

Secretaria Municipal de Educação de São Paulo

DIÁLOGOS COM O NAAPA

**ANSIEDADE E MEDO EM TEMPOS DE PANDEMIA:  
A ARTE FAVORECENDO RESSIGNIFICAÇÕES**



**CIDADE DE  
SÃO PAULO**  
**EDUCAÇÃO**

PREFEITURA DA CIDADE DE SÃO PAULO

Bruno Covas

*Prefeito*

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - SME

Fernando Padula

*Secretário Municipal de Educação*

Minéa Paschoaleto Fratelli

*Secretária Adjunta de Educação*

Malde Maria Vilas Bôas

*Secretária Executiva Municipal*

Pedro Rubez Jeha

*Chefe de Gabinete*

Secretaria Municipal de Educação de São Paulo

DIÁLOGOS COM O NAAPA

**ANSIEDADE E MEDO EM TEMPOS DE PANDEMIA:  
A ARTE FAVORECENDO RESSIGNIFICAÇÕES**

São Paulo - 2021



**CIDADE DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO**

**NÚCLEO DE APOIO E ACOMPANHAMENTO  
PARA APRENDIZAGEM - NAAPA**

Márcia Andrea Bonifácio da Costa Oliveira  
Vilma Aparecida Galhego  
Alex Benjamim de Lima

**ASSESSORIA TÉCNICA**

Lilian Aparecida Cruz Dugnani  
Maura Assad Pimenta Neves  
Juliana Soares de Jesus

**REVISÃO TEXTUAL**

Roberta Cristina Torres da Silva  
Vilma Aparecida Galhego

**PROJETO EDITORIAL**

**CENTRO DE MULTIMEIOS**

Magaly Ivanov - Coordenadora

**NÚCLEO DE CRIAÇÃO E ARTE**

Ana Rita da Costa  
Angélica Dadario  
Cassiana Paula Cominato  
Fernanda Gomes Pacelli - Projeto Gráfico e Editoração  
Simone Porfirio Mascarenhas

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

São Paulo (SP). Secretaria Municipal de Educação. Coordenação Pedagógica.

Ansiedade e medo em tempos de pandemia : a arte favorecendo ressignificações. – São Paulo : SME / COPED, 2021. (Coleção Diálogos com o NAAPA, v. 1).  
24 p. : il.

**Bibliografia**

1. Psicologia da aprendizagem. 2. Problemas emocionais.
3. Educação e arte. 4. Interdisciplinaridade na educação. I. Título. II. Coleção.

CDD 370.152

Código da Memória Documental: SME7/2021

Elaborado por Patrícia Martins da Silva Rede – CRB-8/5877



Qualquer parte desta publicação poderá ser compartilhada (cópia e redistribuição do material em qualquer suporte ou formato) e adaptada (remix, transformação e criação a partir do material para fins não comerciais), desde que seja atribuído crédito apropriadamente, indicando quais mudanças foram feitas na obra. Direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais podem limitar o uso do material, pois necessitam de autorizações para o uso pretendido.

Disponível também em: <educacao.sme.prefeitura.sp.gov.br>

## Prezada educadora, prezado educador

---

Com o desejo de pensarmos juntos as dificuldades que assolam todos nós no que se refere ao isolamento social, imposto pela Covid-19, apresentamos uma série de cadernos escritos por estudiosos do tema, relacionando-o ao inusitado deste tempo da pandemia, por isso a nossa intenção é promover a discussão e estabelecer o diálogo na busca de estratégias para compreender e, se possível, encontrar saídas para muitas das nossas inquietações.

É certo que essa experiência marcará a vida das pessoas pelo que tem exigido de cada um, no que se refere às relações com a escola, com os estudantes, com os familiares e com a sociedade como um todo.

Muitos sentimentos e muitas percepções que ora temos advêm da fragilidade que o novo contexto trouxe, pois, em menor ou maior grau, cada sujeito foi convocado a repensar o seu estar no mundo e, para nós educadores, ressignificar as práticas pedagógicas na modalidade à distância tornou-se um desafio constante.

A série de textos publicados abordará temas distintos, e o que, agora, apresentamos ocupou o primeiro lugar na escolha da elaboração e publicação por causa dos processos de escuta feitos durante os meses de março a julho.

A ansiedade fez-se presente atribulando os dias e o bem-estar das pessoas, acompanhada pelo medo e pelas incertezas, provocou angústia

e insegurança em muitos, por isso, esse texto busca refletir acerca desse sentimento e avançar no sentido de propor experiências para que possamos sair dele. É claro que consideramos a complexidade de cada caso, portanto a nossa perspectiva abrange o coletivo da escola no sentido de oferecer estratégias para nos conectarmos com a potência da vida e do gesto criativo que dela emana.

Entendendo a Arte como um instrumento capaz de deslocar a perspectiva do medo e das incertezas, geradas pelo surgimento dessa doença, para outra criadora e promotora de bem-estar, sugerimos algumas possibilidades de transitar num outro espaço-tempo regido pela arte e pela beleza que ela oferece, bem como pelo conhecimento e possibilidade de ampliação de um olhar estético, mas também ético e crítico para os processos desencadeados pelo distanciamento da escola e das pessoas.

Desejamos que as leituras acrescentem e possam estender um mapa possível de ser trilhado e compartilhado pelo coletivo da escola, compreendendo-o como um caminho a ser construído e percorrido por todos.

**Equipe NAAPA**

# SUMÁRIO

<b>INICIANDO A CONVERSA.....</b>	<b>7</b>
<b>VOCÊ SABIA QUE: .....</b>	<b>9</b>
<b>PENSE NISSO.....</b>	<b>12</b>
<b>ISSO PODE AJUDAR .....</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>23</b>





## INICIANDO A CONVERSA

---

*O que faz andar a estrada?*

*É o sonho.*

*Enquanto a gente sonhar a estrada permanecerá viva.*

*É para isso que servem os caminhos, para nos fazerem  
parentes do futuro.”*

Mia Couto

No dia 18 de março, tivemos oficialmente decretado, pelo município, o afastamento social e a substituição das aulas presenciais pelo ensino remoto. Como se pode imaginar, a alteração dos modos de viver e de trabalhar, que ocorreram literalmente de um dia para o outro, transportando as atividades que eram realizadas na escola, presencial, interacional e dialogicamente para as telas dos *smartphones* e dos computadores se apresentaram como um grande desafio aos profissionais da educação. O trabalho remoto, da perspectiva dos professores, “mudou e aumentou, com destaque para as atividades que envolvem interface e/ou interação digital”, demandando um esforço muito maior do que o trabalho presencial (BÔAS; UNBEHAUM, 2020, p. 2).

O isolamento social ocasionado pela pandemia do coronavírus Sars-Cov-2, causador da Covid-19, sem precedentes na história recente da humanidade, fez com que a sensação de incerteza quanto ao presente e ao futuro aumentasse exponencialmente (BÔAS; UNBEHAUM, 2020). A escola conhecida e vivida cotidianamente, com seus espaços, cheiros, sons e pessoas deixou de ser o local de trabalho de Professores, Auxiliares Técnicos da Educação, Diretores, Assistentes de Direção

e Coordenadores Pedagógicos, assim como deixou de ser o lugar de promoção de aprendizagem dos(as) estudantes. O chão da escola precisou ser reinventado e simulado nos espaços virtuais.

A apreensão parecia ser o sentimento que circulava nos coletivos, e dela derivaram perguntas que pareciam ecoar em todos os espaços educativos, tais como: terei recursos tecnológicos suficientes para desenvolver meu trabalho? Terei um espaço físico adequado para isso? Como farei para dividir o meu tempo entre o trabalho doméstico e o de educador(a)? Conseguirei dar atenção para os meus familiares? Conseguirei auxiliar meus filhos em suas dúvidas na escola nessa nova configuração? E os alunos que não têm acesso às tecnologias, como poderemos auxiliá-los em seu processo de ensino-aprendizagem? Todas essas perguntas pareciam ter em sua essência a mesma dúvida: é possível dar conta do processo de ensino-aprendizagem em tempos de distanciamento social?

Diante de mudanças tão grandes e do ritmo vertiginoso em que elas precisaram ser implantadas, as falas que já eram conhecidas nos espaços de acolhimento e escuta mediadas por psicólogos, e que revelavam o sofrimento de ter que viver em um ritmo de vida acelerado, também se intensificaram, e, somadas as questões relacionadas ao desenvolvimento do trabalho, foram ganhando voz as pessoas que expressavam seu esgotamento, tais como: trabalho 24 horas e não dou conta de todas as tarefas! Às vezes, acho que vou explodir! Sinto-me em constante pressão e que estou sempre devendo algo para alguém, inclusive para mim mesma(o)! Sinto-me frustrada(o)! Sinto-me cansada(o) física e mentalmente o tempo todo! Mas o que essas dúvidas e falas revelam? Sintomas de ansiedade. Mas o que é essa tal de ansiedade, afinal?

A ansiedade se origina no conflito entre o que é demandado externamente e os recursos que o sujeito tem desenvolvidos para atender as exigências. Envolve, a um só tempo, pensamento e emoção, mente e corpo, e impacta positiva ou negativamente nas possibilidades de ação. Ao sentir-se ansioso, o sujeito projeta-se para o futuro, tentando antecipar os resultados daquilo que pretende desempenhar.

No aspecto positivo, sentir-se ansioso pode levar, por exemplo, uma pessoa a ser mais cautelosa no preparo das tarefas que realizará no futuro. Qual professor não prepara suas aulas? Qual coordenador não prepara suas formações separando textos, vídeos e outros recursos, tentando criar um espaço dialógico e potente para as discussões das temáticas que dizem respeito ao cotidiano escolar? Então, essas são ações impulsionadas pela sensação de ansiedade.

A ansiedade, no seu aspecto negativo, ao contrário do que foi apresentado anteriormente, paralisa a ação. A projeção dos resultados da ação que precisa ser desempenhada no futuro assume aspectos sombrios e negativos. O sujeito passa a acreditar que tudo que fizer terá, inevitavelmente, um resultado desastroso. Entra-se em um círculo vicioso de imaginar o que pode ser feito e antecipar o seu insucesso, incapacitando o sujeito para a ação (BRASIL, 2011).

## VOCÊ SABIA QUE:

---

Os principais sintomas corporais que se relacionam à sensação de ansiedade são:

- Frio na barriga;
- Sensação de afogamento e de sufocamento;
- Mal-estar generalizado;
- Euforia;
- Sudorese nas mãos;
- Alteração de apetite;
- Alteração no sono;
- Tensões musculares;

- Estado constante de alerta;
- Sensação permanente de que algo ruim vai acontecer;
- Aumento da irritabilidade;
- Dificuldade para se concentrar;
- Baixa autoestima.

Na dimensão dos pensamentos e das emoções, segundo o Ministério da Saúde ([https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/224\\_ansiedade.html](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html) - Dicas em Saúde: Ansiedade), a ansiedade manifesta-se das seguintes formas:

- Preocupações, tensões ou medos exagerados (a pessoa não consegue relaxar);
- Sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer;
- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho;
- Medo extremo de algum objeto ou situação em particular;
- Medo exagerado de ser humilhado publicamente;
- Falta de controle sobre os pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade;
- Pavor depois de uma situação muito difícil.

No período de pandemia, as reações comportamentais mais comuns, segundo a Fiocruz (2020), têm sido:

Medo de:

- Adoecer e morrer;
- Perder as pessoas que amamos;
- Perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar durante o isolamento e ser demitido;

- Ser excluído socialmente por estar associado à doença;
- Ser separado de entes queridos e de cuidadores devido ao regime de quarentena;
- Não receber um suporte financeiro;
- Transmitir o vírus a outras pessoas.

É esperada também a sensação recorrente de:

- Impotência perante os acontecimentos;
- Irritabilidade;
- Angústia;
- Tristeza.

Informa-se ainda que “em caso de isolamento, pode-se intensificar os sentimentos de desamparo, tédio, solidão e tristeza”.

Entre as reações comportamentais mais comuns estão:

- Alterações ou distúrbios de apetite (falta de apetite ou apetite em excesso);
- Alterações ou distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes);
- Conflitos interpessoais (com familiares e equipes de trabalho);
- Pensamentos recorrentes sobre a epidemia, a saúde da família e o medo da morte;
- Em quadros mais intensos, é necessário que se procure ajuda profissional. Como já dissemos, ninguém entra no sofrimento sozinho e tampouco sai dele sozinho, os profissionais de saúde mental estão preparados para apoiá-los e auxiliá-los a passar por esse período.

## Quando procurar ajuda?

- Dificuldade de manter a rotina de higiene pessoal;
- Necessidade de apoio para levantar-se da cama;
- Aumento ou diminuição brusca das horas de sono;
- Cansaço e desânimo excessivos, e que não passam independentemente das horas de sono;
- Incapacidade de se concentrar em atividades rotineiras e laborais;
- Crises de choro constantes;
- Medo excessivo e permanente de morrer, de sair de casa, de que algo desastroso aconteça;
- Aumento de condutas autodestrutivas, tais como: abuso de substâncias lícitas e ilícitas e automutilação.

## PENSE NISSO

---

A ansiedade é vivida pela pessoa, mas deriva da relação entre sujeito e sociedade, da teia de relações humanas e dos modos de vida construídos histórica, social e culturalmente. Em outras palavras, das significações configuradas pelo indivíduo e dos mecanismos sociais de apoio, acolhimento e possibilidades de superação dos desafios que vivencia cotidianamente.

Na sociedade pós-moderna, a busca tem sido pela aceleração dos ritmos de vida em nome de uma maior produtividade. Nesse cenário, as demandas e exigências se fundamentam na ideia de que é possível realizar múltiplas tarefas concomitantemente e no desprezo do tempo que cada ação leva para ser realizada e concluída. Não é raro ver pessoas atoladas de compromissos e responsabilidades que

são humanamente impossíveis de serem realizados (ROSA, 2019), tal como já mencionamos anteriormente.

Com a ascensão do trabalho remoto nos tempos de pandemia, essa tônica aumentou, a ilusão de que a diminuição dos tempos de deslocamento para o trabalho pudesse ser incorporada ao “tempo produtivo” fez emergir uma série de novas exigências laborais, desconsiderando a necessidade do domínio das novas tecnologias para aqueles que, no exercício de sua função, não tinham familiaridade com isso. Desconsiderou-se também as especificidades da realização das ações remotamente, por exemplo, equiparando-se o tempo de atividades realizadas pelas telas com aquelas realizadas presencialmente (FERREIRA; BARBOSA, 2020).

Estudos têm mostrado que as atividades remotas promovem um efeito negativo quando comparadas com aquelas realizadas presencialmente: cansaço físico, mental e emocional. Dentre as consequências, destacam-se: o aumento do tempo dedicado ao desenvolvimento das atividades, tanto no que se refere à preparação de aulas quanto ao tempo disponibilizado para o atendimento de estudantes e familiares que passaram a procurar os educadores pelas redes sociais e aplicativos de comunicação instantânea, tipo *whatsapp*, e o aumento do sedentarismo (FERREIRA; BARBOSA, 2020).

Não dá para falar de ansiedade sem falar de medo, visto que este é o sentimento que está em sua base, mas ambos não se confundem. Como afirma Bauman (2008, p. 9) “o medo é um sentimento conhecido de toda criatura viva”, e se caracteriza pela reação do organismo ao se deparar com a ameaça real, que nos convoca a tomar a decisão de fugir ou enfrentá-lo, dissipando-se tão logo o perigo seja afastado. Trata-se, portanto, de uma emoção que se manifesta na presença do objeto concreto e se dissipa na sua ausência (VIGOTSKI<sup>1</sup>, 1931/1991).

---

1 O nome do psicólogo russo Lev Semionovitch Vigotsk é grafado no alfabeto grego de diversas formas, a saber: Vygotsky, Vigotski, Vygotski, Vigotsky. Nesse texto utiliza-se, no corpo do texto, Vigotski por compreendermos que essa é a forma que mais se aproxima da tradução do nome do autor, que originalmente é escrito no alfabeto cirílico do seguinte modo: “Виготский”. Contudo, importa destacar que nas referências bibliográficas mantivemos a grafia tal como as obras a contemplam.

Contudo, não é esse tipo de medo que está na base da ansiedade. O temor que causa essa sensação é “um sentimento vago, mas obstinado, de algo terrível e fadado a acontecer que ficou envenenando os dias que deveríamos estar aproveitando, mas que de alguma forma não podíamos - e que tornou nossas noites insones ...” (BAUMAN, 2008, p. 7). Trata-se de algo difuso e inominável, e que se volta para ameaças que podem estar em toda a parte, mas as quais não conseguimos ver, definir e tampouco nomear.

A sensação de ansiedade é o resultado da impossibilidade de compreender de maneira clara quais são as ameaças que pairam sobre nós, sobretudo, pelo ocultamento de informações que seriam necessárias para ampliar o conhecimento sobre a realidade. E que, como afirma Bauman (2008), nos levam a incertezas sobre o que podemos fazer ou não para enfrentá-la ou nos afastarmos dela. O medo que está em sua base é aquele a que se refere Febvre, o que “está sempre presente e em toda a parte”, e, ao mesmo tempo, em lugar algum. Trata-se, portanto, de uma emoção superior, apropriada social e culturalmente e singularizada pela mediação da linguagem, sendo exclusivamente humana (VIGOTSKI, 1931/1991).

O sujeito ansioso não é alguém que está desvinculado da realidade e imerso em si mesmo. Ao contrário disso, o seu olhar está aguçado para o que acontece ao seu redor, percebe os desafios cotidianos, é sensível ao sofrimento do outro e, principalmente, se importa com os julgamentos que lhe serão dirigidos. Em ambientes em que a crítica direcionada ao outro se confunde com desqualificação, ou ainda em que as avaliações são muito rigorosas, sem oferecer espaço para as possibilidades de erros e não saberes, os quadros de ansiedade tendem a aumentar.

Nessas situações, a autocobrança, o perfeccionismo e a depreciação de si mesmo geram inseguranças que tornam a realização das tarefas algo que demanda um esforço muito grande, isso somado à antecipação da possibilidade de um julgamento negativo pode resultar em uma grande sobrecarga física, mental e emocional, e culminar no isolamento.



Nota-se que a visão de ansiedade aqui expressa não culpabiliza os indivíduos que a sentem, tampouco relega a eles isoladamente a responsabilidade de superá-la, uma vez que se trata de algo que se manifesta no sujeito, mas que se origina pelos modos estruturais sob os quais se organizam a sociedade. Sendo assim, é preciso unir-se aos outros, conviver com os outros, conversar com os outros, em busca da formação de coletivos que possibilitem aos sujeitos encontrarem novos modos de viver, sobreviver e reviver em tempos de pandemia.

## ISSO PODE AJUDAR

---

Souza (2016) aponta que a forma de aprender, pensar e agir se constitui em conjunto com as emoções, sejam elas positivas ou negativas e, diante da atual conjuntura, o medo, a ansiedade e outras emoções podem favorecer o desenvolvimento de ações potencializadoras ou aprisionar as pessoas, dificultando a realização das tarefas/atividades em sua vida diária.

Como dito anteriormente, o modo como nos relacionamos com o mundo é/será construído a partir da relação que se estabelece com o seu entorno. Se o que predomina são as emoções que produzem o sofrimento, é necessário criar espaços para falar, viver, expressar o que está sentindo e, sobretudo, mudar o que está sentindo (CLOT, 2014). É importante ressaltar que mudar o que se sente não é excluir, esquecer ou esconder a emoção, mas ressignificar a situação.

Quando falamos da criação desse espaço, sugerimos que ele possibilite o compartilhamento do que é sentido, a descrição das sensações do corpo, a explicitação das causas (ou as hipóteses de causa) do porquê isso está ocorrendo, a discussão sobre as formas de lidar com o que está acontecendo. Essas são etapas que acreditamos

serem importantes para o processo de migração de emoções, processo este que promove a formação de novas relações, compreensões e sentidos ao vivido.

O vivido, por sua vez, é produto de todo o sistema psíquico (memória, pensamento, imaginação, consciência, atenção, vontade), uma vez que são essas funções que atuam e produzem nossas ações e modos de ser, e, quando há uma troca com outros sobre o que é sentido, amplia-se o olhar à experiência, alterando, assim, a intensidade, a qualidade, o curso e a forma de expressão do que se sente (MARCH; FLEER, 2017). Isto significa dizer que é possível desenvolver atividades que promovam mudanças na quantidade, no modo, na direção e nas ações desencadeados pelo que é sentido, e, assim, as emoções podem ser percebidas, simbolizadas e transformadas.

Nesse processo reflexivo, ressalta-se a imaginação como grande mobilizadora dessa transformação, ao produzir novos sentidos à realidade, favorecendo a projeção e criação de um devir, possibilitando ao homem acessar outros modos de expressão, de vivência e de significação de si e da sua relação com o mundo (VIGOTSKI, 1930/2009).

A arte é também um importante instrumento na promoção de reflexões sobre quais são os caminhos que serão trilhados pelo coletivo da escola. Nem sempre é fácil se posicionar, mais difícil ainda quando se está afetado e sensibilizado a tal ponto que se sente que as emoções estão à flor da pele, mas a arte pode nos ajudar nesse processo, por ter no centro de sua linguagem o sensível (SOUZA; DUGNANI; REIS, 2018).

## Sugestão de mediações para os gestores

Uma forma diferente de se iniciar os encontros com os professores é usando as expressões artísticas para favorecer os diálogos que possibilitam a construção de objetivos comuns e o planejamento das estratégias que serão realizadas para alcançá-los. Principalmente por permitir a expressão

e ressignificação de pensamentos e de emoções que até então estavam misturados, confusos e sem definição para o próprio sujeito (SOUZA; DUGNANI, 2018). “A obra de arte e sua apreciação não produz emoção no sujeito que se empreende em sua leitura, mas faz a emoção que está nele [no sujeito] viver, movimentar-se, tirando-a de um estado estático e fazendo-a migrar para novos modos de vida” (SOUZA; DUGNANI; REIS, 2018, p. 381).

As emoções que vivemos, significadas ou não, tenhamos nós consciência ou não do que sentimos e dos impactos delas em nossas formas de pensar e agir, não se dissipam, simplesmente, elas precisam passar por um processo de transformação, em que se é convidado ao confronto, ao questionamento, à apreensão e a contradições, para que se possa, a partir disso, atribuir novos significados e sentidos. Trata-se do trabalho de desenvolvimento humano, e que só ocorre pela mediação do outro. As expressões artísticas podem ser um desses outros que nos ajudam nesse processo, uma vez que a arte, como afirma Vigotski (1925/1999) é o social em nós.

A escolha da expressão artística a ser utilizada como ferramenta mediadora dos diálogos está intimamente ligada com os objetivos do encontro e com as reflexões que se quer suscitar no grupo. Trata-se, portanto, de uma atividade intencional que deve ser cuidadosamente planejada. As perguntas disparadoras das reflexões, após a apreciação da obra, também devem ser pensadas com antecedência, elas funcionarão como um guia norteador da discussão, tomando-se o cuidado de abrir espaços para novos questionamentos e reflexões que surgirem, sem contudo perder de vista o objetivo do que precisa ser discutido e tratado naquele encontro.

Essa forma de atividade permite que os grupos expressem os medos e ansiedades, mas também nos conduzem a pensar coletivamente em proposições de soluções e nas ações que devem ser realizadas. A ideia é que se amplie a consciência da equipe sobre quais são as ações que a comunidade escolar pode desenvolver, quais são aquelas que extrapolam as suas possibilidades e que dependem do estabelecimento de parceria com outros equipamentos e setores. O planejamento do que cabe a quem, e a divisão das responsabilidades pela execução do planejado e pela busca de

parceiros permite que se aumente a clareza sobre qual é o papel de cada um, as potências e limites do coletivo, e pode favorecer a diminuição da sensação de ansiedade e de sentimentos de impotência e de frustração.

Mas como escolher a obra mais adequada para a sua ação? O primeiro critério é que você tenha proximidade com ela, não importa se é uma música, um trecho de uma obra literária, uma poesia, um documentário, um trecho de um filme, um curta-metragem, a reprodução de uma fotografia, de uma gravura ou de uma pintura. O que importa é que ela faça sentido para você, que você dialogue com a obra. A busca pelo material a ser utilizado nessas ações normalmente é muito prazerosa.

A seguir, apresentamos um exemplo:

**Tema:** Exercitando a dialética do olhar.

Perguntas disparadoras: para onde estamos olhando? Esse olhar contribui para a transformação da realidade ou nos aprisiona nela? Qual o exercício de olhar para a realidade que precisamos fazer, para conseguir propor alternativas de ação?

**Materialidade:** Palestra de Sebastião Salgado “O Drama silencioso da Fotografia”, disponível em: [https://www.ted.com/talks/sebastiao\\_salgado\\_the\\_silent\\_drama\\_of\\_photography/transcript?language=pt-br#t-311756](https://www.ted.com/talks/sebastiao_salgado_the_silent_drama_of_photography/transcript?language=pt-br#t-311756)

Nessa palestra, o fotógrafo brasileiro Sebastião Salgado conta sobre o seu adoecimento ocasionado pela perda da fé na humanidade, e por não conseguir mais ver possibilidades de realizar ações que produziram vida e potência de ação, após anos de trabalho em que ficou imerso na morte e na miséria.

É interessante sempre apresentar para o grupo uma breve biografia do artista. Em tempos de reunião remota, tem sido comum problemas de compartilhamento de vídeos, uma opção é passar o *link* do vídeo pelo *whatsapp*, pedir que todos fechem os microfones e assistam em seus aparelhos. É importante também sugerir que, sempre que possível, as pessoas usem fones de ouvido, para poderem se concentrar na apreciação da

obra. Após todos assistirem ao vídeo, abra espaço para que, quem queira, possa compartilhar suas impressões, sentimentos e reflexões.

É comum um tempo de silêncio, dê tempo para que alguém se voluntarie a falar, caso isso não ocorra, você pode contar ao seu grupo o porquê da escolha do material apresentado. No caso da sugestão apresentada, a nossa escolha se deu por entendermos que as pessoas precisam sentir-se apoiadas em suas angústias, mas também é preciso refletir coletivamente sobre estratégias que nos possibilitem viver, sobreviver e reviver em tempos de pandemia. E Sebastião Salgado, nesta palestra, nos fala disso, do quanto é preciso buscar formas de manter-se saudável física e psicologicamente, para que possamos contribuir com outras pessoas para que elas também se sintam assim.

O encontro com o outro, a aproximação, o cuidado e o acolhimento são importantes para isso. Afinal, somos seres ontologicamente gregários, e precisamos pensar em coletivos-colaborativos que se apoiem nesse momento.

## Sugestão de mediações para os professores

A atuação com os estudantes em tempos de distanciamento social pode ter apresentado novos desafios para o professor no envolvimento dos adolescentes com as atividades escolares. Algumas queixas e demandas que já existiam antes mesmo da pandemia, tais como “desinteresse”, “apatia” e “indisciplina” em sala de aula (NEVES, 2020), podem ter se intensificado no modelo de ensino à distância, já que há menos possibilidades de visualização do outro, mesmo quando as câmeras estão abertas; de comunicação; e, até mesmo, de adesão, nem sempre ocasionada pela falta de acesso, mas por falta de interesse ou pela busca recorrente dos estudantes em aproveitar o espaço da aula para expressar sentimentos e emoções em relação à pandemia e ao distanciamento social.

Na adolescência, há uma mudança de interesses que é promovida tanto pela ampliação das experiências dos adolescentes, como pela reestruturação de seu psiquismo e de sua personalidade, que ocorre devido ao desenvolvimento do pensamento por conceito e da imaginação. Ambas são funções que ampliam a capacidade de abstração, generalização e, portanto, das significações que o adolescente atribui às experiências vividas no passado e no presente, e favorecem sua projeção para o futuro. Essas mudanças podem contribuir, por um lado, para um possível desinteresse pelos conteúdos escolarizados e, por outro, auxiliar para que passem a se interessar mais por literatura e por narrar suas experiências, vivências e emoções (VIGOTSKI, 1934/2012).

Pensando nisso, a arte pode ser uma forma de aproximar o estudante das aulas, ao favorecer a promoção de seu interesse pelos conteúdos, a realização das atividades e sua participação mais ativa (NEVES; SOUZA, 2018; SOUZA; NEVES, 2019). Isto porque as expressões artísticas têm o potencial de tocar os afetos, mobilizar sentimentos e emoções, e, ainda, contribuir para reflexões de diversas temáticas, quando há intencionalidade e mediação para tal (SOUZA, 2016).

Neste movimento, destaca-se que, na escolha da materialidade, é importante que se considere o público com o qual irá trabalhar, neste caso, os adolescentes; o objetivo com o qual se utiliza a obra; e, também, que esta faça sentido para quem a está utilizando. Ou seja, não basta ser uma materialidade que os estudantes adorem e que não dialogue com o educador que conduzirá a discussão e/ou atividade. Na busca pela materialidade mais apropriada, navega-se por universos muitas vezes desconhecidos, sendo uma experiência enriquecedora também para o professor, que tem seu repertório artístico ainda mais ampliado.

A seguir, apresentamos um exemplo:

**Tema:** Discutir a importância do conteúdo escolarizado nas mais diversas expressões, trazendo como foco o rap.

Perguntas disparadoras: quais os conhecimentos necessários para escrever uma letra de rap? Dentre eles estão os conhecimentos escolarizados? Quais? A melodia e o ritmo nos impactam e afetam de que jeito? Isso influencia em como entendemos a letra? E o que a letra diz? Tem metáfora? Tem rima?

**Materialidade:** Rap nacional

Conjuntos e Artistas ouvidos pelos adolescentes: Racionais MC's, Emicida, Projota, Criolo...

O rap traz o ritmo e a rima da poesia, e focaliza em sua letra, primordialmente, o conteúdo das vivências da periferia, favorecendo a identificação de muitos dos estudantes, que se narram de forma indireta por meio do conteúdo (FERNANDES; MARTINS; OLIVEIRA, 2016). Isto porque este não traz a realidade em si vivenciada pelos adolescentes, mas se aproxima de suas experiências, mobilizando os interesses pelas discussões e atividades que possam emergir da relação com a obra.

De uma música como o rap, podemos derivar diversas ações, trazendo a discussão para as localizações mencionadas na letra e/ou também de que localidade é o rapper (Geografia); o tempo histórico em que foi escrita a letra e/ou o contexto histórico que nela é narrado, bem como a temática das desigualdades sócio-econômica-culturais, muito mencionada nos raps (História); a interpretação do texto, a linguagem utilizada, a poesia e a gramática (Português); o tempo rítmico e a métrica da letra (Matemática), dentre outras possibilidades que podem ser exploradas pelo professor e pelos estudantes. Para além das discussões dos conteúdos escolarizados, apresenta-se aos adolescentes uma forma de expressão das emoções e dos sentimentos, a partir da produção textual e da composição musical, que pode inspirá-los a assim manifestar o que pensam e sentem.

É importante sugerir que, sempre que possível, as pessoas usem fones de ouvido, para poderem se concentrar na apreciação da obra. Após todos ouvirem, abre-se espaço para que, quem queira, possa compartilhar suas impressões, sentimentos e reflexões. E, então, dá-se continuidade à proposta de atividade.

A depender do grupo, poderá haver muito, pouco ou nenhum comentário, sendo importante que a escolha da materialidade considere as características dos adolescentes, tendo em mente o objetivo da escolha e como ela se vincula à aula, para que os comentários realizados possam ocorrer, sem que fujam à temática.

Sugerimos o rap “A vida é desafio”, do Racionais MC’s, que poderá auxiliar na reflexão sobre a importância dos conteúdos escolares, uma vez que esse tipo de produção artística é valorizada pelos adolescentes. A atividade poderá ser encerrada com a proposta de que o estudante componha o seu próprio rap, de forma que possa sintetizar os conhecimentos adquiridos e as emoções que o permeou.

Embora as emoções não tenham sido tema do encontro, é possível perceber que elas estavam presentes ao longo de todas as ações da atividade: desde a audição da música, a discussão da letra, até as reflexões promovidas e a sugestão da autoria musical.

## Algumas sugestões de locais de busca de expressões artísticas

**Porta-curtas** - plataforma, sem fins lucrativos, que compila curtas-metragens premiados e músicas. O acesso e uso do material para fins educativos é livre. Há uma aba dedicada aos educadores, em que se pode realizar um cadastro e compartilhar a experiência da utilização de curtas-metragens nas situações de ensino-aprendizagem, acervo pedagógico e muito mais. Acessar: [www.portacurtas.org.br](http://www.portacurtas.org.br)

**Sentidos da Arte** - página no *facebook* de autoria do grupo de pesquisa em Psicologia Processos de Constituição em Práticas Educativas - PROSPED, da PUC-Campinas, dedicada à divulgação de expressões artísticas que podem ser utilizadas como instrumentos para a mediação do desenvolvimento humano. Acessar: <https://www.facebook.com/sentidosdaarte>



**Bienal** - página da Bienal de São Paulo com um rico acervo de arte contemporânea. Há ainda cadernos com sugestões de atividades para educadores. Acessar: <http://www.bienal.org.br/publicacoes>

## REFERÊNCIAS

---

BAUMAN, Z. **Medo líquido**. Tradução Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

BÔAS, L. C.; UNBEHAUM, S. **Educação escolar em tempos de pandemia na visão de professores(as) da Educação Básica**: informe 1. São Paulo: Fundação Carlos Chagas, 2020. Disponível em: [https://www.fcc.org.br/fcc/wp-content/uploads/2020/06/educacao-pandemia-a4\\_16-06\\_final.pdf](https://www.fcc.org.br/fcc/wp-content/uploads/2020/06/educacao-pandemia-a4_16-06_final.pdf). Acesso em: 7 ago. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dicas em saúde**: ansiedade. Brasília: BVMS, 2011. Disponível em: [https://bvms.saude.gov.br/bvs/dicas/224\\_ansiedade.html](https://bvms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html). Acesso em: 7 ago. 2020.

CLOT, Y. Vygotski: a consciência como relação. **Psicologia e Sociedade**, Belo Horizonte, v. 26, n. esp.c., p. 124-139, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822014000600013>.

FERNANDES, A. C. F.; MARTINS, R.; OLIVEIRA, R. P. de. Rap nacional: a juventude negra e a experiência poético-musical em sala de aula. **Revista do Instituto de Estudos Brasileiros**, n. 64, p. 183-200, ago. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rieb/n64/0020-3874-rieb-64-0183.pdf>. Acesso em: 2 jan. 2019. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-901X.voi64p183-200>.

FERREIRA, L. H.; BARBOSA, A. Lições da quarentena: limites e possibilidades da atuação docente em época de isolamento social. **Práxis Educativa**, Ponta Grossa, v. 15, p. 1-24, 2020. Disponível em: <https://revistas2.uepg.br/index.php/praxiseducativa/article/view/15483/209209213434>. Acesso em: 7 ago. 2020.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19**: recomendações gerais. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2020. Disponível em: Acesso em: 7 ago. 2020.

MARCH, S.; FLEER, M. The role of imagination and anticipation in children's emotional development. In: FLEER, M.; REY, F. González; VERESOV, N. (eds.). **Perezhivanie, emotions and subjectivity**. Singapore: Springer, 2017. p. 105-127. Disponível em: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-10-4534-9\\_6#citeas](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-10-4534-9_6#citeas). Acesso em: 7 ago. 2020.

NEVES, M. A. P.; SOUZA, V. L. T. Música e psicologia na escola: mobilizando afetos na classe de recuperação. **Psicologia Escolar e Educacional**, Maringá, v. 22, p. 1, p. 17-25, jan./abr. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018019065>.

ROSA, H. **Aceleração**: a transformação das estruturas temporais na modernidade. São Paulo: Unesp, 2019.

Souza, V. L. T. Contribuições da Psicologia à compreensão do desenvolvimento e da aprendizagem. In: SOUZA, V. L. T.; PETRONI, A. P.; ANDRADA, P. C. de (org.). **A psicologia da arte e a promoção do desenvolvimento e da aprendizagem**. São Paulo: Edições Loyola, 2016. p. 11-28.

SOUZA, V. L. T.; DUGNANI, L. A. C.; REIS, E. C. G. Psicologia da Arte: fundamentos e práticas para uma ação transformadora. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 35, n. 4, p. 375-388, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-02752018000400005>.

SOUZA, V. L. T.; NEVES, M. A. P. Psicologia escolar no Ensino Médio público: o rap como mediação. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 11, n. 1, p. 6-26, jan./jun. 2019. DOI: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2019.v11i1.2986>.

VYGOTSKI, L. S. Sobre los sistemas psicológicos. In: VYGOTSKY, L. S. **Obras escogidas I**: problemas teóricos y metodológicos de la Psicología. Madrid: Visor, 1991. p. 257-407. (Originalmente publicado em 1930).

VYGOTSKI, L. S. **Psicología da arte**. São Paulo: Martins Fontes, 1999. (Originalmente publicado em 1925).

VYGOTSKI, L. S. **Obras escogidas IV**: paidologia del adolescente: problemas de la psicología infantil. Madrid: A. Machado Libros, 2012. (Obra original publicada em 1934).

## ASSESSORIA TÉCNICA

---

Doutora Lilian Aparecida Cruz Dugnani

Doutora Maura Assad Pimenta Neves

Doutora Juliana Soares de Jesus

Consulte as obras disponíveis na Biblioteca Pedagógica da Secretaria Municipal de Educação.

[educacao.sme.prefeitura.sp.gov.br/centro-de-multimeios/biblioteca-pedagogica](http://educacao.sme.prefeitura.sp.gov.br/centro-de-multimeios/biblioteca-pedagogica)

e-mail: [smecopedbiblioteca@sme.prefeitura.sp.gov.br](mailto:smecopedbiblioteca@sme.prefeitura.sp.gov.br)

Telefone: 55 11 3396-0500







**CIDADE DE  
SÃO PAULO**  
EDUCAÇÃO