

O TEATRO TERAPÊUTICO COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

LIARA DAMÉ¹; JULIANA SEGAT²;

ÉDIO RANIERE³.

¹ Universidade Federal de Pelotas – liarads@hotmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – julianalsegat@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – edioraniere@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde (s.a.), a saúde mental se caracteriza por um estado de bem-estar que possibilita ao indivíduo o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade. Isso não depende só de fatores psicológicos e emocionais, mas, também, de condições fundamentais relacionadas ao sujeito e à sociedade na qual está inserido. É, portanto, influenciada pelo ambiente e resulta da influência recíproca entre fatores biológicos, psicológicos e sociais, sendo assim, determinada por características biopsicossociais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, s.a.).

Dessa maneira, as estratégias de prevenção e promoção em saúde mental devem estar relacionadas à atenção integral e situada, o que significa que é necessário entender e levar em consideração as possíveis e diferentes realidades e atravessamentos, buscando uma intervenção efetiva. Nesse sentido, abordagens coletivas e transdisciplinares, que envolvam outras áreas do conhecimento e a mobilização de significações a partir de diferentes perspectivas e matrizes epistemológicas, podem contribuir na consideração da diferença e da singularidade individual e coletiva na promoção e prevenção de saúde mental.

Diante disso, o trabalho grupal na área da saúde mental é de grande valia, sobretudo quando pensamos em promoção e prevenção, pois os grupos representam uma intermediação entre indivíduo e sociedade (BARROS, 2007). De acordo com Barros (2007), os grupos são uma forma de resistência ao modo individualizante de existência; ademais, configuram-se como dispositivo que irrompe com territórios cristalizados, permitindo a invenção de modos de subjetivação que escapam ao instituído (BARROS, 2007).

Embora tradicionalmente os grupos sejam pensados em formato de dinâmicas pré-estabelecidas ou rodas de conversa, utilizados sobretudo em espaços institucionalizados como CAPS e ambulatórios de saúde mental, trata-se de uma ferramenta de trabalho que, no campo da prevenção e promoção, pode ser integrada a diferentes atividades, espaços e áreas do conhecimento, com o fim de potencializar sua contribuição para a promoção e prevenção em saúde mental. Destacamos, para o fim deste artigo, a integração entre psicologia e arte, focando, especificamente, no teatro terapêutico.

Moreno (2014) propõe o teatro terapêutico – psicodrama e sociodrama – como ferramenta para ser trabalhada com grupos, tendo o objetivo terapêutico, ou seja, de promoção de saúde mental. Pautado principalmente na espontaneidade, a técnica é composta por elementos do teatro. Existem alguns componentes primordiais à realização do teatro terapêutico: o/a protagonista (para o psicodrama; o sociodrama não exige tal elemento); o palco (entendido como o ambiente onde ocorrerá a performance); o diretor ou diretora (responsável por conduzir a

performance); os egos auxiliares (como sugere o nome, auxiliam o diretor); e o público (participantes que assistem à dramatização). (SILVA; DAMÉ; LISBOA, 2023). Além disso, existem, normalmente, três momentos distintos: o aquecimento (momento no qual são feitos jogos teatrais com a finalidade de aquecimento do grupo); dramatização (que, no psicodrama, parte da cena de um/a integrante do grupo, e, no sociodrama, parte da mescla entre cenas de vários/as participantes); e o compartilhamento (momento no qual se compartilha com o coletivo experiências individuais relacionadas à cena dramatizada).

Partindo dessa perspectiva, neste artigo, temos como objetivo apresentar uma possibilidade de utilização do teatro terapêutico em um estágio específico no campo da promoção e prevenção em saúde mental, por meio de um relato de experiência.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

As atividades aqui descritas ocorreram nos semestres 2024/1 e 2024/2 como componentes do currículo obrigatório do curso de psicologia da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), referentes aos estágios específicos I e II com ênfase em prevenção e promoção de saúde. As práticas foram realizadas como parte do projeto Teatro e Psicologia Social vinculado ao Laboratório de Arte e Psicologia Social da UFPEL (LAPSO).

No semestre referente a 2024/1, foram realizadas atividades com o objetivo de treinamento das/os estagiárias/os e demais participantes do projeto na temática do teatro terapêutico de Jacob Levi Moreno, atravessada pela lógica da experimentação de Deleuze (2017, p.109). Já o semestre seguinte foi reservado para a realização de sessões, ou performances, com diferentes grupos da comunidade, em busca de promover saúde mental em ambientes diversos, como na universidade e em associações. Todas as intervenções na comunidade foram realizadas a partir da prática do sociodrama. Participaram dos encontros semanais de formação do projeto Teatro e Psicologia Social sete estagiários/as do curso de psicologia, dois músicos, uma artista plástica e uma aluna responsável pelos registros visuais, em vídeo e fotos, das performances. Estes receberam treinamento como egos auxiliares e diretores. No segundo momento do projeto, os estagiários se alternaram no papel da direção para conduzir performances com grupos de fora do projeto.

A primeira atividade realizada com a comunidade foi uma sessão de sociodrama planejada para um grupo de intercambistas chineses e colombianos, que haviam chegado há poucas semanas em Pelotas/RS, para cursar parte da graduação na UFPEL, e mentores do projeto BRIDGE, associado à Coordenadoria de Relações Internacionais (CRInter) da UFPEL. Sabemos que a mobilidade acadêmica, sobretudo internacional, traz benefícios para a instituição de ensino, para o país e para o/a intercambista (PERICO; GONÇALVES, 2018). No entanto, sobretudo para este/a último/a, também traz desafios significativos, tais como o choque cultural. Este pode resultar, para o/a estudante, em tensão, surpresa, ansiedade, sensação de perda de referências - inclusive de identidade -, sensação de rejeição, desorientação, entre outros (CARIA; RUIZ, 2009). Nesse cenário, o alcance dos benefícios possíveis a partir da mobilidade requer que os/as estudantes intercambistas consigam ultrapassar os possíveis efeitos negativos do choque cultural sobre sua saúde mental. É nesse contexto que se insere a intervenção aqui relatada: tentar construir uma possibilidade de acolhimento dos/as

intercambistas bem como de integração entre estudantes estrangeiros/as e brasileiros/as, com vista à promoção e prevenção de sua saúde mental.

A realização da atividade foi viabilizada a partir de contato com a CRInter. Foi organizada data e local para a performance, e criado um cartaz virtual, que foi divulgado pela coordenadoria em questão para os intercambistas que tivessem interesse em participar.

No dia planejado, 11 pessoas, além dos integrantes do projeto, compareceram. A primeira autora deste resumo expandido dirigiu a sessão, enquanto os/as demais estagiários/as, incluindo a segunda autora, atuaram como egos auxiliares. O professor e uma pesquisadora do LAPSO ficaram responsáveis pela música ao vivo. A performance foi dirigida em português, inglês e mandarim, tendo 3 momentos: aquecimento, com jogos teatrais, dramatização e compartilhamento.

Quando os intercambistas chegaram à sala, pareciam envergonhados. Fomos fazendo aproximações, nos apresentando e dando boas-vindas. Nesse primeiro momento, a primeira autora fez as apresentações iniciais em português, mandarim, espanhol e inglês. Embora o restante da sessão tenha continuado apenas em português e inglês, o uso inicial das línguas nativas das intercambistas - ainda que somente o momento inicial - foi um acolhimento importante para vinculação e engajamento nas práticas seguintes. No aquecimento, foram propostos jogos teatrais que propiciaram a interação entre diferentes grupos, envolvendo caminhadas, imitação e dança. A diretora foi a pessoa responsável por conduzir os jogos. Os egos auxiliares colaboram na execução. O aquecimento é um importante momento para pôr o corpo em movimento, o que é essencial à abertura para a criação e a dramatização. Durante o aquecimento, observamos que os intercambistas foram se soltando, se divertindo, ficando mais à vontade e confiantes. Isso foi de extrema valia para o passo seguinte, referente à imersão na cena e à dramatização.

O próximo passo, no sociodrama, é conduzir os/as participantes a lembrarem de uma experiência, que será a base para a criação da cena pelos/as participantes, para posterior dramatização. Na intervenção relatada, a diretora solicitou que recordassem de um momento engraçado vivido recentemente, com a intenção de propiciar um estado de bem estar. Após, foram formados trios, entre os quais essas lembranças foram compartilhadas e mescladas na criação de uma cena que trouxesse elementos das três vivências. Os trios foram juntados em três sextetos fazendo nova mescla das cenas, de modo a criar uma nova e definitiva peça.

Criadas as cenas, passamos para o momento das dramatizações. A dramatização pode ser desafiadora para aqueles/as que não têm proximidade com o teatro. Porém, há uma potência no se colocar em ato e na espontaneidade que acompanha esse processo. A vulnerabilidade em que nos colocamos também é nosso ponto de conexão. Em nossa intervenção, as três cenas foram dramatizadas com a participação de todos os intercambistas, que usaram a língua portuguesa - língua esta que vieram estudar no Brasil - em suas atuações. Quanto às dramatizações, materializaram cenas engraçadas e que oportunizaram um momento de risadas e diversão para todas as pessoas presentes. Ao final, a sensação era de que, efetivamente, estávamos mais próximos.

Finalizado tal momento, passamos ao compartilhamento. Este momento é destinado ao compartilhar espontâneo das cenas iniciais que cada pessoa recordou no momento da imersão. Diversas pessoas participaram. Surgiram relatos sobre experiências vividas no Brasil, assim como na China e na Colômbia. Os relatos compartilhados puderam contribuir nessa conexão entre o indivíduo e o social,

assim como entre diferentes culturas, aproximando-nos na diferença, construindo redes e potencializando a sensação de comunhão, em contrapartida à solidão que pode acompanhar a mobilidade acadêmica. Ao final, as estudantes quiseram trocar contatos entre elas e com os/as estagiários/as do LAPSO. O encontro foi muito proveitoso para que se experimentasse na prática os conceitos e técnicas propostos por Moreno. Fato interessante é que a formação em geral, e as intervenções como a ora relatada, tiveram efeito terapêutico nos próprios estagiários que estavam sendo treinados, o que indica de forma explícita a potencialidade da prática.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando se pensa em prevenção e promoção de saúde mental se considera ambientes tais quais serviços de atendimento psicossocial e de atenção básica vinculados ao SUS e ao SUAS, em hospitais, clínicas e consultórios. No entanto, as ações do projeto aqui citado e as experiências vividas nos estágios aqui relatados demonstram que não existe limitação quanto aos lugares onde se pode intervir tendo estes objetivos em mente. Neste resumo, relatamos a atuação no espaço universitário, onde trabalhamos e performamos com alunos/as, intercambistas e professores. A ferramenta utilizada, assim como o espaço, não foi convencional, pois pouco se pensa no teatro ou na arte em geral como meio de promover saúde.

Foi possível constatar o impacto da utilização da técnica sociodramática para o objetivo de conexão com os participantes, especialmente os intercambistas, tanto com os estagiários do LAPSO quanto com os mentores do projeto BRIDGE. Tal aproximação foi essencial para gerar sentimentos de pertencimento e bem estar aos estudantes estrangeiros, possibilitando a promoção de saúde mental e mecanismos de enfrentamento a desafios provenientes do choque cultural.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARROS, R. B. **Grupo, a afirmação de um simulacro**. Porto Alegre: Editora Sulina, 2007.
- CARIA, Michèle; SIGALES RUIZ, Silvia. Comunicação científica intercultural: olhares cruzados sobre os processos psicológicos e comunicacionais. **Perspectivas em Ciência da Informação**, v. 14, n. spe, 2009.
- DELEUZE, Gilles. **Conversações**. 3. ed. São Paulo: Editora 34, 2017.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde Mental**. Acessado em 11 mar. 2025. Online. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>.
- MORENO, J. L. **Psicodrama**. São Paulo: Ed. Pensamento, 2014.
- PÉRICO, F. G.; GONÇALVES, R. B. Intercâmbio acadêmico: as dificuldades de adaptação e de readaptação. **Educação e Pesquisa**, v. 44, p. e182699, 2018.
- SILVA, E. R.; DAMÉ, L.; LISBOA, M. E. Memória Visual d'O Grupo como Dispositivo: Ressonâncias entre Arte e Psicologia Social. **Expressa Extensão**, Pelotas, v. 28, n. 2, p. 194-202. 2023.