

# ARTE POSTAL E SUSTENTABILIDADE



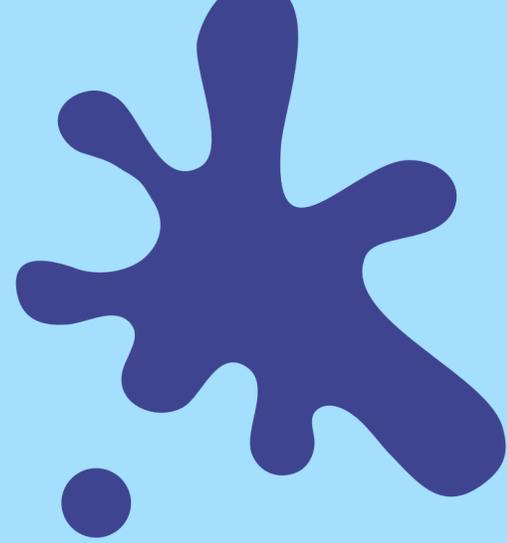
## 1. Introdução

Este módulo é dedicado a assistentes sociais e educadores adultos que trabalham com idosos nas suas realizações para aumentar a sensibilização para a sustentabilidade ambiental tendo o Mail Art como ferramenta.

O módulo Mail Art e Sustentabilidade foi concebido para que os seniores se envolvam no Mail Art, ao mesmo tempo que sensibilizam para a sustentabilidade ambiental. Neste módulo os seniores utilizarão materiais relacionados com o ambiente, tais como plásticos e papel reciclado, enquanto implementam as suas artes.

Neste módulo, os seniores terão uma oportunidade de aprender sobre a ligação histórica entre arte e sustentabilidade, e particularmente sobre como o Mail Art se relaciona com a sustentabilidade ambiental. Os seniores serão expostos a informação teórica e prática sobre a criação do Mail Art.

## 2. Quais são os benefícios das actividades baseadas na arte para os seniores?



Neste módulo:

- Os séniores poderão usar a sua criatividade e envolver-se manualmente na criação de artes e Mail Art.
- Terão uma oportunidade de expressar os seus pensamentos e sentimentos através do Mail Art.
- Ao aplicar especialmente conceitos de ambiente e sustentabilidade ambiental, contribuirão para a sensibilização.
- Além disso, os idosos serão capazes de divulgar as suas mensagens através de distâncias mais longínquas, uma vez que é isto que o correio envolve como parte do Mail Art.
- Este projecto visa permitir-lhes ter um hobby agradável, ao mesmo tempo que os ajuda a lidar com a solidão e o isolamento, que estão especialmente associados a situações como a Covid19.



## 3. Informação contextual

### 3.1. Ambiente, Cultura e Arte

A cultura pode referir-se às artes e ao património, incluindo edifícios, obras de arte e artefactos, locais históricos, e por vezes até paisagens protegidas. Neste contexto, está frequentemente relacionada com as artes.

A arte, uma actividade humana irreprimível, é uma resposta universal e duradoura ao nosso ambiente. A ligação entre a arte e o mundo natural é forte. Frequentemente, a natureza serve como musa, conteúdo inspirador e comentário, e os artistas podem empregar materiais naturais para criar arte. Igualmente frequentemente, o ambiente é visto como uma componente chave do nosso património cultural nacional.



Arte e Ambiente: A arte é inspirada pelo ambiente e pela natureza, e é criada através da utilização de materiais naturais.

### 3.2. Sensibilização para a Sustentabilidade Ambiental através das Artes

Exclusivas das artes são as razões que nos permitem conceber, influenciar, e até criar o mundo em que vivemos. Por outras palavras, as artes influenciam significativamente a cultura. Como tal, devem ser centrais para uma visão sustentável do mundo.



As artes podem ter uma influência na sustentabilidade ambiental através da cultura.

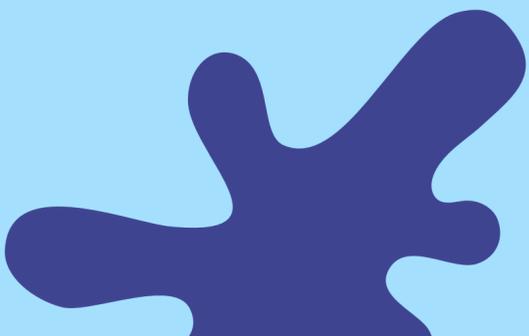
### 3.3. Arte Upcycled ou Arte Reciclada



Os artistas sustentáveis tentam otimizar a utilização dos recursos naturais para diminuir a impressão ambiental do seu trabalho e exortar a sociedade a tornar-se mais consciente da sua influência sobre o ambiente e o futuro do nosso planeta.

Dependendo dos materiais utilizados e da intenção da criação, a sustentabilidade na arte pode assumir uma série de formas devido à inventividade multifacetada dos artistas. Mesmo garrafas de vidro, sacos de plástico e outro lixo podem tornar-se um tipo de arte sustentável nas mãos de certos artistas brilhantes. Esta tendência artística, também conhecida como Upcycled Art ou Arte Reciclada, chama a atenção para a deterioração do mundo e aumenta a consciência sobre as preocupações ecológicas.

O potencial criativo dos artistas é limitado apenas pela sua imaginação. Consequentemente, um número crescente de artistas, também conhecidos como upcyclers, são dedicados a esta forma de arte sustentável, utilizando o correio para criar a sua própria prática individual. Assim, o Mail Art, em todas as suas formas adaptativas e inclusivas de prevalecer abordagens artísticas, pode embarcar para mudar a visão total de todas as tentativas possíveis para um grau mais elevado de abordagem. Por último, mas não menos importante, todos podem conseguir trabalhos manuais simples, trabalhar tão simples e rápidos quanto possível, e enviar o correio ou partilhar em plataformas para alcançar um público mais vasto.



### 3.4. O papel como meio de arte sustentável

O papel tem a capacidade de melhorar e inspirar a existência humana em qualquer altura. Dos livros ao papel tissue, passando pela moeda, utilizamos regularmente o papel. Os alimentos são geralmente fornecidos em embalagem de papelão quando se encomenda um take-out. O papel evoluiu assim para um meio que nos inspira a produzir arte e criatividade importantes.

O papel tem agora sido utilizado como o principal meio de arte, bem como uma superfície para pinturas, desenhos, arte postal e caligrafia.

### 3.5. Mail Art e Materiais Sustentáveis

Mail Art, que utiliza papel como um recurso natural, pode ajudar a sensibilizar para os materiais sustentáveis que se relacionam com o ambiente e a natureza. Mail Art também permite a utilização criativa de outros materiais ambientais para além do papel, e assim pode servir como meio de elevar a sustentabilidade ambiental numa perspectiva mais ampla.

O papel reciclado, que pode ser utilizado como cartão postal ou material de envelope no Mail Art, pode ser um grande meio de aumentar a sensibilização para a sustentabilidade ambiental.

Assim, é crucial enfatizar como o Mail Art poderia tornar-se parte de uma iniciativa que poderia envolver uma acção mobilizada para entregar mensagens a distâncias através das artes e do papel.



Os microplásticos podem ser recolhidos do ambiente e reciclados em papel.

## Como reciclar papel



a) Fazer molduras



b) Embeber papel descartado, moldura e tela em água



c) Retirar a folha da tela



d) Suspende as folhas para secagem

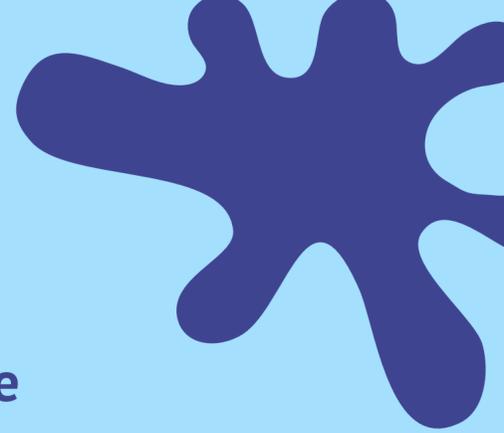


e) Pétalas de flores secas poderiam ser incorporadas em papel durante o processo

Exemplos de arte por correio utilizando materiais sustentáveis. Amostras de Mail Art criadas com conceitos ambientais, incluindo plásticos e papel reciclado.



## **3.6. Relação das Artes Médias com a Saúde e o Ambiente**



### **3.6.1. Sensibilização dos Artistas para a Saúde e o Ambiente**

Os artistas estão a ver cada vez mais coisas anunciadas como ecologicamente amigáveis a serem promovidas. Termos como ecologicamente amigável, ecologicamente seguro e verde não têm significado universal e são apenas jargões de marketing. Outros rótulos podem parecer ter significados claros, mas escondem mais informação do que revelam.

### **3.6.2. Metodologias de fabrico que são amigas do ambiente**

Muitos artistas estão à procura de produtores de arte amigos do ambiente, e há vários por aí. As tentativas dos fabricantes de serem mais amigos do ambiente estão de acordo com os esforços da indústria para criar materiais que sejam menos prejudiciais para os artistas.

### **3.6.3. Ingredientes derivados da natureza**

No mercado pode-se encontrar tintas de aguarela feitas com corantes vegetais, cera de abelha e óxido de alumínio. Ou lápis de aguarela amigos do ambiente que são "feitos de madeira reflorestada, ou madeira proveniente de florestas que replanta uma árvore para cada uma cortada", podem estar disponíveis.

O óleo de noz é utilizado como aglutinante em muitas pinturas artísticas. Ao limpar pincéis, o óleo de noz substitui a necessidade de solventes. O óleo de noz ajuda a tinta a fluir das cerdas do pincel, enquanto que os solventes decompõem a tinta e são conhecidos como carcinogéneos.

### **3.6.4. Embalagens que foram recicladas**

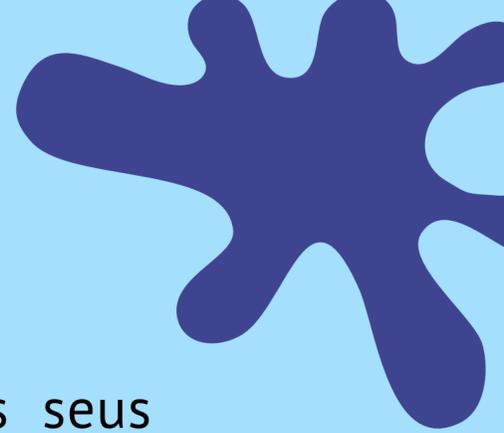
Outras empresas de fornecimento de arte promovem os seus próprios procedimentos de fabrico e entrega ecológicos. Existem materiais com embalagens 100% recicladas pós-consumo, sacos de plástico biodegradáveis e garrafas de vidro recicláveis, entre outras coisas.

### **3.6.5. Fontes de energia alternativa**

Existem materiais no mercado que são energia produzida completamente a partir de fontes eólicas e hidroeléctricas de baixo impacto, o que resultou claramente numa menor pegada de carbono para as tintas.

### **3.6.6. Menos consumo de água**

O processamento e reutilização de água, em vez de "apenas utilizar água e despejá-la nos esgotos", é geralmente considerado como uma das melhores práticas ambientais. Muitas marcas de material de arte instalaram um sistema colector de água da chuva, que oferece um abastecimento alternativo gratuito de água para o processo de fabrico e lhes permite reduzir a utilização de água doce.



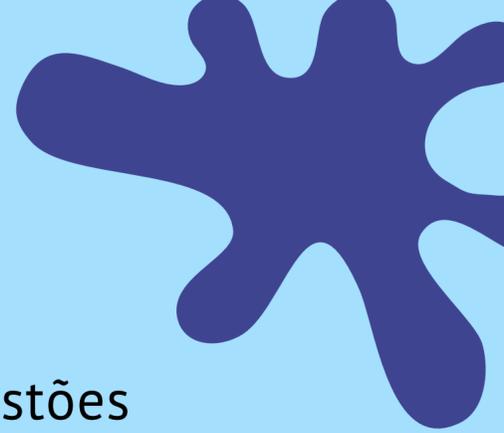
### 3.6.7. Fontes de Produção de Pigmentos

A origem dos pigmentos é uma das poucas questões proprietárias que os fabricantes guardam cuidadosamente, e a questão de como e onde estas substâncias são extraídas raramente é levantada por artistas. As corporações químicas que tomam as matérias-primas e as transformam em pigmentos utilizados em muitas pinturas de artistas têm pouca influência sobre os fabricantes de fornecimentos de artistas. Grandes empresas, como fabricantes de veículos e produtores de tintas comerciais, fornecem as bases para os pigmentos gerados pelos fabricantes de corantes.

### 3.6.8. Eliminação de materiais

Para os artistas preocupados com o efeito ambiental, as opções são sobretudo sobre como se desfazem do seu lixo em vez das coisas que adquirem. Raspas de tinta e folhas e telas pintadas, por exemplo, podem conter substâncias perigosas que não devem ser deitadas fora com lixo convencional. Além disso, é importante indicar que não se deve deitar solventes ou outras soluções necessárias para limpar pincéis na sanita. Pelo contrário, todas elas devem ser guardadas e removidas de acordo com a legislação municipal sobre eliminação de resíduos perigosos.

Os artistas não podem comprar o seu caminho para a sustentabilidade, e não podem ignorar completamente as consequências sanitárias e ambientais do seu meio e da sua prática. No entanto, com estes conhecimentos, os artistas podem, em última análise, estar um pouco mais conscientes do ambiente.



## **3.7. Mail Art para "pesquisa" e como "ferramenta de mudança".**

As artes podem ser utilizadas para dois objectivos diferentes, primeiro como um método para conhecer elementos específicos da realidade ("arte na investigação") e segundo como uma experiência de aprendizagem e comunicação para modificar estas realidades ("arte como instrumento de mudança").

### **3.7.1 Artes na investigação**

A 'Arte na investigação' é uma investigação baseada em metodologias baseadas nas artes. Estudos sistemáticos recentes (Coemans e Hannes, 2017; Wang et al., 2017) revelaram a grande diversidade de géneros de arte utilizados como componente de abordagens para a recolha de dados. Documentaram várias investigações empregando artes visuais através do desenho, pintura, fotografia (fotofactura ou fotocópia), animação, arte literária, arte performativa (como teatro, dança ou música) e outras formas múltiplas como a colagem através da arte de upcycling ou instalação.

No entanto, não há investigação nesta área empregando o Mail Art.

### **3.7.2 O correio Arte como uma abordagem de investigação artística para a sustentabilidade**

O Mail Art poderia ser avaliado como um meio de recolher dados e avaliar o seu valor na sensibilização para a sustentabilidade ambiental.

### **3.7.3 Mail Art como "ferramenta de mudança"**

Para notar, é tão importante considerar o Mail Art na investigação como nas abordagens mais inovadoras, tais como uma "ferramenta de mudança". A sustentabilidade ambiental é um grande conceito para se envolver com o Mail Art, não só devido aos laços históricos entre as artes e o ambiente, mas também porque os materiais sustentáveis utilizados no Mail Art são sustentáveis. Além disso, o Mail Art permitirá a partilha de capacidades através de distâncias, permitindo a mobilidade e objectivos alcançados de uma forma mais generalizada.

## 4. Trabalho prático

Uma implementação deste módulo foi levada à prática nos nossos workshops durante os LTTAs da Madeira e da Grécia. Os trabalhos criados demonstraram a ligação entre Mailart e ambiente.

### 4.1. Descrição da actividade

Objectivo de actividade: A actividade visa a formação de seniores na criação do Mailart.

- Materiais utilizados: Materiais relacionados com a sustentabilidade ambiental (papel reciclado, plásticos cortados), materiais relacionados com o ambiente (flores), carimbo, tinta, cola, pistola de cola, papel cartão A4, canetas/lápis, cartões postais, envelopes
- Cenário e ambiente: Os seniores podem sentar-se à volta de uma mesa, com materiais sobre a mesa no centro.
- Tamanho do grupo: A oficina pode ser realizada para 5 pessoas a serem guiadas por um formador.
- Passos: O formador guia o grupo no básico, todas as pessoas começam juntas e seguem os mesmos passos juntamente com o formador. Após a sua primeira formação, os seniores são convidados a realizar uma tarefa com base na sua selecção de materiais e utilização criativa do conceito.

**Para que a sua actividade seja bem sucedida, siga estes passos (orientações gerais):**

- Recolher materiais relacionados com a sustentabilidade ambiental (como os plásticos).
- Forneça os materiais acima mencionados necessários para a sua actividade.
- Estabeleça a dimensão do seu grupo, conforme sugerido.
- Dê tempo suficiente para a força manual necessária para esta actividade manual, considerando a idade e capacidade dos mais velhos.
- Orientar os seus alunos para a utilização de materiais e ferramentas.
- Trabalhar em simultâneo durante a formação. Dê tempo para realizações individuais após a formação.

# RESUMO DO WORKSHOP

**Trabalhos Práticos 1- Carimbos em papel reciclado como base para cartões postais e envelopes**

Passo 1: Papel reciclado (como descrito na Parte 3.4), carimbo e tinta são colocados sobre a mesa.

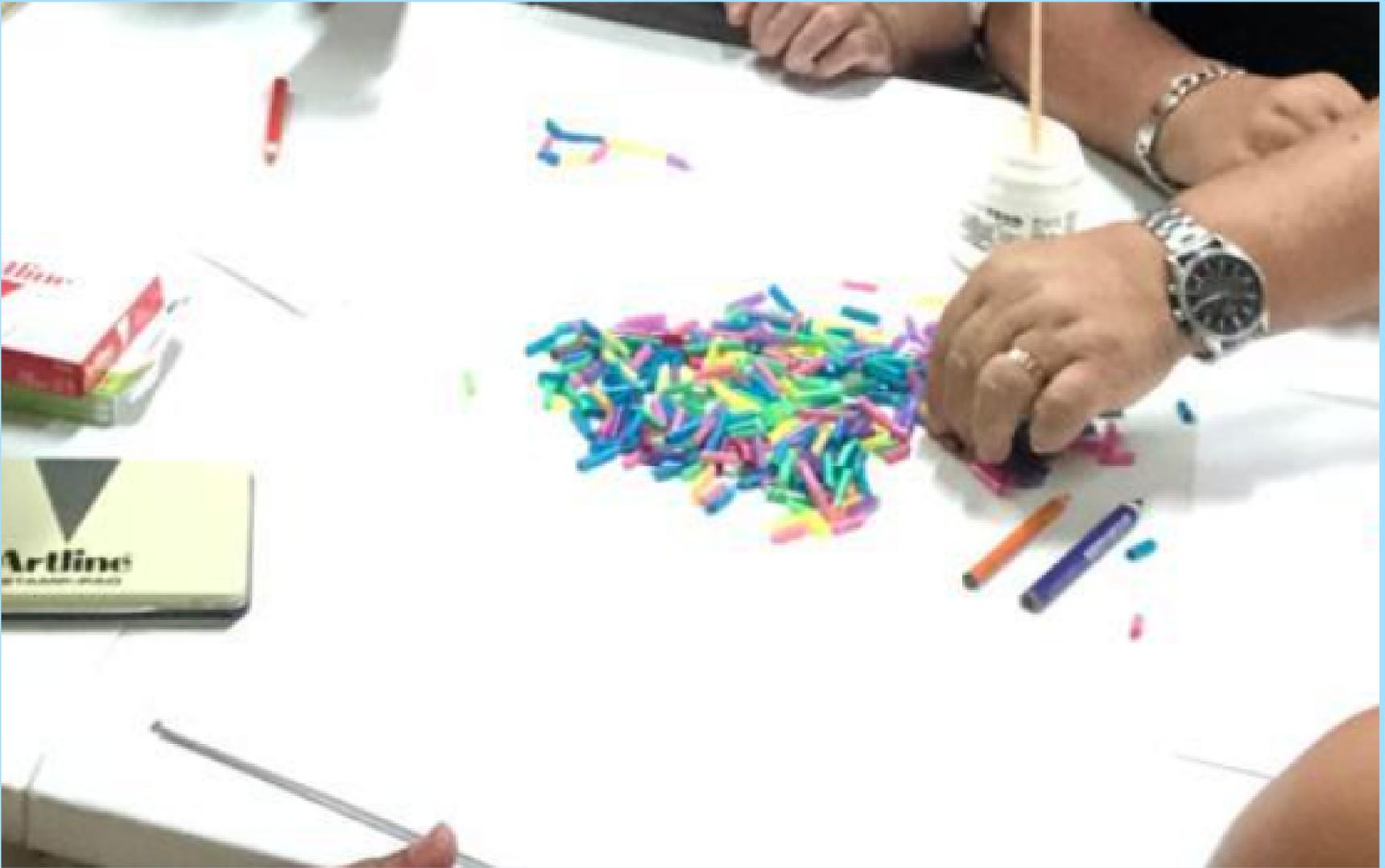


Passo 2: Os selos são aplicados em papel reciclado para criar formulários finais.

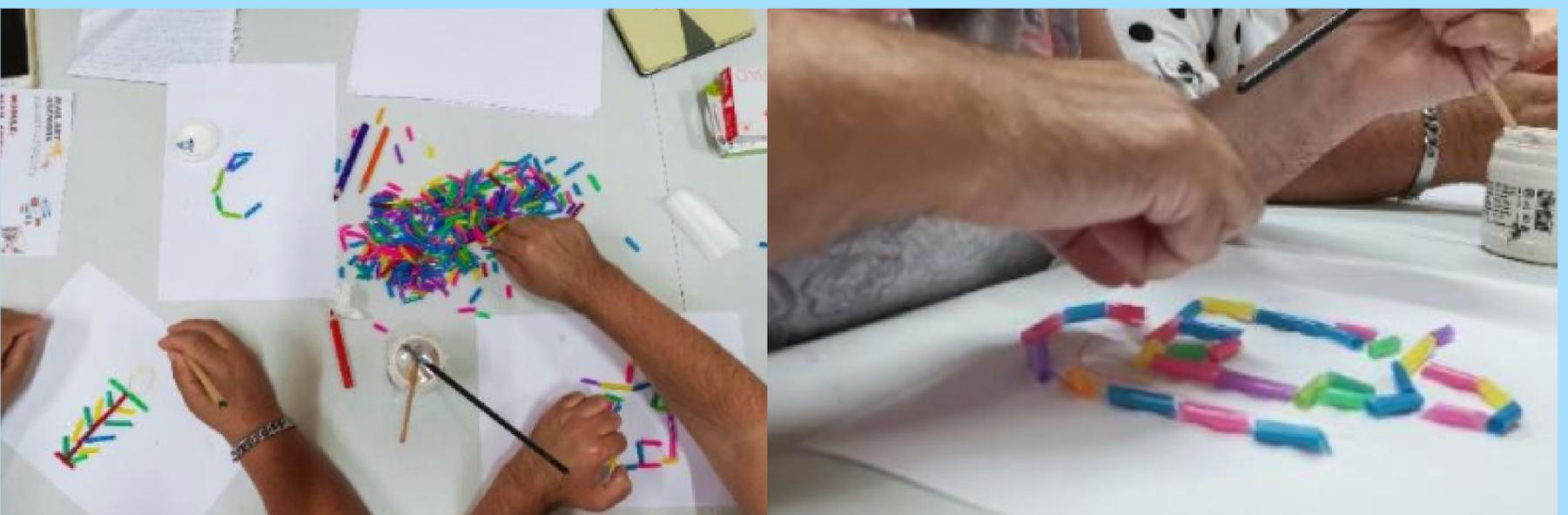


## Trabalhos Práticos 2-Postais criados com plástico

Passo 1: Os plásticos recolhidos do ambiente são cortados em pedaços e colocados sobre a mesa juntamente com outros materiais.



Passo 2: Os plásticos são colados em papel cartão A4 cortados em forma de postais.



Passo 3: Os selos são praticados em cartões postais. Canetas e lápis são utilizados para escrever notas para a criação final.

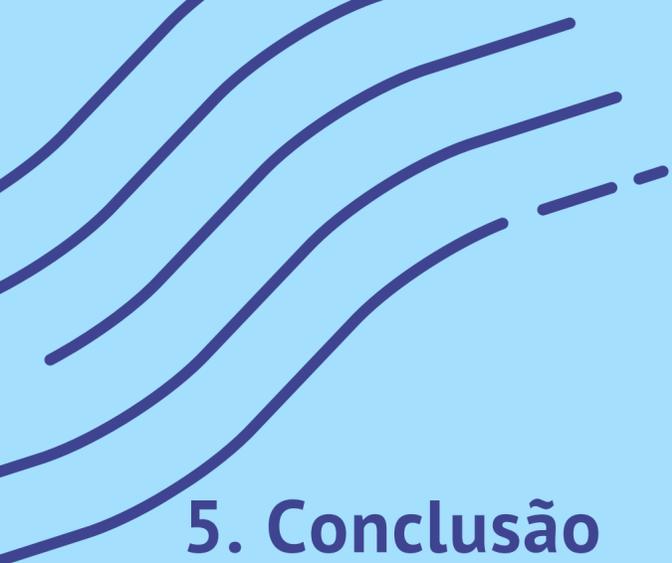


Passo 4: Numa variação da metodologia acima; os desenhos são aplicados em cartões postais feitos de papel reciclado.



Passo 5: Os cartões postais são enviados para cumprir os objectivos do Mail Art.





## 5. Conclusão

A arte tem seguido a tendência global e contribuído significativamente para a sustentabilidade. O objectivo da arte sustentável é aumentar a consciência pública das preocupações ambientais, políticas, e sociais através da expressão artística.

A sustentabilidade não é um objectivo alcançável; é antes uma jornada de aprendizagem sem fim rumo a uma transformação que deve ser prosseguida, com impacto nos padrões morais e nos sistemas de valores. A sustentabilidade requer tanto a participação individual como social no exame e alteração de práticas insustentáveis. Portanto, as abordagens transdisciplinares da sustentabilidade são essenciais para transcender uma única perspectiva disciplinar. O método transdisciplinar permite a consideração de vários pontos de vista e formas de conhecimento (Wals & Rodela, 2014).

Mail Art surgiu como uma ferramenta para combinar conceitos de arte, cultura e sustentabilidade ambiental, a fim de contribuir para os objectivos da sociedade para as perspectivas mencionadas anteriormente.

As nossas formações em Mail Art, que incluíram tanto conhecimentos teóricos como actividades práticas, demonstraram a possibilidade e viabilidade do Mail Art em alcançar os objectivos mencionados anteriormente.

## 6. Referências

Aalto, About Creative Sustainability, 2017, <http://acs.aalto.fi/about-creative-sustainability>

J. Anwar McHenry, Rural empowerment through the arts: the role of the arts in civic and social participation in the Mid West region of Western Australia, *J. Rural Stud.*, 27 (3) (2011), pp. 245-253

M. Arias Maldonado, Sustentabilidad y democracia. Hacia una articulación democrática del principio de sustentabilidad, *Revista Española de Ciencia Política*, 11 (2004), pp. 121-148

S. Axon, "Keeping the ball rolling": addressing the enablers of, and barriers to, sustainable lifestyles, *J. Environ. Psychol.*, 52 (2017), pp. 11-25

S. Axon, The socio-cultural dimensions of community-based sustainability: implications for transformational change, *J. Clean. Prod.*, 266 (2020)

A. Bardi, R. Goodwin, The dual route to value change: individual processes and cultural moderators, *J. Cross Cult. Psychol.*, 42 (2) (2011), pp. 271-287

A. Bask, M. Halme, M. Kallio, M. Kuula, Business students' value priorities and attitudes towards sustainable development, *J. Clean. Prod.*, 264 (2020)

J. Bentz, K. O'Brien, Art for change: transformative learning and youth empowerment in a changing climate, *Elem Sci Anth*, 7 (2019), p. 52

P. Bourdieu *La Distinción* Taurus, Madrid (1988), A. Brem, R. Puente-Díaz, Are you acting sustainably in your daily practice? Introduction of the Four-S model of sustainability, *J. Clean. Prod.*, 267 (2020)

E. Brodin, L. Frick, Conceptualizing and encouraging critical creativity in doctoral education, *Int. J. Res. Dev.*, 2 (2) (2011), pp. 133-151

K. Brown, et. al., Empathy, place and identity interactions for sustainability, *Global Environ. Change*, 56 (2019), pp. 11-17

V.M. Cheng, Developing individual creativity for environmental sustainability: using an everyday theme in higher education, *Think. Skills Creativ.*, 33 (2019)

G. Chilton, P. Leavy, Arts-based research practice: merging social research and the creative arts, P. Leavy (Ed.), *The Oxford Handbook of Qualitative Research*, Oxford University Press, New York, NY (2014), pp. 403-422

**ESPERAMOS QUE  
GOSTE DESTAS  
ACTIVIDADES DE  
ARTE POSTAL!!!**



# PARCEIROS DO PROJETO





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

