

BRINCAR E SAÚDE MENTAL PARA ADULTOS: JOGOS TEATRAIS COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR

ANDRESSA MARTINS MARQUES DOS ANJOS¹; MARINA DE OLIVEIRA²;
JOANA DE ALMEIDA KONZGEN³; DINARTE BALLESTER⁴

1 UFPEL Andressa Martins Marques dos Anjos – andressa.m.anjos@gmail.com

2 UFPEL Marina de Oliveira – marinadolufpel@gmail.com

3 Joana de Almeida Konzgen - joanakonzgen@gmail.com

4 UFPEL Dinarte Ballester – dapballester@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental é parte fundamental da vida em todas as fases, mas com frequência os espaços para promoção e cuidado se tornam escassos na vida adulta. Ao longo do tempo, o brincar, tão valorizado na infância, passa a ser socialmente visto como algo supérfluo, restrito a momentos informais e sem valor produtivo. Tal percepção limita o acesso a um recurso potente para expressão, conexão e ressignificação das experiências de vida.

No referencial histórico-cultural (VYGOTSKY 1978), a atividade lúdica é mediadora do desenvolvimento, favorecendo funções como atenção voluntária, memória e pensamento abstrato, independentemente da idade. Enquanto os jogos teatrais (SPOLIN 2008; 2010) ampliam a espontaneidade, a comunicação e a integração grupal.

Com base nessas premissas, este trabalho apresenta uma experiência de aplicação de jogos teatrais adaptados para grupos adultos, visando criar um espaço seguro para troca, reflexão e fortalecimento da saúde mental, a partir de práticas lúdicas estruturadas.

2. METODOLOGIA

A intervenção foi desenvolvida com um grupo de aproximadamente 15 participantes, composto por professoras, profissionais da saúde mental, assistência social e educação da rede pública de Pelotas, RS. Realizaram-se encontros presenciais de 3 horas, em espaço amplo e adaptado. A metodologia seguiu os princípios da pesquisa-ação colaborativa (FRANCO, 2005), com registro em diários de campo e observação participante (FLICK, 2009).

Os encontros seguiram o roteiro das “Rodas de Brincadeira e Conversa”. Este foi desenvolvido no projeto “Saúde Mental nas Escolas” em que os temas básicos para a educação em saúde mental definidos pela Organização Mundial da Saúde – OMS, sendo esses, estigma, conceitos de saúde e problemas mentais, e a busca de ajuda quando necessário (OMS, 2021), foram adaptados em conjunto com os Jogos Teatrais de Spolin (2008; 2010). Os jogos foram realizados por facilitadores, com conhecimento prévio sobre o roteiro.

O roteiro inicial propõe 6 encontros, com a discussão de 1 tema em cada um deles, com foco no aprofundamento das discussões que podem envolver o mesmo. Entretanto, por conta da pouca disponibilidade dos adultos envolvidos, os jogos foram compactados em 3 encontros, abordando dois temas em cada um. As temáticas e jogos efetuados foram: 1. Integração e sensibilização, com a apresentação de cada indivíduo do grupo e da proposta do projeto, seguida dos

jogos: Meditação guiada, a partir de “Sentido eu como eu” (SPOLIN, A2) e Conversa sobre autopercepção; Jogo da Bolinha com Caminhada pelo Espaço (SPOLIN, A) e roda de conversa sobre o “eu e a relação com o outro”; Parte do Todo (SPOLIN, A25) e roda de conversa sobre noção de lateralidade e coletividade. 2. Estigma dos problemas mentais, com os jogos Siga o Mestre (SPOLIN 17) e roda de conversa sobre o entendimento da palavra estigma; construindo uma história a partir de seleção randômica de palavras (SPOLIN, A80) e roda de conversa sobre o estigma envolvendo os transtornos mentais. 3. O que é saúde mental, com o Jogo popular Detetive, leitura e apresentação do que é saúde mental e o jogo “Eu me sinto saudável quando...” baseado em “Eu vou para a Lua” (SPOLIN, A70). 4. Os problemas mentais, com o Jogo Mofongo, seguido do jogo “Ouvindo o ambiente” (SPOLIN A3) e roda de conversa sobre “pensamentos embaralhados” e transtornos de ansiedade; seguido do Jogo “Câmera Lenta” (SPOLIN A56) e roda de conversa sobre pensamentos lentos, desânimo, tristeza e transtornos depressivos. 5. Cuidando da Saúde Mental com o Jogo “Construindo uma história” (SPOLIN A76), seguida da apresentação de uma música que dialogue com a realidade dos alunos e roda de conversa sobre a interpretação e sentimentos deles sobre a canção; seguiu-se com a “Escrita de um bilhete anônimo”, a leitura compartilhada desses e roda de conversa sobre como a escrita pode ser uma forma de obtenção e manutenção da saúde mental; finalizando com uma avaliação em que os alunos falarão sobre a dinâmica do encontro. 6. A busca de ajuda, com o Jogo “Nós”, seguido pela Atividade com folhas/cartazes e a roda de conversa apresentando e discutindo o conteúdo dos cartazes. Encerrando com a avaliação final do projeto em que os participantes falaram sobre a dinâmica dos encontros.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

O resultado não foi mensurado de forma quantitativa, mas aplicamos um questionário de avaliação após a terceira roda de conversa. A maioria dos 15 participantes relatou que estava apreciando o modelo proposto e demonstrou interesse em seguir participando dos encontros.

No primeiro encontro, o grupo apresentou comportamentos contidos, possivelmente influenciados pelas normas sociais que restringem a expressão lúdica na vida adulta e associando o brincar à infância (Bateson, 2015; Brown, 2010). As participantes iniciaram os jogos inspiradas no comportamento uma das outras, buscando aprovação do grupo. Quando os facilitadores, que também participam dos jogos, demonstraram maior entusiasmo, brincando ativamente e expressando seus sentimentos, notou-se maior segurança do grupo para seguir o exemplo desses. Considerando que os participantes foram convidados a participar do Projeto em seus expedientes de trabalho, o autocontrole excessivo e a contenção para se expressar de forma espontânea podem estar conectados a percepção da sociedade contemporânea, em que a produtividade e a seriedade são supervalorizadas, enquanto atividades lúdicas são frequentemente interpretadas como desperdício de tempo (Bateson, 2015; Brown, 2010).

Ao longo dos encontros, essa barreira foi gradualmente rompida: o grupo passou a apresentar mais risos, movimento livre e envolvimento nas dinâmicas. As rodas de conversa evoluíram de relatos exclusivamente profissionais para a partilha de experiências pessoais, incluindo desafios familiares, estratégias de autocuidado e reflexões sobre a sobrecarga docente. Muitos participantes revelaram ter apresentado alguma patologia mental, como ansiedade e

depressão, ao longo da vida adulta, sendo submetidos ao tratamento psiquiátrico e psicológico tradicionais. Essas revelações foram espontâneas, demonstrando conexão e segurança no grupo presente para revelarem fragilidades.

A experiência descrita corrobora com a visão de Vygotsky (1978) de que o brincar promove zonas de desenvolvimento proximal também na vida adulta, além de confirmar a potência dos jogos teatrais como ferramenta para reduzir barreiras de comunicação e facilitar processos reflexivos (SPOLIN, 2010; HOLZMAN, 2016).

4. CONSIDERAÇÕES

Não se observou prejuízo na compactação dos jogos para a conexão e reflexões do grupo, entretanto a maioria dos participantes concordou que gostaria de um tempo maior para as rodas de conversa e reflexões em grupo.

A experiência demonstrou que jogos teatrais adaptados ao público adulto podem ser eficazes na promoção da saúde mental, fortalecendo vínculos, estimulando a autorreflexão e criando um ambiente de confiança para o compartilhamento de experiências.

Ampliar essas práticas pode contribuir tanto para o cuidado individual quanto para a construção de ambientes coletivos mais saudáveis. O brincar, entendido como prática humana integral, mostra-se um recurso potente para educação, saúde e desenvolvimento contínuo ao longo da vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATESON, P.; MARTIN, P. Play, Playfulness, Creativity and Innovation. Cambridge: Cambridge University Press, 2013.

BROWN, S. Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul. New York: Avery, 2010.

FLICK, U. Qualidade na pesquisa qualitativa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

HOLZMAN, L. Vygotsky at Work and Play. New York: Routledge, 2016.

SPOLIN, V. Improvisação para o teatro. São Paulo: Perspectiva, 2010.

SPOLIN, V. Jogos teatrais: o fichário Viola Spolin. Tradução de Ingrid Dormien Koudela. São Paulo: Perspectiva, 2008.

VYGOTSKY, L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.

FRANCO, M. A. S. Pesquisa-ação: desafios e possibilidades na formação de professores. Educação e Pesquisa, São Paulo, v.31, n.3, p.483-502, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice. Geneva: World Health Organization, 2021. Acessado em: 17 ago. 2025. Online. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9241591595>