



CONVIVA SP

Programa de Melhoria da
Convivência e Proteção Escolar

CONVERSANDO COM EDUCADORES SOBRE SAÚDE MENTAL

**MATERIAIS COMPLEMENTARES
SUGESTÕES DE ATIVIDADES**



ÍNDICE

Orientações.....	3
------------------	---

PARTE I

1. Para entender a mente e o cérebro

1.1. Série: Explicando a mente	3
1.2. Livro: As aventuras de Newmen	6

PARTE II

2. Refletindo sobre a saúde e o transtorno mental, diversidade e inclusão

2.1. Filme: O lado bom da vida	7
2.2. Filme: Adam	8

PARTE III

3. Pensando sobre felicidade e bem-estar

3.1. Documentário: <i>Happy</i>	12
---------------------------------------	----

PARTE IV

4. Impactos de questões sociais: a escola como fator de risco ou proteção para a saúde mental

4.1. Filme: Entre os muros da escola	14
--	----

PARTE V

5. Equilíbrio emocional e saúde mental

5.1. Vídeo: Educação e equilíbrio emocional	16
5.2. Filme: Divertidamente	17
5.3. Livro: Mania de educação	19



ORIENTAÇÕES

Apresentamos sugestões de filmes, livros, séries e vídeos relacionados aos temas da Saúde Mental.

O objetivo é permitir que os educadores possam ampliar seu conhecimento e trazer outras perspectivas, proporcionar novas reflexões, assim como levar o tema para os estudantes.

Vale ressaltar que no caso de utilização ou indicação de algum destes materiais para os estudantes, é fundamental que se assista e/ou leia, previamente, na íntegra e avalie se está adequado aos objetivos que se tem em mente.

No caso de filmes e séries de ficção, é importante lembrar aos estudantes que são produções que trazem situações dramatizadas, fictícias e que não têm, necessariamente, correlação direta com a realidade.

1. PARA ENTENDER A MENTE E O CÉREBRO

1.1 “Explicando a mente” (*The Mind, Explained*), série da Netflix (5 episódios)

Sinopse:

Essa série de documentários em linguagem acessível ao leigo explora diversos aspectos da mente humana e de como ela reage. Com os episódios, é possível ter um panorama geral do funcionamento da mente e de sua grande capacidade de mudança e transformação.

Episódios:

- **Memória:** Como funcionam as lembranças? Entenda como o cérebro processa as memórias.

- **Sonhos:** Por que sonhamos? Qual é o significado dos sonhos e o que podemos aprender com eles?

- **Ansiedade:** Nessa investigação sobre os transtornos de ansiedade, a humorista Maria Bamford conta sobre sua experiência.



- **Meditação:** Saiba o que é a meditação e o que ela pode fazer pela mente.
- **Psicodélicos:** Conheça a história dos alucinógenos e o que as drogas fazem no cérebro.

Público:

- Educadores (todos os episódios)
- Estudantes: episódio sobre a Memória e Meditação a partir do 7º ano. Os demais a partir do 9º ano.

Orientação geral:

Essa série traz algumas informações interessantes sobre o cérebro. Quando lembramos que a saúde mental e a aprendizagem se relacionam essencialmente com diversas funções que estão sediadas neste órgão, conhecer melhor sobre seu funcionamento amplia a compreensão sobre a mente. Além disso, há pesquisas que mostram que compreender melhor como o cérebro funciona e se transforma com a aprendizagem pode aumentar o engajamento com o processo de aprendizado.

Um aspecto presente na série é a discussão sobre a neuroplasticidade cerebral. Ou seja, a capacidade do cérebro de transformar-se continuamente com as diversas experiências, criando conexões e desenvolvendo novas capacidades. Evidencia a importância de se fortalecer habilidades mentais que servirão tanto como fatores de proteção para a saúde mental como recursos para a superação de dificuldades.

Se for possível assistir previamente, tanto os educadores quanto estudantes podem refletir sobre os temas e discutir de que modo os episódios se relacionam com a aprendizagem ou com outros processos de suas vidas.

Sugestão de atividade:

Proponha que assistam, procurando observar os seguintes pontos para trazer na discussão:

- 1) 3 novos conhecimentos sobre o tema que o episódio trouxe.
- 2) De que modo os conhecimentos se relacionam e contribuem para compreender melhor o processo de aprendizagem?



3) Que mudanças você pode fazer em sua vida (ou em sua prática pedagógica) a partir desses conhecimentos?

Comentários norteadores:

Episódio “Memória”: O processo da memória está associado ao armazenamento de informações no cérebro. Desse modo, é um processo essencial à aprendizagem. As novas informações serão mais bem memorizadas quanto mais se relacionarem com aquelas que já estão anteriormente na memória, dando sentido aos novos conhecimentos, ampliando e fortalecendo as conexões cerebrais.

Há também diferentes tipos de memória, podendo ser classificadas, de modo geral, como de curta e longa duração. A memória de curta duração envolve aquelas informações que precisam ser processadas em um dado momento para permitir que uma atividade seja realizada. Os novos conhecimentos normalmente ficam armazenados na memória de curta duração para depois serem transferidos para a memória de longa duração. Essa transferência dependerá do quão significativa é o novo conhecimento, o quanto ele se relaciona com conhecimentos prévios, quantas vezes ele é retomado e aplicado.

Alguns transtornos mentais, transtornos de aprendizagem ou mesmo estados emocionais intensos podem afetar as memórias de curto prazo, o que poderá comprometer diretamente o processo de aprendizado.

Episódio “Ansiedade”: A ansiedade é um processo natural e saudável. É uma emoção que está relacionada com um certo “medo do que possa acontecer”. Ela nos prepara para lidar melhor com desafios que podemos enfrentar no futuro ou mesmo para nos organizarmos para evitar experiências desagradáveis (por exemplo, nos organizarmos para entregar um trabalho dentro do prazo para evitar uma bronca do líder ou estudar mais para uma prova para não ter uma avaliação ruim).

O problema é quando ela está exagerada e desproporcional aos acontecimentos, fazendo com que a pessoa continuamente evite e “fuja” de certas situações ou entre em grande sofrimento. Nestes casos, pode haver algum transtorno de ansiedade que precise de acompanhamento psicológico e psiquiátrico.



Episódio “Meditação”: Há hoje milhares de pesquisas científicas mostrando os benefícios das práticas meditativas para a saúde física, emocional, mental e para o aumento do bem-estar e da qualidade de vida. Mas, o que é meditar? Esse episódio desvenda um pouco mais sobre essa prática e o porquê ela tem impactos tão positivos no cérebro e para a aprendizagem em qualquer idade.

Episódio “Psicodélicos”: A droga adição é um transtorno mental que afeta jovens de todo o mundo. Saber como as drogas agem no cérebro tanto para gerar prazer como para gerar dependência, assim como os danos que podem causar amplia a percepção do risco de seu uso. Essa compreensão pode deixar mais claras as consequências, servindo como um alerta para jovens e adultos.

1.2 Livro: “As aventuras de Newneu”, Adriana Fóz, Editora Matrix.

Sinopse:

Essa é a história de Newneu, o personagem que é um superneurônio que vive altas aventuras dentro do cérebro de uma criança.

Este é um livro voltado ao público infantil que traz conhecimentos importantes sobre várias funções do cérebro e algumas de suas estruturas, como o agir é afetado pelas emoções, o impacto da boa alimentação no bom funcionamento cerebral e do corpo.

É um livro para que as crianças possam começar a conhecer o cérebro e suas funções por meio de uma história divertida.

Público:

- Estudantes do Ensino Fundamental Anos Iniciais

Sugestão de Atividades:

Previamente:

- 1) Pergunte para as crianças o que pensam que acontece dentro da cabeça e se sabe o nome do órgão que fica ali dentro (o cérebro é, na verdade, parte do encéfalo, embora chamemos todo o órgão como cérebro);
- 2) Pergunte o que pensam sobre o que o cérebro faz;
- 3) Pergunte também onde acham que acontecem as emoções.



Diga para as crianças que lerão juntos “*As aventuras de Newneu*”, um personagem que vive dentro da cabeça de um menino.

Após a leitura, são possíveis as seguintes atividades:

- 1) Imprimir uma ilustração sobre o cérebro, propondo que as crianças pintem as diferentes regiões que o livro mostra, explicando depois para todo o grupo o que faz cada uma das regiões;
- 2) Dividir a turma em grupos menores e propor que cada grupo pinte uma das regiões, explicando para a turma quais funções essa região é responsável;
- 3) Também pode-se propor que, em grupos menores, façam um painel coletivo onde cada grupo ilustrará ou escreverá uma das diferentes atividades que o cérebro/encéfalo é responsável;
- 4) Pergunte para as crianças o que é preciso fazer para que o encéfalo/cérebro funcione melhor.

Comentários norteadores:

É importante que as crianças possam se familiarizar com o funcionamento cerebral, aprendendo que os pensamentos, as emoções, os movimentos e tudo o que fazem envolve o cérebro.

Saber também que quanto mais aprenderem, melhor seu cérebro funcionará, fazendo com que possam aprender cada vez mais.

2. REFLETINDO SOBRE A SAÚDE E O TRANSTORNO MENTAL, DIVERSIDADE E INCLUSÃO

- 2.1 “O lado bom da vida” (*Silver Linings Playbook*), filme. Classificação etária: a partir de 12 anos. Disponível no Globoplay e no Youtube (https://www.youtube.com/watch?v=8_kTUXOgcOw).**

Sinopse:

O filme aborda a jornada e as tentativas de se ter saúde mental após um evento traumático. Ambos os personagens principais, encenados por Bradley



Cooper e Jennifer Lawrence, lidaram com situações difíceis, têm transtornos psiquiátricos diferentes e se amparam na busca pelo equilíbrio emocional.

O interessante do filme é que traz muitos aspectos da vida dos personagens, não foca somente no transtorno mental, o que dá uma dimensão mais real e humana. O humor presente em várias passagens faz com que o filme seja leve, apesar dos problemas que a dupla enfrenta.

Público:

- Educadores
- Estudantes a partir do 7º ano (o filme é indicado para maiores de 12 anos).

Sugestão de atividade:

Proponha que assistam, observando os seguintes pontos para trazer na discussão:

- 1) Pensando nos problemas de comportamento e relacionais que os personagens tiveram, você considera que acontecem somente com quem tem transtorno mental?
- 2) Houve cenas no filme em que você pôde perceber que os personagens sofreram estigmatização (preconceito) por terem transtornos mentais? Quais?
- 3) Quais habilidades pessoais (emocionais, cognitivas e relacionais) você considera que os personagens precisaram desenvolver ou contar para superar seus problemas e atingir objetivos?

Comentários norteadores:

Apesar de enfrentar alguns momentos de maiores dificuldades, sofrimento e de ser fundamental o apoio e tratamento adequado, as pessoas que têm transtorno mental podem ter uma vida funcional e plena em seus diferentes aspectos, buscando realização e felicidade.

2.2 “Adam”, filme da Netflix. Classificação etária: a partir de 12 anos.

Disponível também no Youtube:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=35&v=92U6OnVZG3U&feature=emb_logo

**Sinopse:**

Um filme leve que trata de diferenças e semelhanças entre dois jovens. Adam, um engenheiro eletrônico apaixonado por astronomia e também portador de síndrome de Asperger, e Beth, uma professora bonita, afetuosa que recentemente havia se mudado para seu prédio.

Ele perde seu pai e conta apenas com um tutor, um amigo para apoiá-lo, mas na experiência de morar sozinho acaba conhecendo e aprendendo um novo mundo, assim como a gentil moça que, recém chegada ao seu novo apartamento, começa a conhecer seu novo vizinho.

Ambos acabam se estranhando por um lado e se aproximando por outro e este jogo de descobertas, curiosidades e amor foi criando um laço que seria inimaginável para pessoas, a priori, tão diferentes. Enfrentam o preconceito, a falta de informação e ignorância das pessoas mas descobrem que por mais diferentes que sejam, há preciosidades que os unem.

Público:

- Educadores
- Estudantes a partir do 7º ano

Sugestão de atividade:

Anunciar que irão assistir a um filme, mas que farão um “aquecimento” antes do início. Apresentar o filme como a história de um relacionamento improvável entre duas pessoas diferentes entre si, onde uma é mais estranha do que a outra, para o outro. O que pode acontecer? Quais são os possíveis desfechos? O que é ser igual ou diferente e o que isto implica?

Questões prévias (para os educadores escolherem algumas das questões prévias abaixo):

7º a 9º anos

- 1) O que é igual e o que é diferente? O diferente atrai ou repele? Explique.
- 2) Inclusão, só serve para quem é muito diferente? O que é incluir? Qual seu oposto? Como você pode incluir alguém que se sente excluído? Você se sente incluído, como?



- 3) Quais suas características que são iguais e quais são diferentes de seu colega da esquerda, do ponto de vista de seu vestuário? E quais são as características iguais e diferentes do seu colega da direita, do ponto de vista dos seus *hobbies* ou interesses em atividades extra escolares ou escolares? Quem usa óculos, quem gosta de vermelho, quem é bom em matemática, quem é bom em artes? Quem tem irmão? Quem tem quatro avós (2 avôs e 2 avós). Quem está usando tênis? Quem adora comer bolo? E outras perguntas para os alunos sentirem como têm coisas em comum com os demais, mesmo com os improváveis.
- 4) A partir dos gráficos a seguir, pedir para os estudantes explicarem cada conformação sem saberem o nome de cada qual no princípio. Depois cruzar cada gráfico com seu referido nome e promover discussão.



A partir do 9º ano - antes do início do filme:

- 1) O que é empatia?
- 2) Qual a relação entre empatia e inclusão?
- 3) Como fazer de uma escola um espaço de inclusão? Qual sua parte? Como você pode colaborar?



Sugestão de orientação para assistir ao filme:

Se possível, proponha que assistam em duas etapas, procurando escrever ou representar para trazer na discussão (primeira etapa: 40 min do filme).

• Primeira etapa:

Para 7º e 8º ano:

- 1) Como imaginam ser o final do filme?
- 2) Como cada um se sentiria se fosse o Adam e se fosse a Beth?
- 3) Como podemos saber se de fato somos empáticos? Lembrando que empatia é uma competência que é preciso ser treinada e que cada um é diferente, único e diverso.

Para 9º ano em diante (e educadores):

- 1) Explique: como cada um pode ser ao mesmo tempo singular (único), diferente (diverso), um todo e parte ao mesmo tempo.
- 2) É possível haver uma sociedade onde todos se sintam incluídos?

• Segunda etapa (para todos os alunos – 2ª metade do filme):

- 1) 3 novos conhecimentos sobre o tema que o filme trouxe para você.
- 2) Que mudanças você pode fazer em sua vida (ou em sua prática pedagógica) a partir desses conhecimentos?
- 3) O que vocês sentiram ao assistirem ao filme? Quais emoções e sentimentos vieram à tona?

Comentários norteadores:

A síndrome de Asperger faz parte do espectro autista, porém apresenta uma classificação mais leve dentro o espectro. A maioria das pessoas com a síndrome é do sexo masculino, são inteligentes e costumam se aprofundar em um assunto do qual tornam-se especialistas.

Por outro lado, têm dificuldades na comunicação e linguagem, não compreendem metáforas, não entendem piadas, sarcasmos, ironias e interpretam tudo de forma literal, ou seja, no sentido literal daquilo que está sendo dito. Não lidam



com mentiras, perdem facilmente o autocontrole quando não compreendem ou se sentem enganados e até agredidos. São diretos e extremamente sinceros. No entanto, têm muita dificuldade em demonstrar seus sentimentos e emoções e, por consequência, tem grande dificuldade em serem empáticos. Não têm muita imaginação, mas se gostam e se interessam por algo, se dedicam profundamente.

O espectro autista é uma condição psiquiátrica que tem diversos níveis e o Asperger é um nível que o sujeito com apoio e estímulos adequados pode levar uma vida autônoma, integral e ativa.

Sugestão de outros filmes relacionados ao tema:

“Meu nome é Radio” (2003), “Tão forte e tão perto” (2011), “Ray Man (1988).

3. PENSANDO SOBRE FELICIDADE E BEM-ESTAR

3.1 Documentário “Happy”, da Netflix:

Sinopse:

O documentário promove uma reflexão sobre o que é felicidade e como tem se dado a busca humana por ela até hoje. Também explora novas descobertas científicas e, nessa jornada, o filme ilustra diversas práticas de bem-estar físico e socioemocional que o indivíduo pode incorporar a sua rotina.

Essencialmente, o documentário enfatiza que a felicidade depende muito menos das circunstâncias e muito mais da maneira como se lida com as situações. Entre outros pontos, traz tanto a ideia de que é possível desenvolver intencionalmente capacidades para lidar com desafios e manejar melhor o estresse, assim como amplificar as experiências que geram emoções agradáveis de modo que se obtenha mais bem-estar e felicidade.

Público:

- Educadores
- Estudantes a partir do 6º ano

**Sugestão de atividade:**

Se possível, assistir o documentário em 4 partes, propondo reflexões e trocas em cada uma delas.

Propor que antes de assistirem ao documentário, escrevam:

- 1) O que é felicidade para você?
- 2) O que você considera necessário para ser feliz?
- 3) Para sua felicidade, que parte você pensa que depende das circunstâncias e que parte depende de você?

Questões para reflexão após assistirem ao documentário:

- 1) Relate um novo conhecimento que você aprendeu sobre a felicidade.
- 2) De acordo com o documentário, quais os pontos em comum das pessoas que se dizem felizes?
- 3) O que você pensa ser possível fazer pessoalmente para tornar-se mais feliz?
- 4) Qual a relação você pode estabelecer entre as habilidades para ser mais feliz com a saúde emocional?

Comentários norteadores:

A felicidade tem sido objeto de estudo nos últimos 20 anos por cientistas de diferentes áreas do conhecimento. Buscam compreender as diferenças sobre a compreensão do que é felicidade, fatores individuais e coletivos que contribuem para que ela seja vivida, como ela acontece no cérebro e o que pode ser feito para alcançá-la.

O que as pesquisas mostram é que desenvolver, intencionalmente, habilidades para apreciar os pequenos momentos agradáveis do cotidiano tem impactos positivos no humor, nas relações e na saúde física, emocional e mental.



4. IMPACTOS DE QUESTÕES SOCIAIS: A ESCOLA COMO FATOR DE RISCO OU PROTEÇÃO PARA SAÚDE MENTAL

4.1 “Entre os muros da escola” (*Entre Le Murs*), filme. Disponível no Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=oSljGCm635o>).

Sinopse:

O filme francês retrata como as desigualdades étnico-racial e socioeconômica afetam a aprendizagem e trazem desafios ao corpo docente de uma escola de ensino médio, na periferia de Paris.

O tema é relevante e atual, pois quando a escola é efetiva para acolher, gerar sentimentos de segurança e pertencimento, ela torna-se um fator de proteção para crianças e jovens, ou seja, favorece o desenvolvimento saudável e promotor da saúde emocional e mental. Do mesmo modo, quando a escola se torna um ambiente de exclusão e violência, passa a ser um fator de risco, passando a somar-se aos aspectos que contribuem para desencadear problemas emocionais e transtornos mentais.

Público:

- Educadores

Sugestão de atividade:

Pode haver discussões antes e após assistirem ao filme.

Questões prévias:

- 1) Quais são os três maiores desafios que nós, educadores, vivemos com os alunos do Ensino Médio?
- 2) Quais as causas que podemos relacionar a esses desafios?

Após assistirem ao filme:

- 1) Que situações se mostraram parecidas com o que lidamos em nossa escola e quais nos pareceram muito diferentes?
- 2) No filme, de que modo podemos perceber que as diferenças étnico-racial e socioeconômica afetam a aprendizagem e o comportamento dos alunos?



- 3) Assistir ao vídeo Vamos enfrentar o preconceito na escola?, vídeo da “Nova Escola”, que traz relatos de experiências tanto de jovens como de um membro do corpo docente que sofrem preconceito dentro do ambiente escolar. Esses personagens refletem sobre a existência do preconceito e como a escola pode ajudar.
- 4) Sabe-se que a escola pode ser um fator de proteção fundamental para a saúde emocional e mental dos alunos. A partir do filme e da nossa experiência, que reflexões e mudanças podemos trazer para nossa prática como educadores que contribua para essa escola protetora e promotora da saúde mental?

Comentários norteadores:

Poder reconhecer características próprias da realidade brasileira e outras que são comuns a muitos países amplia a compreensão dos educadores quanto aos desafios que são comuns à docência, especificamente com os adolescentes.

A reflexão sobre questões associadas ao preconceito e à pobreza pode trazer maior consciência destes aspectos para pensar em ações que ajudem a minimizar seus impactos negativos e fazer da escola um espaço de inclusão e acolhimento que a torne um ambiente que contribua, efetivamente, para o desenvolvimento pleno e saudável.

- **Como sequência dessa atividade para os educadores, pode ser sugerido assistirem a “Merlí”, série da Netflix.**

Na série, o professor de filosofia Merlí cria um ambiente acolhedor e de cooperação entre os alunos, as vezes de forma pouco convencional. Ele ajuda um deles, Ivan, a superar sua agorafobia (transtorno de ansiedade que faz com que se tema estar em lugares com muitas pessoas) e voltar para a escola.

Estão presentes algumas questões da adolescência, como drogas e sexualidade. A série também traz o papel da Filosofia como caminho para os jovens pensarem sua realidade e o mundo. As próprias contradições e problemas do professor Merlí dão uma dimensão humana e real à história.

Há mais detalhes sobre os muitos pontos fortes (e alguns poucos pontos fracos) neste link <https://cinemacao.com/2017/10/12/pontos-positivos-negativos-merli/>.



5. EQUILÍBRIO EMOCIONAL E SAÚDE MENTAL

5.1 Vídeo: Educação e Equilíbrio Emocional segundo a Neurociência - Claudia Feitosa Santana - Casa do Saber

(https://www.youtube.com/watch?v=8LJvSj_YeVQ&t=13s)

Sinopse:

Claudia Feitosa-Santana, doutora e com pós-doutorado em Neurociências, traz a compreensão mais atual da área a respeito das emoções, a interação destas com a cognição, e ressalta como nossa capacidade de transformação de padrões de comportamento emocional pode trazer benefícios para nossas relações e para a saúde mental.

Feitosa diferencia emoção (nossa reação fisiológica) de sentimento (nossa interpretação desta reação), e afirma que a mudança desta última pode transformar a primeira, mais imediata

Público:

- Educadores

Sugestão de atividade:

Assistir ao vídeo previamente pode ser interessante. No entanto, é recomendável que seja apresentado para o grupo de professores como introdução à discussão que se dará na atividade sugerida.

Após assistirem ao vídeo, abrir para dúvidas e comentários dos professores. Para nortear a discussão, pode-se tomar os pontos principais do vídeo como base:

- *Quem acreditamos SER é algo passageiro. Sempre ESTAMOS alguma coisa.*
- *Nossas reações emocionais são construídas, não herdadas.*
- *As emoções são previsões sobre o mundo.*
- *A emoção é o estado corporal. O sentimento é a interpretação desta emoção.*
- *A repetição de novos padrões como forma de transformar nossas reações emocionais.*
- *O processo emocional envolve muitos fatores emocionais e cognitivos.*



- *Ler a mente do outro tem mais a ver com nossa visão de mundo.*

Caso haja tempo, pode-se sugerir reflexões mais sistematizadas sobre como transformar o ambiente escolar a partir do vídeo. Uma forma é dividir os professores em três ou quatro subgrupos temáticos, cada um com uma folha grande (craft ou cartolina), que debaterão com foco nas relações da escola, por exemplo: divididos em três grupos, os focos serão as relações entre alunos; alunos e professores; e entre a equipe pedagógica.

É importante que cada subgrupo debata um tema por um tempo específico. Terminado este tempo, pode-se pedir para que passem o papel para o grupo vizinho ao mesmo tempo, de modo que cada subgrupo possa abordar cada tema sugerido.

Comentários norteadores:

A autora traz considerações baseadas em pesquisas na Neurociência sobre o processo emocional. Para isso, traz a ideia de plasticidade cerebral, que é a capacidade do nosso cérebro de se adaptar e transformar frente aos desafios do mundo. Ou seja, não somos algo, mas sim, estamos.

A partir desta constatação, afirma que a maior parte de nossas reações emocionais são aprendidas, e não inatas. Portanto, é possível transformá-las através da repetição de novos padrões de comportamento, que levarão a novas consequências mais favoráveis, o que pode ampliar as habilidades para lidar com as emoções e contribuir diretamente para a saúde emocional e mental.

5.2 “Divertidamente” (*Inside out*), animação do estúdio Disney.

Disponível na Netflix

Sinopse:

A animação trata sobre os diversos desafios no processo de crescimento de uma menina, Riley. A família tem que se mudar de cidade quando o pai arruma um novo emprego. Como todos nós, Riley é guiada pelas emoções – Alegria, Medo, Raiva, Nojinho e Tristeza, as denominadas emoções primárias, inatas em todas as pessoas. As emoções vivem no centro de controle dentro da mente de Riley entram em conflito sobre qual a melhor maneira de lidar com as diversas situações que Riley enfrenta.



Embora seja uma animação, a princípio, voltada para o público infantil, Divertidamente traz ensinamentos valiosos sobre a dimensão emocional para os adultos, que poderão compreender melhor como cada emoção afeta nosso estado e nosso comportamento, podendo ser um recurso que nos ajuda a lidar com os desafios da vida ou nos atrapalhar quando não conseguimos manejá-las bem.

Público:

- Educadores
- Estudantes: a partir do 1º ano do Ensino Fundamental

Sugestão de atividades:**Para educadores:**

- 1) Previamente, peça para que os educadores debatam sobre o que entendem por emoções. Peça que cada um escreva, em um parágrafo, como poderia definir o que é uma emoção.
- 2) Proponha que assistam à animação (mesmo os que já viram, vale a pena assistir novamente para a atividade) e depois, que possam discutir com o grupo:
 - Releia sua definição sobre emoção. Você mudaria algo nesta definição após assistir ao filme?
 - Quais aspectos positivos e negativos de cada uma das emoções? Você consegue identificar no filme quando elas ajudam e quando atrapalham?
 - Qual a emoção que você considera mais difícil de lidar? De que forma você entende que pode desenvolver sua capacidade para manejar melhor esta emoção?

Para alunos:

- 1) Em uma roda de conversa, pergunte aos alunos o que eles entendem por emoção. Peça para que eles deem exemplos de situações que geraram neles uma emoção intensa.
- 2) Se for possível, assista à animação com os alunos, propondo que eles possam observar quando as emoções ajudaram a personagem e quando atrapalharam.



- 3) Após ver o filme, faça rodas de conversa para que os alunos possam falar de cada uma das emoções. Pode ser impressa a imagem que representa aquela emoção na animação.
- Peça para explicarem quando acham que sentimos aquela emoção (os gatilhos mais comuns para aquela emoção)
 - Pergunte se a emoção é agradável ou desagradável. Quais sensações sentem no corpo?
 - Quando aquela emoção pode ajudar, quando pode atrapalhar?
 - Proponha que compartilhem o que fazem para lidar com aquela emoção. Pode ser feito um painel (com os menores, proponha que desenhem) com as estratégias que podem ajudar a lidar melhor com a emoção.

Comentários norteadores:

Perceber a emoção, conseguir identificá-la e aprender melhores formas de lidar com ela é processo essencial para a saúde emocional de crianças, jovens e adultos.

A saúde emocional está diretamente relacionada com a saúde mental, uma vez que lidar melhor com suas emoções é recurso importante para enfrentar os diversos desafios da vida.

É importante saber:

- As emoções podem ser agradáveis ou desagradáveis, mas não há emoções negativas ou positivas. Todas as emoções são necessárias e importantes na saúde emocional e todas têm aspectos positivos e negativos. Desse modo, é necessário que adultos e crianças possam compreender que o problema não é o que sentimos, mas sim o que fazemos com o que sentimos. Reconhecer suas emoções, mesmo aquelas desagradáveis, ajuda a perceber como direcioná-las melhor.
- Saber lidar melhor com as emoções envolve ampliar o repertório de comportamentos, ou seja, ter diferentes maneiras de reagir a uma mesma emoção, dependendo das circunstâncias.

5.3 Livro “Mania de Explicação”, Adriana Falcão, Editora Salamandra

Sinopse:



Era uma vez uma menina que gostava de inventar uma explicação para cada coisa. É um livro para o público infantil cheio de poesia, pois as explicações que a menina dá para cada coisa são peculiares e encantadoras.

“Lembrança é quando, mesmo sem autorização, seu pensamento reapresenta um capítulo. Autorização é quando a coisa é tão importante que só dizer ‘eu deixo’ é pouco. Pouco é menos da metade. Muito é quando os dedos da mão não são suficientes.”

Desse modo, o livro explora a explicação para emoções, sentimentos, ações abstratas, permitindo que crianças reflitam, compreendam e busquem definir diversos elementos e atividades não concretas, o que gera curiosidade e amplia o conhecimento das próprias emoções, sentimentos e pensamentos, além de levar ao enriquecimento do vocabulário.

Público:

- Estudantes: a partir do 1º ano do Ensino Fundamental

Sugestão de atividades:

- 1) Pode-se escolher uma ou algumas poucas palavras e propor que as crianças expressem verbalmente (com os mais velhos, pode-se propor que escrevam) como poderiam definir aquela palavra.
- 2) A seguir, pode-se ler com as crianças como a autora definiu a palavra e depois buscar com eles os significados no dicionário. Ou vice-versa. Proponha que os estudantes revisem o modo como definiram a palavra e avaliem se mudariam sua definição inicial.
- 3) Peça que as crianças formem frases com a palavra. Pode ser feito um painel onde as frases são escritas por eles ou pelo professor.
- 4) Organizar uma roda de conversa e propor que as crianças falem sobre situações de suas vidas onde aquela palavra esteve presente.

Comentários norteadores:

Além de pensar sobre as emoções e sentimentos, as atividades com este livro permitem ampliar a compreensão do que se sente e expressar-se de modo mais rico sobre sua dimensão emocional e experiências subjetivas.



O livro também contribui no processo de metacognição, ou seja, de conhecer seu próprio modo de pensar, possibilitando maior abstração e o aumento da complexidade do pensamento, já que linguagem e pensamento estão ligados. Esse processo contribui para o aumento da capacidade de compreender suas experiências e o mundo, fator que impacta positivamente a aprendizagem e contribui para a saúde mental.

