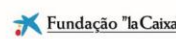


**TAL
KING**

**BR
AIN
S**

**PROGRAMADOS
PARA
FALAR**



***Silence, please!* Pontes Criativas: A sinergia entre arte, saúde pública e linguagem humana**

Augusta Pureza Silveira, Maria Inês Guimarães (investigadoras do CEISUC na área das Ciências da Saúde) e Eduardo Sorte (artista, músico)

A exposição **Talking Brains** propõe um olhar profundo sobre a linguagem como traço essencial da condição humana. Mais do que um meio de comunicação, é ferramenta de construção de realidade, interação social e promoção da saúde – física, mental e emocional. A par com ela, a experiência artística enriquece o vocabulário de maneiras insuspeitas, não apenas com novas palavras, mas com novas formas de pensar, sentir e expressar. O léxico interior torna-se mais rico, a capacidade de formular ideias mais complexa, e a sensibilidade para as *nuances* da linguagem alheia mais apurada.

Num relatório em 2019, a OMS declarou que “o impacto benéfico das artes poderia ser promovido dado o alargamento das evidências”, revelando **como arte, linguagem e saúde se entrelaçam**. E, no contexto da saúde pública, a arte pode ser uma ferramenta verdadeiramente revolucionária.

TAL
KING

BR
AINS

PROGRAMADOS
PARA
FALAR



A arte humaniza os desafios da saúde, tornando-os mais acessíveis e menos intimidatórios. As exposições interativas que simulam experiências de saúde, os projetos de arte-terapia em hospitais, os podcast/vodcast nas áreas temáticas da saúde, animações de educação para a saúde, musicoterapia, entre outros, promovem a expressão de emoções e a recuperação cognitiva, já comprovadas cientificamente. São exemplos o projeto *Music for Motherhood*, criado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), ou o programa Cultura para a Saúde.

Talking Brains – *Silence, please!*

Quando o cérebro é bombardeado com estímulos, a capacidade de pensar, sentir e comunicar de forma fluida é comprometida. A sobrecarga cognitiva leva à fadiga mental, à dificuldade de concentração e a falhas de memória e expressão. O silêncio oferece o ambiente propício para a mente «reiniciar» e processar as sensações e os

conhecimentos adquiridos. É em momentos de tranquilidade que a linguagem interior se refina, que as ideias se tornam mais nítidas e que a capacidade de articulação – através da fala, da escrita ou da expressão artística – floresce.

As pontes criativas entre a arte, a saúde, a sociologia, a psicologia e outras áreas têm o potencial de melhorar o mundo de formas inimagináveis. A saúde não é apenas a ausência de doença, mas um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Valorizar a linguagem em todas as suas manifestações – verbal, não-verbal, artística – e reconhecer a importância do silêncio para a sua plena expressão é investir num futuro em que o cérebro atinja o seu potencial máximo. Um mundo onde as pessoas pensam criticamente, comunicam com clareza e compaixão, e utilizam a sua criatividade para resolver os desafios mais prementes, resultando em comunidades mais saudáveis, inclusivas e resilientes.