

# O AUTOCONHECIMENTO ATRAVÉS DA ARTE NA ESCOLA

---

*Data de aceite: 02/10/2023*

### **Gabriela Campos Mund**

Pesquisa da empresa Funcional Health Tech que é especializada em inteligência de dados da saúde mostra dados alarmantes: os transtornos mentais, principalmente a depressão e a ansiedade, que vêm crescendo entre a população jovem em todo o mundo, revelam-se exponenciais no Brasil.

A pesquisa aconteceu entre os anos de 2017 e 2018 envolvendo 318.639 e 397.192 indivíduos respectivamente no Brasil. Os dados indicam que o consumo de medicamentos para o tratamento de depressão e ansiedade e a utilização de sedativos pelos jovens cresceu 7,32% e que, entre adolescentes de 15 a 17 anos, o crescimento foi mais acentuado, chegando a 21,31%.

De acordo com o Dr. Marcelo Niel, médico psiquiatra e doutor em Ciências pela UNIFESP, “Os dados oferecem importante material para reflexão”. Família disfuncional, bullying no ambiente escolar,

incerteza em relação ao futuro, pressão por notas altas e a entrada em uma faculdade são os fatores mais comuns para a depressão e ansiedade, revela a maioria dos estudos recentes.

Segundo o estudo mais recente da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre o tema dos transtornos mentais, o Brasil é o país mais ansioso e estressado da América Latina, considerando-se a população de forma geral.

Esses dados aumentam exponencialmente após do período de pandemia.

Segundo o pediatra Roberto Santoro da SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria), em entrevista ao Portal Fiocruz, é necessário que exista nas escolas um programa envolvendo a todos, professores, pais e alunos, que seja capaz de mostrar a relevância de se cuidar desse aspecto.

Ainda no Portal Fiocruz, Gabriela Moura (UNICEF) destaca também, em várias falas a importância desse trabalho dentro da escola. Neste ponto percebemos que a educação e a saúde se unem nesse

olhar ao que vivemos hoje. Não apenas a saúde, nem apenas a educação. Ambas precisam ser levadas em consideração quando discutimos a saúde mental de nossas crianças e jovens.

Analisando o panorama internacional das discussões sobre a educação, esse trabalho também encontra relevância e base nesta área considerando a aprendizagem. As discussões internacionais a respeito do tema se tornaram relevantes a partir da década de 1990 nos distintos campos teóricos. Atribui-se a urgência desse debate a dois fatos principais: a proposição pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento do Paradigma do Desenvolvimento Humano e a publicação do Relatório Jacques Delors, organizado pela Unesco, no ano de 1996.

No Brasil uma evolução significativa ao que se refere a esse assunto foi a criação da nova BNCC (Base Nacional Comum Curricular) cuja implantação aconteceu no ano de 2020 e que definiu que as habilidades socioemocionais são também, uma responsabilidade da da educação, e por isso, da escola e dos professores. Autoconhecimento, gestão emocional e empatia estão no foco dessas habilidades que se tornaram obrigatórias nas escolas.

Em 2022 a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) lançou relatório com os resultados de sua Pesquisa sobre Competências Socioemocionais, que investigou as habilidades de estudantes de 10 e 15 anos de nove países. Este relatório foi traduzido pelo Instituto Ayrton Senna e pode ser encontrado na íntegra no link <https://institutoayrtonsenna.org.br/noticias/relatorio-da-ocde-mostra-relacoes-entre-competencias-socioemocionais-aprendizagem-e-saude-mental-de-estudantes-de-9-paises/> . Seguem abaixo alguns pontos considerados bastante relevantes no que se refere a esse trabalho e a abordagem psicopedagógica escolhida para o desenvolvimento do mesmo:

1. Segundo o estudo nomeado de 'Além da Aprendizagem Acadêmica – Primeiros Resultados da Pesquisa sobre Competências Socioemocionais', as competências socioemocionais são a base do bem-estar psicológico e do desempenho acadêmico dos estudantes. Portanto, é necessário nomeá-las, torná-las visíveis e comparáveis, possibilitando que sejam entendidas pelos educadores, desenvolvidas por meio de propostas de educação e integradas à política educacional de redes de ensino.

2. Considerando o papel das competências socioemocionais como alavanca de aprendizagem, elas podem ser um caminho relevante para mitigação de desigualdades escolares e, conseqüentemente, sociais.

Mas, para isso, é necessário oferecer mais oportunidades formativas aos estudantes de baixo nível socioeconômico, que em média relatam competências menos desenvolvidas do que os de níveis mais altos, provavelmente por não possuírem suporte de desenvolvimento dessas habilidades entre seus familiares e comunidades.

3. De acordo com o estudo, **estudantes com competências socioemocionais mais desenvolvidas têm maior probabilidade de ter melhor desempenho**

**na escola e têm maiores expectativas educacionais:** isso significa que, para além de obterem bons resultados nas avaliações, eles também têm maior tendência a ter ambições de continuar seus estudos após a conclusão do Ensino Médio e possível ingresso no Ensino Superior, por exemplo.

Creio que a importância deste trabalho seja evidente: considerando os índices de dificuldades de aprendizagem atuais, considerando a queda inédita dos índices do Efeito Flynn e as relações entre alunos, bem como entre professores e alunos nos dias de hoje. Uma base emocional se torna necessária, uma vez que já é provado que o desenvolvimento das habilidades socioemocionais (sentir) PRECEDEM o desenvolvimento das habilidades cognitivas (fazer). Indo mais além, talvez a falta dessas habilidades seja a grande questão das dificuldades de aprendizagem que encontramos facilmente, especialmente em escolas públicas.

Levando em conta esse panorama, ao longo do ano de 2022, dediquei-me a colocar em prática alguns projetos desenvolvidos por mim no âmbito psicopedagógico, a fim de observar, de maneira sistêmica os reflexos deles na vida diária dos alunos envolvidos. Os grupos foram selecionados, em diferentes contextos, com diferentes atividades, idades e contextos sociais.

A partir dessas vivências com crianças de diversas faixas etárias, surge esse breve resumo da importância de se dedicar um tempo para o desenvolvimento das habilidades socioemocionais de maneira efetiva, uma vez que a partir do olhar da pesquisadora e das professoras regentes envolvidas nos processos, fica claro que a cada ano que passa as crianças apresentam um desenvolvimento aquém da sua idade.

Será que a causa desse baixo desenvolvimento cognitivo e até social tem relação com essas habilidades?

## **OBJETIVO GERAL**

Usar a arte de maneira intencional para trabalhar as habilidades socioemocionais, agregando práticas como meditação, yoga e arteterapia a fim de coletar informações sobre o impacto dessas atividades na concentração e autoestima das crianças.

## **METODOLOGIA**

As vivências desenvolvidas ao longo do ano foram criadas para aulas de 45 ou 90 minutos, dependendo do tempo disponibilizado pela escola. Todas elas trazem a intencionalidade da ação como peça chave para o sucesso dos processos.

**Local de desenvolvimento da pesquisa:**

**Núcleo de Educação Infantil Rio das Ostras – Bairro da Barra/Balneário Camboriú**

Turma: Jardim 1 (4-5 anos)

**Escola Básica Professora Felicidade Pinto Figueira – Balneário Piçarras**

Turma: 5º ano

**Colégio Salesiano Itajaí**

Turmas: 4ºs (A, B, C, D E) e 5ºs anos (A, B, C, D E)

### **Avaliação**

O que foi levado em consideração para avaliar a pesquisa?

- tempo de concentração das crianças durante as atividades
- criatividade e exposição de ideias
- compreensão do que está sendo falado e vivido
- aumento da autoestima com relação aos processos

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Chegar até esse ponto foi uma caminhada. Buscar conhecimentos diversos, em lugares diferentes dos tradicionais, fora das sugestões de pesquisa e dos já conhecidos estudiosos da área da Educação, é bastante arriscado. Mas é um risco que vale a pena!

Mas porquê buscar tão longe? Porque além de pesquisadora, estudante e mãe, sou psicopedagoga, professora, psicoterapeuta e Mestre em reiki. Então vivendo entre os amigos dos filhos, o consultório e as salas de aula, observando e olhando os sistemas, as conexões e o todo do processo de cada um, precisei ir longe, porque a velha receita, ao meu ver, não apresenta os resultados esperados. O autoconhecimento precisa ser a pauta das discussões com urgência.

Considero relevantes dois contextos fundamentais para o crescimento e desenvolvimento de um ser humano: a família e a escola. Nesses dois contextos fica claro que muito precisa ser feito.

As famílias não se encontram mais disponíveis para a criação de seus filhos. Na maioria dos casos os pais terceirizam a educação e a criação dos pequenos, seja para a escola, para algum funcionário ou ainda para os avós ou vizinhos próximos. O fato é que com a necessidade de trabalhar, a maioria dos pais não se encontra mais em casa e os filhos crescem sem o suporte emocional que havia há algum tempo. Da mesma forma ficaram na lembrança e em fotos já amareladas as brincadeiras na rua e a interação saudável dos amigos “do bairro”. As crianças hoje são criadas dentro de casa sem muitas relações sociais e com o uso excessivo de telas. Nesse ponto vale um comentário.

**\*\*Como mãe, psicopedagoga e terapeuta em diferentes áreas, não considero o uso de telas o grande vilão da situação emocional e mental de nossas crianças. A ausência dos pais é um fator muito mais relevante, uma vez que, se há um vínculo forte e expressivo com os pais, o uso das telas demonstra ser saudável. Quando há um direcionamento feito com**

amor e respeito as crianças aprendem a usar de forma correta as informações das telas, assim como, procurar bons conteúdos que ensinam e estimulam.

A família deixou de cumprir parte de seu papel no desenvolvimento emocional das crianças e com o passar do tempo, esse aspecto gerou impactos na sociedade. Por isso as discussões a respeito do tema se voltam hoje para a educação. Escolas e professores, além de acolher as questões pedagógicas, precisam encontrar uma forma de construir habilidades socioemocionais que antes eram construídas de maneira natural na troca entre os familiares e os amigos. Quem perdeu foram as crianças. E agora a escola precisa preencher esse vazio individual e social causado pela mudança no cotidiano das famílias.

Chegamos agora na escola. Não apenas a escola como espaço físico. Aqui vale incluir vários aspectos como o ambiente em si, os professores, alunos, pais, currículo, políticas públicas, didática e muitos outros fatores que agregam valor ao resultado final da aprendizagem, mas vamos ao começo.

O processo educacional que até então vivemos e aprendemos na Universidade está baseado no Pensamento Mecanicista de Descartes. Nesse processo a emoção foi desconsiderada. Assim construímos por décadas seres humanos aptos ao trabalho, mas incapazes de sentir. Esse modelo de educação presente gera competitividade entre os pares, banalização das relações humanas e uma quantidade expressiva de pessoas ansiosas e com medo do futuro.

Entretanto já sabemos que o resultado desse modelo educacional não está sendo positivo. Por que o ser humano precisa sentir! Precisa se relacionar!

Esse ser vive um vazio existencial, muito bem explicado por Viktor Frankl em sua obra *O sentido da Vida*. Há momentos em que nos questionamos o porquê de viver, quem somos ou ainda o que estamos fazendo de nossas vidas! A busca por essa resposta nem sempre é fácil e simples. Qual o propósito de tudo isso que vivemos? Rudolf Steiner nos traz a *Filosofia da Liberdade* e sugere que cada um encontre a sua individualidade. Nietzsche, Goethe Steiner, Kant... Há algum tempo a filosofia vem trazendo à tona essa questão.

Falando em filosofia, vamos encontrar a razão e a maior fundamentação para este trabalho, a velha citação: “Conhece-te a ti mesmo”. Alguns séculos antes de Cristo essa frase já ecoava e se encontrava escrita no pórtico de entrada do deus Apolo, na entrada da cidade de Delfos na Grécia. Estamos falando no século IV a.C. Não se sabe exatamente de quem foi essa frase, atribuída muitas vezes ao filósofo Sócrates.

Séculos depois, o jovem de hoje precisa de mais! Ele precisa compreender-se a si mesmo, para então compreender o mundo a partir dele mesmo. Precisa compreender-se parte responsável e ativa no processo da vida. E por isso a aprendizagem precisa fazer sentido. Precisa ter conexão com o dia a dia de cada um. Precisa ter uma abordagem que o aproxime de suas emoções e sentimentos e guie cada um para dentro de si mesmo.

Não podemos mais negligenciar o lado emocional dos nossos alunos. É urgente darmos esse tempo de autoconhecer-se e sentir para nossas crianças. Essa é a proposta

desse trabalho.

Há quem ainda questione: Porque o autoconhecimento?

Trazendo essa discussão para um tempo mais atual, encontramos John Taylor Gatto, professor americano, em sua obra *Emburrecimento Programado* nos chama urgentemente ao autoconhecimento, mencionando que apenas através desse pilar a aprendizagem será realmente significativa.

“Atualmente, estamos privando nossas crianças de todo tempo que precisam para desenvolverem o autoconhecimento. Isso tem que parar. Temos que inventar experiências escolares que devolvam grande parte desse tempo. Precisamos confiar nas crianças, desde muito novas, para que façam estudos independentes, que talvez aconteçam na escola, mas longe do ambiente institucional. Precisamos inventar currículos em que cada criança tenha a oportunidade de desenvolver sua singularidade e a própria autonomia.”  
(Gatto, Taylor – *Emburrecimento Programado* - pg. 65)

Então cabe investigar onde a criança perde a singularidade, a liberdade e a autonomia, onde a criança se adapta ao mundo para agradá-lo e perde-se de si mesma. A resposta talvez esteja no Livro *Os Quatro Compromissos* de Miguel Ruiz.

Segundo a filosofia Tolteca, os seres humanos são educados de acordo com as crenças da sociedade e passam a acreditar nos sonhos da sociedade. Se envolvem no todo e esquecem de si mesmos. Esse processo acontece através do julgamento de certo e errado, do castigo ou da recompensa. Deixamos de ser quem somos para nos adaptar e receber a recompensa pelo bom comportamento se seguimos o fluxo. Recebemos castigo se não nos adequamos. Somos criados com medo: ou de receber o castigo, ou de não receber a recompensa. Perdemos-nos de nós mesmos dia a dia e passamos a ser quem não somos. Aprendemos a engolir o choro, não reclamar. Desistimos de nossos sonhos porque eles “não enchem barriga” e assim seguimos a grande multidão que não sabe exatamente para onde vai, mas continua indo sem questionar.

E onde cabe a arte em tudo isso? Ou ainda: Porque a arte?

Porque a arte nos permite trabalhar com liberdade. Liberdade de expressão. Liberdade de refletir e questionar. De sentir e fazer. Expressão não verbal daquilo que talvez tenha sido deixado de lado e não temos ao menos lembrança. A arte com a intencionalidade do autoconhecimento permite a cada um o encontro consigo mesmo. Não é à toa que hoje a arteterapia está aí para auxiliar todo esse processo de cura de doenças e sintomas emocionais.

Segundo Anna Glinska Lachowicz, arteterapeuta, o ser humano deve aprender a conhecer e expressar suas emoções e sentimentos desde cedo. Se a criança em idade pré-escolar possuir esta habilidade, entenderá a si mesma, será capaz de modificar seu comportamento de acordo com seu próprio sistema de valores, e ao mesmo tempo, será aceito socialmente.

Ainda segundo Lachowicz, “A arteterapia supõe um complemento perfeito ao

processo educativo. Também se conhece como treino criativo, uma vez que aproveita o processo de criação ou seu resultado para enriquecer a personalidade do criador.”

Outras filosofias como Yoga e o Reiki, assim como a prática da meditação foram incorporadas ao processo pois hoje em dia são muito procuradas. Adultos, jovens e idosos estão doentes e buscam nessas filosofias uma cura para o seu vazio: o reencontro consigo mesmo! Sendo assim, porque não usar dessas ferramentas que já possuem seus resultados comprovados, como forma de prevenção? Porque não promover um tempo de meditação? Porque não desenvolver consciência corporal através da Yoga? Porque não aprendermos mais sobre quem somos e nossa anatomia real através dos ensinamentos do Reiki? Muito se engana aquele que considera nossa anatomia baseada apenas em nosso corpo físico. Somos mais, muito mais e vamos muito além daquilo que é ensinado em sala de aula.

## RESULTADOS GERAIS

Muito pode ser observado dentro desses quatro contextos bastante diferentes. Idades, contextos sociais e cidades.

Dentro do Projeto Sementes do Arco-Íris que aconteceu nos dois primeiros grupos (Jardim 1 e 5º ano – escolas públicas), com foco no desenvolvimento do autoconhecimento através das cores do arco-íris presentes em nosso corpo e da relação delas com nossas emoções, pude observar uma fácil assimilação do que foi ensinado, uma vez que as teorias vieram acompanhadas de muita prática, muita brincadeira e tinta, cola, papel e argila.

Esses materiais foram utilizados para que as crianças, de ambos os grupos, sentissem o que estavam fazendo sentissem o porquê da atividade e refletissem a respeito de si mesmas e de seus sentimentos. Outro aspecto importante foi o envolvimento dos grupos nas vivências de Yoga e Meditação. No início era bastante complicado deitar, respirar, relaxar e se entregar. Entretanto com o tempo, desenvolvemos conexão e habilidades de sentir a energia fluindo e a paz daquele momento. O tempo de concentração e silêncio durante as práticas cresceu gradativamente. No grupo do Jardim 1 no início não conseguíamos 3min de atenção total. No final do ano as crianças já conheciam várias posições e nossa atividade chegou a durar 25min. No grupo do 5º ano o silêncio foi sendo desenvolvido com o andamento do processo. Diminuíram as conversas paralelas e os “risos” durante as práticas.

As atividades de artes no Jardim 1 foram construções bastante significativas pois foi possível ver a evolução deles no manuseio dos materiais como cola, tinta guache e aquarela. No início eles não possuíam o cuidado para não espalhar ou misturar as cores. No final já mediam com mais facilidade a quantidade de cola, já não misturavam tanto a tinta e as roupas apresentavam menos contato com a tinta e cola. As questões emocionais e a abordagem em momentos de crise se tornaram mais fáceis pois as crianças demonstravam mais consciência sobre as emoções.

No grupo do 5º ano, nossos encontros tiveram bastante diversão, arte e brincadeiras. Mas esse processo foi mais focado em rodas de conversa que permeavam as vivências dando mais significado ao processo, onde todos podiam falar de suas experiências e emoções. Perceber-se além do habitual e questionar-se diante de novas informações foi o movimento desse grupo.

No grupo dos 4ºs anos a atividade proposta foi um bloco reduzido de 5 oficinas do Projeto Sementes do Arco-Íris, onde trabalhamos sentimentos e emoções, valores e crenças, pintando, plantando, brincando, sem trabalhar diretamente as cores. Trabalhamos a fé e a imaginação. A calma e o silêncio. A união e o trabalho em equipe. A construção da mandala no final do processo trouxe um momento ímpar para finalizar esse bloco de oficinas que trouxe a calma, a expressão, a liberdade e o autoconhecimento como premissas básicas.

No grupo dos 5ºs anos trabalhamos brincadeiras. Brincadeiras de maneira descontraída e alegre, mostrando a eles mesmos sua incrível capacidade de concentração, atenção, estratégia e paciência quando eles se interessam pelo assunto. Brincadeiras de vivo ou morto mostraram como eles são capazes de se concentrar por algum tempo. A dança circular esteve presente também com seu ritmo e a batata quente ensinou a responsabilidade de ser honesto em um processo. As bolinhas de sabão mostraram que espalhamos aquilo que “sopramos”, ou seja, aquilo que temos dentro de nós. Entender esse relevante processo baseado na atual física quântica pode ser uma importante ferramenta para a construção de relações mais saudáveis. Afinal, se sentimos raiva e brigamos com alguém, espalhamos mais raiva. Se estamos amorosos e somos assim com outras pessoas, espalhamos amor. Espalhamos aquilo que sentimos e aqui se encontra a importância do autoconhecimento e gestão das emoções. Nossas relações dependem disso e nossa saúde, felicidade e vida agradecem se aprendermos essa lição desde cedo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estando em grupos tão diferentes ao longo do ano, pude perceber algumas questões bastante relevantes, uma vez que influenciam diretamente nas questões analisadas nesse trabalho: autoestima e concentração.

O uso de tinta é considerado pela grande maioria de professores como um stress. Fatores como a perda do “controle” da turma, uma vez que eles se mostram muito empolgados com a experiência da pintura com tinta, ou ainda a “sujeira” que fica nas mesas e algumas vezes são fatores que impedem o uso em sala de aula. Seja nas turmas do Jardim, 4ºs ou dos 5ºs anos. As observações feitas a partir da postura e expressão das professoras demonstra claramente a insatisfação com essas experiências. Entretanto, a textura e efeito da tinta são fundamentais para acolher a expressão não verbal e deve ser muito explorada, especialmente na educação infantil e ensino fundamental anos iniciais.



O desenvolvimento da Yoga e de práticas meditativas é fundamental para esse período que vivemos, uma vez que desenvolvem a consciência corporal e a concentração no agora. Pedir para uma criança “respirar” em meio a um momento de stress ou ansiedade, pode ser uma forma simples de tirá-la do caos. A respiração consciente faz parte das práticas meditativas e de Yoga.

As danças circulares trabalham aspectos como ritmo e espaço. O meu limite, a minha força, o meu passo. Por trabalhar o ritmo, o passo e o compasso do corpo e dos movimentos, ele auxilia no processo de aprendizagem da escrita, uma vez que a pontuação, nada mais é, do que a escrita do ritmo da fala. Já pensou nisso?

Acredito que o segredo do sucesso das atividades, além da proposta cuja base era a arte, foi a conexão criada com os alunos. Em alguns momentos mesmo sem a professora regente em sala a atividade foi realizada de forma satisfatória. Houve respeito. Essa conexão foi criada através da amorosidade. Beijos, abraços e até colo fizeram parte dessas vivências, mesmo em sala de aula.

Outro aspecto importante é o posicionamento do Professor diante das atividades e o reflexo desse comportamento nos aspectos abordados pela pesquisa com as crianças. A forma como o professor atua no dia a dia em sala de aula, reflete no comportamento e no desenvolvimento das atividades do grupo. Aqui vale ressaltar a importância do processo de autoconhecimento e gerenciamento das emoções principalmente por parte daqueles que são responsáveis pelo grupo.

A conexão professor e aluno que por muito tempo aconteceu baseada no medo da nota baixa, da anotação na agenda ou ainda na possibilidade de os pais serem chamados na escola, hoje não demonstra funcionar de forma efetiva. Essa conexão precisa ser estabelecida com empatia, amorosidade e principalmente respeito. Afinal o respeito precisa ser recíproco. Se considerarmos que a aprendizagem acontece através do exemplo, o respeito, empatia e amorosidade precisam ser a premissa básica de qualquer sala de aula.

O desenvolvimento e maturidade do ser humano está muito longe de poder ser medido apenas pelo conhecimento pedagógico adquirido na escola. O ser humano está além de um ser que aprende português, física e matemática, estuda história, geografia e ciências. Ele anseia em ser um ser que sente e precisa compreender o propósito do que aprende.

Os conhecimentos teóricos não estão mais cumprindo o seu papel de maneira efetiva. Basta analisar, além dos números citados no início deste trabalho na questão de saúde, os índices de dificuldade de aprendizagem encontrados em todas as salas de aula.

Há algo de muito estranho acontecendo na Educação. Como Psicopedagoga e tendo desenvolvido um olhar sistêmico para todas essas questões, me resta sugerir:

Vamos parar e refletir?

## REFERÊNCIAS

GATTO, John Taylor – **Emburrecimento Programado – O currículo oculto da escolarização obrigatória** – Tradução Leonardo Araújo – Campinas SP, Kirion 2019

RUIZ, Don Miguel – **Os Quatro Compromissos – Um guia prático para liberdade pessoal** – Tradução Luiz Fernando Martins Esteves – Ed. Best Seller – Rio de Janeiro 2019

<https://portal.fiocruz.br/noticia/saude-mental-especialistas-falam-sobre-os-desafios-no-cuidado-de-jovens-e-adolescentes>

<https://www.saudebusiness.com/voc-informa/jovens-consomem-mais-medicamentos-para-transtornos-mentais>