

SAÚDE MENTAL EM CENA: um caminho possível para debater o tema nas escolas

- Aqui você encontrará um roteiro para seis rodas de brincadeiras e de conversa sobre saúde mental nas escolas.
- Ele foi criado a partir de uma experiência piloto que contou com cerca de vinte estudantes do nono ao terceiro ano do ensino médio do Colégio Municipal Pelotense, da cidade de Pelotas/RS.
- Cada roda tem a duração de 1h30 a 2h. O tempo informado para cada dinâmica é estimado, podendo variar para mais ou para menos, conforme o grupo.
- Participaram como facilitadores das dinâmicas professores e alunos dos cursos de Medicina, Teatro, Letras e Cinema da Universidade Federal de Pelotas.
- Parte dos jogos teatrais foi adaptada de *Jogos teatrais: fichário Viola Spolin*.
- Recomenda-se que as atividades sejam feitas em uma sala com espaço para sentar em círculo e realizar os jogos.
- Situações de *bullying* na escola afetam a saúde mental. Por essa razão, temas transversais como diversidade de gênero, racismo, capacitismo¹, etarismo² etc., provavelmente surgirão nas conversas e devem compor a discussão.
- Cada escola pode adaptar os exercícios/dinâmicas conforme a sua realidade, citando a fonte, sem fins comerciais.
- O foco da atividade deve ser mantido principalmente na **saúde** mental, mais do que nos problemas/transtornos mentais, evitando expor indevidamente os participantes e redirecionando a atenção para um espaço individualizado quando for necessário.
- O facilitador pode ser um(a) convidado(a) externo ou um(a) professor(a) da escola, mas recomenda-se que um professor esteja sempre presente como participante.

1. Discriminação e o preconceito social contra pessoas com alguma deficiência.
2. Discriminação contra pessoas com base em estereótipos associados à idade.

PLANO DE ATIVIDADE - FICHA DE JOGO

1ª RODA DE CONVERSA E BRINCADEIRA – TEMA: INTEGRAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO

1. **Objetivos:** conexão com o próprio corpo; exercer o ato de perceber e escutar o outro; promoção do trabalho em grupo.

2. **Atividades:**

a) *Apresentação do projeto e das pessoas que vão conduzir a proposta* (10 min.).

b) *Meditação guiada* (10 min.).

A partir do jogo “Sentindo o eu como eu” (A2 - Spolin) criou-se o texto de meditação guiada abaixo. Ele pode servir como modelo ou outro texto pode ser dito, enquanto os alunos ficam em posição de relaxamento, sentados ou deitados no chão. Uma música agradável pode ser colocada para ser ouvida de fundo.

Foco:

Sentir o contato com a parte do corpo indicada.

Descrição:

Os jogadores permanecem sentados e sentem aquilo que está em contato com seus corpos.

Instrução:

Sinta seus pés, sinta eles em contato com os sapatos ou o chão! Sinta suas pernas, sinta as pernas em contato com a cadeira ou o chão!

Sinta a roupa em contato com o seu corpo! Sinta seu anel, brinco ou colar! Sinta o cabelo na cabeça e as sobrancelhas na testa! Sinta a língua na boca! Sinta as orelhas!

Vá para dentro e tente sentir o que está dentro da cabeça! Sinta o espaço à sua volta! Agora deixe que o espaço sinta você!

Sugestão de texto para a meditação guiada:

Antes de tudo, peço que encontre uma posição confortável, pode ser sentado, deitado, como o seu corpo sentir a necessidade. Inspire e expire profundamente. Algumas vezes, notando conscientemente cada uma de suas respirações e cada sensação que elas evocam em você.

Entrelace seus dedos na frente do peito, eleve seus braços para cima, alongando o seu corpo, um pouco para a direita, um pouco para esquerda. Não existe jeito certo ou errado, faça o que o seu corpo mandar.

Inspire fundo e ao expirar deixe seus braços relaxarem, paralelos ao corpo com as palmas voltadas para cima, nos joelhos ou lateral. Imagine que lá do alto vem uma luz, com o poder de acalmar e aliviar todos os sentimentos, desconfortos e todas as sensações desagradáveis e desconfortáveis, como dores, ansiedades.

Como uma pequena cachoeira de luz que se derrama sobre o seu corpo e na palma de suas mãos, na sua corrente sanguínea, se espalhando pelo seu organismo. Essa luz chega nas áreas do seu corpo que mais precisam, nas dores locais e ansiedades, promovendo naturalmente o seu alívio.

Agora visualize o nosso planeta, a Terra, e seus movimentos. Visualize o nosso continente, a América Latina e as diferentes populações que a habitam. Depois o Brasil, o nosso

Estado, a nossa cidade, o bairro, a casa onde você mora, o lugar onde estuda. Que lugar você ocupa dentro de todas essas camadas espaciais?

Sinta o seu corpo. Quem é você? Se perceba. A sua idade. O seu peso. A sua etnia. A sua sexualidade. A sua identidade. A sua essência. E você vai sentindo seu corpo relaxar, seu coração relaxar.

Deixe que o som da música conduza sua mente a um estado mais sereno, mais receptivo, a essa luz. Se sentir dificuldade imagine a luz brilhando na ponta dos seus pés, e subindo aos poucos, nas pernas, brilhando nos quadris, barriga, ombros até chegar na cabeça, onde completa todo o ciclo de relaxamento.

De forma consciente e presente vá retornando ao seu estado natural de atenção, ouvindo cada barulhinho que se faz presente nessa sala, sendo um carro na rua ou pessoas passando pelo lado de fora ou até mesmo a minha voz. Sentindo o corpo e abrindo os olhos lentamente, ainda em meditação, retornando aos poucos, acolhendo os efeitos e benefícios da prática de hoje. Eu confio, aceito e agradeço.

c) *Conversa sobre autopercepção* (10 min.)

+ Questão disparadora: Como você se vê?

d) *Jogo da bolinha com caminhada pelo espaço* (10 min.)

Foco:

A importância de perceber/escutar o outro, entrar em conexão com o grupo.

Descrição:

Cada jogador deve andar pelo espaço, sem bater nos demais jogadores, sem deixar buracos vazios e sem se deslocar em círculo. O jogador que está com a bolinha irá olhar para outro jogador e, na sequência, lhe mandar a bola, dizendo alto o número: "1". O jogador que recebe a bolinha deve seguir caminhando e, na sequência, mirar outro jogador e lhe mandar a bola, dizendo alto: "1,2". O jogador que recebeu a bolinha deve mirar outro jogador e, na sequência lhe mandar a bola, dizendo alto: "2,3". Fala-se o número antecessor e o próximo até que o jogo entre num ritmo, conquistado pela capacidade de concentração do grupo. Se a bolinha cair, o grupo deve começar a contagem novamente a partir do 1.

e) *Conversa sobre o eu e a relação com o outro* (10min).

+ Questões disparadoras: Como é o seu relacionamento com as outras pessoas? Você se importa com elas? Você acha que elas se importam com você? Como você se sente na turma de amigos/colegas?

f) *Jogo "Parte do todo"* (A25 - Spolin) – 10 min.

Foco:

Quando vários corpos podem ser um só, mas cada corpo que compõe o coletivo é único, singular. Tornar-se parte de um objeto maior.

Descrição:

Um jogador entra na área de jogo e torna-se parte de um grande objeto ou organismo (mineral, vegetal, animal). Logo que a natureza do objeto se tornar clara para outro jogador, ele entra no jogo como outra parte do todo sugerido. O jogo continua até que todos os participantes estejam trabalhando juntos para formar o objeto completo. Os jogadores podem

assumir qualquer movimento, som ou posição para ajudar a completar o todo. Alguns exemplos: máquinas, células do corpo, relógios, constelações, animais, etc.

f) *Conversa sobre a noção de alteridade x coletividade.* (10 min.)

+ Questões disparadoras: Você se sente parte de algo maior? Você acha que está construindo algo junto com as outras pessoas?

g) *Avaliação final:* os alunos falam sobre a experiência do encontro. (20 min.)

3. **Materiais:** aparelho de som e música para a meditação guiada, bolinha.

PLANO DE ATIVIDADE - FICHA DE JOGO

2ª RODA DE CONVERSA e BRINCADEIRA

TEMA: O ESTIGMA DOS PROBLEMAS MENTAIS

1. **Objetivos:**

- Fomentar a integração; sensibilização; discutir o significado e as consequências do estigma relacionado aos problemas mentais.

2. **Atividades:**

a) *Boas-vindas.*

b) *Jogo “Siga o mestre”* (10 min.)

+ A importância do trabalho em equipe e da conexão com o próximo. Adaptação de “Siga o seguidor” (A17 - Spolin).

Foco:

Seguir o seguidor.

Descrição:

Em fila, o primeiro jogador, caminhando, propõe um movimento e os demais devem imitá-lo. Depois de um certo tempo o primeiro vai para o fim da fila, de modo que o próximo inicia um novo movimento e assim sucessivamente até que todos tenham sido o mestre.

c) *Conversa* (20 min.)

+ Questões disparadoras: Houve algum movimento engraçado ou diferente? Como as pessoas caminham normalmente? Como falam? São iguais ou há diferenças? Existe um modo certo de caminhar, falar, gesticular, olhar etc?

+ perguntar o que entendem por estigma/preconceito; utilizar material de apoio para trazer novas informações; compartilhar experiências.

d) Jogo “Construindo uma história a partir de seleção randômica de palavras”, adaptado de A80 – Spolin (20 min.)

Foco

Construir uma história a partir de palavras diferentes.

Descrição

Grupo sentado em círculo. Um jogador começa a contar uma história. Ao comando do condutor, outro jogador deve contá-la a partir do ponto em que parou. A história deverá apresentar as palavras que estão impressas no centro do círculo, de modo aleatório: RÓTULOS, EXCLUSÃO, VERGONHA, APOIO, PADRÃO, AJUDA, INCLUSÃO.

e) Conversa (20 min.)

+ Questão disparadora: Vocês viram relação das histórias criadas com o estigma?

+ relacionar com outros tipos de estigma (cor/etnia, orientação sexual, etc)

f) *Avaliação final*: os alunos falam sobre a experiência do encontro. (20 min.)

3) **Materiais**: palavras impressas em folhas de papel ofício / cartazes para a construção de histórias.

O material de apoio está disponível em <https://wp.ufpel.edu.br/smcena/>

PLANO DE ATIVIDADE - FICHA DE JOGO

3ª RODA DE CONVERSA E BRINCADEIRA – TEMA: O QUE É SAÚDE MENTAL

1. **Objetivo**:

- Abordar o tema da saúde mental, com noções sobre as principais funções mentais.

2. **Atividades**:

a) *Boas-vindas*.

b) Jogo “Mofongo” (20 min.)

Foco:

Passar a “energia” para a pessoa ao lado.

Descrição:

Jogadores fazem uma roda e o instrutor sinaliza o movimento dizendo "Rá" e apontando com os braços para o colega da esquerda ou da direita. A pessoa que recebeu a energia “Rá”, deve passá-la para o jogador do seu lado e assim, sucessivamente.

A seguir, outros comandos que podem ser transmitidos ao colega do lado, com o seguinte som e movimento:

“Randon” (jogador fala a palavra flexionando os joelhos com os braços dobrados e palmas da mão para a frente). O “Randon” bloqueia a energia, de modo que o jogador que receber essa resposta deve repassar o “Rá” na direção contrária.

“Uepa” (jogador fala a palavra e dá um salto virando-se de costas). Quando o jogador salta e fala “Uepa”, todos da roda devem fazer o mesmo, virando-se de costas. O jogador que falou “Uepa” deve voltar a passar a energia “Rá”, para qualquer um dos lados. Todos permanecem de costas passando o “Rá”, até que algum jogador fale novamente “Uepa” e o círculo volte a ficar com as pessoas de frente.

“Mofongo” (jogador coloca os braços pra cima e corre, procurando outro lugar no círculo). Quando um jogador fala “Mofongo”, todos devem imitá-lo e procurar um outro lugar no círculo. Depois que o círculo estiver recomposto, o jogador que falou “Mofongo” voltará a passar a energia “Rá”, para qualquer dos lados.

O facilitador deve perceber o momento de acabar o jogo.

c) *Divisão em grupos e leitura de material de apoio.* (20 min.)

+ sugere-se dividir as funções mentais em pequenos grupos, orientando que cada grupo irá apresentar uma síntese do seu material no grande grupo

d) *Conversa sobre o material de apoio* (20 min.)

+ reunidos em círculo no grande grupo, compartilhar as informações que encontraram no material de apoio, apresentando as funções mentais; discutir sobre suas dúvidas e percepções.

e) *Jogo “Eu me sinto saudável quando...”* (20 min.)

A partir do jogo “Eu vou para a Lua” (A 70 – Spolin) criou-se o jogo “Eu me sinto saudável quando...”

Foco:

Lembrar de uma série em sequência.

Descrição:

O primeiro jogador diz: “Eu me sinto saudável quando...” acrescentando alguma experiência pessoal (p.ex: “...quando joga vôlei”). O segundo jogador acrescenta algo mais da sua experiência (p.ex: “... quando joga vôlei e escuto música”). O terceiro jogador repete a frase na sequência correta e acrescenta algo. Se o jogador não lembrar alguma parte da sequência o grupo auxilia fazendo movimentos que o façam lembrar. O jogo prossegue até que o facilitador perceba ser suficiente, sem ser exaustivo.

f) *Avaliação final:* os alunos falam sobre a experiência do encontro. (20 min.)

3) **Materiais:** O material de apoio está disponível em <https://wp.ufpel.edu.br/smcena/>

PLANO DE ATIVIDADE - FICHA DE JOGO

4ª RODA DE CONVERSA E BRINCADEIRA – TEMA: OS PROBLEMAS MENTAIS

1. **Objetivo:**

- Informar sobre os principais problemas/transtornos mentais, relacionando com as funções mentais apresentadas na roda anterior.

2. **Atividades:**

a) *Boas-vindas.*

b) *Jogo “Ouvindo o ambiente” (A 3 - Spolin) - 10 min.*

Foco:

Perceber os sons no ambiente imediato.

Descrição:

O grupo permanece sentado em círculo, em silêncio e de olhos fechados, por um minuto ou mais, ouvindo os sons do ambiente imediato. Os jogadores prestam atenção aos diferentes sons que há no ambiente.

O facilitador introduz um novo ruído, utilizando uma gravação sonora.

c) *Conversa sobre a ansiedade e seus problemas (10 min.)*

+ *Questões disparadoras: Como foi tentar identificar os sons? O que aconteceu quando o novo ruído começou?*

+ *Resgatar do material de apoio a função mental da “sinalização” para discutir a ansiedade como um “ruído” externo ou interno.*

d) *Jogo “Corrida em Câmera Lenta” (A56- Spolin) - 10 min.*

A partir do jogo de Spolin, criou-se a dinâmica “câmera lenta”.

Foco:

Movimentar-se em câmera lenta.

Descrição:

Os jogadores, dispostos no espaço, devem realizar os comandos em câmera lenta. Os comandos serão acionados por uma das facilitadoras e eles incluem: caminhar, se agachar, correr, levantar os pés, dentre outras movimentações. Após esse aquecimento, inicia-se o “câmera lenta – pegar e congelar”.

Um jogo de pegador é realizado em câmera muito lenta e dentro dos limites do espaço do jogo. Os jogadores devem estar se movimentando, respirando, agachando, olhando, etc. Um primeiro pegador aponta para outro jogador, o pegador deve congelar na posição exata em que estava naquele momento. O novo pegador continua em câmera lenta e congela na posição em que

estava ao pegar um novo jogador, que se torna pegador. Todos os jogadores devem se movimentar em câmera lenta entre os jogadores congelados. O jogo continua até que todos estejam congelados.

e) Conversa sobre o humor deprimido e seus problemas (20 min.)

+ Questões disparadoras: Qual foi a sensação de se mover dessa maneira? E se ao invés do corpo os pensamentos ficassem assim? Como seria fazer as tarefas diárias com essa dificuldade?

+ Resgatar do material de apoio a função mental do “humor” para discutir as alterações do humor fisiológicas e suas alterações, como a depressão.

f) *Avaliação final*: os alunos falam sobre a experiência do encontro. (20 min.)

3) **Materiais**: aparelho de som, gravação de ruído.

O material de apoio está disponível em <https://wp.ufpel.edu.br/smcena/>

PLANO DE ATIVIDADE - FICHA DE JOGO

5ª RODA DE CONVERSA – TEMA: CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL

1. **Objetivos**:

- Refletir acerca de promoção da saúde mental, integrar conhecimentos e vivências a partir da elaboração de texto sobre os sentimentos.

2. **Atividades**:

a) *Boas-vindas*.

b) *Jogo “Materializando sentimentos - 10 min.*

Foco

Materialização de sentimentos

Descrição

Em trios, os jogadores vão escolher uma palavra positiva que, de acordo com as suas convicções, impulsiona a saúde mental. Depois eles devem materializar essa palavra com seus corpos, através de uma imagem congelada. Essa imagem pode ou não ser realista. Ex. “Alegria” materializada através da “foto” de três amigos rindo ao comer pipoca, vendo um filme no cinema ou “Alegria” através de composições corporais que não necessariamente remetam a uma cena real. Depois de mostrar a imagem, os participantes de fora podem comentar o que veem nela para depois o grupo que fez a foto dizer qual abstração foi materializada.

c) *Escrita de um bilhete anônimo (20 min.)*

+ Direcionado para alguém pensando em melhorar a sua autoestima e/ou lhe impulsionar para uma melhor saúde mental, que poderia ser para eles mesmos no futuro, do passado ou do presente, para um amigo, uma familiar ou até mesmo para um sentimento.

f) *Leitura compartilhada dos bilhetes (20 min.)*

+ Recolher os textos, misturar e devolver para os participantes; os textos são lidos em voz alta para o grupo.

+ Conversa sobre o conteúdo dos textos

- Questões disparadoras: Quais foram os sentimentos que esses textos transmitiram? O que as nossas emoções podem transmitir para os outros? Como somos influenciados pelas emoções dos outros? Como podemos manter a nossa saúde mental?

g) *Avaliação final*: os alunos falam sobre a experiência do encontro. (20 min.)

3. **Materiais**: Canetas, folhas de papel.

PLANO DE ATIVIDADE - FICHA DE JOGO

6ª RODA DE CONVERSA – TEMA: A BUSCA DE AJUDA

1. **Objetivo**:

- Discutir sobre a busca de ajuda para problemas de saúde mental.

2. **Atividades**:

a) *Boas-vindas*.

b) *Jogo “Nós” (20 min.)*

Foco:

Precisamos de ajuda para desatar os nossos “nós”?

Descrição:

O jogo inicia com o grupo em roda, de mãos dadas. Os jogadores não devem soltar as mãos dos colegas. A seguir, devem começar a se movimentar, criando “nós” com os seus corpos, sem soltar as mãos, até que fiquem sem conseguir se mexer. Quando não for possível mais nenhum movimento de cada integrante da roda, os jogadores devem desatar lentamente os “nós” que eles mesmos formaram, ainda sem soltar as mãos dos colegas. O jogo acontece duas vezes, a primeira da forma que eles acharem melhor podendo fazer barulhos, risadas e se comunicarem; na segunda vez, deverão fazer a dinâmica com o menor barulho possível, apenas prestando atenção em si mesmos e nos outros ao seu redor.



b) *Atividade com folhas/cartazes* (30 min.)

c) *Roda de conversa apresentando e discutindo o conteúdo dos cartazes.* (20 min.)

A turma deve ser dividida em pequenos grupos, para responder as seguintes perguntas:

- O que precisa de ajuda para cuidar da saúde mental? como/onde buscar essa ajuda?
- Quando preciso de ajuda e para quem posso pedi-la?

d) *Atividade extra:*

Os facilitadores podem propor um levantamento dos recursos do SUS, SUAS e Secretaria Municipal de Educação da cidade da escola onde seria possível buscar ajuda e conversar com professores, supervisores sobre suas estratégias de apoio, para compartilhar com a comunidade escolar.

d) *Avaliação final das rodas de conversa e brincadeira* em que os alunos falam sobre a sua experiência e podem propor novos temas ou atividades. (20 min.)

3. **Materiais:** folhas de papel/cartazes, canetas.

BIBLIOGRAFIA

- ESTANISLAU, Gustavo; BRESSAN, Rodrigo. *Saúde mental na escola – o que os educadores devem saber*. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 2011.
- HUIZINGA, Johan. *Homo ludens*. São Paulo: Perspectiva, 2008.
- KUTCHER, Stan et al. *Mental Health & High School Curriculum Guide. Understanding Mental Health and Mental Illness. Version 3. April, 2018. Available in: <http://teenmentalhealth.org/curriculum>*
- OMS. Organização Mundial da Saúde. *A saúde mental pelo prisma da saúde pública. Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança*. Genebra: OPAS/OMS, p.1-16, 2001.
- SPOLIN, Viola. *Jogos teatrais: o fichário Viola Spolin*. Tradução Ingrid Dormien Koudela. São Paulo: Perspectiva, 2008.
- SPOLIN, Viola. *Improvisação para o teatro*. São Paulo: Perspectiva, 2010.

THIOLLENT, Michel. *Metodologia da pesquisa-ação*. São Paulo: Cortez, 2011.

EQUIPE

Coordenador: Prof. Dr. Dinarte Ballester (Medicina)

Coordenadora adjunta: Prof^a. Dr^a. Marina de Oliveira (Teatro)

Discentes:

Andressa Martins Marques dos Anjos (Medicina)

Joana de Almeida Konzgen (Letras)

Juliana Oliveira Schaun (Medicina)

Lorena Paula Schufer (Medicina)

Luis Henrique Oliveira de Moura (Medicina)

Luiza Louzada dos Reis (Teatro)

Marceline Gigante de Brum (Cinema)

Marina de Lima Lopes (Teatro)

Professor colaborador: Joaquim Lucas Dias dos Santos (Colégio Municipal Pelotense)