seja, acho que é também um caminho que nos torna um bocadinho
80 mais, lá está, esta flexibilidade, este, ver outras perspetivas, ver a perspetiva do
81 outro, que isso também é muito importante no autoconhecimento, é nós
82 conhecermo-nos a nós, mas também conhecermos um bocadinho dos outros e
83 percebermos, como é que eu sou com o outro em relação, ou como é que o outro...
84 Mesmo perceber como é que o outro vive a vida dele, ou compreender outros tipos
85 de sofrimento, ou o que seja, não é? Que eu acho que também na arte é um
86 bocadinho por aí, cada livro cada filme, cada peça de arte que vemos, estamos a
87 ver o mundo pelos olhos de outra pessoa, que fez aquilo, portanto acho que isso
88 também sem dúvida que é um caminho.

10.3. APÊNDICE 3 - TRANSCRIÇÕES TESTES DE USABILIDADE

M: Mestranda

D: Designer

A: Artista

A: Autor

DESIGNER A

1 FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

D: Sim acho que teve influências de pensamentos de vivências, da visão que estou a ter agora das coisas, a maneira como me retiro e observo. Nesse sentido.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

D: Neste primeiro grupo, por assim dizer, onde à mais cores, mais desorientação, lá está, tenho aqui. É quase como a minha cabeça 24/7.

Não propriamente neste momento, é mais uma constante, mais, 30000 mil pensamentos, 30000 mil formas de tentar arranjar uma solução para as coisas, mesmo que essa solução não passe por mim, tentar sempre pensar em coisas que possa se calhar trazer bem estar às pessoas que mais me são próximas, mesmo que a resolução dos problemas não passe por mim estou sempre a pensar em 30000 mil maneiras de mudar isso, ou simplesmente só pensar, porque é uma questão e pronto.

Basicamente, os 3000 mil objetivos que eu quero alcançar e depois por causa disso acabo por pensar tanta coisa ao mesmo tempo que não me consigo focar numa coisa por eu não quero só uma coisa então acabo por ter este conflito interno, ou seja, tentar estabelecer prioridades que eu nunca vou conseguir estabelecer, ou seja: o que é que é mais importante? É atingir este objetivo ou aquele? Não consigo escolher isso! Então acabo por estar sempre nesta confusão.

E aqui sou basicamente eu a tentar organizar os pensamentos a tentar organizar prioridades tentar dividir as coisas, em vez de estar nesta confusão extra mais dividido. Portanto aqui

acabo por passar, se calhar, de uma desorientação de uma confusão para uma proatividade, que depois de ter a minha cabeça organizada e os meus pensamentos organizados, aquilo que gostava de conseguir que é isto que ainda não estou nesse momento, mas é aquilo que gostava de conseguir, acho que vem disto das *good vibes* de pensar positivo e não estar sempre tipo: Oh meu deus o que é que eu vou fazer em relação a esta questão e aquela e aquela. Portanto acho que lá esta, tem tudo a ver com a forma como nós abordamos as coisas, que se calhar uma coisa que é um não problema acaba por ser um problema ainda maior, por causa desta desorientação.

Aqui nesta parte tenho duas imagens até relativamente parecidas que aqui para mim simboliza luz e a energia das coisas a forma como lá está, como podemos atrair estas coisas para nós depois de termos resolvido esta parte, é uma consciência, uma iluminação, uma realização de tudo aquilo que nós podemos chegar se tivermos os pensamentos organizados, é praticamente impossível a pessoa ter sempre a cabeça organizada, mas, é um objetivo.

Aqui tenho basicamente uma mistura de imensa coisa, tenho primeiramente a expectativa e o preconceito, porque a objetivos que eu quero alcançar que não são objetivos de uma mulher africana com afro, percebes? São objetivos que não é o considerado tradicional para mim, ou que não é o que é suposto para mim e eu quero quebrar isso, quebrar esses preconceitos porque não é porque nasci assim que não vou conseguir fazer só por causa disso, portanto acabo por ser aquela pessoa que grita no meio das outras pessoas que estão caladas, das pessoas que são exatamente como eu e continuam a seguir essas tradições , porque é assim sempre cresceram assim, numa família assim, portanto acabo por sair nesse sentido e acabo por quebrar as expectativas que essas mesmas pessoas têm sobre a minha pessoa. E daí também vem isto mais igualdade esperança, humanidade, orgulho, aceitação e amor, porque lá esta se houver tudo isto estes problemas deixam de existir porque nem sequer é um pensamento. A da sabedoria, neste momento estou numa fase em que sinto que tenho de me educar para conseguir ter certos pensamentos porque há coisas que eu penso, há pensamentos que eu tenho, que não os devia ter porque eu não estou educada para ter aquele tipo de pensamento, se é que isto faz sentido, há coisas que eu penso que fico a matutar ou *overthinking* numa coisa que eu não tenho conhecimento para estar a pensar sobre aquilo, portanto não me cabe a mim pensar sobre isso e acabo por fazer isso e acabo por autossabotar-me nesse sentido. Portanto o mar que para mim esta conectado à liberdade e à gratidão, sensualidade também porque estamos tão livres tão livres que acabamos por sermos nós próprios e se somos nós próprios temos essa sensualidade inata que já esta intrínseca no ser humano. A persistência que acaba por quebrar com esse preconceito e com essas ideologias que têm para a minha pessoa.

E lá esta acho que esta frase tenho visto em vários sítios e é engraçado estar aqui, tenho estado a lutar contra isto porque as vezes penso em coisas que não faz sentido pensar e começo a questionar coisas que não faz sentido questionar e relações à volta, capacidade que eu tenho ou não para as coisas, etc. E pronto isto lá esta tem a ver com a sabedoria “Se puderes olhar vê, se puderes ver repara.” Não, na minha perspetiva não assumir logo que é assim o obvio o

transparente que parece, tudo é mais complexo do que aquilo que nós achamos que é, nada é só aquilo, na minha opinião, neste momento.

Para além desta questão da energia e de mudar o *mindset* e etc, também tem muito a ver aqui, não é que esta parte do preconceito e da expectativa que têm sobre mim me impeça de fazer as coisas, mas é uma questão, está lá, é algo que eu sinto e algo que ainda bem que tenho confiança, neste momento, suficiente para não ligar nenhuma a isso e daí esta parte da liberdade e da gratidão da persistência porque, ok não sou tradicional mas também não queria portanto, lá está consegui perceber estes três pontos neste caso, sobre mim chegar ao ponto de quase um caminho porque é esta desorientação, a percepção que existe essa energia e a atração das coisas e determinação e existe a iluminação da nossa consciência. E aqui perceber que quando realmente conseguimos atingir as coisas, vai sempre existir esse preconceito e a ideologia e a expectativa que a pessoa tem sobre nós, portanto mais vale fazer porque isto vai estar cá sempre, portanto mais vale fazer.

Agora ao explicar é que percebi qual é que era a explicação, não sei se isso faz sentido ao falar é que percebi o que é que cada uma me queria dizer, claro que estas aqui que têm palavras, o leopardo transmite logo coisas automáticas, mas sim não sei é uma, escolher quase que involuntariamente depois é que vi.

Acho engraçado ou irónico como é que o mar me transmite essa sensualidade é engraçado e pronto como eu gostava que os meus pensamentos ficassem assim arrumadinhos, organizados.

(Pausa)

Portanto, lá esta, nunca vou deixar de ser esta pessoa, mesmo que seja uma desorientação boa, eu sinto que às vezes sou tão, existe tanta criatividade tanta coisa que eu quero passar que acabo por ficar neste estado, que depois eu não consigo.

Portanto, depois, esta de determinada maneira acaba por ser um sinonimo desta porque... não sei porque isto, está... por mais irónico que pareça ou não estou aqui já, 30000 mil ideias para criar, tirar uma foto a isto novamente, pode ser um início de alguma coisa.

Porque não me está a sair da cabeça, literalmente não me está a sair da cabeça, um desfile em que começa assim e acaba nesta miscelânea de cores, estou mesmo a imaginar um degradê aqui, incrível.

Por acaso não tinha ainda falado nas cores, porque não sabia se tinha sido, pronto não foi intencional como já tinhas dito, mas se tinhas reparado na paleta.

Não reparei, mas acho que é, lá esta, eu não sou uma pessoa de usar assim 3000 mil cores misturadas, gosto de uma ou outra cor forte, mas não sou assim de vestir muito vibrante, seria mais caminho como as cores simbolizavam pessoas, sendo que aqui tenho cores mais neutras, pessoas não personalidades, era isso que queria dizer, aqui algo mais neutro ainda tímido, *shy* tentar perceber identidades e depois caminhar para aqui, mas ironicamente este aqui é o ponto de partida no sentido do pensamento porque aqui existe a desorientação e etc., aqui essa percepção e como as coisas podem funcionar se eu escolher esse caminho.

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

D: Então eu comecei pela parte de cima da *moodboard*, onde está refletida o... está refletido o caminho, a confusão, o... e depois o endireitar desse caminho. Portanto eu peguei numa fita forte, uma cor vibrante, que é o que me chama a atenção neste caso, nessa parte das cores e tentei construir um caminho com turbulências e... e perturbações, e depois então seguir por um caminho a direito, que é esse descobrir do caminho certo, digamos. Portanto peguei nessa fita de gorgorão e fiz então esse delinear, desse caminho e depois peguei em tinta acrílica e fiz umas marcações numa linha costurada, que significam essas várias perturbações no caminho, essas... a construção de uma identidade por exemplo. Portanto essa transferência da *moodboard* dessas linhas para a parte têxtil neste caso. Portanto a parte em que eu tenho... em baixo dessas cores, uma linhas abstratas, as luzes da cidade e etc., para mim significam isso, esse caminho, esse encontrar alguma coisa, a consciencialização daquilo que a pessoa, neste caso eu, quero fazer a seguir. Pronto, isso acaba por ser uma iluminação, um despertar de algo, portanto a realização do que eu quero fazer a seguir, portanto eu tentei transmitir isso para a amostra fazendo esse caminho com turbulências e criando o caminho a direito para... que simboliza esse endireitar.

E pronto nas bolinhas que estão pintadas a tinta acrílica fiz a cinzento com um pontinho vermelho, que significa que essa... que essa iluminação que essa energia está lá na mesma, só que neste caso eu é que ainda não tinha descoberto essa... ainda não tinha feito essa realização e depois um pontinho a vermelho que já está no potencial máximo nessa sabedoria e nessa descoberta, que vou fazer, que estou a fazer e que vou continuar a fazer sempre. Portanto... acho que seria isso.

Aqui tenho a amostra, aqui retrato esse caminho com... com turbulências, com dificuldades por assim dizer, e aqui então o endireitar desse caminho, essa realização daquilo que a pessoa quer, neste caso eu, consegue descobrir e aquilo que consegue definir para um caminho a seguir e aquilo que quer fazer a seguir.

Aqui tenho então retratado essa... esse caminho esses vários acontecimentos ao longo da vida e coloquei a cinzento porque é quase que a neutralização da pessoa, ou seja a pessoa ainda não descobriu o que quer seguir e estes pontos vermelhos representam essa expectativa que está lá, mas a pessoa ainda não sabe, e este ponto vermelho que se distingue dos outros seria então essa realização, essa perceção daquilo que... do potencial que a pessoa consegue atingir, daí essa diferenciação, esse destaque que depois acaba por fazer ligação à imagem das raparigas onde uma se destaca por ser diferente... por aí.

3ª FASE

M: Após a realização da amostra foi pedido para fazer uma peça ou acessório. Se puder falar um bocadinho sobre esse processo e o porquê das suas escolhas.

D: Então eu acabei por pegar na amostra e automaticamente decidi que a peça que eu queria fazer, seria um *bucket hat*, porquê? Porque para mim todo este processo de autoconhecimento começa aqui começa na mente, começa na cabeça, a mudança de *mindset*, portanto fez-me sentido que fosse uma peça que começasse aí e não noutra lado qualquer. Portanto, sim, uma peça que fosse essa representação da mudança de *mindset* e da realização de algo, por isso fez-me sentido ser uma peça para a cabeça. Portanto um *bucket hat*. Com a composição da amostra, lá está, a linha com as turbulências e depois o caminho dito o “certo” a seguir e aqui a continuação do caminho... com as mesmas cores e elementos da amostra.

Sinto que... a olhar para a peça, que existiu um desbloqueio, um desbloqueio criativo por assim dizer, algo que se não fosse através das imagens que eu escolhi, muito possivelmente não teria chegado a este elemento, a esta peça, porque lá está, isto é literalmente a... personificação, ou neste caso o tornar físico um pensamento e um estado de espírito, portanto isto, basicamente significa ou... é a analogia da minha cabeça. Portanto, isto é, eu. Isto é a minha personificação, portanto acaba por ser interessante porque... porque é um objeto, não é? É um objeto que representa o meu estado de espírito e o meu *mindset* neste momento, portanto, acaba por ser interessante. Como é que um objeto consegue literalmente dizer tudo sobre nós, ou outra pessoa que olhe, vai interpretar de outra maneira sem dúvida por causa das vivências que tem, mas isto é a minha cabeça neste momento. É interessante o que é que a pessoa a olhar, o que é que interpreta disto, como é que isto é a minha cabeça, como é que isto é o meu estado de espírito, portanto é interessante.

M: Se puder falar um pouco sobre a sua experiência ao realizar este processo, os pontos positivos e negativos.

D: Como eu estava a dizer há bocado, foi literalmente um desbloqueio criativo, portanto eu já não tinha à vontade para criar e aquele *excitement* para criar Moda há uns anos, portanto é... acabou por ser extremamente positivo obviamente. E lá está, esse desbloqueio pode levar a imensa coisa, ok isto é, acaba por ser um “*prove a point*”, que na minha perspetiva está correto porque conseguiu, que lá está no início há sempre aquela... a parte cética, será que isto realmente nos vai proporcionar algum autoconhecimento, ou se vai proporcionar alguma experiência para além daquilo que já é... e portanto o ter... o existir a possibilidade de mudar algo, mudar uma vida ou... porque lá está, nós nunca sabemos onde é que isto vai dar, somos criativas, ok somos mentes criativas, o ser humano é um ser criativo, mas nunca sabemos onde é que isto vai dar. Portanto a partir de o momento que eu consigo criar algo único, porque isto saiu da minha cabeça e é a minha identidade, portanto mais ninguém vai conseguir repetir isto, pelo menos com a mesmo significado. Criei algo para o mundo e para o mercado, porque no fim é esse o objetivo, que não existe, portanto, a fazer alguma coisa que não existe já estou a ganhar, já estou à frente, por isso sem dúvida algo extremamente positivo e que pode mudar uma vida. Por isso acho que sim, futuramente se precisar de criatividade outra vez, irei

novamente fazer o processo e irei ter ideias diferentes de certeza. Portanto é algo que eu peguei agora e vou levar para sempre porque é um ensinamento e nós estamos sempre a aprender e possivelmente passar aos outros. Portanto, é algo bom, extremamente positivo!

Obrigada!

DESIGNER B

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

D: Sem duvida acho que tanto a escolha das imagens como a escolha das palavras refletem aquilo que eu sinto atualmente aquilo já senti e aquilo que quero vir a sentir, ou seja as próprias imagens e as próprias palavras é quase como uma reflexão, pela qual eu estou a passar a transformação. Por isso sem dúvida, são um reflexo total dos sentimentos e das emoções.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

D: Acho que as imagens e o produto final, digamos assim, da *moodboard*, reflete exatamente um processo. As escolhas individuais e o produto final são efetivamente um reflexo das escolhas, de um processo que eu sinto que está a acontecer cada vez mais.

Na parte, no lado esquerdo digamos assim, do *moodboard* todas as palavras e as imagens são um pouco, são muito, um reflexo daquilo que, tem sido a minha realidade ao longo de muito tempo, e é algo que eu estou a trabalhar. Por exemplo a primeira imagem em que para mim transmite-me ansiedade, transmite-me o sentir estar isolada num mundo cheio de pessoas, em sítios com muita gente isso faz-me extremamente ansiosa e existe uma especulação de todos estes sentimentos quando estou com muita gente ou transmite me também o facto de sentir que as vezes estou um bocadinho sozinha no mundo e em certas situações. Relaciono depois um pouco com todas as outras que estão do mesmo lado da *moodboard* são todas as imagens que me transmitem um pouco o sentimento de me estar a afogar de não estar a conseguir compreender aquilo que sinto, de não estar a conseguir agir sobre esses sentimentos e sobre essas emoções a confusão constante na mente, que tudo isto depois transmite e que se reflete nas palavras no sofrimento, na dor, no desespero e na insegurança, que depois levam a sentir no interior e a sentir de certa forma, em algumas vertentes, quase como um fracasso por sentir

essas coisas e ser efetivamente constante, serem algo que me toma digamos assim quase por completo.

A imagem, as imagens em que, de transição digamos assim, parece quase que a pessoa está a tentar libertar-se e não consegue, refletem mesmo o desespero de uma pessoa sentir *stuck*. E eu senti-me durante tanto tempo assim e não saber como sair, mas ao mesmo tempo sinto que existe uma transição ao longo do *moodboard*. E é uma transição que está a acontecer mesmo na vida real, um processo de metamorfose, um processo de mudança que começa então por eu admitir e encarar todos estes problemas todos estes sentimentos, que se refletem por exemplo nas duas imagens em que a pessoa já não está completamente digamos assim submersa e completamente encurralada, há um espaço para o movimento já, ou seja, existe um processo de maturação que está a acontecer para mim nas imagens, e reflete-se digamos assim na realidade.

Depois avanço então para aquilo que, para algo que eu tento pensar e dizer várias vezes que é, lá está faz parte do processo digamos assim, no que toca à saúde mental e principalmente à minha saúde mental passa também pelo processo de contrariar um pouco aquilo que a mente diz, e contrariar o que a minha mente quer que eu acredite e tentar lutar contra isso, e com tudo isso vem também, lá está, o processo de conciliação comigo mesma, aceitar que não sou menos do que, não sou inferior a, por me sentir assim, ou seja, existe todo um processo de aceitação e reconciliação com a pessoa que eu sou neste momento e que nunca vou deixar de ser, ou seja, vai ser sempre parte de mim, todas aquelas palavras, todas aquelas imagens, toda aquela confusão e desespero e dor, vai sempre fazer parte de mim, mas existe um processo de conciliação, e também me tornou naquilo que eu sou hoje, existe todo um processo de conciliação que eu sinto que está digamos assim, a começar, e esse processo de conciliação e aceitação de mim mesma, passa muito também por, lá está por eu acreditar em sentimentos como a dignidade, aceitar que eu mereço as coisas que acontecem e que eu trabalho para elas, eu mereço, não sou, não me sentir mal em aceitar as coisas boas, porque eu não sou uma pessoa que merece só coisas más, este processo de transformação vai eventualmente, a minha esperança e a minha vontade é que chegue a esse ponto, sei que também é um reflexo do processo e das minhas esperanças e das minhas vontades daqui para a frente.

Têm três elementos que são, tal como as duas palavras, que são vertentes de mim que me transmitem paz e liberdade e que são locais e sentimentos especiais, estas fotografias e estes locais, que me trazem sentimentos de paz e liberdade, em que eu sinto que posso ser eu mesma, ou seja, eu tenho uma necessidade extrema de me conectar com a natureza e de me conectar com as minhas raízes. Que tem muito a ver com este lado também a busca de sempre mais conhecimento e da leitura e quase de mundos fictícios que são criados na leitura e nos livros que fazem parte da pessoa que eu sou e que fazem parte também do mundo que me permite chegar a esse processo de autoconhecimento e desse processo de cura, não quero dizer cura porque não existe cura, mas esse processo de, lá está conciliação comigo mesma, um processo de ajuda, estes elementos são mesmo fundamentais e que sinto que fazem sempre parte de momentos críticos na minha vida e momentos extremamente importantes, sinto que preciso de me conectar com estes elementos para me sentir em certos momentos bem.

Acho que a imagem que está diretamente acima da palavra solidão e vulnerabilidade, basicamente a imagem para mim resume o criar raízes o expandir o crescer, as raízes deixam marcas e deixam sempre o seu rasto e acho que isso para mim reflete-se no, ou seja, quando este processo se der e eu conseguir avançar nas várias etapas eu sei que não me vou esquecer e não vou apagar simplesmente a história para trás, isso faz me crescer e faz-me criar mais raízes e faz-me evoluir, por isso acho que tenho de ser extremamente vulnerável, tenho de me abrir e tenho de pensar onde quero chegar. E tenho de perceber que vulnerabilidade não é sinonimo de falhanço e não é sinonimo de ser mais fraca. Acho que na área no design de moda, me tenho permitido ser vulnerável nos temas que abordo e nas coisas que escolho como projeto, mas ao mesmo tempo acabo por ser um bocadinho hipócrita e não ser muito vulnerável porque os projetos dizem, mas eu não digo, e tenho medo depois na vida real, digamos assim fora dos projetos de confrontar a vulnerabilidade diretamente e com outros seres humanos e como outras pessoas.

É muito mais difícil, é real, ou seja, enquanto nos projetos posso esconder-me atrás do hipotético posso esconder-me atrás das ideias e dum conceito, na vida real é direto é algo que outras pessoas e outros seres humanos podem fazer a minha vulnerabilidade e isso é extremamente assustador. Acho que esse processo também passa por aí e aquela imagem apesar de ser algo abstrata, digamos assim, é das imagens que mais me transmite exatamente por isso é onde quero chegar, eu quero crescer e quero evoluir e de certa forma estas imagens restantes depois que eu coloquei na segunda parte do *moodboard* transmitem-me efetivamente essa esperança e esse desejo que eu tenho de evoluir e começar uma nova etapa, mas reconciliando-me com o passado e esperando que as coisas podem avançar daí.

Depois, a imagem do busto para mim transmite-me a realidade mais escura do ser humano, que, lá está, que apesar de tudo nós somos diferentes no exterior, mas no interior somos todos iguais somos todos constituídos da mesma forma e o facto de sermos diferentes no exterior não quer dizer que sejamos imperfeitos ou perfeitos, porque acho que imperfeição e perfeição são dois conceitos que de certa forma me têm assombrado, toda a minha vida achei que tinha de ser perfeita, tinha que ser a filha perfeita, a aluna perfeita, tinha que ser a amiga perfeita.

É uma pressão extrema e uma pressão *super* digamos assim, está a faltar-me a palavra, uma pressão avassaladora no sentido em que a pressão é parte do que me levou aos sentimentos negativos é parte do problema de sentir que tenho sempre de ser e de que tenho sempre de estar, digamos assim na perfeição e nunca posso sair, isso é sinónimo de menos de. Perceber que há beleza na imperfeição e há, posso aceitar a imperfeição e aceitar que eu sou imperfeita e que não me sentir digamos assim mal e em dor e em desespero por isso, efetivamente, lá está, é extremamente *cliché*, mas efetivamente ninguém, o pináculo da perfeição não existe.

O conceito, não existe um conceito de perfeição, a perfeição é um conceito construído por cada pessoa e para mim, a minha perfeição, eu tenho de conseguir... E por isso é que a palavra cá está e está de uma ponta à outra, porque eu tenho de conseguir entender que, que é isso que eu tenho esperança também que aconteça. Aceitar e conseguir entender o conceito de perfeição para mim não tem que estar ligado a ideias negativas e não tem que estar ligado propriamente ao melhor dos melhores, mas o melhor para mim, o melhor que eu sei que consigo.

Depois a imagem que eu escolhi do corpo destorcido, se calhar é estranho estar no final, digamos assim na fase boa, mas para mim relaciona-se com... imensos sentimentos e imensas vertentes, quer seja no sucesso que eu quero ter no que, faço, no sucesso que eu espero vir a ter e espero conseguir sempre trabalhar até ter e perceber que o meu conceito de beleza e o meu conceito de ser mulher não tem que ser colado e aquilo que toda a gente idealiza, não há problema, digamos assim, e não há... não tem que haver sentimentos negativos associados à idealização do corpo e da beleza, porque efetivamente existe um, como é que eu hei de explicar, está-me a faltar a palavra, existe quase como... Existe beleza na imperfeição e existe beleza no eu aceitar que não preciso de ser como eu acho que tenho, e como eu tenho lutado tanto comigo mesma para ser.

Depois as palavras felicidade, paixão, vida é tudo aquilo que eu espero conseguir vir a sentir plenamente digamos assim, no fim de todo este processo de autoconhecimento a coisa mais simples que eu quero fazer é efetivamente viver e não valorizar os pensamentos negativos que continuam a ser superiores digamos assim a todos os outros, mas existe aqui um objetivo final, existe um processo que no final eu espero efetivamente puder viver a minha vida como eu quero e sem sentir o pesos constante que todas aqueles sentimentos.

A palavra esperança, está aqui associada, pessoalmente mas também a um nível mais universal , tem a ver mesmo com o poder sentir tudo isto quer seja na parte da aceitação, mais amor, mais orgulho e mais esperança para comigo mesma, mas também para com o mundo, esperança que todos nós evoluamos e porque de certa forma todos os meus sentimentos maus também se ligam ao facto de eu também não me sentir digamos assim bastante o que pode não ser verdade mas é um reflexo da minha mente, não me sentir aceite, digamos assim, pelo o meu lado mau, por ninguém, e essa imagem basicamente todas as palavras têm um significado de esperança para mim que no futuro tudo isto pode ser possível , pode ser um futuro não assim tão longínquo, mas todo um processo e há efetivamente... Este *moodboard* é quase como um *visionboard* digamos assim do processo e da evolução que eu quero ter, quase como a crença que se transfere nestas fotografias e imagens, uma crença naquilo que eu quero fazer e aquilo que eu quero, a viagem que eu quero fazer e fazer e é pôr de forma táctil, é passar o táctil, o abstrato, digamos assim que a minha mente tem criado ao longo destes anos todos, é pôr no papel de forma táctil todos os sentimentos e todas as associações e perceber que efetivamente tenho estado presa aos negativos durante muito tempo, ninguém mais pode estar lá por mim a não ser eu, e lá está porque é que pus a conciliação e “*Don´t believe everithing you think.*” no meio, porque é algo que me puxa para os dois mundos, é algo que me puxa para o mundo negativo e que me faz tentar combate-lo todos os dias e que me dá também um pouco de esperança para avançar no futuro avançar para dias melhores e efetivamente uma realidade melhor em que me permita viver e é literalmente uma viagem entre os sentimentos mais obscuros que ainda é bastante presente que é a depressão e o sofrimento e a dor, para a parte mais pura do ser humanos que é a vida e aquilo que deixa para trás que consegue efetivamente fazer com ela e experienciar, acima de tudo experienciar, por isso é que também está a imagem, “*Se puderes olhar vê, se puderes ver repara.*” para eu me lembrar também de ter mais um pouco de atenção e não me absorver tanto nos momentos negativos e os positivos

efetivamente absorve-los e tentar fazê-los sobrepor aos negativos, ainda que isso ainda não aconteça, mas lá está é um processo. Um processo que ainda está em desenvolvimento, não é instantâneo nunca vais ser instantâneo, não é rápido de todo, mas acho que é um processo.

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

D: Eu acho que não tinha de todo a ideia de digamos assim um caminho, um processo, ou seja refletir isso no *moodboard*. Tinha noção que os meus sentimentos negativos se iriam refletir em algumas imagens, porque lá está há imagens extremamente poderosas nesse sentido, refletem esses sentimentos mas não selecionei, de todo, as imagens e as palavras com uma ideia de como iria ficar... até porque se eu olhar agora para o *moodboard* se calhar todos os meus outros *moodboards* e todas as minhas outras junções de palavras e fotografias não seria assim e seriam se calhar muito mais imagens e seria muito mais se calhar pesado do lado negativo, e o que fiz foi literalmente permitir-me a mim mesma pensar na parte, pensar e quando olhar para as imagens, foi o transmitir da fase onde estou, que me encontro e foi efetivamente assumir o que sinto da parte negativa e a esperança nas fotografias positivas e nas palavras positivas. E a construção, depois de selecionar, a minha mente agrupou-os em fases, em diferentes sentimentos e agrupou as imagens e os sentimentos diretamente a emoções minhas e a sentimentos meus que podem não estar, podem não ser o que diz na palavra, mas o que a palavra me transmite vs. outra em relação com a imagem, por exemplo na imagem das raízes, digamos assim se calhar não associariam a palavra solidão, não associariam à palavra vulnerabilidade mas para mim o meu processo de crescimento e o meu processo de evolução a palavra solidão não é propriamente negativa, solidão é algo que eu sinto que necessito para existir esse processo de crescimento e evolução, solidão no sentido que tenho de ser eu comigo mesma a fazer esse processo e períodos de estar sozinha para compreender e assumir e digamos assim, interiorizar todos esses sentimentos e fazer esse processo, por isso acho que não foi, não escolhi a unir automaticamente até porque a seleção de fotografias e imagens foi muito maior, mas depois estas foram propriamente aquelas que me falaram mais e me disseram mais, não unindo automaticamente quando as escolhi, acho que teria um *outcome* completamente diferente, porque se eu tivesse escolhido já com alguma ideia em mente e já com a ideia do *moodboard* que eu queria fazer e da imagem que eu queria criar acho que seria muito mais aquilo que costuma ser o meu cunho, digamos assim enquanto designer e enquanto artista, seria muito mais negativo, imagens *dark* muito mais... digamos assim a minha essência enquanto designer de moda e enquanto artista e enquanto... É a reflexão da minha pessoa sim, mas que neste momento a minha pessoa está a passar por um processo de transição e por um processo de... lá está, de reconciliação comigo mesma e foi o que ficou refletido neste *moodboard* foi literalmente esse processo.

3ª FASE

M: Após a realização da amostra foi pedido para fazer uma peça ou acessório. Se puder falar um bocadinho sobre esse processo e o porquê das suas escolhas.

D: Depois de ter feito a amostra e analisado um bocadinho a mensagem que eu queria transmitir com a amostra, tive bastante tempo a ponderar a peça que ia fazer, se ia fazer uma peça ou se ia fazer um acessório, ou se fazia algo mais abstrato, um pouco uma fusão dos dois e ao analisar a mensagem e os elementos que decidi na amostra, a ideia que me veio à cabeça e o que me veio à cabeça, tal como está no *moodboard* uma ideia de casulo de imobilidade de não conseguir mexer de me sentir... quase que encerrada num determinado espaço, neste caso no espaço físico da peça e não conseguir sair, mas ao mesmo tempo existir uma certa beleza e liberdade nesse confinamento, ou seja a liberdade dentro daquele espaço eu conseguir expressar-me e conseguir avaliar-me digamos assim, analisar tudo e sentir-me confortável mesmo com esse, com esse... espaço digamos assim, da peça à minha volta.

O formato da peça é circular, ou seja, é composto pela parte de trás, parte da frente e depois uma espécie de mangas, tendo em conta que a manga é cozida na parte circular lateral da peça e depois é completamente aberta por dentro, a única zona que fecha é efetivamente a zona dos punhos, onde depois eu fiz uma adaptação da amostra que tinha feito originalmente e desta só com o elemento figurativo do olho pintado e depois o bordado da linha vermelha que representa, lá está, as raízes e o crescimento e o querer... o mais interior, o que é mais interior em nós que é o sangue e as veias, o que nos compõe, trazer ao de cima e expor esse lado e ao mesmo tempo expor-me a mim mesma.

A peça está construída de forma a criar uma estrutura e ao mesmo tempo uma imobilização dos membros superiores, ou seja, os braços, a pessoa ganha uma nova forma e renasce nessa nova forma... não, digamos assim, convencional do vestuário, ou seja, os braços ficam imobilizados, ficam ao longo do corpo e criam uma nova silhueta, uma nova forma de o outro ver a pessoa e de nós nos vemos a nós próprios e existe uma certa confiança que surge ao assumir essa nova silhueta e essa nova forma.

Depois a amostra central... divide-se em duas a que está na parte da frente da peça e a que está na parte de trás, tal como originalmente eu tinha dito na amostra, a escolha de tecido base da amostra em si foi a risca de giz, porque era a subversão um bocadinho daqui do sentido que eu associo ao tecido risca de giz, é um tecido clássico, tradicional e ao fazer... ao manipular por cima deste, existe um bocadinho a quebra desse estereótipo, digamos assim de tradicional que foi atribuído ao tecido e aqui também um bocadinho de estar a ser atribuído à pessoa que o está a usar. Na parte da frente existe um bordado duma figura abstrata, uma figura feminina abstrata, a parte da frente representa... é quase como um espelho da parte da frente do corpo feminino e depois nas costas existe o mesmo tipo de manipulação e o mesmo tipo de amostra, mas com o olhar da parte de trás do corpo feminino que está representado também na parte de trás, para ser quase como um espelho da pessoa que o está a usar, ou seja, existe uma forma que representa a forma feminina, um pouco abstrata sim mas que representa as linhas do corpo feminino, mas a silhueta da peça é completamente o contrário, ou seja, a silhueta da

peça desconstrói as linhas que nós tomamos como garantidas, digamos assim, num corpo de um ser humano e existe um bocadinho essa luta entre as duas vertentes, entre a peça e o corpo que a está a usar.

Depois nos punhos então eu pus a amostra que já tinha falado com os olhos pintados e o bordado, para mim é, todos os olhos... a pintura dos olhos representam aqui o... o quão os olhares dos outros e a quantidade dos olhares dos outros, afetam a confiança e a forma como eu me vejo e como vejo os outros e como é que essa relação é usada, mas ao mesmo tempo de certa forma para dar aqui um pouco de, como já tinha falado quando contruí a amostra, um pouco de... não é usado puramente nesse sentido negativo existe um balanço entre os dois, é também representado um pouco por: ok eles estão lá, vão estar sempre presentes. Não é algo que nós possamos apagar, porque nós não podemos simplesmente apagar o outro e apagar o ser humano, mas a pessoa e o individuo aprende a lidar com esses olhares e aprende a lidar com a interação com os outros e encontra um pouco de paz e renasce nessa relação e renasce nessa interação e daí também existir uma relação aqui entre os olhos pintados, a cor da malha que foi usada que é a cor, digamos assim, da pele, a linha vermelha, do sangue e todos esses componentes formarem a figura humana e a figura feminina. Existe uma relação de que ok, não há medo em mostrar, não há medo em ser visto, que esses olhares não são sempre negativos, podem ser também ser bons e positivos e existe quase... existe essa dualidade na peça, que é a dualidade que... eu consegui analisar através do processo e consegui analisar através do *moodboard*, da passagem para a amostra e depois da passagem para a peça final, que efetivamente o processo e a viagem que está a acontecer e que vai acontecendo está a ser refletida porque os elementos estão presentes sempre nesses dois lados, nessas duas vertentes, nessa dualidade do negativo e do positivo, porque eu sinto que ao expor através do primeiro passo, do *moodboard*, todas aquelas imagens e todas aquelas palavras, houve uma construção dessa tal viagem e desse tal processo e todas as imagens e todos os elementos tinham dois pesos e duas medidas, ou seja, existe uma balança entre os significados que eles têm para mim e essa balança é o que está presente na peça final, é o que se reflete na peça final, que é... não apagar tudo o que é negativo porque as coisas vão estar sempre lá, vão sempre existir e vão sempre ser criadas, ou por mim mesmo ou pelos outros, os sentimentos vão lá estar, mas é aprender a subvertê-los e transforma-los em algo positivo. E acho que, todo o processo me ajudou a processar completamente essas emoções e esses sentimentos e... que voz é que eu tenho para passar aos outros? Porque tive muito tempo sem ideia, digamos assim, e há muito tempo a fazer o mesmo projeto e houve uma altura em que senti... e há uns dias em que me sinto um bocado presa e... especialmente nesta altura o pensar, ok que voz é que eu tenho? O que é que eu tenho mais para dar? Qual é o passo seguinte? O que é que...? Se calhar não tenho assim uma voz tão diferenciada e se calhar o que eu explorei em termos de temas, em termos de silhuetas e em termos de ideias, se calhar já passou, já não há mais. E este processo ajudou-me a entender que não, há sempre mais alguma coisa e ok... as fases más não acabaram obviamente, já tive fases muito piores, essas fases piores refletiram-se no meu trabalho, mas estar a passar pelo processo para ter fases melhores não quer dizer que eu vá perder as minhas ideias e não quer dizer que as ideias passem a ser algo, digamos assim, linear e sem sentimento e sem história por trás. E este processo ajudou-me a desbloquear literalmente essa...

desbloquear essa porta e literalmente a acender um bocadinho a fogalha de ok eu tenho ideias e tenho sentimentos e emoções que posso continuar a exprimir através da moda e através da minha arte, depois deste projeto e depois disto tudo, eu sei que tenho voz e sei que tenho bases para fazê-lo. E sem dúvida que fazer todo este processo me ajudou a acreditar um pouco nisso outra vez, porque há uma quebra e... o eu ver fisicamente os meus sentimentos e as minhas emoções expostos numa peça física, numa amostra, num *moodboard*, ajuda de uma forma, BRUTAL, a categorizar as coisas, a entender, a analisar, a compreender e essa compreensão depois dá aso à arte e às peças e ao vestuário e à Moda, e acho que é algo extremamente importante.

M: Se puder falar um pouco sobre a sua experiência ao realizar este processo, os pontos positivos e negativos.

A experiência acho que foi mais do que 100% positiva, porque como eu estava a dizer acho que como criativos, falando do meu ponto de vista, falando de um ponto de vista de um criativo, acho que... chega ali uma altura em que existe quase um bloqueio e eu pessoalmente sendo alguém que, tudo o que faço tem que ter história, tem que ter sentimento, tem que ter algo por trás nunca nada é por acaso, nenhum pormenor está lá por acaso, o sentir que... estás presa e não tens ideias e que.. que os teus sentimentos já não estão a ser transmitidos da mesma forma que se calhar estavam a ser transmitidos há um tempo, este processo ajudou mesmo a desencadear novas ideias, desencadear uma nova esperança de que os meus sentimentos continuam a ser validos e que as minhas emoções continuam a ser validas no meu trabalho e que... existe futuro nisso, que se calhar não vai agradar a toda a gente e nem toda a gente vai perceber, mas que existe futuro nisso nem que seja para mim, para eu mesma me conseguir entender melhor, nem que seja para eu mesma conseguir compreender a minha cabeça e o meu bem estar, através da minha arte e das minhas peças e do meu vestuário. Independentemente se os outros irão compreender acho que é extremamente importante eu compreender-me a mim primeiro, para os outros em poderem compreender e este processo fez exatamente isso, especialmente neste momento ajudou-me a compreender e a pôr de lado e a escolher e a pôr várias vertentes da pessoa que eu sou hoje e a categorizar e a entender o porquê de ser assim e o porquê de estar a passar por certas coisas e o porquê de estar num momento melhor ou pior. E acho que o processo é extremamente positivo e é extremamente enriquecedor nesse sentido, porque o nível... se a pessoa entregar, com tudo se não tiver nenhum *setback*, se não tiver nenhuma ideia preconcebida daquilo que vai ser o projeto acho que o que tem a retirar é uma viagem para se reconhecer a ela própria e até mesmo para resolver o presente, resolver o seu estado atual, porque obviamente que o meu estado atual vai ser um reflexo daquilo que eu já passei, o meu passado, e pode até refletir aquilo que eu quero ser e o que eu quero ter no futuro, o meu *moodboard* refletiu isso, refletiu uma viagem de um processo que está a acontecer, não está terminado, está a acontecer. Existe mesmo esse autoconhecimento, esse impulso é literalmente como se fosse... o processo é... todo este projeto e todos os elementos do processo e do projeto, é literalmente como se fosse um pontapé de saída para: ok eu vou expô-los para fora, vou trabalhar, vou chegar lá e depois abre portas para imensas outras ideias e imenso outros projetos. Eu posso dizer que acabei a peça com mil e

uma ideias de coleções e de projetos e de novos elementos no meu design que se calhar antes eu não incluía, que se calhar antes eu não acharia possível... até mesmo no acreditar em mim no desenvolvimento de técnicas, por exemplo, eu sou uma pessoa extremamente analítica na parte técnica do design, na parte de fazer moldes, fazer tudo certinho, segundo as regras, *by the book*, tenho de ter tudo... e estes moldes foram extremamente experimentais, foi literalmente: tenho esta ideia, vou experimentar, corta aqui, corta ali. E foi confiar no meu instinto e confiar em todo o processo e confiar nas diferentes fases e chegar ao fim e ter uma peça que foi exatamente o resultado... de todo o processo de pensar: ok esta emoção está ligada aquela fotografia que me transmite... este bordado que me transmite esta linha, que me transmite esta cor. E foi juntar literalmente como se fosse uma panela numa sopa, todos estes elementos e dar um produto final, que são as raízes para muito mais.

DESIGNER C

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

D: Sim. Aquilo que eu sinto agora talvez, agora tipo, neste momento, nesta fase, nesta altura, específica e temporal.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

D: Sim, as imagens honestamente eu acabei por escolher aquelas que... não sei me diziam alguma coisa, que me chamaram à atenção que me pareceram interessantes, que tinham alguma mensagem que eu achava importante.

(Pausa)

É assim são coisas que nitidamente são... de alguma forma me dizem alguma coisa, ou se relacionam diretamente com aquilo que eu sinto.

(Pausa)

Para mim reflete sempre muito no que se passa na minha cabeça e... eu acho que o interessante das imagens e que muitas delas não são nítidas, ou não percebes exatamente o que é, reflete precisamente a desarrumação que é a minha cabeça e o confuso que... que é o meu cérebro, mas ao mesmo tempo eu sinto que, o que eu vejo é uma vontade de ver isso arrumado, uma

vontade de... de ter as coisas compartimentalizadas, apesar de muitas vezes isso não ser possível, apesar de... de quase ninguém conseguir isso, não é?

E aquilo que eu sinto por exemplo nas palavras, nas imagens talvez não, as imagens vejo mesmo refletido essa confusão e essa ideia de... querer alguma coisa, não conseguir e de não conseguir organizar ideias... eu acho que tem tudo a ver com o que se passa agora diretamente comigo, como é óbvio, o que é curioso nas palavras, são polos opostos, é ao mesmo tempo o que eu sinto e o que eu quero, atingir a certo ponto. Por um lado... é assim neste momento é aquela questão de não saber exatamente o que é que está no futuro, qual é... porque é assim até agora tudo tinha sido mais ou menos lógico e mais ou menos previsível, estás na escola, vais para a faculdade, fazes a faculdade, fazes a tese, não sei quê... a partir de agora, é tipo... um vazio um bocadinho assustador e tu não sabes o que é que vem a seguir, portanto dai eu acho esta questão de... das próprias imagens serem tão pouco nítidas tão confusas, tão estranhas quase...

Eu devia fazer isto mais vezes, (risos) não eu devia fazer isto mais vezes!

M: Porque é que dizes isso, o que é que estás a sentir?

É assim o que sinto muitas vezes é que especialmente quando tenho trabalho para fazer... é que há certas coisas que não me permito pensar, porque se ficar a pensar nelas não vou chegar a lado nenhum e isto é bom por isso, é um momento em que tu paras e te permites pensar aquilo que não quiseste pensar até aí.

É um bom *reality check*, nesse sentido.

(Pausa)

É assim a coisa que eu sinto e que eu vejo a olhar para isto, é que...estou num ponto, quero chegar a outro ponto e não sei exatamente como...

Falta aí essa conexão entre uma coisa e outra, mas é assim, já é bom que tu perceberes que queres chegar a algum lado, porque já é meio caminho andado para tu tentares resolver essa questão. Dai eu presumo a persistência.

(Pausa)

M: Quer falar assim de alguma imagem ou de alguma palavra em especial? Alguma coisa que queira acrescentar?

D: Assim as duas que mais saltam à vista por se calhar não ter necessariamente a ver, mas tem, agora faz um pouco de sentido, depois de ver assim tudo à frente da cara, são duas em cima, estão relacionadas eu acho, “*peace, love, no violence, no homofobia, no sexism, no racism*” e a outra que diz “*more equality, more hope, more humanity, more pride, more acceptance, more love*” o que eu acho que muitas vezes... é... eu tenho uma necessidade de querer... sei lá, fazer, mudar o mundo de um dia para o outro e que as coisas fiquem bem e pronto. E eu acho que isso muitas vezes é a causa do resto, quando tu percebes que isso não é possível e que infelizmente há pessoas que se calhar no mundo nunca vão entender essas coisas e que... e que... e que no fundo se calhar tu consegues fazer diferença, mas é uma coisa pequenina, nunca

vai ter assim um grande impacto. Eu acho que se calhar é essa questão que causa todo o meu nó cerebral vá, que é aquele querer... queres fazer alguma coisa boa, queres mudar alguma coisa e depois percebes que não consegues e é horrível... mas depois é aquela persistência de, ok tu sabes que é horrível e tu sabes que se calhar tu nunca vais conseguir fazer nada, mas tipo, não queres desistir, porque não faz sentido desistir.

(Pausa)

Depois é essa sensação de frustração e de desespero...

(Pausa)

E lá esta a questão desta imagem que diz, não acredites em tudo o que tu pensas, acho que diz tudo...

(Pausa)

É interessante porque elas... isto é estupidamente simples, mas tem toda a lógica porque são coisas que estão dentro da tua cabeça e são coisas que tu sabes, tu inerentemente sabes, isto que eu acabei de te dizer era impossível eu não saber, eu sabia... só que não sei, assim é muito mais simples, é muito mais lógico, parece que ajuda a arrumar, as coisas... que tu já tinhas na tua cabeça, mas não havia conexão de porque é que eu me sinto assim, ou porque é que eu penso assim, ou porque é que quero tanto... calma e paz e equilíbrio... o que é que...

Ajuda-te a visualizar e é assim, parece que é um momento, aquele momento de realização em que de repente tu percebes tudo, mas não é de repente tu percebes tudo, tudo já tinhas percebido, só ainda não tinhas percebido que tinhas percebido. Mas o que é curioso é que eu só escolhi imagens que me chamaram à atenção por... ok sim tinha um certo pensamento em mente, mas foi...

M: Foi intuitivo?

D: Quase intuitivo sim...

É assim, tenho excesso de pensamentos, principalmente à noite, também é excelente, é tão *accurate* que é estúpido, de correto que é, mas também é assim é lógico que é quando tu paras, não é?

Eu: Claro.

Estás deitado na cama a não pensar em nada, mas a pensar em tudo ao mesmo tempo.

(Pausa)

Eu gosto de fazer isto mas não gosto de fazer isto. (risos)

Juro-te é ótimo, eu gostei imenso de fazer isto, mas ao mesmo tempo não sei... é um momento tão vulnerável, é aquele *reality check* brutal que tu precisas e que do qual estás a tentar fugir há muito tempo.

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

D: Então, eu lembro-me na altura, foi por aí que eu comecei a pensar, também, de eu ter chegado à conclusão de aquilo que eu via das imagens que tinha escolhido era que eu tinha uma tendência para querer resolver os problemas todos do mundo, sozinha, de um dia para o outro e como é óbvio isso não é possível, é absolutamente impossível. E aquilo que eu reparei na minha *moodboard* é que... parece que eu tenho uma necessidade de... não é uma necessidade, é a esperança de que as pessoas, de que toda a gente, se junte para um objetivo em comum de tornar as coisas melhores. E precisamente porque, lá está, eu como estudei ciências, levou-me logo para a escolha da imagem, do coral. O coral é um ser vivo que... aliás o coral não é um ser vivo, são vários, daí a ideia, eles dependem todos uns dos outros e trabalham para um objetivo em comum que é a sobrevivência, portanto achei que fazia todo o sentido e que encaixava perfeitamente essa ideia de ter um organismo, uma coisa única ramificada, mas que trabalha toda para um objetivo em comum, daí a ideia de ter, portanto o centro, que tudo vai dar ao centro, mas que há várias ramificações, há várias coisinhas, todas em direções diferentes, todas a crescer de forma diferente, mas que no fundo no fundo, estão todas a trabalhar para a mesma coisa, e daí também... eu queria incluir uma frase, uma expressão, uma coisa qualquer que fizesse alusão a isso e daí a ideia do “*we are one*”, portanto, somos um, nessa ideia de trabalho em conjunto, de fazer um esforço para que... portanto, uma pessoa sozinha não chega a lado nenhum, claro, mas todas ou a grande maioria, talvez se consiga fazer qualquer coisa, talvez se consiga alterar qualquer coisa.

E curiosamente a fazer isto e a bordar, ajuda a absorver essa ideia e a respirar fundo e a ter calma e a pensar: ok, sozinha talvez não, mas ainda há esperança, ainda há de facto uma forma de as coisas chegarem a algum lado. E daí a ideia de fazer então este bordado muito orgânico, que quando eu mostrei à minha mãe, eu não lhe disse o que era e ela olhou e disse, “Aí que engraçado, parece um coral.” E eu pronto, entendes-te a ideia, (risos).

E depois eu acho que fazia falta haver um contraste, portanto, haver este fundo mais escuro e mais pesado, de... que é quase como se nós pensássemos... agora nesta altura é péssimo dizer isto, mas é verdade, é quase como se nós pensasse-mos que é uma espécie de infeção, mas boa, porque temos este fundo muito escuro, muito espesso, mas há algo absolutamente orgânico e delicado a crescer em cima desse fundo, numa cor forte e numa cor viva, portanto qualquer coisa boa pode nascer disso. O vermelho foi por duas razões, porque de facto era uma cor que era o que mais saltava no *moodboard*, foi isso que eu achei curioso, que eu tenho um bocado de vermelho a crescer assim do lado direito, para os tons mais escuros e achei interessante manter essa ideia do vermelho, até porque contrasta bem com o azul-escuro que é quase preto. E pronto basicamente foi isso. E a ideia também, era ter uma coisa que fosse... quase delicada, mas ao mesmo tempo que saltasse à vista, portanto daí esta macro... ser um bordado tão grande, porque eu podia ter feito uma coisa mais pequenina, mas achei que fazia falta ser uma coisa maior e mais visível. Não quis dar tanto destaque às letras, porque eu acho que o que é realmente importante e o que salta à vista, à primeira vista, é o desenho em si, mas achei

importante incluir as palavras aqui, ainda que mais fininhas, ainda que mais discretas, achei importante incluí-las aqui. Pronto e essencialmente foi essa a ideia.

3ª FASE

M: Após a realização da amostra foi pedido para fazer uma peça ou acessório. Se puder falar um bocadinho sobre esse processo e o porquê das suas escolhas.

D: Eu quando estava a pensar na peça que queria fazer, eu achei que a amostra era tão orgânica, que eu queria fazer uma coisa que fosse, não quase o contrário, mas que encaixasse e que de algum modo fosse complementar, ou seja, não queria fazer uma coisa *super* bonitinha, *super*... pronto queria algo que fosse um pouco diferente. E então ainda na onde da *moodboard* e daquilo que para mim a *moodboard* significava eu achei por bem fazer um blusão de ganga. E porquê um blusão de ganga? Para mim, além de ser uma peça que eu uso imenso, que eu adoro e que eu acho que é um ícone, é icónico, eu acho que é uma peça que em si representa muita coisa, está ligada a imensos movimentos de revolução, a imensos movimentos de... de mudança! E como era isso que eu queria passar com a minha *moodboard* e com a amostra, essa ideia de... de revolução, de revolta, de mudança, de necessidade de alteração de alguma coisa, achei que aqui sem dúvida que o casaco de ganga, ou o blusão de ganga se encaixava perfeitamente. E depois porque é uma peça que eu tenho e que eu uso imenso. E que aliás, o blusão de ganga que eu tenho é muito querido porque era o blusão do meu avô, do meu avô que já morreu e é um blusão que já tem trinta anos e que eu adoro e que anda sempre comigo praticamente para todo o lado e é a minha peça de eleição. E eu achei que teria mais significado ainda para mim encaixar aqui com esta amostra.

Então decidi fazer o blusão, neste caso fiz numa ganga escura, numa ganga tipo preta, porque achei que ficava melhor com as cores, porque eu queria dar mais destaque à amostra em si, portanto queria uma opção mais neutra. E aqui a questão era... quase baseado nos casacos dos *motards*, que muitos deles estão associados a associações de *motards* etc., e então têm sempre aquele *patch* nas costas que associa à organização. Então aqui a ideia era criar a ideia de organização universal, vá... com a mostra nas costas, quase como um *badge* de honra, não é? Então nas costas do blusão está a amostra, com a tal ideia de “*we are one*” que pronto era... lá está, a tal ideia de revolução, de movimento de mudança, de trabalharmos todos no mesmo sentido e de usar esse *badge*, esse brasão nas costas, portanto ser algo que usamos com orgulho que usamos com honra, que simboliza tudo para nós.

E pronto foi um bocadinho por aí, a ideia da peça e a ideia de ter a amostra então aplicada nas costas.

M: Se puder falar um pouco sobre a sua experiência ao realizar este processo, os pontos positivos e negativos.

D: Eu gostei, eu gostei imenso e especialmente porque foram tudo coisas que eu nunca tinha feito ou que fazia... pronto eu sei bordar, mas nunca tinha feito assim com esta dimensão. A mesma coisa com o blusão de ganga eu nunca tinha feito um blusão de ganga a este nível de

detalhe e eu quis investir mesmo... acho que isso também foi importante, é levar-nos a sair da caixa... da nossa caixa. Ainda que para muitas pessoas possa ser algo normal, para mim, não é o género de detalhe na peça que eu esteja habituada a fazer. E então quis mesmo esforçar-me por isso para que fosse mesmo quase... todo o detalhe, tudo o que é essencial no blusão de ganga eu incluir, mais do que as reinterpretações que eu estou habituada a fazer. Queria que fosse mesmo uma pela clássica para transmitir essa ideia e com o bordado a mesma coisa, eu se calhar se me pusesse a bordar seria uma coisa completamente diferente, noutras circunstâncias, que não fosse inserido neste... neste âmbito. Então foi isso que eu achei interessante, foi que me levou para lugares que não era comum eu sozinha ir e eu achei extremamente interessante. E mesmo toda essa ideia, toda essa envolvente deu-me mais vontade de querer fazer e de querer ver feito, porque queria ver qual era o resultado final e se ficava como aquilo que eu tinha em mente, ou não.

Portanto eu acho que nesse sentido foi excelente, de me puxar um bocadinho numa direção diferente, ainda que dentro daquilo que eu acho que é o meu tipo de trabalho, portanto sim, acho que foi ótimo! Foi ótimo, repetia, outra vez, JÁ! (risos)

DESIGNER D

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

D: Sim, eu acho que as escolhas que fiz agora, estão muito ligadas a como me tenho sentido ultimamente.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

D: Eu comecei por escolher esta imagem, tinha escolhi já um bocadinho a fazer batota, porque olhei para dentro da caixa e sem querer mexi nas imagens e foi uma que me apareceu e eu pensei logo, esta imagem vou ter de escolher porque adorei.

Acho que a seguinte que eu escolhi foi esta e percebi que, ok aqui temos dois opostos, tipo confusão e loucura e muitas imagens, muitas pessoas juntas e aqui temos uma figura isolada... presa, e eu pensei ok, isto é um bocadinho aquilo como eu me sinto agora e aquilo que eu gostaria de estar a experienciar e acho que está um pouco relacionado com o nós estarmos em confinamento a tanto tempo, eu no início achei que... ok eu sou uma pessoa que me dou muito bem sozinha e gosto de estar em casa sossegada no meu espaço mas, ao fim de tanto tempo em

casa fechada estou a começar a sentir exatamente algumas consequências de estarmos em estado de contingência,

Eu: Afetou-se mais do que estavas à espera, talvez.

Sim, eu acho que durante o início eu estava, estava bem pronto, estava em casa a fazer as minhas coisas e era um bocado como eu gostaria de estar, mas agora começo a sentir, ok preciso de estar em público e preciso não só de estar em público de estar com pessoas que conheço mas mesmo de estar no meio da confusão e estar no meio de sítios cheios de gente, mesmo que eu esteja sozinha e isolada, mesmo que eu esteja separada das outras pessoas, o estar num sítio com muitas pessoas traz-me paz e traz-me calma e foi por isso que eu escolhi estas palavras um bocado da loucura e do êxtase misturado com paz e calma, porque estar no meio da confusão faz-me sentir mais relaxada e faz-me sentir que estou num mundo habitado por outras pessoas e que pronto os problemas que eu tenho as minhas preocupações as outras pessoas têm as mesmas preocupações, mesmo que estejamos isolados com os nossos problemas, estamos todos a sentir coisas parecidas.

E depois escolhi... a aqui também estas imagens um pouco da inércia e da solidão, esta aqui por exemplo, sinto que também esta questão que eu digo que estou bem sozinha se calhar também é um pouco uma maneira de me proteger porque eu tenho um bocado dificuldade de socializar com pessoas novas e de ir a festas e coisas assim e acho que se calhar eu não só, ok sinto-me bem sozinha e preciso de estar sozinha, mas se calhar também é uma maneira de me proteger e de me sentir mais segura, apesar de que também preciso como todos os seres humanos, é um pouco se calhar uma proteção e por isso é que eu senti que se calhar ia ficar melhor nesta altura do isolamento e se calhar não fique assim tão bem como estava à espera.

Desde o início deste ano, já estou a ficar um bocado mais saturada e estou a perceber que, ok isto mentalmente de estar em casa e não ter tipo uma razão para sair de casa todos os dias, está-me a começar a fazer entrar mais para dentro da minha mente e pensar, aí que isto não está muito bem, preciso de ir à rua, preciso de falar com outras pessoas. E depois mesmo o facto de não falar com outras pessoas, de não discutir as minhas coisas, começo a pensar que aquilo que eu estou a sentir é um problema meu e que eu estou... a não sei que é um problema que só eu estou, com o qual só eu é que estou a lidar. E acho que quando falo com outras pessoas, percebo ok não as outras pessoas estão a passar pelo mesmo, não é nada de fora do normal, é tipo, é a tal ansiedade que eu estou a sentir neste momento em relação aos trabalhos que tenho de fazer e em relação ao facto de estar em casa sozinha, e que se calhar as outras pessoas estão a passar todas por coisas parecidas, se não for pelo mesmo, esse facto de não poder estar com pessoas fisicamente está-me a deixar um bocadinho mais ansiosa.

Para mim estas imagens, foram umas que eu escolhi também um bocadinho mais intuitivamente, estas imagens da trovoada, para mim significam sossego e estar sozinha... a, é um bocado a calma mesmo com o barulho e a luminosidade, para mim é calmo, mas também um pouco a ansiedade exatamente de estar sozinha, e de estar separada dos outros.

Esta imagem que são duas pessoas num carrossel, acho eu, é um bocado, se calhar aquilo que eu anseio agora um bocadinho que é, estar com outras pessoas, mesmo fisicamente e o tal

êxtase que sentiriam em agora finalmente puder ir para a rua e partilhar experiências com outras pessoas.

Depois esta imagem que é uma pessoa, com vários padrões, escolhi porque também esta confusão de imagens e de padrões que chocam, a... senti uma atração por essa imagem e sinto que também é um pouco uma pessoa que se está a confundir com o *background* sem se confundir mesmo, é um pouco aquilo como eu me sentira se calhar, em público ou como eu gostaria de estar em público, estar apenas a observar as outras pessoas a viverem as suas vidas, estar um pouco como observadora e perceber exatamente que, ok as outras pessoas estão a viver as suas vidas estão a fazer as suas coisas e eu neste momento vou parar para observar isso, desligar-me um pouco dos meus problemas e apenas apreciar que somos todos seres humanos, no planeta terra, com as suas vidas, todos a fazer coisas diferentes, todos com problemas e todos com felicidades diferentes e pôr também um bocadinho mais em perspetiva aquilo que eu estou a sentir.

Esta imagem aqui, eu escolhi um pouco porque não percebi bem o que era.

M: Qual, desculpa?

D: Esta, eu nem sei se pus de pé ou ao contrário.

M: Foi a interpretação que tiveste.

D: Porque não percebi muito bem o que era e senti um bocado de atração por isso, porque fiquei um bocado confusa e pensei, não espera estou aqui a passar tanto tempo a olhar para esta imagem sem perceber o que é, vou ter de a escolher para depois tentar perceber, é tipo um fumo, uns cabelos talvez, mas eu gosto mais da ideia de ser mesmo assim uma coisa mais abstrata.

Esta imagem aqui, depois escolhi, que é a cidade vista de cima, escolhi porque para mim todas estas imagens que têm muita luz, pronto esta está um bocado escuro mas é a luz da cidade, que têm muita luz e confusão e estes padrões assim meio elétricos, para mim é uma coisa que me dá calma, como eu já tinha dito, coisas que são assim muito estridentes fazem-me sentir um bocado mais paz interior enquanto que, imagens como esta, que é mais estática ou esta, ou esta aqui, um bocado o sufoco, fazem-me mais tensão que outras imagens como por exemplo esta ou esta, que são mais tensas trazem-me mais calma.

M: Exato, o contraste entre aspas.

D: Exato, pois foi uma coisa que eu também senti muito é exatamente o contraste das emoções, ou seja, eu sinto por estas imagens, loucura e paz ao mesmo tempo ou sinto ansiedade e sossego, na mesma imagem. E pronto.

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

D: Então o que eu fui... a imagem que me inspirou mais foi, no *moodboard* na fila de baixo a primeira imagem, que é uma cidade de noite vista de cima e o contraste entre a escuridão e o vazio e depois muitas linhas e muita luz e muita profusão de... pronto de luz e de brilho. E também um pouco da segunda imagem da primeira fila, também aquela confusão toda de brilhos e de linhas paralelas e de linhas que se cruzam. E na terceira imagem da fila de baixo, a ideia de uma rede que... estou com dificuldade em encontrar as palavras em português, apetece-me dizer em inglês!

M: Podes dizer, sem problema!

D: *Constriction*, uma coisa que aperta, que prende. E então eu queria usar, um bocado esse material, queria fazer alguma coisa que pronto, no futuro na peça que eu decida criar, seja algo junto ao corpo e que aperta e queria utilizar a tal ideia das linhas paralelas e das linhas que se cruzam e do brilho no meio da escuridão.

Então eu, a ideia que eu tinha tido primeiro era fazer o bordado à máquina, com linhas paralelas, linhas a cruzarem-se e eu fiz um pouco, uns desenhos, baseados na primeira imagem, que seria como que se fosse as linhas da tal cidade e fiz várias versões e acabei por chegar a uma que teria também as linhas em *zig zag*, os vermelhos e os azuis acabaram também por me lembrar um bocadinho das veias por baixo da pele. Mas depois tentei fazer isso na malha e não resultou, porque obviamente a malha estica e a minha máquina não cozeu muito bem, então tentei fazer, mas nem sequer coseu, tentei pôr o papel vegetal atrás para estabilizar, mas mesmo assim não funcionou.

E depois tentei nesta malha mais fininha que era a que eu queria usar e consegui costurar, não se vê muito bem, mas entretanto olhei para o fundo da minha caixa de costura e tinha lá os vidrilhos que me lembraram das luzes da cidade, um pouco mesmo das pequenas casas e dos pequenos candeeiros, então decidi bordar à mão, até porque assim tenho um bocado mais controlo daquilo que consigo fazer e como eu tinha aqui a argola para fazer bordado, fiz este bordado, baseado nestas inspirações. Então eu peguei no papel vegetal, desenhei as linhas, para não estar a desenhar diretamente na malha, depois pus o papel vegetal por trás, pus a malha não muito esticada para depois quando tirar da argola não ficar arrepanhado e depois fui bordando. Acabei por gostar desta ideia dos brilhos, quando tiver depois todo o desenho feito acho que vai parecer mais inspirado na cidade. Um pouco misturar uma técnica mais tradicional, pronto bordar como é evidente faz-se há milhares de anos, mas depois com um tema um bocado mais... as cidades e os brilhos e um bocado do futuro, que é um bocado a *vibe* em que eu estou agora, das cidades futuristas. E pronto, foi isso que eu fiz.

M: Após a realização da amostra foi pedido para fazer uma peça ou acessório. Se puder falar um bocadinho sobre esse processo e o porquê das suas escolhas.

D: Então, já te tinha dito que escolhi estes materiais inspirado naquela imagem da cidade. E decidi fazer o bordado com um padrão que lembrasse as silhuetas das ruas da cidade. E decidi fazer uma luva bem justa neste material, deste tom, porque... também inspirado numa outra imagem do *moodboard* que era exatamente com uma malha a agarrar... umas esculturas com uma malha, com algodão lá dentro. E queria que fosse uma peça bastante... que constringisse mesmo o corpo. Então escolhi fazer uma luva bem coladinha ao braço. E decidi este formato porque... sem dedos, sem polegar, porque é um formato que eu associei um pouco também a uma moda mais futurista, mais cidadina. Entretanto eu fiz um desenho, como eu acharia que ia ficar o molde, queria que tivesse apenas uma costura para eu poder fazer o padrão na vertical, as linhas na vertical, bem direitinhas, e escolhi fazer um padrão um pouco mais parecido com este, que é mais simples, achei que ia fazer mais efeito, que este ia ficar muito confuso, como é uma peça pequena, ia fazer muita confusão nesta zona. Entretanto escolhi uma coisa um bocadinho ainda mais simples do que este, eu tenho depois a fotografia, porque o molde é um bocado descartável, para pôr aqui na peça, fiz o molde em papel vegetal, ficou exatamente com o formato que tinha ali no desenho, fiz o padrão das linhas que eu queria bordar, tudo reto, linhas retas, linhas a cruzarem-se, tentei não fazer nada simétrico.

DESIGNER E

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

D: Sim. Acho que há sempre uma influência daquilo que nós somos, daquilo que nós... Sei lá, daquilo que nos toca, e sempre que vejo uma palavra eu acho que surge uma memória ou um, não sei... uma ligação à palavra acho que é mais isso.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

D: Pronto eu vou começar aqui do lado de que tenho o sonho, sonho prazer, pronto.

Pronto, eu escolhi este aqui do sonho e fuga porque eu acho que isto é tudo muito... tudo isto é muito sonho, é muito... faz parte e não faz, mas esta muito numa onda, numa cena de... quase subconsciente, por isso é que eu achei que o sonho fazia sentido.

Na primeira imagem achei que fuga faria sentido porque acho que depois também tem a ver com o isolamento.

Depois na debaixo o prazer e sufoco porque acho que eles descombinam muito e acho que esta imagem é muito isso, do que é amor e prazer com dor e sofrimento, a suavidade porque eu acho que as mãos... achei engraçado, tipo... porque não sei, associo sempre alguém mais velho com cabelo mais curto e não, não sei não a conseguir manipular e eu acho que isso tem uma suavidade de espírito se calhar não tanto física, teimosia e fascínio na parte do fogo, porque eu acho que é um elemento completamente... à toa. Na imagem que eu pus beleza e suavidade, porque a apesar de ser disforme e de se calhar não ser agradável à vista, é altamente suave, do tipo, parece fofinho, parece acolhedor até...

Pronto, no isolamento a cena do fumo, da confusão. Beleza também com o acho que isto é um tigre, não é um tigre, pronto... Compaixão, pronto aqui as meninas a brincar, a para o bebé a mamar ternura e sensualidade, porque eu acho que é extremamente sensual tudo o que fazemos, não de uma maneira *nasty*, nunca é isso. Pronto e depois as duas pessoas em pose acho que é extremamente sensual, de uma maneira fisicamente natural... não sei. Pronto acho que esta assim um bocado tudo.

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

D: A ideia foi de ter várias camadas, sobreposição, por isso é que eu tentei utilizar um material mais fofinho para parecer a pele mesmo de um animal e há uma parte que também tem um bocado pelo. A ganga eu também acho que, para quem gosta de moda, também remete a uma segunda pele, porque é um tipo de tecido que usamos muito.

E depois a questão da volumetria a ideia era para ser algo meio visceral que parece interior, a minha ideia era que parecesse algo de dentro, como um cérebro, por exemplo.

Depois o ter algo mais contido e comovido que é como nós nos temos de vestir, apesar de o mundo estar com coisas muito à toa. Foi um bocado essa a minha ideia e o que me inspirou do moodboard.

DESIGNER F

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

D: Sim. Senti-me mais *overwhelmed* com as palavras em si, nem tanto pela quantidade, não sei se é por ler mesmo a palavra, automaticamente estou a associar a coisas mais... ainda mais pessoais e vendo as palavras ainda mais... parecia que ficava mais aberta a pensamentos e certas situações da minha vida e assim, mas também tem a ver não só com coisas pessoais, mas também com coisas que eu acredito, fora da minha experiência também, mas coisas que são importantes para mim. Nas imagens foi isso, mas também foi um bocado... *I mean*, eu acredito que às vezes a estética também pode... ou melhor a estética que cada pessoa tem tendência a gostar mais, vem de, lá está, das nossas emoções, mas as imagens é mais difícil para mim explicar o porquê de algumas, é mais isso.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

D: Eu acho que primeiro... acho que agora que associei as palavras às imagens percebi, entendi melhor porque é que escolhi as imagens, havia algumas que eu pensei que era só mesmo por razões estéticas, mas agora já entendi melhor, porque consegui desdobrar melhor o sentimento que eu estava a associar.

Bem vou começar pelo mais fácil, a foto da velhinha a fazer a trança, eu achei a foto tão bonita primeiro que tudo e depois não estava a perceber bem porque é que eu estava a olhar tanto para ela, mas depois fez-me lembrar a minha avó que ela faleceu, já foi há alguns anos, mas ela era uma pessoa muito importante para mim e foi por isso que pus a palavra saudade, porque ela para mim foi das pessoas mais importantes e das melhores pessoas que eu já conheci. E acho que saudade em si também é uma palavra importante na minha vida no geral. Fidelidade, por causa da forma que a senhora está a fazer a trança, aí já não foi tanto em relação à minha avó, eu acho que ser fiel, no sentido de não enganarmos as pessoas da nossa vida e estarmos sempre a ser honesto, é uma coisa superimportante na minha personalidade e acho que a forma como ela está a fazer a trança e com força, acho que simboliza isso para mim.

A foto da bailarina, foi porque eu fiz ballet durante muitos anos e ainda é uma coisa superimportante para mim, apesar de já não estar a fazer. E foi por dois motivos que escolhi as palavras que estão lá, porque era e é uma coisa que me transmite bastante calma, a dança em si e foi um escape para mim, enquanto estava lá, durante muitos anos. E a suavidade, porque as bailarinas são um mestre nisso, mas força e ferocidade porque eu acho que para mim dançar o ballet representa... para mim é uma metáfora para aquilo que eu acho que é a força que nós devemos ter na vida, ou que representa a força em si para mim que é uma coisa que sai de forma... parece com gentileza, mas que tem muito trabalho e muita estabilidade e movimentos, sei lá... não sei bem explicar, mas eu associo o ballet à representação de força para mim, acho que faz sentido na dança.

A foto dos lábios, eu acho que, ao início até pensei que ia associar isto a qualquer coisa que tivesse a ver com a ansiedade ou assim, mas depois olhei melhor para ela e eu reparei que tinha escolhido as palavras sensualidade e fascínio e eu acho que a imagem está bem associada

porque é plástico e é vermelho, pronto sensualidade, vermelho e há uma certa plasticidade que vem com isso se não for natural, digo eu e eu acho que escolhi estas duas palavras porque eu acho que eu elas me descrevem, mas não é no sentido de eu estar a dizer que me acho sensual ou fascinante, é mais no sentido de... são coisas que eu busco de uma certa forma e acho que sou fascinada por estar fascinada, por fascinar as pessoas, é uma espécie de complexo que eu acho que tenho, foi por isso que escolhi isso.

A frase do saramago, acho que para mim, não só vem de compaixão porque eu tenho uma cena que eu por acaso gosto bastante em mim que é, eu estou sempre a tentar entender o outro lado, das outras pessoas e das situações, eu estou sempre a fazer isso e pronto acho que associo isso à compaixão. E como a frase está a falar de estar mesmo a olhar e de estar mesmo a reparar nas coisas, eu acho que isso é uma coisa que faz parte da minha personalidade, foi por isso que eu pus e também escolhi o idealismo porque também é uma coisa tão importante para mim, eu não consigo dar-me nem conectar-me com pessoas que não tenham ideais, então pronto.

Esta imagem eu ainda estou a tentar entender bem o que é que é e acho que foi isso que foi isso que me atrai-o a ela porque comeu-me o cérebro todo, isto é uma escultura, isto é tipo...? E não consigo bem entender, então o que me ficou dela foi um sentimento, parece-me estar associada a emoções e a sentimentos complexos porque há uma certa... ela é maleável, a forma, mas ao mesmo tempo parece que está a fechar-se, parece que tem punhos a cerrar e assim, ou seja, ela é maleável e está a ser resistente ao mesmo tempo. Então isso eu associei algumas coisas que me caracterizam, mas também coisas que eu acho que são importantes na minha vida, associo o orgulho porque é uma característica da minha personalidade e das coisas que ironicamente me cria mais barreiras na vida, de certa forma, associei à criatividade porque eu acho que a criatividade é complexa, tal como a imagem, não dá muito bem para definir, agressividade porque isso tem a ver comigo, é uma coisa que por acaso, veio-me à consciência recentemente que... porque uma pessoa me disse, que eu consigo ser bastante agressiva, quando estou a ser honesta com as pessoas, a minha honestidade e a minha preocupação às vezes saem em tom de agressividade, então acho que é por estar com os punhos cerrados e ter tantas marcas, é aquela resistência que eu falava, também a ambição para mim, porque a ambição é das coisas mais importantes para mim, tal como o idealismo, eu não consigo me conectar com pessoas, eu aceito, mas não consigo me conectar com pessoas que não sejam ambiciosas e a persistência e paciência porque também acho que me definem de uma certa forma, são sentimentos chatos, de uma certa forma, porque a maior parte das vezes temos de os ter, quando não queremos, mas eu acho que sou boa a tê-los.

A imagem que está ao lado da pessoa que está envolvida num tecido, eu achei engraçado porque lá está, eu pensei que também que ia associar sentimentos contrários a isto, mas depois começou a fazer sentido para o outro lado. A intimidade, amor, vulnerabilidade eu acho que esta imagem para mim representa muito bem isso, porque é uma coisa suave, porque parece que a pessoa que está dentro do tecido está lenta, numa forma, mas é uma coisa que é contida em si, estes sentimentos, que é... eles são feitos dentro de casulos de uma certa forma, a intimidade, o amor, mesmo a própria vulnerabilidade, é uma coisa que nós mandamos cá para fora, mas que depois volta para dentro de uma certa forma e pus adaptação por acho que para

mim, isto foi uma coisa que eu andei a pensar ultimamente, que tem a ver com aceitação também, que foi uma palavra que eu escolhi, que é aceitarmos todas as fases que nós já passamos em termos de personalidade e da nossa existência como pessoas, que apercebi-me que eu sempre tive diferentes fases de mim e que nem sempre estava a aceita-las e que isso foi criando outros sentimentos em mim de defesa e ultimamente deparei-me com isso, em específico mais numa situação que eu passei recentemente e eu acho que adaptação tem a ver com isso, que é aceitar e adaptarmos a nova versão de sai de nós, depois das experiências que nós passamos, basicamente, mas acho que é uma coisa bonita, por isso é que também ficou à beira do amor e da intimidade e assim.

A imagem ao lado, que também é uma pessoa embrulhada, também foi mais pelo sentimento nesta, porque acho que representa para mim, por exemplo o constrangimento, que é uma coisa bastante, parece que me contorce por dentro. E associei o constrangimento, engano, insegurança e em contrapartida a dignidade porque fez tudo parte de uma experiência que eu passei recentemente com uma pessoa, onde eu fui bastante enganada e eu acho que de uma certa forma eu estava dentro de um casulo de ilusão, mas eu por dentro estava a lutar contra esse próprio casulo e nem me apercebia na altura que estava a ficar fechada, que é se isto faz sentido. Então para mim... acho que me associo muito bem a esta imagem, porque acho que a pessoa que está lá dentro, está a lutar numa certa forma, mas não consegue sair lá de dentro e foi assim que eu me sentia. E também insegurança porque me senti bastante exposta e as inseguranças que eu sempre tive, eu nem me apercebia, mas não estava a cuidar delas e acho que até por causa de aquilo que a outra pessoa me fez, ficaram ainda mais intensificadas agora e tenho outras inseguranças por causa dessa experiência. E pronto, a dignidade porque apesar de parecer contrário, é uma coisa que eu estou a tentar aceitar em mim própria depois desta experiência e... não sei, também tem a ver com o orgulho e a aceitação da situação, porque às vezes é difícil aceitarmos que nós passámos por certas experiências que nós sempre dissemos que nunca íamos passar, então acho que é daí que vem a dignidade para mim.

Depois, a foto do mar, porque eu gosto muito do mar e para mim ele representa todas estas coisas, também representa força, mas eu quis pôr na bailarina. E eu vou muito aos elementos naturais procurar estas coisas, não é só no mar, até porque eu tinha escolhido ao início uma imagem de uma floresta. Sim, são coisas que eu busco e que ainda estou a aprender a tê-las de certa forma, porque é difícil para mim me sentir serena e em paz definitivamente, mas por outro lado eu sinto que consigo sentir-me por pior que eu me sinta eu consigo sentir esperança e gratidão pelas coisas à minha volta com alguma facilidade por pior que eu esteja, isso são coisas importantes para mim, porque são coisas que me ajudam.

Depois pus a foto dos amigos num piquenique, porque... engraçado porque eu estava a pensar, vou escolher a das festas! Porque acho que até representa melhor as minhas amizades, mas acho que por causa da situação que nós estamos a passar... claro que continuo a ser festeira, mas eu acho que é mais estas pequenas coisas como fazer piqueniques que eu agora aprecio mais e que fico mais... não sei, me preenchem mais, então... acho que foi por isso que escolhi essa imagem. E as palavras compreensão, apoio e iniciativa porque são tudo coisas que eu

procuro nos meus amigos e os meus amigos procuram em mim, eu sinto e... são coisas importantes.

A imagem das crianças foi por causa da minha irmã, a minha irmã é a pessoa mais importante da minha vida e eu acho que esta imagem representa-nos muito bem, são duas crianças feitas loucas de pé, num baloiço. E isto deve-se um bocado à forma de como eu e a minha irmã fomos educadas pelos meus pais, eu nunca tive muita liberdade, eu passei os meus anos de adolescência, eu não saía de casa, a minha mãe mal me deixava ir ao cinema, às vezes e eu tinha 15 anos ou assim e eu durante uns tempos senti que perdi algumas coisas, mas depois também quando fui crescendo, fui atingindo a liberdade e numa certa forma eu e a minha irmã sentimos que, apesar de ter sido mau, houve muitas coisas que vieram com isso, rancor, sei lá distanciamento, por exemplo eu e a minha mãe eu sinto que nós não temos uma relação, nem a fundo nem... é superficial de uma certa forma, por outro lado eu e a minha irmã por causa disso, agora temos um... nós temos um grande apressado às experiências, ou seja, enquanto que as outras pessoas à nossa volta podem estar a sentir bastante as coisas, nós sentimos duplamente, ou triplamente, porque nós... como tivemos muito tempo sem experiências básicas que qualquer pessoa tem, sentimos bastante... sei lá um êxtase pelas coisas e por isso é que eu pus loucura, felicidade, porque acho que é quando eu sou mais... a criança que eu tenho dentro de mim... quando eu sou mais o eu criança é quando eu estou mais feliz e também associo mais e é uma coisa que eu procuro bastante, associo isso a sonho, sonhar é muito importante para mim, porque durante uns tempos era tudo o que eu podia fazer, estar no meu quarto a sonhar. E pronto, inocência e liberdade, também por causa disso. A inocência é uma coisa que eu tenho bastante medo de perder, se é uma coisa que sequer se possa perder totalmente, mas... é um medo que eu tenho, não sei bem porquê, eu analiso-me bastante, mas isto não consigo perceber porquê, mas pronto.

Pus aquela imagem com o texto porque, não sei acho que os tempos, eu sempre fui assim acho eu, mas acho que os tempos de agora estão a mostrar bastante a geração que n'ós somos e... não sei acho que todos os dias estou a participar nem que seja 0,5% de mim numa espécie de luta, porque isto agora está... acho que é bom estar a vir tanta coisa à superfície e estar tudo a ficar exposto do que errado na sociedade e no mundo, mas por outro lado é bastante... cansativo e revoltante, mas pronto, humanidade, empatia que é uma coisa que me apercebi bastante que falta com a pandemia, foi inesperado, mas eu pensei bastante em empatia no último ano e ainda penso, sentido de responsabilidade é uma coisa importante para mim, em todas as áreas da minha vida e sensibilidade porque eu acho que sou bastante sensível, não só a estes assuntos como a quase tudo na verdade, porque às vezes pareço mesmo um poço de emoções.

E eu falando em revolta, também vou para aquela imagem de está em azul, foi nesse sentido que eu escolhi a palavra, num sentido social, mas também escolhi para mim própria, lá está acho que foi por aquilo que eu passei quando era adolescente, eu cheguei a um ponto em me sentia bastante revoltada e... a forma como me revoltei... foi perante os meus pais, cabeça de 13 anos, fiz merdas, pronto... mas estava só a projetar o sufoco que sempre senti a viver aqui em

casa, porque acho que até agora... eu não me sinto bem aqui em casa dos meus pais e esse sufoco vem daí e a saturação também.

A saturação não só disso, mas também pela forma como a minha cabeça funciona e passo para aquelas duas imagens que eu juntei, tenho excesso de pensamentos, especialmente à noite, eu quando vi esta imagem eu ri-me, porque eu pensei... é tão direto... e tão tipo... sim é isto! Tem piada por um lado... e acho que a imagem que está ao lado representa um bocado disso, eu sempre sofri de ansiedade, já foi uma coisa que eu tive mais medo, às vezes ainda me acontece, mas agora eu fui desenvolvendo certas ferramentas e ainda estou a trabalhar nisso, porque sei que é uma coisa que eu vou ter durante muito tempo, não sei se vai ser a minha vida toda, mas provavelmente sim e eu estou ok com isso mas de certa forma, às vezes ainda sinto ansiedade da própria ansiedade, então... isso é toda uma cena também. Medo porque a ansiedade para mim é basicamente ter medo e viver em medo das coisas mais simples até às maiores. Preocupação porque acho eu que sou uma pessoa bastante preocupada, mas a ansiedade intensifica bastante isso. E eu pus incapacidade porque é uma coisa que eu luto bastante contra mim própria, que é eu achar que não consigo fazer nada, nem... sei lá, eu tinha escolhido as palavras, mas depois não coloquei aqui na montagem, eu tinha escolhido superioridade e inferioridade também, porque eu por um lado, eu tanto estou a beijar os meus próprios pés como consigo sentir-me a coisa mais inferior que existe e sinto-me inferior perante as outras pessoas e acho que a incapacidade vem disso. Instabilidade acho que é por causa da própria ansiedade e o que isso cria na minha vida, porque às vezes consigo ficar fora de controlo do meu próprio corpo e pronto... fico instável. Explosão porque de uma certa forma, é como eu descrevo a ansiedade, é uma explosão que está contida, que está dentro de mim, mas que está a acontecer tudo lá dentro e às vezes até parece que não está a sair nada cá para fora, porque até fico tipo apática, mas estou por dentro consumida. E a dúvida que tenho com a incapacidade, eu duvidar bastante de mim própria e daquilo que eu quero fazer e duvidar da minha própria cabeça também, o que lá está, é a ansiedade que me trás que eu às vezes nem sei o que é intuição, nem sei o que é só pensamentos ansiosos, mas pronto.

Depois a imagem da... isto são? Eu nem sei que animal é este, isto são castores?

M: Sim são, são.

D: Eu achei muita piada às imagens dos animais e acho que escolhi esta porque eu gostei dela ter a mãozinha na cara, acho que... parece uma qualidade muito humana. E depois as palavras que associei não têm nada a ver com a imagem (risos), mas lá está eu sei porque é. Eu associei esta imagem à minha mãe e ao início eu estava a ver aquelas imagens dos bebés e das mães eu tava a descartar tipo, não, não! Mas depois vi esta e pronto... cedi. Carência porque eu acho que a forma como a minha mãe é, na personalidade dela própria e dos problemas que ela tem, a minha mãe tem problemas de caris mental também. Ela sempre foi bastante fria e agora é uma coisa eu penso às vezes, que é... nunca tive uma relação com ela mesmo desde criança que fosse muito tátil, ou seja, muito de abraços, beijinhos e assim, a minha mãe não era assim, nem comigo nem com a minha irmã e eu acho que consigo me lembrar de todos os abraços que a minha mãe me deu e eu acho que isso para mim é mau sinal. E acho que isso, pronto criou carências em mim de uma certa forma, a negligência que ela também... que eu sinto que ela fez

comigo, rejeitar os meus sentimentos durante muitos anos e desacreditar neles, basicamente. Agora faz-me sentir negligenciada nesse aspeto e eu noto isso também com as outras pessoas que eu tenho extra medo de me expor emocionalmente, apesar de eu puxar bastante por mim, às vezes peço desculpa só por estar a sentir e depois fico a pensar... não! O rancor vem exatamente disso, eu acho que até falei disto com a minha irmã no outro dia, estávamos a falar de quais eram as piores emoções que se podiam sentir e eu acho que eu dei um exemplo qualquer, nem sei se falei do orgulho ou uma coisa assim, mas ela disse-me que achava que era o rancor e aquilo fez too o sentido para mim porque o rancor acontece e tu nem te apercebes, ou seja, acontece mesmo subconscientemente, dizes alguma ou fazes alguma coisa e notas que estás condicionada nas tuas ações e pensas espera, eu parece que estou ressentida com alguma coisa e é assim que eu me sinto em relação à minha mãe, eu estou a tentar trabalhar nisso porque eu não quero sentir-me assim para sempre com ela, mas é difícil, principalmente quando as coisas voltam a acontecer ou vêm à superfície, mas pronto. Acho que a culpa também vem um bocado disso, lá está isto é muito complicado, mas... a minha mãe recentemente passou por algumas coisas difíceis, pessoalmente e apesar destas coisas todas que eu sentia que tinha contra ela, revolta, rancor, sufoco e estar saturada e até ter explodido com ela e ela não me ouvir e é tudo muito de revolta, eu dei por mim a chegar ao ponto de até sentir culpa por aquilo que ela estava a passar e isso foi uma coisa recente para mim acho que foi por isso que eu escolhi a palavra culpa porque andei um bocado a refletir sobre isso, e acho que é outra emoção que é mesmo nojenta de se sentir! Nem consigo explicar, mas pronto.

E por fim aquela imagem, eu acho que é a imagem mais bonita, de todas, as flores para mim parece que estão cristalizadas, como se estivessem debaixo de vidro e não sei, não é só pro eu gostar bastante de flores, é a imagem em si, parece uma coisa tão... delicada, mas de uma certa forma há um certo tom de tristeza, por isso as palavras que eu escolhi estão um bocado, não é *all over the place*, mas estão um bocado contraditórias, eu escolhi beleza, porque eu acho que é uma coisa importante para mim, não sei... eu gosto de beleza, e eu tipo... eu acho que isso é ok, mas até certo ponto afeta-me porque depois começa a ser muito sobre mim, pronto já é... já consegue chegar a ser irrealista ou assim. A aceitação, aquilo que falei há bocado, acho que essa imagem também representa isso para mim, que é tentar cristalizar uma coisa que é frágil, então foi por isso que eu fui buscar essa imagem. Vítima, tem a ver com a imagem, de que eu falei que a pessoa parece que está a lutar dentro do têxtil, foi por causa daquilo que eu passei, que eu... não quero entrar muito em detalhes. E atenção porque... por dois motivos, que eu acho que um dos meus, eu não quero dizer problemas, mas uma das minhas carências, eu preciso de bastante atenção e isso sai de bastantes formas e escolhi então isso... eu acho que a imagem representa isso para mim, mas também, escolhi atenção por um aspeto positivo, eu acho que dou bastante atenção aos detalhes e acho que é uma coisa que gosto bastante em mim, porque eu... não sei, eu tenho tendência a reparar em coisas que mais ninguém à minha volta repara e acho que esta imagem representa isso muito bem para mim, não sei dizer bem porquê, mas... frieza não só porque cresci nesse ambiente, mas porque *in a way* eu também sou fria, acho que... eu sou mais tipo um cubo de gelo que se derrete, ou seja, as pessoas quando me conhecem a primeira vez e se não me conhecerem muito bem, eu pareço um bocado, sei lá, fria, mais distante... não sei, sempre foi uma forma que me descreveram e que

eu me descrevi a mim própria. E ilusão porque acho que também tem a ver com aquilo que eu passei com esse rapaz porque... é uma palavra bastante geral, mas resume aquilo que eu estava a experienciar, emocionalmente... foi mais engano na verdade. E não sei acho que a imagem *somehow* consegue representar essas coisas todas para mim. E acho que é tudo!

M: Tem mais alguma coisa a acrescentar?

D: Não, acho que não... acho que, não sei! Eu acho interessante e de uma certa forma, conforta-me saber que eu consigo ver opostos nas coisas que são más entre aspas, que fazem o equilíbrio para o outro lado e acho que isso é uma coisa confortável de certa forma.

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

D: Comecei por observar as cores das imagens, vi que tinha dois tons predominantes que eram os tons de cinza, o branco destacava-se bastante e depois muitos tons de azul, então foi a paleta de cores que retirei para a amostra, depois eu fui ver em termos de texturas e formas o que as imagens tinham, porque eu acho que isso subconscientemente estava feita a associação aí. Então, reparei numa dualidade, num contraste que era, tanto havia imensos volumes e coisas encapsulas, ou cheias, ou desse género, ou tinha imagens que eram muito planas, flácidas, sem quase textura nenhuma, então eu decidi pegar nesse contraste.

A parte em malha cinzenta, foi feita sem nenhum ponto específico simplesmente estava a fazer tricot como me apetecia, tinha buracos e assim também, a minha ideia com isso era representar essa parte mais crua e um bocado agressiva, mas também, porque estas imagens no *moodboard* eram as que tinham mais a acatar medos, ansiedades e assim, então a malha, também representa uma confusão mental e... sim é isso. Mas depois sai de lá as tiras e essas já estão também em malha, mas mais direitinha porque, representam o *silverlining* de ter passado por essas fases mais ansiosas, confusas e perdidas e o facto de eu conseguir crescer e sair a estrutura para a pessoa que eu sou.

Depois o tule, eu tingi de azul e escolhi o tule, porque tinha uma imagem de ballet, e sempre foi uma coisa muito importante para mim. E eu nessa parte queria representar mais a minha parte de inocência e de criança e da liberdade e foi aí que eu peguei nos cheios e nos vazios e queria fazer uns vazios sem nada, como também queria fazer uns vazios cheios de algodão e também uma fita de cetim brilhante, com um lacinho que quase parece uma flor, como se tivesse encapsulado, eu tinha também uma imagem de uma flor que parecia estar coberta por vidro, o lacinho também representa a inocência, lá está, eu acho que para mim foi o que mais se destacou, o que já se passou na minha vida, tenho sempre esse lado presente em mim, é uma coisa que eu quero preservar sempre em mim, então achei que o encapsular e que retratava bem isso.

Depois o tecido por baixo, porque também tinha algumas que imagens, por exemplo o mar ou mesmo as pessoas dentro daqueles tecidos de malha, que estavam, por exemplo a esticar-se, as

pernas, ou assim, eu acho que isso representava, não só uma luta interior, como também haver uma espécie de movimento presente na pessoa, foi por isso que fiz aqueles efeitos no tecido, não se nota muito, mas também não era para se destacar, era só para dar a entender que alguma coisa se estava a mexer por dentro.

Acho que foi isso, não me estou a lembrar de mais nada!

ARTISTA A

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

A: Sim. Agora sim.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

A: Primeiro tudo a preto e branco, porque gosto. Depois quando estava a escolher as imagens não estava a pensar nas palavras, portanto... juntei o desejo porque pronto tem assim uma forma, assim mais...sexual. O brio porque está tudo muito equilibrado e está tudo muito brioso, muito perfeito. A ambição porque era a única opção que tinha, porque não fazia sentido em mais lado nenhum. Agitação porque é uma rede toda, estragada, portanto está assim tudo agitado. Confusão porque pronto, a imagem diz. Atenção porque pronto, está a assimilar algo, portanto atenção. Terror, não é preciso explicar. Discórdia, também porque é assim uma senhora toda passada e parece que está... parece que não está muito bem do cérebro, portanto deve estar assim um pouco confusa, portanto também ligado à discórdia Paixão porque a couve parece um coração, tão bonito. E esta tudo, acho eu.

M: Disseste que quando estavas a escolher as imagens não pensaste nas palavras.

A: Não quando escolhi as palavras, não pensei nas imagens que tinha escolhido.

M: Certo, e quando estavas a escolher as imagens, foi instintivamente?

A: Foi instintivamente e porque gosto de preto e branco.

M: Tens mais alguma coisa a acrescentar? De alguma imagem em específico? Ou o que é que te transmite?

A: Gosto destas duas, transmitem-me calma... equilíbrio... sensações múltiplas, e acho que é só. Gostei.

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

A: Depois de observar realmente as imagens que me mostraste inicialmente e começando também pela verificação cromática que realizei, verifiquei que os tons monocromáticos predominavam então em todas as fotografias que escolhi.

Foi esse então o meu ponto de partida para a escolha do material utilizado na composição final, ou seja, na amostra que realizei inicialmente e também posteriormente na criação da peça final.

Além das cores, observação também de imagens rígidas que faziam parte do *moodboard*, que me remeteram também para a escolha de metais e de redes, que permitiram criar a amostra e depois a peça final.

3ª FASE

M: Após a realização da amostra foi pedido para fazer uma peça ou acessório. Se puder falar um bocadinho sobre esse processo e o porquê das suas escolhas.

A: Então, realmente as imagens que eu tinha visto inicialmente, era tudo realmente com...relacionado com redes e relacionado com cinzentos e com prateados e foi aí que partiu a ideia de utilizar mesmo o metal para fazer a peça final e também para desenvolver a amostra. A amostra, pronto, fiz uma peça mais... meio conceptual, aquela coisa meia artística, depois decidi aplicar uma imagem, enquanto a amostra era um bocado abstrato, decidi fazer algo mais, mais... direto na peça final, nomeadamente no casaco. Utilizei o metal, através de projeção, utilizei um projetor que tenho para projetar numa folha para conseguir passar tudo, para conseguir passar o desenho em grande e depois com fita-cola e um alicate, fui sempre moldando com as linhas que já tinha feito inicialmente, no final fui com um martelinho, para a forma ficar sempre no sítio certo e depois fui tirando a fita-cola até ficar com a girafa, que é a peça final, inteira. Depois com uma linha e com uma agulha, fui cosendo, nos sítios mais certinhos, para conseguir que ficasse tudo certinho no casaco, pronto fui cosendo e no final fui com o martelinho mais umas pançadzinhas, para ficar mesmo no sítio que eu desejava.

M: Alguma razão especial por teres escolhido o casaco?

O casaco é um casaco que eu já tenho há imensos anos e nunca o usei e decidi aplicar e utilizá-lo como base e penso que ficou engraçado.

M: Se puderes falar um pouco sobre a tua experiência ao realizar este processo, os pontos positivos e negativos.

A: No que diz respeito à experiência, gostei bastante, de todas as fases que desenvolvemos ao longo... desde a idealização, a fase das imagens que fizemos no início, até pronto à ideia final e à concretização final do projeto. Gostei bastante, sim!

ARTISTA B

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

A: Sim, claro.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

Acho que vou começar aqui por esta, não sei se consegues ver aqui por baixo, (por imagem). Há aqui uma questão que me interessa que tem a ver com a aceitação, a tua aceitação e as tuas expectativas, de vida e daquilo que tu pretendes do teu trabalho e etc. E achei aqui muito interessante a questão da cara estar tapada... a, primeiro por motivos óbvios a questão da vergonha quase, mas pode ser uma vergonha ligada à perfeição, à tentativa de perfeição à instabilidade, foi aí que eu tentei fazer esta ligação aqui também a esta imagem que também fala disso, dessa questão do, é grotesco mas é perfeito ao mesmo tempo e isso interessa-me bastante.

Depois aqui a questão do sarcasmo, para mim para além de ser pessoalmente importante (risos), “Don’t believe everything you think”, isto para mim é muito interessante porque às vezes os teus próprios pensamentos são enganadores, e se te baseares apenas só no teu pensamento podes tirar conclusões erradas da tua vida, e do teu trabalho e das tuas perspetivas e etc.

Aqui eu escolhi colocar, escolhi porque esteticamente agrada-me, gosto da ideia do grotesco, gosto do feio que não é feio é bonito. O feio que não é feio e visceral e o que é mais cruo na pessoa, é uma coisa que me interessa esta transparência quase do teu interior e eu associei isso à fidelidade, na perspetiva em que, ligação de carne é das coisas mais fiéis que tu podes ter, tanto uma fidelidade contigo própria e com os teus deveres e com as tuas ideias e com a tua moral, como uma fidelidade para com os outros, para quem te é próximo, para quem tu tens algum tipo de sentimento cruo, algum tipo de sentimento puro, e decidi ligar isso à fidelidade, também à imperfeição porque lá esta, enquanto que aqui tens uma perfeição mascarada, não é? Tens aqui um perfeito escondido, aqui tens o imperfeito está à vista, tu és imperfeito, tu tens

imperfeições e isso é ok, e eu decidi associar também à imagem do esqueleto, das costas com escoliose, portanto associei imperfeição tanto à imagem do, daqui da parte da carne como à do esqueleto, simultaneamente associei também a “Preocupação” a essa imagem do esqueleto, à imagem do Banksy, porquê: primeira questão aqui do esqueleto e a preocupação é óbvia há sempre uma preocupação pela tua saúde e pela maneira como tu te encontras e se estas bem, se não estas bem e principalmente nesta altura é impossível tu não fales destas questões e não haver estas questões de saúde, é impossível, cada vez... o foco está todo nisso e uma pessoa dá um passo e acha que está a morrer (risos), portanto acho que teria que falar nisso também se não, não estaria a ser honesta.

Pronto há essa preocupação física e depois há a preocupação social, em que aqui tens a criança a chorar porque não tem *likes* e que não tem gostos e tudo mais. E a questão social hoje em dia para mim é talvez das questões que mais me preocupa e que mais me atormenta sinceramente porque o impacto das redes sociais... na dinâmica social em que nós vivemos no dia a dia é gigantesco e isso é uma questão que me preocupa bastante, daí eu associar à preocupação, à saturação e à fuga, pronto havia aqui três termos que eu considero que fazem parte desta imagem, assim como este aglomerado de pessoas que tu nem entendes bem o que se está a passar vêes só certas manchas, certas caras... é uma rapidez tal que as coisas acontecem e se sabe informação e se conhecem as pessoas, que ao mesmo tempo não absorves nada, é tanto e é tao pouco ao mesmo tempo e isso também me chamou à atenção, esta questão do nada na multidão.

Depois, passando aqui para a couve, a sensibilidade e porquê a sensibilidade, eu acho que é uma das, das coisas que hoje em dia falta às pessoas, é a sensibilidade, é a sensibilidade e a tolerância, foram aqui dois temas que eu pus ao lado dos outros, é só uma couve é verdade, mas é tão bonito, é tão bonito... e é preciso às vezes haver um afastamento do objeto em si, do que é que estamos a olhar: ok é uma couve, e? uma couve ok, há couves em todo o lado. Ok, mas tenta olhar mesmo para as coisas, tenta ver as coisas de um olhar, com um olhar... puro, livre de preconceito e de ideias preconcebidas e... vê só. E foi por isso que eu achei que a sensibilidade se adequava a esta imagem, que eu achei que era muito bonita, (risos) eu gosto muito desta couve. Tens aqui a questão da tolerância, tal como eu já disse, eu acho que é... é um dos termos que falta e que as pessoas deviam ser todas um pouco mais tolerantes umas com as outras, e a imagem é autoexplicativa, não é? Quer dizer, isto agora há um... a sociedade está dividida entre dois extremos, é os que pensam como eu e os que não pensam como eu, e isso na minha opinião divide as pessoas, que em vez de estarem preocupadas a olhar para o que é importante, perdem-se nos detalhes... e por isso aqui estes termos que são muito simples diretos e que eu acho muito acertados também.

Pronto, associei à tolerância e a igualdade, e a igualdade também há aqui a questão do erro, do erro, porque acho que estas duas imagens coexistem... tu tens efetivamente pessoas tolerantes e uma tentativa de avanço na sociedade e depois tens aqui um erro que ok, não é tão certo assim, as coisas parece que estão a andar um bocadinho para trás. E associado também à instabilidade, à instabilidade mental também porque, nesta altura, como eu já disse é impossível não falar do assunto, mas está a ser uma altura que para quem já era mais frágil,

está a ser difícil e há aqui alguma instabilidade mental associada e emocional também, associada a esta fase da nossa vida e que sinceramente para mim até serve como quase uma autodescoberta, este silêncio todo, este tempo todo em casa, este tempo todo no mesmo sítio, uma pessoa pensa, não é? De repente tu paras e pensas e chegas a conclusões e... às vezes essas conclusões não são bem as que tu querias chegar, (risos) e daí essa questão da instabilidade.

E depois há aqui esta questão da honestidade e mais uma vez... Esta estátua mostra para além do bonito por fora e do esteticamente agradável mostra o que é que tu tens por dentro, mostra o teu interior, mostra a tua estrutura e eu associei isto à questão da honestidade, que não é só opiniões estéticas e etc., mas também tem a ver com as tuas questões morais e de valores.

E depois associei aqui o polvo, aos tentáculos do polvo, à criatividade também, são quase pontinhos, vários pontinhos de criatividade e vários pontinhos de interesses e de assuntos que tu gostas... e de pontos de interesse etc. Achei que era engraçado fazer esta associação aqui ao polvo. E pronto acho que foi isso, acho que falei das imagens todas.

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

A: Primeiro, surgiu-me mais a ideia do conceito e depois a técnica e as cores e tudo mais foram um bocadinho secundárias, não foi tão diretamente... apesar de ter ligação, não foi o foco. Eu gostaria, eu inicialmente, eu pensei que eu gostaria de ter uma peça que fosse interessante no centro e por fora muito homogénea, ou seja, tu olhas por fora e não tem um aspeto interessante, ou bonito, ou não tem nada de interessante por fora e quando tu consegues abrir a peça tens um *core*, tens um núcleo diferente, que é impactante, tens ali um choque de cor e isto foi primeiro a minha reflexão. Teve muito a ver com a questão, lá está, mais uma vez, a questão do orgânico, desta brutalidade do visceral, quase do cérebro, em que tens uma capa de fora, tens uma imagem de fora que é uma coisa, pronto... que é o que tu mostras, que é o que as pessoas veem, se não tiveres interesse para procurar não está nada de interessante à vista e depois tens no centro a cor, o vermelho, o bordado, etc., que é tudo aquilo que tu podes ser e que é o expoente do teu núcleo, daquilo que tu acreditas e das tuas vontades, etc.

E foi este um bocadinho o conceito que eu tentei desenvolver depois do *moodboard*, que tem bastante a ver com isso, com esta questão do que é que é para fora e do que é que é para dentro, do feio e do bonito e destas antíteses todas. E pronto, foi essa a mensagem que eu tentei passar.

A parte do crochê e ter sido feito em crochê, foi só uma maneira, foi uma maneira fácil que eu arranjei de fazer um *degradê*, uma transição de cor suave, do vermelho do centro, para o bege de fora. E as cores é para simbolizar... também está aqui um bocadinho uma ideia de feminismo por trás também, a questão do sangue, etc., há uma certa semelhança visual. E depois eu tentei que a parte de fora tivesse a cor mais semelhante à carne possível e a cor de

interior mais semelhante ao sangue possível, pronto, questão do fora e do dentro, do sujo e do puro, é essas antíteses todas que estão ligadas à peça. Pronto e acho que basicamente foi isso, foi essa a minha ideia.

M: Se puderes falar um pouco sobre a tua experiência ao realizar este processo, os pontos positivos e negativos.

A: Já não fazia nada relacionado com têxtil há muito tempo! Então soube bem, foi bom, foi um corte na minha rotina, foi voltar a pegar nos materiais, começar a pensar como é que isto depois podia ser aplicado noutras peças, noutras situações. Portanto a minha experiência foi sobretudo muito positiva e foi um bocadinho... começou por ser estranho ao início, foi um bocadinho estranho e depois: ah, isto é, como andar de bicicleta, uma pessoa já não se esquece! Mas sim foi uma experiência muito positiva, eu adoro fazer estas coisas, é completamente a minha praia, portanto foi bom, de maneira geral foi bom.

ARTISTA C

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

A: Tudo, sinceramente.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

A: Este é o meu cérebro. Isto é o que eu sinto agora. Isto é o que eu sinto sobre a sociedade. Isto é o passado. E isto é o passado, só num foco, tipo na fotografia. Yah.

(Pausa)

M: Quer elaborar mais um bocadinho? Ou não consegue?

A: Não.

(Pausa)

A: Se tu leres, tu percebes, é tipo, no cérebro, todas as confusões e tudo o que eu já passei, tudo o que eu estou a passar agora(g2), tudo o que me enoja, na nossa sociedade agora(g3), tudo o

que me fez lembrar do passado(g4) e... tudo o que me fez lembrar da parte da fotografia(g5). Sim, é tipo isso. É tipo uma confusão(g1), uma confusão, mas um bocadinho mais organizada (g2), uma mega confusão, mas já passada g5, isto ainda está a acontecer g3, isto já aconteceu e é tipo... pronto.

M: E coloca a fotografia também na confusão?

A: Agora já não, coloco e não coloco, já teve mais confusão, mas como agora já segui outro rumo já é tipo, pronto, já está mais... já não está tão confusão, já está mais: ok, já não é bem isso, agora tens outra coisa, mas continua lá sempre aquela confusão, do porquê, porque é que foi assim, porque é que não deu...

Mas ainda pode dar, ainda podes seguir, ainda tens tempo, mas ainda está ali..., mas já não está tão confuso porque já arranjei uma forma de não estar tão confuso, mas isto está muito confuso, g1 e aquilo também g2. E isto é só coisas que eu vejo no *tik tok* e faz-me um nojo, porque é tão injusto...

M: E das imagens quer falar de alguma em especial?

A: Em especial não, se tu fores ver estas assim, tu percebes o que está lá, mas não percebes o que está lá e é isso que está a acontecer, tu sabes que é magnífico, mas que também é uma confusão ou então não sabes o que é mas na tua cabeça é bue bonito e na tua cabeça tu sabes que é bonito, mas não sabes explicar, então fica uma confusão... Aqui é tipo, o fantasma das coisas que estão lá mas tipo, está sempre a assombrar... sim isto é... cenas que tu sabes que é bonito mas não consegues compreender, e tipo, é difícil de tu perceberes na tua cabeça e com as palavras todas é tipo...

Estas é fácil, infância e cenas assim, as angústias, o luto... o bom-humor é tipo, tudo o que era bom quando tu eras mais pequena e depois começou tipo a evoluir para coisas más e más e más.

Aqui é tipo, a confusão que está dentro... eu, na confusão, mas as coisas que estão a acontecer agora e que têm, que eu tenho de lidar com elas porque, estão presentes e eu não posso evitar como estas, estas estão sempre lá, mas eu posso ir evitando porque são só perguntas e... e essas cenas do género. Estas não, estas são mesmo o que está a acontecer agora que eu não posso evitar, que estou a tentar, mas que sei que não posso... tipo o pavor, o fingimento, a depressão, a agitação, o sofrimento, esta sempre tipo, o trabalho isto, o trabalho aquilo, estou tipo naquela agitação de... se estou bem se não estou bem, se posso perder, se não, depois tens a parte da timidez que, que está lá no meio, que estraga um bocado a situação toda por ser tão tímida que, às vezes não vais à situação e era bom não seres tão tímida, tipo a confusão de estares a pensar tanta coisa, a exaustão de estares a pensar tanta coisa e afinal não é nada de especial é tipo... a falsidade de certas pessoas a minha volta, tipo, a necessidade de alguma coisa presente, o isolamento porque há certos momentos que é tipo por favor não, só quero estar eu, ao mesmo tempo a confiança das pessoas que eu sei que tenho e que vão continuar lá, o sarcasmos porque é sempre aquela cena da vida (risos), a fidelidade a mesma coisa, a discórdia porque é uma coisa eu sempre estive na minha vida porque tenho sempre aquela... eu é que sei e depois discordo com toda a gente, mas depois as outras pessoas também discordam e isso é uma coisa

que faz parte da minha vida e vai sempre fazer parte, a simpatia está sempre lá, não há de mudar, as consequências estão sempre lá, o dilema está sempre lá da vida, a saudade está sempre lá, a atração também acho que é uma coisa que está sempre lá, o desejo de todo o tipo de coisas que tu tens na vida, o chatear, há sempre qualquer coisa que te faz chatear, é tipo... são cenas que... agressividade é tudo o que faz parte de mim neste momento.

E a fotografia é tipo persistência, o fracasso e ao mesmo tempo não o fracasso, porque foi uma adaptação, bravura por ter continuado ou ter parado, nem sei.

A expectativa de ainda poder dar, concentração de ainda poder dar, a ambição, a ausência porque coiso, a paz porque fiz uma coisa que queria e consegui fazer, a paz nesse sentido, cumplicidade porque é fotografia, responsabilidade porque foi uma responsabilidade que me deu em ter ido para a faculdade e ter crescido um bocado e depois ter agora o trabalho que tenho, para mim foi, deu-me muita força e vai-me dar sempre, tipo, foi uma decisão... criatividade, é o interesse, o orgulho de ter ido e ter conseguido, por muito mais que foi simples e não tenha continuado, mas é um orgulho que eu tenho porque consegui pelo menos uma coisa que eu queria mesmo, ter acabado e ter o conhecimento, a determinação para isso, as capacidades, paciência de manter e... e estar sempre lá, negativismo porque há muita gente à minha volta que...

Tristeza por não estar a perseguir, vitória por ter conseguido, desinteresse porque neste momento é um bocado isso, não é que não goste, mas está a perder um bocado, agora tenho outros interesses, a questão é essa, a perda mesmo por causa disso, o apoio que tive de todos, o tédio, porque é um bocado, chega a um ponto que senti isso, mas agora tenho outra coisa é diferente e instabilidade porque nunca sei o que é que pode vir disso ou não.

Isto é tipo, é só injustiça e só queremos mais igualdade, este fim de semana tive uma discussão, porque são homens e eles nunca vão perceber, eles podem compreender, mas nunca vão perceber exatamente o que é que tu sentes: Ah, mas sim elas podem estar a jeito, porque é uma minissaia elas sabem que os homens são assim. Mas tu nunca sabes o que é que é sentires isto! Sentires estas palavras! E sentires que isto nunca vai ser real, porque pessoas que podem ser muito boas, mas têm sempre aquela mentalidade, porque pensam que nunca vai mudar e nunca vai mudar, mas se nunca houver uma conversa, aí é que nunca vai mudar se nunca houver uma luta, aí é que não vai mudar! E tu por muito mais que digas estas palavras eles ficam a olhar para ti: Porque é que estás a falar tão agressivo? Tipo, eu estou só a conversar contigo. E isso mete-me nojo. E isso mete-me medo. E isso é um preconceito que devia mudar, porque se não, não muda. Eu sei que tipo de pessoa ele é, ele apoia e nunca ia fazer uma coisa dessas, nunca. Mas na cabeça deles não vai mudar porque os homens vão ser sempre assim... NÃO!

Pode haver a mentalidade de há sim nós reconhecemos que isto é errado, mas se não há a mentalidade de mudar nunca vai mudar! É isso que me mete dúvida terror, tenho bondade porque eu quero que isto mude e talvez, é muito ingénuo, mas bondade que ainda há pessoas boas que podem conseguir mudar esta situação toda, o equilíbrio, porque tem de haver um equilíbrio nas pessoas, o amor porque toda a gente tem de amar toda a gente! A ternura,

porque toda a gente tem de ser igual a toda a gente, a afirmação porque temos que nos afirmar, é tipo... muito injusto, é muito injusto, é *super* injusto. E mete-me nojo cada vez, cada vez mais.

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

A: As inspirações foi mais as cores. E eu escolhi algumas imagens tipo assim confusas, destorcidas e até expliquei que na altura era a maneira de como eu me sentia como o meu cérebro via as coisas e... tudo desconcertado, de uma maneira assim...

As cores, o vermelho que é muito chamativo e o branco que é assim mais calmo, mais soft, mas depois tudo uma confusão. Foi o que tirei mais ou menos das imagens que escolhi e as cores que escolhi pronto. É a confusão que se passa na minha cabeça, mas ao mesmo tempo está a acalmar-se com o branco, pronto. E é isso.

M: E em relação à técnica?

A: Porque era interessante, era fios, linhas e ligasse tudo com fios e linhas e dá para cruzar... até dá para desfazer, dá para fazer coisas mais retas, mais circulares, mais movimentos, assim movimentos, dá para fazer uma coisa mais abrangente.

3ª FASE

M: Após a realização da amostra foi pedido para fazer uma peça ou acessório. Se puder falar um bocadinho sobre esse processo e o porquê das suas escolhas.

A: A inspirações foram mais ou menos as mesmas, o que mudou foi a minha maneira de ver o meu esboço, que estava a focar-me só numa pessoa, em mim. E refletindo e pensando mais no assunto achei que fazer só sobre mim não era correto, porque a maior parte das coisas que eu falei e que eu penso, também acontece a outras pessoas. Então fazer uma coisa mais em geral e depois com esta frase ("*Don't let me down anymore*"), acho que fazia sentido. Foi o que mais mudei.

M: E porque colocar no casaco?

A: Já tinha o casaco, já há muito tempo que andava à procura de um casaco destes e o que me chamou mais à atenção foi a frase, diz tudo. E depois pôr a forma de uma mulher em cima ainda acentuou mais tudo o que me estava na cabeça e tudo aquilo que foi refletido durante a montagem do *moodboard*.

M: Se poderes falar um pouco sobre a tua experiência ao realizar este processo, os pontos positivos e negativos.

A: Foi fixe, já era uma coisa que eu queria experimentar fazer numa camisola, este bordado... já queria experimentar e por acaso gostei imenso. Tu refletas mais com imagens e com palavras ... e a fazer, parece que quando estás a fazer pesas mais no assunto e isso para mim é positivo porque parece que às vezes está tudo na cabeça, mas não passas para nada, por mais que fales com uma pessoa, desabafar, mas ao mesmo tempo estás a passar para uma peça que diz tudo e está a dizer tudo só através de um simples bordado... foi muito fixe!

O negativo é que se calhar faz-te pensar em coisas que não queres muito pensar e enfrentar(risos). Mas de resto foi uma experiência muito boa!

ARTISTA D

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

A: Totalmente.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

A: Ok, acima de tudo eu acho que da mesma maneira de como respondi no questionário, começo quase com uma folha branca dentro da minha cabeça e quando estou a procura de inspiração vou muito, eu não penso muito, eu vou tipo, sinto afinidade ao que estou a ver ou não, se não sinto vai logo fora, quero que seja uma coisa *super* orgânica, e *super* natural, não quero forçar, portanto tudo o que está aqui falou-me logo à primeira e óbvio que também começo sempre por tipo... Por exemplo eu escolhi aqui uma palavra que é a “Imperfeição” e a “Insatisfação” eu estou sempre insatisfeita, portanto eu preciso de ver tudo antes de tomar uma decisão, sou assim com tudo. Depois para mim as palavras têm muito, têm um teor muito visual, por exemplo eu vejo uma palavra, há cores, há formas, há movimentos que eu associo inconscientemente, portanto eu estou inconscientemente a fazer um *moodboard* as palavras foram logo para o sítio onde eu sentia que elas deveriam estar.

M: Sim por acaso reparei.

A: Sim, é *super* natural, é óbvio que no final tenho sempre de fazer alguns ajustes, mas é tipo um *feeling*, sentir a coisa sem pensar muito, isto também é uma coisa, onde é que está, eu escolhi a palavra “Ansiedade” porque é uma coisa que eu tenho de fazer muito para lutar contra isso, porque se não eu fico *super* ansiosa sobre a decisão que estou a tomar então tenho então tem que ser. Como dá para ver eu em termos de imagens quando me quero inspirar não

consigo ver, não consigo ter coisas com palavras, havia vários cartões com coisas escritas com as quais eu me identifiquei, mas em termos criativos pra mim tem de ser uma cena *super* visual, tenho de me relacionar com aquilo que eu estou a ver sem ter influências escritas em nada, quando são projetos assim, porque acho que depois fico também *super* condicionada com a mensagem que a imagem está a passar.

Noto por exemplo nesta fase e neste momento vou muito para borrões de cor, acho que não tenho aqui nada que seja, tirando isto e isto (as duas fotografias de insetos), não há aqui nada que seja extremamente definido e perfeccionista, estou muito numa fase que estou à procura também da minha identidade artística e vou muito sempre... não sei identifico-me muito mais, eu tenho uma ligação maior com, por exemplo aqui esta cara, ou esta cara (colocar imagens que ela apontou), ou as manchas de cor, transmitem-me algo sem ter uma... uma linha definida, não é perfeito mas tem sentimento, então sinto que vou muito mais para aí.

Também noto aqui que tenho uma preferência de cores, não estava a dar porque isso, mas acho que tipo grita tanto que acaba por ser relevante, o azul, o laranja, vou muito para cores fortes, muito para o corpo humano, estou a reparar, eu inspiro-me muito tipo, naquilo que a fotografia das pessoas me... Parece quase, aquilo que eu consigo ler, ou aquilo que pelo menos na minha cabeça, o que os olhos delas me estão a dizer e os momentos.

As únicas coisas realistas que eu escolhi foi uma de amigos aqui a brindar num parque e duas crianças e está olha, inconscientemente está com as palavras “Paixão”, “Inocência” e “Ansiedade” e acho que está tudo muito interligado. A infância, cada vez eu estou para criar alguma coisa para me inspirar, eu gosto de respirar fundo, sentar-me, e visualizar as coisas e sinto que, crianças a brincar num prado é tipo a maior, o maior *display* de criatividade pura não condicionada, não criticada, nós nunca experimentamos tanto e nunca tivemos tão pouco medo de falhar como em crianças. Por exemplo, hoje em dia quase que tenho de me obrigar a fazer as coisas como se fosse criança, porque se não entro logo, estou a falhar, estou a fazer mal, já não quero experimentar. Precisamos, às vezes eu preciso tipo, pensa como se tivesses 5 anos e nada pudesse correr mal.

As palavras eu também escolhi muito à base do, se me diziam logo alguma coisa ou não, é óbvio que há tipo mil palavras com as quais eu me identifico, por acaso reparei que escolhi imensas com um tom bastante negativo, bastante forte, mas que enquanto artística eu acho que arte também é muito terapêutica, portanto eu tento de certa maneira resolver, não é resolver, mas já que estou a sentir isto eu não vou fingir, nem vou criar uma peça feliz.

M: Exato, explorar os sentimentos.

A: Exatamente e tentar, além de os explorar é tentar que também no final a peça transmita aquilo que eu estava a sentir. Neste momento, há aqui, as palavras que eu escolhi, há aqui imensos sentimentos que são *super* fortes, parece uma, por exemplo, explosão, dor, paixão, confusão, insatisfação, há aqui coisas muito, muito fortes que... que pelo menos eu espero, que quando estou a criar estou a manifestá-las e quero também que elas.. Espero que quem esteja a ver que interaja e que questione, que às vezes até prefiro quando as pessoas veem algo meu e

ficam assim um bocadinho perturbadas, relacionaram-se com aquilo, podem ser ter relacionado negativamente, mas houve ali uma relação.

Há aqui uma palavra *super* importante, tipo eu escolhi a “Fuga”, e acabei por pôr aqui ao pé desta imagem *super* desfocada de pessoas que parece tipo triste, eu acho que tenho muito uma sensação de também usar a arte como escapismo como... já que não estou noutra sítio não me posso levantar, não posso fugir daqui de onde estou, então vou fugir para dentro do papel, vou fugir par dentro da minha cabeça.

Em termos de explicação isto até fala bastante sem eu precisar de dizer muito, está muito intuitivo acima de tudo é isso, superintuitivo. Ok, já não tenho mais nada para dizer sobre isto.

2^a FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

A: O meu *moodboard* acho que foi, acho não, o meu *moodboard* foi superintuitivo, foi muito... eu deixei simplesmente toda a afinidade que eu tinha com as imagens e com as palavras que escolhi falar por si e escolhi na altura não me debater muito sobre o assunto porque, pelo menos eu em quanto artista sou muito no momento eu não consigo... se eu vou criar alguma coisa, eu não consigo criar lentamente, é um boom, eu literalmente apago, desligo eu não oiço as pessoas à minha volta, a minha mente está só ali e eu só volto à terra quando estou satisfeita com o resultado e normalmente o satisfeito não é que esteja bonito ou não, é quando eu sei que tudo o que eu tenho a exprimir está ali, de uma maneira ou de outra.

E para criar esta amostra, para criar esta peça, eu não sabia o que é que eu queria fazer exatamente, mas eu sabia o que é que eu queria usar e às vezes para mim os meios, os materiais, são mais importantes do que propriamente o resultado final. Eu apesar de ter estudado Design eu sinto muito... hoje ainda penso bastante ir estudar algo que tenha a ver com artes plásticas, porque para mim toda a arte faz sentido quando é com as mãos, quando exprime a construir coisas que às vezes não fazem sentido, mas só o processo de construção e um processo de terapia. E, portanto, eu tinha tudo à minha disponibilidade, tinha as minha tintas, tinha bocados de tecido, tinha os meus guizos, plástico, rede, arame, eu queria no início usar um espelho, mas eu sou uma pessoa supersticiosa então, eu não queria andar a partir um espelho, (risos). E descobri... eu acho sempre, tipo... eu nunca planeio as coisas, mas eu acho que tudo aquilo que eu tenho para criar, *somehow* o universo sabe o que é necessário porque eu tenho sempre tudo, eu tenho sempre tudo o que preciso, às vezes não é óbvio, mas eu encontro sempre. E descobri que tinha CDs de quando eu aos meus 12 anos decidi forrar as paredes do meu quarto com CDs porque achava que era *cool*, e então descobri que tinha CDs e parti-os. Gesso, também, o gesso acho que é uma coisa muito reparadora, tapa buracos literalmente e molda-se e uma pessoa consegue contruir com ele e consegue... há um relevo, é uma coisa tátil, é uma coisa que é bruta, não é perfeita, mas está lá. Muita tinta, eu escrevi com o intuito de... eu não estava propriamente preocupada se dava para ler ou não à primeira,

porque eu acho que tudo isto, transmite o que está aqui escrito, *I'm suffocating*, eu estou a sufocar, mas eu não preciso de o dizer porque isto fala.

No *moodboard* havia 2 ou 3 imagens, que são... todas juntas compõem isto, uma de uma rapariga que tinha plástico por cima da cara dela, uma que tinha, acho que era fita cola a prender e até se notava às vezes a pele presa e tudo mais. E eu foquei me muito nisso e deixei-me só levar, deixei-me sentir e é muito isto, é isto que eu sinto, é esta a minha peça.

Eu enquanto designer e enquanto artista aprecio o uso imenso das cores, para mim é tudo *black and white*, ou é tudo colorido e eu dou por mim sempre a voltar aos 3 primários, neste caso não o RGB *pink*, mas o vermelho, amarelo e azul, dou sempre por mim a voltar a isso, então eu já nem luto contra, já nem tento incorporar outros tons porque claramente são estes que fazem parte da minha identidade artística e é aceitar, lidar, *embrace it*.

Os guizos, eu sou uma pessoa muito de estímulos, sonoros, visuais, de luz, tudo mais e para mim uma pessoa que está a sufocar... quando te falta o ar é um silêncio absoluto, mas é o silêncio mais barulhento da tua vida, tudo à tua volta incomoda, há barulho, até na falta de folgo há barulho. E os guizos são quase isso, era a única maneira de eu pôr som nisto, então tem quase os 5 sentidos, eu tenho a visão, tenho o paladar, acabo por ter... não o cheiro, mas a questão da inalação, porque cada vez que sufocamos é uma cena muito respiratória, não é? Tenho o olfato e tenho a audição.

E é isto, eu acho que é muito *self explanatory*, a fase de vida em que eu estou e como eu me sinto, é *broken* e destruído... à toa, *like me...* é imperfeito, isto estava com a *pseudo* bainha feita e eu cortei, porque para mim não há nada aqui que tem de estar direito, inclusive eu também tenho muitas linhas mal cosidas, que até fiz de propósito porque na verdade eu não tenho *background* de costura, a última vez que eu cosi foi com a minha avó, eu não sei coser e achei que seria extremamente irrealista ter isto bem cosido, porque não faz parte de mim e tudo o que faço eu gosto de fazer com *feeling* e às vezes o *feeling* para mim é a coisa estar mesmo propositadamente imperfeita, então eu não vou pedir ajuda para coser porque quero que isto esteja o mais *raw*, o mais vulnerável e o mais eu possível.

E é muito isto, é... Eu acho que isto é quase um *cry for help* em termos artísticos, uma *mess*. Nem toda a gente se identifica, nem toda a gente percebe, nem toda a gente gosta. Não sei se daqui a um mês quando olhar para isto vou sentir a mesma coisa, não sei se amanhã vou olhar para isto e gostar a mesma, mas sei que vou sempre olhar para isto e dizer que naquela altura eu pus ali tudo o que eu sentia e acho que é o mais importante.

It's very raw.

Houve coisas durante o processo, por exemplo, o plástico foi borrando um bocado a tinta, mas eu não queria saber. E há outra coisa que eu também quero *point out*, que acho que também é importante para tudo isto, isto é muito... é quase infantil, são colagens, são recortes de revistas, os desenhos dos lábios são... não me esforcei em nada, são só o *outline* mais básico, porque... neste momento tem muito a ver comigo e com o trauma que eu estou a tentar resolver, e também com tudo o que o meu *moodboard* me fez despertar, então eu sinto que estar a fazer isto mais perfeito ou estar a ter mais... a fazer isto de uma maneira mais elaborada não era, não

estava a ser fiel à premissa do teu projeto e há premissa de tudo isto, então *this is it, this is me, and I'm suffocating* e é isso.

M: Quer acrescentar mais alguma coisa sobre a amostra?

A: A amostra está muito *self explanatory*.

Eventualmente eu também acho que isto também vai começar a quebrar, o gesso vai começar a secar e a cair eu acho que até isso faz parte de todo o projeto em si, porque as coisas não se aguentam para sempre e eu já desde o primeiro passo da construção disto que aceitei que a destruição é inevitável, portanto imagino que isto daqui a um mês não esteja igual, daqui a um ano muito menos, ainda agora com o processo de secagem bocados de gesso começaram a sair, o plástico também nunca está da mesma maneira, eu noto que ele sei vai colando a partes diferentes de tudo isto, portanto até isto é muito mutável, até nós somos seres mutáveis, somos seres que estamos em constante evolução e em constante mutação. E para quê uma coisa estática, não é? Quando eu não me identifico, quando o meu *moodboard* me fez focar muito em palavras negativas, em imagens muito fortes, com teores muito fortes, havia imagens muito lindas de animais e pôr do sol, que eu gosto muito, mas o meu ser vai sempre ligar-se a coisas de dor e a coisas, às vezes até um pouco *pseudo* macabras, aos detalhes também, eu escolhi uma imagem que era as asas de um inseto qualquer, já não sei porquê, toda a perfeição da natureza, porque a natureza é perfeita, é algo que é extremamente calmante, porque até no bicho mais pequeno, há ali uma ciência, há ali... há uma rede de conforto e para mim a rede é muito mais... além da rede palpável, toda a nossa rede de segurança, até à de um inseto, é a maneira de um inseto se manter em *flow* e de continuar a voar, e de continuar a sobreviver e para mim uma rede é muito isso, é muito... eu acho que também de certa maneira inconscientemente é por isso que a rede está cá em baixo, não tem absolutamente nada a ver com o resto da peça, mas a rede está cá em baixo porque é isso, porque eu sei que quando eu cair há ali qualquer coisa, ou é a nossa família ou é o nosso trabalho ou é os que dependem de nós, até a minha cadela é a minha rede de segurança, porque pior que eu esteja num dia qualquer eu tenho de a alimentar e só isso, o facto de ela exigir de mim cuidados, faz com que eu consiga pôr um pouco a minha dor de lado, para me concentrar na dor do outro. E dependo de pessoa para pessoa, às vezes é mais fácil cuidar dos outros do que cuidar de nós próprios. E eu acho que é muito isso.

Há uma parte aqui também que, um dos olhos está por cima do CD e o outro está por baixo, porque eu sinto que nós às vezes estamos sempre a ver as coisas através de um filtro, nós às vezes podemos estar sempre a olhar para a mesma coisa e ao mesmo tempo ter visões diferentes, mesmo no mesmo segundo ver as coisas por duas perspetivas, eu consigo ter uma discussão com alguém e ver a minha perspetiva e a perspetiva do outro. E às vezes até uma certa *haziness*, eu estou a ver uma coisa e eu vejo o óbvio, mas por outro lado é como se eu tivesse uma lente que me permitisse ver ou não ver mais do que está ali palpável e a olho nu.

Então há muito esta dualidade, eu acho que há sempre dois lados da moeda, às vezes até 3, porque a verdade é só uma e há sempre 2 perspetivas e é muito isso. É muito cru e é muito

desajeitado, mas é muito sincero e acho que não fugi nada ao meu *moodboard*, está tudo sempre na mesma linha.

Para a peça final, eu até pensei... eu queria fazer algo que tivesse a ver com isto, mas depois no final, *I think this is it*. Eu pensei, tenho que pôr isto num *totebag*, colocar na parte de fora de um *totebag*, porque acho que mesmo usando isto como base eu nunca vou conseguir pegar nisto e incorporar noutra coisa e fazer variações disto não me faz sentido porque o momento já passou, se eu fizer uma peça nova, por mais idêntica que eu pretenda que seja nunca vai ser, eu nunca vou sentir exatamente o mesmo que senti na altura, portanto para a peça final faz-me sentido pegar nisto, pegar no cru disto e se calhar... aperfeiçoar mas só o exterior, porque não sou capaz de recriar isto de outras maneiras porque eu acho que tudo é muito único e tentar recriar seria estar a ser infiel à premissa de esta peça em si, *so that is it*, é esta a explicação que eu tenho.

3ª FASE

M: Após a realização da amostra foi pedido para fazer uma peça ou acessório. Se puder falar um bocadinho sobre esse processo e o porquê das suas escolhas.

A: Eu acho que enquanto projeto sobre arte como forma de autoconhecimento isto não podia ser mais na muche, acho que não podias ter tido uma ideia mais... não é vulnerável, mas mais... crua, *raw*, não é básico e que quero dizer, mas tipo as bases das nossas vidas, estás a perceber? Uma ideia... não é complicada, é a coisa mais direta que pode existir, acho que toda a gente também tem formas de se expressar, mas quem se consegue exprimir através da arte, não há maneira mais catártica, às vezes até quase fazemos uma autoterapia, a nós próprios, para mim pessoalmente, que acho que também é esse o ponto de vista que estamos aqui a debater, para mim é superimportante porque eu através da minha arte e seja aquilo que for que eu esteja a criar eu chego a conclusões que não estava a espera de lá chegar, sou surpreendida às vezes pelos meus próprios sentimentos, porque acho que nós às vezes recalcamos muita coisa e ignoramos muita coisa que se está a passar em nós e só quando... por exemplo enquanto artistas pomos as mãos na obra e deixamos que a nossa vulnerabilidade venha ao de cima e que os sentimentos venham mesmo à flor da pele eu acho que só às vezes no final, pelo menos eu pessoalmente eu sinto quando estou a criar estou tipo quase a ter uma trip, eu não estou a aperceber o que está a acontecer, eu estou só a deixar sentir e a deixar fluir e no final, está terminado e o terminado é muito debatível, porque o terminado não tem de ser uma coisa que esteja literalmente acabada e pronta, o terminado às vezes é só, eu não tenho necessidade de acrescentar aqui mais nada, mesmo que para outra pessoa pareça incompleto. Eu acho que só quando nós sentimos ok, eu estou satisfeita com isto, ou eu já pus tudo o que eu sentia aqui, dás um passo para trás e olhas... Eu não sabia que me sentia assim! Eu não sabia que era assim que eu estava a ver as coisas! Eu não sabia que era esta a perceção que eu tinha no momento! Eu acho que isto foi tudo o que eu senti a fazer isto, a fazer a peça, a fazer a amostra. Acho que nada é ao acaso, o facto de me ter custado tanto até conseguir realmente concluir a amostra, foi muito indicativo do quando eu estava com um medo interior de me deixar sentir as coisas,

porque eu sabia ok, com base neste moodboard eu quero mesmo ir ao cerne daquilo que eu estou a sentir, inclusive... eu quero tocar nas coisas que não estou preparada para tocar, como já tínhamos falado na sessão anterior e acho que isso acaba por ser importante e informação relevante, até para o meu próprio autoconhecimento! Eu andei a adiar porque eu nem quero admitir a mim própria aquilo que estou a sentir. E a partir do momento em que eu fiz a amostra foi como... assim mesmo, uma respiração super funda, como se pela primeira vez conseguisses... estás a ver quando estás a nadar e estás sempre quase na superfície, mas ainda não conseguiste vir cá acima e respirar? Tipo as baleias, sempre quase à tona, mas nunca à tona e parece que há ali qualquer coisa, continuas a nadar quase que como se estivesses num sonho que estás a correr e não sais do mesmo lugar. E depois há momentos na tua vida em que por coincidência ou por iniciativa própria as coisas se resolvem ou se começam a encaminhar e tu dás por ti a poderes respirar ar puro outra vez e inspirar completamente. Eu senti muito isso depois de fazer a amostra, senti que pus no papel, entre aspas, aquilo que eu estava a processar e que de certa maneira me tirou um peso de cima porque dizer em voz alta ou ter numa forma física é algo muito mais... é mais fácil de visualizar, é mais fácil de compreender, às vezes é mais fácil de aceitar mesmo que uma pessoa não queira.

E quanto à peça final, o facto de isto estar num saco, isto pela minha cabeça passou por muitos meios, primeiro queria fazer um lenço, depois queria fazer um lenço com guizos, n coisas, o facto de isto estar num saco, não foi à toa. Como eu tinha falado na outra sessão aqui estão os 5 sentidos, tu consegues sentir quase... estás a ver quando estás a ver um filme e o filme passa-se todo debaixo de água e parece que o filme inteiro estás com falta de ar assim um bocadinho incomodativo. Eu queria que as pessoas a olhar sentissem quase que são elas que estão a respirar este plástico, a ficar sem ar, que toquem, sintam, que vejam, até o quão *ruff* os CDs são, até te podes cortar, *it is what it is*, eu queria uma coisa que fosse interativa, eu quero que a pessoa pegue e que faça barulho e que se mexa e que reflita a luz, porque quando mexo isto todo o plástico muda a perceção, muda a luz, faz barulho, é palpável, tem impacto.

Eu primeiro cosi e depois eu não fiquei satisfeita, porque pensei assim, todo o intuito é que isto seja de facto mutável, eu já tinha falado disso, até porque o gesso vai secando e vai caindo, o plástico vai mudando de sitio e eu estou a coser isto e coser é demasiado definitivo para o propósito, então como artista que sou, sai de casa porque não estava satisfeita, fui comprar alfinetes de dama e decidi colocar isto com alfinetes de dama, porque nós usamos as nossas emoções literalmente à flor da pele, aquela expressam em inglês *you wear your heart on your sleeve* e eu quero usar as minhas emoções basicamente ao ombro, seja numa tote bag, seja noutra saco qualquer e inclusive pensei, até numa peça de roupa eu posso por isto, até num casaco, na parte de trás de um casaco com alfitetes de ama, posso por isto num casaco de ganga, posso pôr isto num vestido, posso pôr isto numa saia, posso pôr isto onde eu quiser. Porque isto é o que eu sinto e o que eu sinto anda sempre comigo e é uma coisa que é mutável, uma coisa que é transportada connosco, eu gosto muito de criar conforme vou sentindo e percebi logo ao coser... e acho que é relevante eu primeiro ter tentado uma coisa e quando eu não estou satisfeita eu desfaço e experimento de novo. E não estava de todo satisfeita com... isto é demasiado definitivo, não gosto! Também coloquei o saco do avesso porque acho que

tem tudo a ver com o resto, acho que se metesse o saco do lado original não ia... para mim não estava a fazer sentido, muito arranjadinho, NÃO! Isto está desfiado, isto está inacabado, isto está imperfeito, porque é assim que eu sou e é assim que eu me sinto e é assim que eu acho que tenho de aceitar que a realidade é. E às vezes tudo o que é bonito é muito lindo, mas por vezes é inalcançável, há dias em que um cabelo num ninho de ratos é o máximo me conseguimos fazer e há dias em que o cabelo super esticado, lindo e maravilhoso é aquilo que tu queres fazer. E pronto, eu acho que há essa dualidade. E eu gosto... estou a gostar do processo de aceitar que às vezes a imperfeição é muito mais interessante que a perfeição em si, inclusive em mim própria, porque enquanto eu aceito super bem as imperfeições das outras pessoas, eu exijo muito de mim, acho que somos todos um pouco assim, nós aceitamos muito as falhas dos outros e aquilo que aceitamos dos outros e que perdoamos aos outros, não perdoamos a nós próprios e por vezes... Eu às vezes não percebia quando as pessoas diziam, “trata-se como tratas os outros, tem carinho por ti.” *What?* Eu tenho carinho por mim, eu adoro-me! Vai mais além disso.... Enquanto eu sou capaz de dizer a alguém: ah, estás cansada? Não te apetece lavar a loiça? Vai descansar a loiça fica aí para amanhã. Eu às vezes fico irritadíssima comigo própria porque eu não lavei a loiça quando devia e se que tenho essa compaixão pelos outros e entendimento e empatia, eu tenho de ter isso por mim.

E acho que tudo isto foi muito catártico, veio numa altura da minha vida bastante importante, também para me ajudar a processar muitos eventos traumáticos. E acho que não há meio melhor de explicar que a premissa do teu projeto, além de ser... fala por si, além de tudo isto demonstrar quão óbvio importante que é o teu projeto, eu espero que abra também um bocadinho os olhos as outras pessoas, que às vezes até, gente que não desenha, gente que não é artista, eu vejo muitas pessoas às vezes a pegarem em livros de colorir para adultos: ah, mas eu não faço nada artístico, não sei o quê. Se pegares num lápis de cor e tiveres a pintar seja o que for, não interessa, estás a usar a arte, às vezes como meio de parar a ansiedade, pessoas que falam ao telefone e estão com a caneta a fazer rabiscos, isso já é alguma coisa, eu acho que às vezes gostava que as pessoas percebessem que enquanto artistas ou mesmo não artistas, tudo o que nós fazemos que nos venha cá de dentro, seja escrever, seja dançar, seja pintar, seja coser, seja o que quer que for, é uma demonstração artística, se quisermos que ela seja e às vezes mesmo quando nós não queremos. E é muito importante para nós, é muito importante às vezes perceber que à vezes estamos a criar algo profissionalmente e às vezes estamos só a criar algo porque é a nossa veia a vir ao de cima, é a nossa expressão, há quem comunique por palavras, eu comunico por exemplo, por formas e texturas, com coisas que às vezes não são bem definidas, mas as cores que estão lá o brilho que está lá, às vezes a confusão toda que está lá fala mais do que se eu tentasse pôr tudo muito bonitinho q organizadinho em caixas e tudo do mesmo tamanho, porque aí era só mais uma coisa e eu acho que às vezes o caos comunica muito mais do que a organização em si.

Portanto acho que o teu projeto e qualquer que seja a temática ligada ao autoconhecimento através da arte, é *super* importante, é bom que as pessoas também se liguem um bocadinho mais a elas próprias, às vezes enquanto artistas nós estamos habituados a um certo nível de expectativa e um dos exercícios que às vezes eu tento fazer comigo mesma é, desenhar como

desenhada no infantário, mas de propósito, voltar ao básico, fazer só riscos, só fazer quadrados, as pessoas perguntam, mas isso adianta de quê? Provavelmente a ti não te adianta de nada, mas a mim permite-me primeiro tirar toda a pressão de cima lembrar-me que toda a estrutura começa por baixo, tens de saber fazer o básico o para saber fazer melhor. E às vezes complicamos tanta coisa que precisamos é de descomplicar e se para uma pessoa descomplicar é fazer exercício, para mim é tentar e começar a desenhar como se tivesse no infantário e a partir daí ser criativa com as formas e depois a partir daí começar a inventar e a coisa há de fluir, porque a minha mente há de tomar o caminho que deve tomar, se eu colocar demasiada pressão nela. É isto.

O meu feedback disto é que foi super importante, eu sei que já disse catártico, mas foi de facto muito catártico para mim, foi muito esclarecedor, foi bom para eu aumentar o meu ego honestamente, porque eu já há um tempo que duvidava das minhas capacidades artísticas e há muito tempo que eu não me deixava sentir completamente aquilo que estou a sentir e passar isso para uma parte mais física, portanto isso também foi extremamente importante, conheci-me bastante melhor através da minha arte, acho que também permiti aos outros conhecer-me melhor através da minha arte, acho também que cada pessoa a quem eu mostro isto e explico o contexto, cada pessoa também explica as suas conclusões e faz perguntas completamente diferentes da outra, mas todas elas acabam por ir de encontro há mesma coisa, que é caótico que demonstra realmente quase uma raiva interior, um sufoco interior e portanto isso também me esclarece que, nem toda a gente percebe o mesmo, no geral, mas toda a gente entende o grito que está aqui, toda a gente entende o que eu sinto, mas depois cada um interpreta da sua maneira. Estou contente, estou satisfeita de ter feito isto, estou... não sei, estou plena, estou completa sabes? É muito isso.

ARTISTA E

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

A: Quer dizer, nós estamos a falar sobre isto, eu escolhi coisas que achava que tinha a ver, com o processo criativo, por isso sim. Aquilo que eu acho que envolve mais o meu processo sim. As imagens foi mais escolha visual.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

A: Ok, tenho de explicar isto...

M: Explicas o que te sentires confortável.

A: Ok, então... Para mim, o meu processo criativo tem muito a ver com a arquitetura porque é aquilo que eu faço. E para mim a arquitetura transcende aquela ideia vulgar daquilo que é a arquitetura e vai mais para além do que uma coisa técnica, uma coisa artística. E para além de tudo, acho que a arquitetura é uma responsabilidade, por isso é que a responsabilidade está no meio e em relação a isso, uma necessidade, que está entre a segurança e o conflito, porque... nós, a arquitetura tenta dar uma segurança às pessoas que nem elas têm noção dela e..., mas, ao mesmo tempo é um conflito porque se tu não compreenderes bem o ambiente onde estás inserido ou onde a tua arquitetura se vai inserir, cria mais conflito do que segurança. E além de tudo, que é o outro lado do quadro, tem muito a ver com a beleza e com a inteligência e a sensibilidade, porque apesar de tudo um arquiteto coloca a sua... coloca a sua inspiração, coloca o seu ser nos trabalhos que faz e ao mesmo tempo tem de ter noção que está a construir para alguém, e que essa pessoa também vai ter vulnerabilidade. E para além de tudo é um autêntico... para a frente e para trás entre sermos rejeitados por aquilo que fazemos, que é ao olho público, que fica marcado para sempre e a satisfação de nós conseguirmos realizar uma vontade, que é a de construir para os outros, construir melhor, para melhor.

As imagens têm a ver com... por exemplo, no centro tem uma imagem que a mim relembra-me edifícios e por isso é que está no centro, mas ao mesmo tempo também tem a ver com gosto pessoais como a fotografia ou a pintura. As crianças, porque a felicidade... e eu acredito que a arquitetura tem muito a ver com a felicidade das pessoas, porque quando tu te sentes segura e bem onde estás, consegues criar experiências que não tem nada a ver que se estiveres num sítio inseguro. Ah... não sei. É um processo desgastante e ao mesmo tempo uma vontade imparável de querer criar mais.

É o que eu digo, é uma maneira de... somos muito vulneráveis aquilo que criamos, porque para nós é uma vontade de querer criar alguma coisa que vai ficar pata sempre, não e como... não sei explicar... não é como um quadro que fica num sítio e pode ser mudado, é uma coisa que vai ficar para sempre, mas não é para uma geração, não é para uma pessoa, é para gerações que aí vêm... que tu nem sabes quais são as necessidades delas é criar para um momento, mas para sempre, ao mesmo tempo. E por um lado é um orgulho..., mas ao mesmo tempo é complicado porque é uma obsessão, que é a palavra que está mais em cima, de querer criar sempre o melhor e tu nunca tens a certeza de que aquilo que estas a fazer é o melhor, porque só quando estiver construído é que tu irás saber, então é assim um diálogo muito difícil entre... será que eu estou a pensar em mim, ou eu estou a pensar para os outros? E pronto. Queres que fale mais sobre o quê?

M: Escolhes-te as imagens e as palavras sobre o seu processo criativo, enquanto arquiteta. Liga algumas escolhas que fez também à sua vida pessoal? Ou pensaste mesmo nisto como o teu processo criativo?

Eu acho que não dá para separar, acho que não consigo separar a minha vida pessoal, da profissão que faço, nem do meu processo criativo, porque... o meu processo criativo acontece a qualquer hora do dia, em qualquer sítio, a ver qualquer coisa, seja a ver um quadro, uma pintura, uma pessoa, uma rua, um gelado que tem uma forma interessante e que d repente eu penso, ah isto ficava bem em não sei o que! Por isso eu não consigo distinguir as duas, é uma coisa que faz parte de mim, não dá para separar as duas.

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

Eu olhei para o *moodboard* e saltou-me à vista 3 ou 4 coisas e foi a partir daí que eu fiz. Foi a cor vermelha, porque ao pé de tantos neutros foi a cor que me saltou, por isso o fio vermelho e o preto porque era uma cor neutra que estava em quase todo o *moodboard*. Depois saltou-me à vista a fotografia que parecem casas, parecem edifícios, parecem a junção de várias coisas, ou seja, a sobreposição de várias coisas, que depois também se nota no resto, ou seja, a própria *moodboard* é a sobreposição de várias coisas. Então a ideia era a partir da sobreposição de vários tecidos, com diferentes tamanhos e direções diferentes, criar um padrão. A partir da linha vermelha, foi pensado, há 2 ou 3 imagens que parecem uns raios ou assim uns riscos que é aquela imagem mais acima ou pé das casas e a de baixo que parecem umas coisas enraizadas. Então eu comecei a coser os tecidos a partir da linha vermelha, então foi a partir daí, a partir da linha vermelha. E depois aquilo que me sai, depois mais a vista é aquela imagem do polvo no canto superior direito, por isso os círculos, então eu fui juntando peça a peça e depois fui desenhando os círculos. O material que me sobressai-a mais era o que parece couro e a partir desse juntei a peça de cima e a peça de baixo como se fossem, a do início e do fim.

Basicamente foi uma coisa muito espontânea, ao juntar cada peça do tecido como se fosse uma montagem e a... e pronto foi um pouco passo a passo, não foi uma coisa pensada desde o início e a partir daí foi crescendo, depois ia vendo que estava a ficar desequilibrado, ou seja que tinha mais peso de um lado do que de outro então ia acrescentando coisas de um lado e de outro. E é a partir dos círculos e dos traços que os vários tecidos de unem. Acho que foi um bocadinho isso, foi um pouco, experimental, primeiro cortei um tecido, depois juntei outro tecido, depois reparei que precisava de mais... foi isso, juntar até que parecesse harmonioso, basicamente foi isso.

M: Se puderes falar um pouco sobre a tua experiência ao realizar este processo, os pontos positivos e negativos.

É um pouco... como é que eu hei de explicar, é um pouco ter mais a certeza de que cada vez mais a perceção visual tem muito a ver para mim, o meu processo criativo, ou seja, aquilo que eu vejo, as coisas que me saltam à vista, aquilo que eu penso e olho e tenho a perceção das coisas, é aquilo que vai determinar aquilo que eu vou criar. Este processo é totalmente diferente, fazer a amostra é totalmente diferente de fazer arquitetura, então foi uma maneira

diferente de usar o meu processo criativo porque não é... quer dizer, é ao mesmo tempo, a ideia de juntar as coisas de ir vendo, pensando, de uma para a outra e pensar no geral ao mesmo tempo, que fazemos em arquitetura, mas não é exatamente a mesma coisa, porque aqui eu posso experimentar um pouco mais com certas coisas do que com arquitetura. Por isso a experiência foi interessante porque deu para pensar no meu processo criativo, fora daquilo que eu faço todos os dias e que se calhar, tem perdido um bocadinho porque não é uma coisa que... ou seja, fazer coisas criativas ao ponto de ser mais experimental, fazer o que me apetecer, como pintar um quadro ou fazer algo do género, não é tão suscetível a fazer arquitetura. Mas eu achei interessante, porque faz pensar também o que é realmente é o meu processo criativo, o que é que me suscita, ou o que é que me influencia a fazer uma coisa criativa. Eu escolhi estas imagens, podia ter escolhido outras, se calhar noutro dia podia ter escolhido outras, porque havia muitas que me suscitavam interesse por isso tem muito a ver com aquilo que eu estou a sentir no momento, por isso, se eu me sinto mais em baixo, ou se eu me sinto melhor o meu processo criativo vai ser totalmente diferente consoante isso e essa experiência faz-me pensar nisso. Eu pensei nesta amostra várias vezes antes de a fazer, no dia que eu fiz, não me apeteceu fazer aquilo que eu tinha pensado no outro dia, então... acho que tem mesmo a ver com aquilo que eu estou a sentir, ou pensar, ou o que fiz, ou as últimas coisas que eu vi...

E pronto, acho que foi isso, acho que não houve pontos negativos. Foi uma coisa interessante, foi uma coisa diferente.

AUTOR A

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

A: Acho que sim, acho que é impossível, dissociar-me disso tudo para escolher seja o que for sobre mim porque todos os meus pensamentos, todas as minhas memórias, criam aquilo que eu sou.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

A: Então, como tu já viste eu dividi isto em várias, em vários grupos, porque foi aquilo que na altura que eu estava a escolher as imagens e as palavras me foi surgindo como mais lógico, ou seja, à medida que eu ia vendo coisas que para mim, que em mim me disputavam algum

interesse eu automaticamente comecei a fazer estes grupos e a pensar o que tem sentido com isto e...

Então eu comecei por aqui, isto é completamente idiota, mas foi aquilo que me fez lembrar, a minha infância, que foi, isto para mim, não sei o que é isto na verdade mas isto para mim, faz-me lembrar uma coisa que não é do teu tempo, que é os canais fechavam a noite e de manhã quando acordava tinha de ouvir: a tua televisão independente sic, sic, sic. E era isto que aparecia, nós dizíamos que era chuva, enquanto não começava. Fez-me lembrar a minha infância e automaticamente eu associei a minha infância, eu associei estas palavras, não especificamente à minha infância mas, a tudo o que já passou, e depois... não tem nada a ver com a minha infância as palavras, mas aquilo que já passou, deixa, eu sou muito saudosista, e portanto tenho saudades de tudo a toda hora, eu detesto isto mas é verdade, a saudade, eu não sei porquê, mas eu tenho saudades sempre de tudo o que é horrível, não é que tenha saudades da minha infância mas, associei e pus aqui por essa razão, porque aquilo que já passou, não só na infância mas a partir daí tenho saudades de muitas coisas. Depois as coisas que já passaram, por isso é que eu pus estas palavras aqui fizeram-me apanhar muitas desilusões na vida, também me fizeram coisas boas, mas, foi isso que... E tornaram-me numa pessoa mais fria, eu hoje em dia tenho noção que essas desilusões tornaram-me numa pessoa muito mais fria do que aquilo que eu era.

Depois este grupo que eu pus aqui, tem a ver com aquilo que eu gosto e me faz sentir bem e com aquilo que eu sinto em alguns destes contextos, tem a ver com a natureza, com... estes dois estão muito perto uns dos outros, tem a ver com a natureza, com o estar com as pessoas de quem eu gosto que eu senti aqui representado nesta fotografia, porque tenho um problema com a bebida (risos), com a leitura que para mim também é um escape, fotografia que é um tipo de arte que eu não pus, mas que eu adoro, e que para mim representam estas palavras que eu escolhi, a liberdade, a descontração, a alegria, o bom-humor, as boas *vibes*, o... no fundo um estado de leveza emocional que nem sempre eu consigo ter, e sinto que associado a estas imagens isso transmitiu-me esse estado de leveza.

E depois... aqui... percebi que sou uma besta e que pelos vistos sou ainda mais fria do que aquilo que eu estava a espera de ser porque, aqui pus por causa da minha cadela não é, tinha que ser e aqui pus as imagens da natureza que é uma coisa que eu adoro e que me faz sentir muito bem, mas percebi que por dentro sou um bicho do mato, porque não há nenhuma palavra positiva na minha seleção de palavras e eu só me apercebi disso depois de ter montado isto e não houve nada para aqui, que devia ter palavras bonitas para pôr aqui porque isto transmite-me sentimentos positivos que eu não encontrei nenhum, portanto acabei por sentir a falta de alguma coisa para pôr aqui mas, não tinha e por alguma razão não tinha.

Aqui representei com o meu bicho do mato que vive cá dentro, é onde pus palavras que tem a ver mesmo com a minha maneira de ser, irritação, eu estou sempre irritada com tudo, orgulho, sou orgulhosa como o caraças, um bicho terrível, teimosa, pessimista, estou sempre à espera que acabe o mundo mas também sou extremamente honesta, respeito toda a gente, relaciono também aqui com isto, da mesma forma que espero que respeitem o meu espaço e a minha maneira de ser, mas por outro lado também sei que tenho muita força, e depois pronto

também sou este bicho (palavra sarcasmo), que diz coisas que preferia estar calada muitas vezes, mas sai-me não consigo controlar.

E depois há outra coisa que em mim tem um peso gigantesco e que eu não conseguia dissociar-me, era a parte profissional e eu escolhi esta imagem da criancinha a fazer uma birra desgraçada, mas com zero *likes*, zero não sei quê, porque eu trabalho muito as emoções com os meus alunos e para mim é muito importante, talvez para eles não ficarem como eu, que eles aprendam a controlar as birras, que é o que os miúdos fazem quando não estão bem, aprendam a controlar e a perceber porquê e a trabalhar isso com eles. E à volta disto eu pus as palavras que me representam a mim enquanto profissional, iniciativa, responsabilidade, capacidade, consciência, determinação, isto eu sinto mesmo que, eu gosto muito de ser boa naquilo que faço, gosto de pensar que sou a melhor naquilo que faço e acho que não faz sentido de outra forma e é para isso que eu luto todos os dias e tento melhorar todos os dias naquilo que faço e acho que é impossível não ser o melhor naquilo que se faz, não tem a ver que sou ou não, não sou obviamente, mas para mim sou, para mim sou e portanto acho que não há outra maneira de conseguirmos ser o melhor naquilo que fazemos se não formos responsáveis, se não tivermos a capacidade de enfrentar o que vem, a consciência naquilo que fazemos, porque quando eu não tenho consciência de alguma coisa perco-me na vida, alguma coisa que me escapou para mim é o fim do mundo e determinação. A criatividade eu pus aqui não sabia muito bem onde é que pôr, pus aqui porque eu sinto que no meu dia a dia eu sou uma pessoa criativa, e que para mim se calhar o meu conceito de criatividade não sei se estará relacionado com aquilo que tu estás à espera ou não...

M: Não estou à espera de nada.

A: Para mim a criatividade é simplesmente a capacidade de solucionar, portanto eu trabalhei muito esta questão da criatividade, ainda no colégio, porque decidi criar este tema para trabalhar e trabalhamos muito com este tema, portanto a criatividade para mim não é mais do que isso, é ter capacidade de criar a solução para um problema, seja ele qual for, eu utilizo esta capacidade, eu pus aqui porque sinto que o faço na minha vida pessoal e também na minha vida profissional, quando há um... seja a nível profissional, ou seja um desafio pessoal, eu tento sobreviver, por isso que crio soluções para os problemas, eu sobrevivo.

Portanto basicamente é isto sou um bicho porque não tenho sentimentos positivos... (risos).

M: Tem alguma coisa a acrescentar?

A: Acho que não.

Ah! se calhar não expliquei muito as imagens aqui desta parte.

Pronto isto tem a ver com o meu bicho interior, esta aqui representa a força, para mim este tipo de imagens cruas, duras, preto e branco, representam a força, a coragem, a determinação e eu também sinto que sou uma pessoa corajosa, que faz o que se tem de fazer e acabou, não vale a pena estará enrolar, é o que for, é o que é, é o que é, é o que se tem, como eu costumo dizer e é para ir. Pronto isto tem a ver com aquilo que me irrita bastante que é... Eu olho para esta imagem e eu aquilo que me vem à cabeça, que é tipo, as pessoas não sabem não querem saber e

isso irrita-me profundamente, mas acham que tem opinião sobre tudo e só dizem merda, porque não são capazes, querem dar opinião, mas não são capazes de fundamentar a opinião e isso irrita-me. Pronto isto tem a ver com isto aqui fez-me lembrar a loucura que existe dentro de todos nós, que eu muitas vezes sinto-me louca, por isso acho que todos nós temos um bocadinho de loucos e estas imagens assim, eu adoro este tipo de fotografia faz-me lembrar um bocado disso. Isto aqui foi só pelo facto que eu gosto deste tipo de imagens, por incrível que pareça não gosto muito de crianças.

Eu gosto deste tipo de imagens, porque esta fotografia eu iria tentar tirá-la, mas tem mesmo a ver com isso, só porque eu gosto de tirar fotografias e gosto... do facto de estar assim meio baralhada, metade de uma forma metade da outra assim meio coiso.

E esta, “*Don’t believe in everything you think*” faz muito sentido porque a nossa, aquilo que falávamos aqui, a nossa memória a nossa maneira de ser as nossas histórias, deturpam-nos o pensamento e nós pensamos aquilo que queremos pensar e lembramo-nos daquilo que nos queremos lembrar ou daquilo que achamos que nos lembramos e nem sempre é assim e às vezes sinto-me muito presa a memórias que eu às vezes já nem sei se aconteceram mesmo ou se fui eu que as inventei. Se vamos melhorando ou vamos tornando a coisa mais bonita e eu tenho às vezes essa dificuldade em perceber se aquilo que eu estou a pensar aconteceu mesmo assim ou se é a minha loucura que está a influenciar, por isso escolhi esta frase, porque faz-me sentido pela imagem, pela frase, não pela imagem. Acho que agora já acabei.

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

A: Então eu escolhi esta cor porque gosto muito da natureza e também foi por isso que escolhi o elemento, o mar! Que me inspirei no mar. E o objetivo de fazer esta tecelagem foi o facto de ela me fazer lembrar o mar, eu fui fazendo intercalado para que ela ficasse desigual... portanto o meu objetivo é que ela ficasse desigual, o que aconteceu e que representa-se o mar.

3ª FASE

M: Após a realização da amostra foi pedido para fazer uma peça ou acessório. Se puder falar um bocadinho sobre esse processo e o porquê das suas escolhas.

A: Eu gosto de tanto de natureza praia, são sítios que me fazem sentir bem, eu decidi fazer com o que fiz na amostra, uma peça final de um biquíni exatamente por essa razão, porque para mim é o que me faz feliz, eu gosto muito de estar na natureza, na praia nomeadamente, a minha estação preferida, não é o verão, mas é a primavera, portanto tem tudo a ver com sol, com boa *vibe* e eu pensei nisto, fiz e concretizei. E quando fiz a amostra realmente imaginei que isto construído podia fazer sentido, podia fazer relembrar aquilo que eu queria, podia

transmitir aquilo que queria que transmitisse e acho que consegui! Quando fiz o *bikini*, acho que até ficou melhor que a amostra, porque lá está, estava a praticar mais e conseguir fazer o bikini que tivesse essa diferença de textura, essa oscilação no tecido para fazer lembrar a ondulação do mar, a cor também foi um bocadinho por aí, porque o mar não tem uma cor só, então escolhi uma linha com estas diferenças de cor, porque há muito essas diferenças e degradês e pronto ficou tudo muito relacionado com esse tema!

AUTOR B

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

A: Olha, as imagens basicamente são metas, ou seja, algo que eu gostaria, ou que ando a tentar atingir, memórias, as melhores memórias que eu guardo... e neste momento uma coisa, uma coisa não... a eu costumo dizer que eu prefiro animais a pessoas e então daí também a minha escolha.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

A: Então é assim eu agrupei aqui estás imagens dos animais e da natureza porque... e escolhi estas palavras porque realmente é isto que eu sinto quando, quando estou em contacto, ou na natureza ou propriamente com os animais, eu adoro animais e quanto mais melhor se eu pudesse tinha um... um sítio onde pudesse acolher todos os animais que não tivessem quem os acolhesse. Pronto e é isto que eu sinto mesmo que eu esteja... por exemplo, vou fazer uma caminhada eu gosto de ir caminhar sozinha, às vezes dizem-me: à sozinha ou é uma seca ou não tens medo? Eu não tenho medo, eu gosto, faz-me sentir calma, faz-me sentir tranquila e é dos sítios que eu mais gosto de estar quando preciso de pensar ou quando tenho alguma coisa importante para decidir ou... é onde eu me sinto bem, pronto basicamente é mesmo onde eu me sinto calma, tranquila, pronto tem a ver com isto. E esta fixação quase com animais, é porque eu acho que os animais nos... dão-nos tudo sem querer nada em troca, dão-nos todo o amor, dão-nos toda a atenção, dão-nos.... Dão-se a nós sem esperar nada em troca e... eu acho que isso é, pensar nisso... só pensar nisso devia fazer-nos parar e pensar que se calhar devíamos dar alguma coisa em troca, não é? Não é só receber, mas o ser humano tem um bocado esta... este egoísmo, por isso é que eu digo que gosto mais de pessoas do que animais, ao contrário, (risos) mais de animais do que pessoas.

Ontem ouvi uma frase de uma conversa que nem era comigo, mas foi uma frase que me deixou, era uma brincadeira, mas aquilo deixou-me a pensar, estavam duas pessoas ao pé de mim, a conversa não era comigo, mas eu estava a ouvir, e então dizia uma para outra: já chega de pessoas, já chega de pessoas, agora vamos plantar árvores, já chega de haver mais pessoas, agora temos é de plantar árvores. Pronto e é um bocado isto a... não é já chega de pessoas, mas se calhar, as pessoas deviam pensar um bocadinho mais em ser melhor, em olhar um bocadinho mais para o que os rodeia, para o ambiente, do que propriamente para si próprios e que para aquilo que precisam ou que acham que precisa, pronto.

Aqui, eu escolhi estas imagens porque me fazem lembrar a minha infância, eu tive uma infância muito feliz, mesmo muito feliz e tenho... e às vezes tenho saudades desses tempos e... e estas palavras que eu escolhi é exatamente aquilo que eu vivi, é a alegria de poder estar na rua, a brincar na rua com os meus amigos, não havia preocupações, não havia medos, não havia receios, ainda um dia destes estava a pensar nisso, uma amiga minha estava-me a contar, foi andar de bicicleta com o filho, e o miúdo caiu, e acho que fez um esfolãozinho no joelho e acho que o miúdo ia... acho que quase desfalecia, e eu a pensar: oh meu deus, eu acho que andava sempre com os joelhos todos deitados a baixo e era a criança mais feliz do mundo, alguma vez eu andava sem ter um joelho cheio de crostas e não sei que... (risos). Então pronto era muito isto esta alegria esta afetividade com os colegas, com os amigos... esta disponibilidade e havia outra também podia ter escolhido liberdade não escolhi e... e esperança porque eu acho que nós, eu pelo menos isso acontecia-me quando eu era criança, acreditava sempre que, se calhar por ter tido uma infância tão feliz, acreditava sempre que quando fosse mais crescida ainda ia ser melhor e tinha sempre aquela, sei lá, aquela ilusão de criança.

Eu gostei muito da minha infância, mas acreditava que quando lá chegasse ainda ia ser melhor, eu não tinha pressa, mas acreditava que quando chegasse... coitadinha pobre iludida, (risos), mas pronto.

Aqui, foi mesmo aqueles, não é *guilty pleasures* mas aquelas coisas, adoro viajar, não é? Hoje em dia, adoro viajar e pronto nada melhor que num inverno chuvoso e frio estar na mantinha a ver o meu Netflix, não é? Quem nunca que atire a primeira pedra, (risos).

Depois aqui, estes, este era o que estava a dizer, estas, sei lá, metas, se calhar metas é um bocado forte, mas... é um bocadinho aquilo que a pessoa pensa... de se calhar mudar um bocadinho, eu acho que primeiro que tudo temos que mudar-nos a nós antes do que tentar mudar a mentalidade das outras pessoas, não? Eu acho que há coisas que já veem tão interiorizadas em nós, que mesmo que nós digamos: há não eu não sou racista. E eu não sou racista, mas às vezes eu faço comentários, ou faço brincadeiras que eu penso, isto é uma forma de racismo, não é intencional, não quer dizer que eu não respeite, as outras raças ou as pessoas de outras etnias, que não respeite e obviamente que acredito que são iguais a mim em tudo, mas lá está, são estes pequenos pormenores que nós não damos como formas de e quando vais a ver o cerne da questão são formas de, mas são coisas que estão tão interiorizadas em nós e na sociedade e crescemos com ela...

É isso que eu tento, ou que eu de há alguns anos para cá, desde que tenho essa consciência também não é, tento sempre melhorar um bocadinho e... pronto lá está, porque é assim, eu não posso mudar os outros, mas se eu me conseguir mudar a mim, por exemplo eu não tenho filhos mas se eventualmente algum dia tiver era uma coisa que eu já queria que... já queria que ela ou ele crescessem sem esses pormenores ou com o mínimo possível, também porque pronto, as crianças não estão só connosco, estão expostas a vários ambientes, não é? Mas acho que se cada um fizesse a sua parte, primeiro consigo e depois com as pessoas que lhe estão mais próximas se calhar daqui a uns tempos isto já não acontecia ou eram situações pontuais, pronto é nesse, é nesse sentido.

E depois aqui, isto tem a ver com tudo, isto é a vida, é a minha vida, e acho que a honestidade é uma das características que deve, passo a redundância, que deve caracterizar o ser humano, é a pessoa ser honesta principalmente, primeiro consigo própria, lá está, eu tenho de ser honesta comigo para ter esta consciência, esta e outra, de outros erros que eu cometo... para depois eu também conseguir ser honesta na relação que tenho com as outras pessoas, pronto eu acho que isto tem a ver um bocadinho com tudo.

Ah, esqueci-me! Ah, aqui pronto. Eu não sei porquê não sei explicar, também nunca tentei perceber. Este era a última, esqueci-me desta, pronto, imagina que esta era a última, pronto.

Eu não sei explicar porquê, nem nunca, também nunca fiz para tentar perceber, mas eu tenho, eu tenho uma, não é uma relação, mas eu acho o fogo, uma coisa muito bonita, não sou piromaníaca atenção (risos), mas é uma coisa muito bonita, mas ao mesmo tempo é uma coisa assustadora porque se tu não consegues controlá-la ela dá-te cabo de tudo, estás a perceber? Então porque é que eu escolhi esta imagem e pus aqui isto? Eu acho que, todas estas coisas que eu não gosto em mim, muitas vezes sinto-me frustrada com algumas situações e algumas têm a ver com insegurança outras é, pronto é... por outras situações ou algum objetivo que eu não consegui atingir ou alguma coisa, algum tipo de relação com outras pessoas que eu não consigo compreender e pronto sinto-me frustrada às vezes, não consigo resolver, às vezes não depende de mim não é... e a timidez, não era bem timidez era reserva, eu não sou uma pessoa tímida, eu sou uma pessoa reservada no início, no início quando eu conheço alguém, aliás a maior parte das pessoas quando me conhecem acham que eu sou antipática, eu não acho que seja antipática eu sou é reservada, mas isso era uma coisa que eu gostava e tento, nem sempre consigo, mas também é uma coisa que eu ando a tentar. Então, ou seja, esta imagem eu olhei para isto e fez-me lembrar, um animal mitológico a fénix, que arde, ou seja, arder no sentido de tentar apagar as coisas más e tentar renascer, renascer entre aspas, não é? Isto parece uma coisa muito elaborada, mas é mais simples, aquilo que eu sinto é mais simples... e tentar transformar, era esta a palavra, estas coisas, estas coisas entre aspas negativas, estas características negativas, ou menos positivas que eu sinto em mim, nalguma coisa melhor ou se eu conseguir mudar um bocadinho de cada vez, já me sinto... feliz, já me sinto contente comigo própria, estás a perceber?

M: Sim, sim!

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

D: Então, basicamente aquilo que eu mais falei foi da minha infância, das memórias da minha infância porque tive, tive a sorte de ter uma infância muito feliz, propriamente, mais propriamente as memórias de andar a brincar pelo campo, andar de bicicleta e andar a correr e brincar à apanhada e às escondidas com os amigos. As quedas que eu ia dando e os buracos na roupa que iam aparecendo, (risos), chegava a casa com um buraco numa meia, ou nuns calções, ou numas calças ou numa t-shirt. Então eu lembro-me, na altura não tanto a minha mãe porque trabalhava, mas a minha avó, que acabava às vezes por arranjar, dar ali uns pontinhos na roupa, para durar mais uns tempos, as coisas não eram como agora e pronto, às vezes também acabava por pôr um género de um *patch*. E pronto e foi aí que eu me fui inspirar para fazer a minha amostra.

3ª FASE

M: Após a realização da amostra foi pedido para fazer uma peça ou acessório. Se puder falar um bocadinho sobre esse processo e o porquê das suas escolhas.

D: Então, a peça em si vem um bocadinho no encandeamento da amostra e do que me inspirou para fazer a amostra, ou seja, eu na altura... voltando à minha infância mais uma vez, não é? Eu usava muito... andava sempre de calções, porque eu gostava muito de andar de calções, mas usava muito meias, ou até ao joelho, ou até a meio da perna, na altura era o que as meninas usavam e eu usava muitas vezes meias como algum tipo de aplique, enfeite, ou com um lacinho, ou com um bonequinho, ou não sei quê. E então, peguei nessa memória, para fazer esses efeitos, segundo aquilo que tinha feito na amostra, pegar naquilo que tinha feito na amostra e aplicá-lo aqui nas meias que eu usava na altura, mas em vez de um aplique, passar a esta ideia da amostra. Basicamente foi isso, foi aquilo que me... que me surgiu.

AUTOR C

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

A: Sim.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

A: Então.... Vou começar por esta. A força e o raio, é a força da natureza que nós não conseguimos controlar, quer queiramos quer não, a natureza, está muito bem feita e... e nós não conseguimos controlar nada que venha dela, por isso ela tem uma força e um poder que... que não está ao nosso alcance. Esta da paz e do mar, o mar a mim transmite-me paz... apesar de eu ter respeito, lá está, porque faz parte da natureza, mas transmite-me bastante paz. Esta eu não sei se é, mas faz-me lembrar as algas e os corais e tudo o que está relacionado com o mar eu gosto. Esta é uma família que, acho que para mim é tudo, é a família. Esta esta relacionada com o mar e com a amizade, que a mim diz-me imenso, porque as minhas férias foram todas na praia com os amigos e então essa identifiquei-me bastante com ela e esta, já que estamos a falar dos amigos, tem a ver com a amizade com a convivência com os amigos, o que nesta altura estamos a precisar! E eu acho que é quando nós demonstramos um bocadinho da nossa loucura, com eles, com isto não quer dizer que não o demonstremos com outras pessoas, mas com os amigos é diferente.

Aqui, acho esta imagem muito fofinha, muito ternurenta, porque, vê-se que é uma mãe e uma cria e até nos animais, há o amor e há a parte da maternidade e dos bebés e dos filhotes.

Aqui tem tudo a ver com a minha vida, (risos), pronto, era um sonho, foi um sonho que eu consegui realizar que foi ser mãe, e independentemente do meu sonho e da minha realização é quando começa tudo, a vida... e acho que é a perfeição, de células nasce um ser que vem perfeito digamos assim.

Esta imagem, acho que devemos ter respeito pelos mais velhos e caridade, se nós pensarmos foram eles um dia que tomaram conta de nós, que nos ensinaram e por vezes as pessoas não têm paciência para os mais velhos para as pessoas de idade, e eu acho que devia haver mais respeito, porque sem eles nós não estaríamos cá, ou não sabíamos aquilo que sabemos hoje.

Isto tem a ver com o mar, é uma tartaruga, e para mim transmite-me liberdade, porque eles no mar são livres.

Aqui eu gosto muito de orquídeas e é... não sei, lá está, é da natureza, outra perfeição, são muito sensíveis, são muito, como e que eu hei de dizer... perfeitas! E temos de ter muita delicadeza com elas, elas são frágeis.

Aqui diz tudo, o amor, uma criança a ser amamentada, acho que não há amor maior do que de uma mãe para um filho.

E esta acho que são os mais fiéis de todos os seres, porque se tu ralhares com ele, não vai ficar triste contigo, se tu fechares a porta, quando vieres, ele parece que não te vê há anos, é de uma fidelidade... nós não somos assim, tomara nós sermos metade daquilo que eles são, vivíamos num mundo melhor. E carinho porque eu tive uma e perdi uma e eu amava aquela cadela.

Estas dizem-me tudo porque é honestidade, esperança, responsabilidade, esperança, igualdade, justiça que acho que é uma coisa que tem de existir que é igualdade de sermos

justos uns com os outros, honestidade acima de tudo. Sensibilidade poderia por aqui, sermos sensíveis com a flor, com as flores e com as coisas frágeis, não quero dizer só com a flor obviamente, esperança, vamos ter esperança! Inocência... inocência também há muita no meio deste mundo todo e atração... sei lá, atração puxou-me porque há muita coisa que me atrai, não sei... e acho que é só.

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

A: Então pronto, eu escolhi personalizar uma peça, não sei bem porquê, não consigo explicar, era uma peça que já não utilizava a algum tempo e lembrei-me quando estava depois a olhar para a montagem. Resolvi personalizar esta peça, ela tinha as duas mangas compridas, retirei um porque eu pessoalmente tenho no meu guarda roupa várias peças assim, uma com uma manga e outra sem manga. E como eu gosto bastante delas resolvi tirar a manga deste lado e depois resolvi personalizar com alfinetes de dama que coloquei todos à mesma distância uns dos outros e para quando tiver a peça vestida, ficar com este espaço todo aberto e ver-se a pele por baixo.

E fiz o mesmo nesta manga, mas de maneira diferente, pronto. Aqui fiz de lado e aqui uni as duas peças, a mesma manga, mas uni com os alfinetes.

A ideia foi inspirada em algum elemento do *moodboard*?

Não... Surgiu de outra forma, andei a ver imagens de roupas, personalizadas e estavam lá algumas peças, com alguns... aquelas chapas de abertura de latas, tinha algumas peças de roupa com essas anilhazinhas e eu tinha a minha caixa de costura à frente e olhei para os alfinetes e pensei, o que é que eu posso fazer com isto?

E pronto, surgiu isto!

AUTOR D

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

A: Sim, de todos, um bocadinho de todos, foi uma mistura, foi uma mistura.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

A: Porque é que as escolhi ou só as relações que fiz?

Também se te sentires à vontade o porquê. O que te sentires à vontade para explicar basicamente.

Pronto, isto é mais ou menos uma viagem, o meu caminho mais ou menos. Portanto começou um bocado aqui quando era mais nova, um bocado assim e depois por causa disso e das coisas que foram acontecendo fui um bocado passando assim, passando assim, isto realmente não estou a explicar nada.

Eu: O que te sentires à vontade.

Não, tudo bem, tudo bem. Pronto, portanto, era realmente o que está aqui escrito, estava assim um bocado, sozinha, um bocado num buraco escuro enfiada, sozinha e depois mais tarde quando pude refletir sobre as escolhas e as situações fiquei revoltada, porque larguei a culpa, ficou aqui para trás e fiquei revoltada e com rancor e a instabilidade continuou, não é? A instabilidade esta um bocado no meio disto tudo, pronto. E juntamente, isto foi quase ao mesmo tempo, mas são coisas diferentes, porque fiquei automaticamente com uma repugnância enorme e um nojo enorme por um monte de coisas associadas ao resto.

Depois procurei ajuda, aqui não está, mas pronto, principalmente com os meus amigos e namorados coisas... que me transmitiram amor, força, segurança principalmente que depois me permitiu sentir-me livre, para fazer as minhas escolhas, seguir o meu caminho e que me deu alguma esperança de que as coisas iam ser melhores. E pronto depois encontrei equilíbrio, paz, prazer que não está aqui, felicidade, amor e muita tranquilidade e é o estado atual, pronto, e é tipo a evolução.

M: Alguma imagem que queiras explicar assim em particular ou... achas que já disseste aquilo que sentes?

A: Não sei, eu acho que elas todas são muito expressivas, dá para perceber...

Portanto, mais negro que isto, era impossível, não é?

Aqui é muito, tava uma confusão muito grande porque foi um processo, estava a perceber o que é que tinha acontecido o que é que não tinha acontecido e como é que eu me sentia em relação a isso, o que é que ainda podia ou não fazer. E foi a altura que deixei sair cá para fora, a raiva toda, e tudo o que havia para sair, foi saindo, pronto.

Aqui isto tem muito a ver... é mais o nojo e a repugnância e as marcas que ficaram com mágoa, portanto as marcas, o nojo e a repugnância porque não havia, para já não havia contacto nenhum com ninguém e quando havia também era uma coisa... não havia intimidade, não havia... não era a sério, pronto, portanto era sempre tudo muito calculado por mim inconscientemente e muito pensado... e muito... havia um afastamento psicológico e emocional.

Pronto, aqui foi (risos), isto transmite-me, se calhar até devia estar ali porque é liberdade, ou mais aqui se calhar, é mais sensação de liberdade, e isto pronto, são os amigos e é o que eu gosto de fazer, (risos) portanto sentada com os meus amigos a beber um copo, que é onde temos boas conversas e pronto, e é onde estou segura, com os meus amigos estou à vontade e estou tranquila.

Aqui, esperança, porque pude seguir o meu caminho em liberdade e posso seguir o meu caminho em liberdade e como eu quero e para onde eu quero quando eu quero.

E aqui é o equilíbrio e a paz porque são imagens que me dão muito tranquilidade e eu gosto muito desta estação, desta estação... do outono e do inverno, pronto. Gosto imenso de estar neste tipo de sítios, gosto muito do verde, traz-me muita tranquilidade e muita paz e muito equilíbrio, portanto eu se passar uma semana no campo é fantástico, saiu de lá...

Portanto esta imagem faz-me um bocado lembrar prazer que não está aqui a palavra, mas é assim uma explosão de sentimentos e de coisas trazidas pelo amor, que para mim está aqui, porque, pronto é uma coisa que mesmo que acabe a sensação boa vai ficar na memória para o resto da vida, pronto, portanto é isso.

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

A: Então como expliquei na outra sessão, relativamente à montagem das imagens e palavras, é um bocado o meu percurso pessoal, passei por aquelas fases todas e cheguei à fase final, que é a segunda metade da cara, que é a fase mais bonita e com florzinhas a florir. E foi basicamente nisso, nos sentimentos que eu sei que fui tendo ao longo dos anos e a forma como eu me via e como eu vejo agora para trás, o percurso...

Então a peça tem as duas partes, porque eu acho que toda a gente tem um bocadinho as duas partes e porque as duas partes fazem parte de mim na mesma, mesmo tendo sido para trás faz um bocadinho... faz parte de mim, não é? E faz parte da pessoa que eu sou hoje! Porque se não tivesse, se calhar, passado pelas coisas que fui passando e sentindo as coisas que fui sentido, não teria chegado à parte bonita e por aí..., portanto achei que fazia mais sentido assim, ter as duas numa só, em vez de ter duas separadas. Pronto, há então uma parte negra que está toda pintada de preto e está um bocadinho maltratada e estragada intencionalmente, porque era assim que eu estava na altura e era assim que eu me sentia na altura. E depois tem um véu, quando se levanta o véu de maneira a ficar o outro lado da cara, fica uma cara, mais... um bocadinho mais agradável à vista, mais simples, portanto está simplificada, não está confusa, não está muita coisa a acontecer, tem as tais flores que são bonitas, que mostram a fase bonita que eu estou a viver agora e que tenho vindo a viver nos últimos anos. As flores, vem um bocado também o simbolismo do florir e do crescer e abrir e da vida e por aí, é um bocado o sentido novo de vida e de viver. E está tudo em branco, porque o branco é... a mim transmite-me a paz e a calma e a serenidade e é um bocadinho isso que eu também queria transmitir. Não

foi intencional, mas ainda bem que assim ficou, mostrar muito, digamos assim, do gesso que foi usado para fazer o molde da cara, ficar tudo assim um bocado rugoso, porque acaba por mostrar um bocadinho na mesma de marcas, de coisas para trás, portanto acabou por ficar melhor do que estava à espera. E pronto, acho que é isso. Ah! Na parte negra tem também uns cadeados, são é um bocado... só me vem prisão à cabeça, mas é quando me sentia presa, sentia que estava agarrada com os meus próprios rancores que também são uma amarra, estava amarrada em vários sentidos, depois tem as linhas que não se notam muito mas eram para simbolizar a confusão toda, mas eu acho que a peça em si já ficou uma confusão, portanto já... já transmite o que é suposto. E tem os alfinetes de dama na boca porque eu senti que não eram coisas que eu não pudesse falar e não falava do assunto, portanto nem... em lado nenhum, bem, em lado nenhum não, eu ia falando, mas não vinha tudo, não vinha tudo. Depois pronto tem os tais arranhões e tal... está maltratada. E é isso.

Um ponto positivo foi que acabei por me conhecer um bocadinho melhor agora, e conhecer melhor os meus limites, porque eu achava que já tinha as coisas todas muito bem arrumadas e estruturadas e depois quando tive de trabalhar a parte menos boa, trouxe-me algumas coisas que eu não estava à espera, que eu não estava à espera de reviver, foi um bocadinho complicado, portanto se calhar foi um bocadinho um dos pontos fracos.

Outro ponto fraco foi a minha falta de jeito (risos). Porque eu tenho as ideias na cabeça e depois não consegui, não consegui bem executá-las como queria, tive alguma dificuldade com os materiais porque não fazia ideia o que é que usava, onde é que usava, como é que usava, se ia resultar, se não ia e depois ia estragar tudo... pronto, mas foi uma aventura!

Um ponto positivo... foi giro poder trabalhar com estas coisas porque apesar de eu não ter muito contacto ou quase nenhum com estes tipos de coisas, eu gosto de trabalhos manuais, lá está, não tenho muito jeito, mas é divertido. E eu gosto sempre de olhar para mim mesma e olhar para trás... para trás e para agora, para ver onde é que eu posso mudar e onde e como. E acabo por também um bocadinho mais por dar valor à fase onde estou agora, não é? Porque obriga-me a olhar para trás e a perceber aquilo que vivi...

Portanto foi uma experiência positiva no geral, teve mais pontos positivos do que negativos, embora o ponto negativo que tenha tido, tenha sido um bocadinho chato, mas acho que é isso.

AUTOR E

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

A: Sim tudo. Tudo o que está aqui está relacionado com o que eu já vivi ou vou viver ou estou a viver, é um bocado isso.

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

A: Isto aqui tem a ver mais comigo, eu sempre tive um complexo muito grande com o meu peso e sempre tentei e tento, não é? Mas já não tenho aquela cena como tinha antigamente, das dietas e não sei quê... aceito o meu corpo como é, posso melhorar? Posso (risos), mas ai está, acho que escolhi preguiça, também vai muito da minha parte.

Aqui tem a ver com a faculdade, a faculdade para mim foi uma lição muito grande que eu gostei imenso, mas também foi uma desilusão, por assim dizer, e depois as palavras também falam por si. Uma grande desilusão na minha vida, ponto. Não é que eu não tenha aprendido nada, porque aprendi obviamente, mas pronto.

Aqui, hoje em dia é o que eu sinto, e tudo o que está na minha cabeça de momento também, porque é muita coisa ao mesmo tempo e não tenho... não tenho sentido ainda de pensamento porque está tudo bué confuso.

E depois as coisas boas que é, o que eu quero para agora e para o futuro.

E basicamente isto são as minhas escolhas de descanso e tranquilidade e que, que me apaziguam a cabeça. E pronto.

M: Quer falar de alguma escolha de imagens em específico?

Deixa ver aqui...só se for aqui, porque por exemplo, das coisas boas, os festivais de verão, amigos, contam muito para a vida, viajar futuramente, *Netflix and chill* obviamente que é a única coisa que eu faço agora em tempos livres, o pôr do sol é... tranquilidade, descanso, que é uma das coisas que também que eu gosto imenso e amigos outras vez e sair, que espero bem que esta porcaria acabe toda e podemos fazer isto outra vez.

Esta parte está muito vivida por um momento, isto tudo está, está-me a atrapalhar o sistema, mas que depois de ultrapassar isto tudo que possa vir para aqui que são as coisas boas que eu quero e que possa conseguir ter futuramente... Pronto acho que é só...

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

A: Os materiais vão de um tecido mais rígido para um mais suave, que tem a ver com os sentimentos, supostamente do passado e os sentimentos que eu quero para o meu futuro, que sejam bons, ambiciosos.

E as cores também têm a ver, as mais escuras com o passado e as mais claras com o futuro.

3ª FASE

M: Após a realização da amostra foi pedido para fazer uma peça ou acessório. Se puder falar um bocadinho sobre esse processo e o porquê das suas escolhas.

A: Eu tinha estas calças numa fase má da minha vida e como o rasgão simboliza uma interrupção e eu queria juntar as coisas boas com as coisas más, por isso decidi fazer uma espécie de ligação. E as tirinhas de tecido representação essa ligação para o futuro, estão a recuperar todo o mal do passado e a tornar em algo bom.

Foi... serviu para refletir, acerca de vários pensamentos sobre a minha vida, o que eu quero para o futuro também e sobre algumas coisas más do passado que eu quero corrigir.

AUTOR F

1ª FASE

M: Vou então pedir que escolha de 10 a 15 imagens e de 10 a 15 palavras.

(Depois da escolha).

M: Será que nas escolhas anteriores houve alguma influência do que sentimentos, de memórias, de desejos ou de pensamentos?

D: Sim...

M: Agora, se puderes fazer uma montagem, com as imagens e com as palavras.

(Depois de concluída a montagem).

M: Queria pedir que refletisse e explicasse, o que se sentir confortável, do porquê das escolhas, dos pensamentos associados e a relação faz entre as imagens e as palavras.

A: Eu escolhi as imagens de acordo com aquelas que me faziam mais sentido, ou seja, existiu um grupo de imagens que eu escolhi porque pareciam assim pessoas mais perdidas e confusas e eu às vezes sinto-me assim na minha vida então achei que faria sentido escolher essas imagens porque me representam a mim também.

Depois escolhi a imagem no esqueleto porque basicamente representa a minha profissão que é medicina e por isso fala para mim a um nível mais profissional.

Escolhi a imagem do avião porque me traz, eu gosto muito de viajar e gostava de viajar mais e por isso traz-me memórias felizes e traz-me desejos de querer viajar mais e conhecer mais coisas.

Escolhi a imagem do veado e com o bebezinho e depois com a mão do bebé porque representam um carinho que é muito intrínseco dos seres vivos, ou seja, representa

responsabilidade e compromisso com as outras pessoas por assim dizer e foi por isso que eu escolhi essas.

Escolhi a imagem da natureza, das arvores e das flores, porque me traz muita tranquilidade e eu gosto muito de... pronto gostei da imagem porque me trouxe tranquilidade e gosto muito da natureza no geral.

Escolhi a imagem da tartaruga porque, eu gosto muito do mar e qualquer imagem que seja, fundo do oceano e do fundo do mar e tudo, traz muita tranquilidade e foi por isso que eu escolhi.

Escolhi a imagem do raio e do polvo porque representam, desafios da natureza com os quais nós temos que viver, não tanto o polvo, como tem a parte dos tentáculos é a parte de nos sentirmos presos e agarrados como se o polvo nos agarrasse e nós não conseguimos soltar das amarras, é basicamente sentirmo-nos presos na nossa vida e os raios a probabilidade de sermos atingidos por um raio é pouca, mas não é o, ou seja, a probabilidade das coisas correrem mal, também nunca é o.

E depois, escolhi, a imagem da pessoa que parece ser embrulhada em teias de aranha, mais ou menos pela mesma razão das pessoas confusas, mas porque às vezes é mesmo muito complicado e depende muito de nós tirarmos-nos das amarras que nós próprios pomos e pronto, nesta imagem a pessoa não está a conseguir libertar-se e isso também fala comigo a um nível muito interno e foi por isso que eu escolhi.

Em relação às palavras eu escolhi palavras que faziam sentido em relação a coisas que eu já vivi, a persistência, o orgulho e a dor, acho que estão muito relacionadas com coisas que eu tenho aprendido, ou seja, eu já achei que o orgulho era uma coisa má e neste momento aprendi que é importante saber viver com ele e ter orgulho em ter orgulho das coisas, a persistência vai muito no mesmo sentido, nunca achei que fosse uma coisa má, mas também acho que é uma coisa que é preciso ter em contenção.

A dor, aprendi que... foi por isso que juntei com o raio, é muito importante conseguir vivê-la e não a deixar de lado e saber quando a devemos sentir e de que maneira, ou seja da mesma maneira que temos de saber às vezes deixar-nos ser atingidos por um raio, também temos de saber como lidar com essa dor.

Depois associei o sonho e a realização que acho que é uma coisa muito importante para conseguirmos fazer qualquer coisa na nossa vida porque através de um sonho vem a nossa realização e associei esta... estas palavras à imagem da tartaruga, porque... o fundo do mar é dos lugares mais hostis da terra e continua a haver seres vivos que continuam a lá viver por isso para mim faziam sentido, porque os sonhos nem sempre são fáceis de alcançar e é essa persistência que nos leva à nossa realização.

Depois a parte da perda, juntei com as imagens das pessoas que me pareciam confusas, porque, perder alguém ou algo na vida é sempre um momento de viragem e que nos deixa... que nos deixa confusos e perdidos e há um momento em que eu acho que devemos fazer

introspecção e que devemos conhecer-nos um bocadinho melhor e aprender com essa experiência para o futuro, mas no início é uma experiência que nos deixa confusos.

Depois a palavra da responsabilidade, juntei-a ao esqueleto, lá está, por causa da medicina, porque é uma área que eu levo muito a sério e que fala para mim a um nível muito profissional e que eu sinto muita responsabilidade em dominar.

Depois juntei a palavra desejo à foto do avião porque lá está é uma coisa que eu desejo fazer muito e acho que é muito importante da nossa vida termos desejos, termos objetivos, independentemente de quais forem e acho que é isso que nos dá capacidade de continuar a viver e continuar a ultrapassar os problemas.

Depois juntei a palavra sensibilidade à parte da natureza, sinceramente eu não sei explicar muito bem porquê, mas eu sinto que as duas estão ligadas porque apesar de a natureza ser muito cruel por vezes ela nunca se mata a ela própria e para isso é preciso uma certa... não é bem inteligência é a sensibilidade que o mundo no geral consegue ter para se autorregular e que eu acho que é importante em nós também.

Depois juntei praticamente, igual, a palavra compaixão, adaptação, carinho, respeito e amor, nas imagens no veado e da mãozinha do bebé, tanto pela parte maternal tanto pelo respeito das pessoas umas pelas outras.

E depois juntei a palavra dignidade com a pessoa a tentar desembrulhar-se das amarras porque, é uma coisa... a dignidade é uma coisa que não vem dos outros para nós, é uma coisa que nós temos que ter e saber que temos e é isso que nos ajuda a ultrapassar as nossas próprias barreiras.

2ª FASE

M: Se puder falar um bocadinho sobre a sua inspiração para a construção da amostra. O que retirou da reflexão do *moodboard*, relativamente a cores, materiais, técnicas e simbolismos.

A: Então, eu baseei-me nas imagens que eu escolhi, mas principalmente, não tanto em termos de conceito, porque elas eram muito diferentes entre si em termos de conceito, então eu escolhi mais em termos da cor, porque todas elas transmitiam uma cor mais para o cinzento, azul, azul escuro e normalmente, mais para a cor azul, era uma cor que me trazia muita calma e familiaridade e isso... e eu achei que neste momento era mais esse tipo de sentimentos que eu precisava então foi nesse sentido que eu escolhi a cor da peça que queria fazer. Depois pensei o que é que gostava de fazer e o que é que estava também ao meu alcance, não é? (risos). Que eu não sou muito... muito engenhosa. E queria fazer uma bandolete, porque eu gosto muito de pormenores e acho que coisas assim pequenas e fofinhas, muito giras! Só que depois, devido à minha falta de jeito, não consegui fazer o meu projeto inicial, que era a bandolete e pensei no que é que poderia fazer e que significasse alguma coisa para mim na mesma.

Então decidi fazer uma malinha pequenina, que apesar de não ter muito trabalho técnico tem... não é tem muito significado, mas é... era aquilo que eu estava à procura, era uma coisa

pequenina, simbólica que basicamente eu consigo pôr lá dentro as minhas intenções e que guarda o significado que eu queria pôr na peça. Eu não a decorei porque eu gosto de coisas muito simples, eu pensei em pôr um fecho ou pôr assim alguns brilhantes a delimitar as partes da mala, mas achei, achei que o tecido era tão simples que como noutras áreas da minha vida o que eu faço já é pôr demasiado, enfeitar demasiado e depois perco o sentido às coisas, como estava tão pequenino e tão bonitinho e tão perfeitinho, achei que estava bem assim e era uma das oportunidades que eu toinha de não estragar a coisa à primeira vez que eu fiz.

M: Falou do simbolismo, que colocou na peça, pode elaborar um bocadinho mais?

Deixa-me pôr em palavras eu queria que a peça que eu fizesse fosse algo que me representasse a mim e eu não tinha nenhuma ideia fixa de como eu queria que me representasse, eu quando pensei na bandolete pensei, em algo que... isto pode parecer muito estúpido! A bandolete é algo que usamos para segurar o cabelo, ou seja, para prender, para nos ajudar e eu interpreto que essa é muito a minha função no geral, na vida, ou seja a bandolete representava aquilo que eu gostava de ser para as outras pessoas, era esse o simbolismo que eu queria dar, algo que sustentava alguma coisa, neste sentido. Como não consegui fazer esta parte, eu pensei na mala, porque as malas são aquilo que nós utilizamos ao nosso lado, para carregar tudo aquilo que não conseguimos carregar nas mãos, ou seja, tudo aquilo que já é demais para nós vai para a mala, mas a mala anda sempre connosco na mesma. E eu gostava de pensar que sou essa pessoa que ajuda as pessoas a carregar os problemas delas, quando elas não conseguem fazê-lo sozinhas, ou seja, a mala é o... não sendo, um papel secundário, que não é, é sempre necessária, é aquilo que nos ajuda a estar sempre preparados para tudo e era esse o simbolismo que eu queria pôr na peça, apesar de serem duas ideias diferentes o objetivo delas era mais ou menos o mesmo.

Eu gostei, porque... pontos positivos primeiro, fez-me olhar em retrospectiva para mim e para o que é realmente importante para mim e qual era a intenção que eu... qual é a intenção que eu gosto de pôr nas coisas que eu faço, ou seja eu não interpretei isto como uma peça de roupa, mas mais como um trabalho que eu quis fazer, consegui se calhar conhecer-me um bocadinho melhor, até mesmo nas escolhas das imagens, nas escolhas das palavras, conhecer-me um bocadinho melhor, conhecer as minhas motivações, o que é que naquele momento eu estava a sentir e eu não tiro muito tempo da minha vida para pensar introspectivamente o que é que eu quero, o que é que eu sou, porque é que eu sou assim. Em termos de pontos negativos, eu não encontrei pontos negativos nenhuns, porque acho que ele só me fez bem e acho que só faz bem a toda a gente ter um bocadinho de tempo para fazer isto, se calhar tirou-me um bocadinho de tempo, mas que eventualmente nunca foi tirado porque eu ganhei coisas com isso, que me ajudou provavelmente para um futuro próximo, por isso, não vejo pontos negativos na experiência.

10.4. APÊNDICE 4 – EXPOSIÇÃO CALHAU



Figura 170 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.



Figura 169 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.



Figura 172 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.



Figura 171 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.



Figura 173 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.



Figura 174 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.



Figura 176 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.



Figura 175 - Exposição Calhau. Fonte: Autora.

