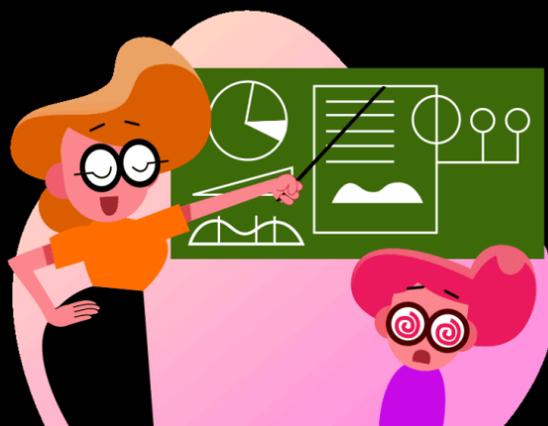


EIXO: SAÚDE MENTAL



A forma de sociabilidade contemporânea tem características próprias que afetam a nossa forma de viver. A velocidade, o imediatismo e a efemeridade são algumas de suas características principais. O “novo” rapidamente torna-se “antigo” e, logo, “descartável”. Este modo de organização da nossa sociedade é reforçado por processos subjetivos construídos nas relações sociais, isto é, a forma como nos relacionamos com os outros, mas também com nós mesmos, implica num modo de viver em que o tempo destinado para a reflexão, para a busca do autoconhecimento e para o cuidado de si e o cuidado do outro não é considerado um valor.

Há uma naturalização da ideia de que não podemos “perder tempo”, pois “tempo é dinheiro”. Há uma necessidade pela resolução instantânea dos “problemas”, que precisam ser aceleradamente eliminados, para que possamos realizar nossas muitas atividades simultâneas, o que pode levar à sobrecarga física e mental.



Somos impulsionados/as a nos adequar a esse ritmo, em que qualquer mal estar precisa ser abolido, de preferência com algo que tenha efeito rápido e imediato. Isso nos leva a outra característica da sociedade contemporânea, que é o processo de medicalização da vida cotidiana. É como se, para responder às demandas inerentes à vida, não pudéssemos sentir tristeza, ansiedade, estresse ou medo. Para qualquer um deles, um remédio pode ser supostamente a resposta mais eficaz.

QUESTÕES PARA REFLEXÃO

PRECISAMOS SEMPRE NOS RENDER À PRESSA? OU PODEMOS REVER TAMBÉM NOSSA RELAÇÃO COM O TEMPO, CRIANDO UM MEIO TERMO?



A TRISTEZA, A ANSIEDADE, O ESTRESSE E O MEDO TAMBÉM NÃO FAZEM PARTE DA VIDA? NÃO SERIA NORMAL TER ESSES SENTIMENTOS DIANTE DE CERTAS SITUAÇÕES?



SERÁ QUE A TRISTEZA, A ANSIEDADE, O ESTRESSE E O MEDO TAMBÉM NÃO TERIAM FUNÇÕES NA VIDA?



PARA ALÉM DE SILENCIAR AUTOMATICAMENTE A TRISTEZA, A ANSIEDADE, O ESTRESSE E O MEDO, QUAIS “PISTAS” ELAS PODEM DAR A CADA PESSOA? QUE “DICAS” SOBRE A VIDA QUE TEMOS SEGUIDO ELAS NOS DÃO? ELAS PODEM SINALIZAR O QUE PRECISA DE TRANSFORMAÇÃO EM NOSSAS VIDAS?



AINDA QUE O REMÉDIO POSSA VIR A SER UMA DAS OPÇÕES, É IMPORTANTE REPENSAR: QUE OUTRAS FORMAS DE SE CUIDAR EXISTEM?



Geralmente vistos como “problemas”, a tristeza, a ansiedade, o estresse e o medo também possuem cunho positivo, já que podem ser oportunidades para rever o que não funcionou. Podem ter função educativa e abrir caminho para a construção de alternativas em nossas vidas. É preciso escutar essas nossas outras formas de expressão, nem sempre verbais.

O DESAFIO É IDENTIFICAR AS CAUSAS DA TRISTEZA, DA ANSIEDADE, DO ESTRESSE E DO MEDO.

ISSO PODE CONTRIBUIR COM A CONSTRUÇÃO GRADATIVA DE ESTRATÉGIAS DE MANEJO DAS SITUAÇÕES, QUE DISPARAM ESSES SENTIMENTOS, PRODUZINDO SAÚDE.

ISSO TAMBÉM É UMA FORMA DE CUIDADO DE SI E CUIDADO DO OUTRO.

DENTRE AS VÁRIAS FORMAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL, DESTACA-SE O CONTATO COM A MÚSICA.

A música pode ser um recurso terapêutico, seja durante o tratamento, mas também fora dele. Ela pode ajudar a expressar sentimentos e pensamentos que temos dificuldade de identificar, nomear, assumir para si mesmo e expor aos outros. Além disso, pode ativar memórias afetivas, trazendo momentos marcantes.



Dependendo do tipo de música, ela pode ter efeitos diferentes sobre nós mesmos e ajudar a relaxar, aliviar tensões, minimizar a insônia, extravasar, elaborar tristezas, ressignificar sentimentos e pensamentos, motivar e comemorar as alegrias. A música pode ser fonte de diversão e prazer, que não é algo supérfluo, já que a diversão precisa fazer parte da vida, sendo também produtora de saúde.



A relação com a música costuma ser tão intensa, que pode envolver as várias áreas de nossa vida, inclusive a biológica, a psicológica e a social, estando todas essas dimensões interligadas. Para exemplificar a potência da música, ela pode instigar até o nosso corpo orgânico, influenciando os batimentos cardíacos (acelerando ou reduzindo), a nossa produção hormonal, dentre outros aspectos. No campo psíquico, ela pode afetar o nosso humor, dentre outras possibilidades. No campo social, pode ser oportunidade de fazer vínculos, nos aproximando em meio a uma pandemia de Covid-19, que exige o distanciamento físico.

A música, ao ser captada pelos ouvidos humanos, tem ainda o poder de provocar ou potencializar sensações, reações e sentimentos dos mais variados, potencializando o encontro - ainda que virtual -, a amizade, a empatia e a comunhão entre membros da comunidade acadêmica, parentes e pessoas de outras instituições. Tudo isso é particularmente desejável nesses tempos em que intolerâncias e extremismos de todo tipo têm assolado a sociedade brasileira, além de outros graves problemas decorrentes do distanciamento social.



Maria Subtil (2007, p. 81) sustenta que “a humanização dos sentidos e a educação musical são tarefas para a escola, também”. (1)

Deste modo,

O IF CANTA EM CASA

apresenta-se enquanto espaço – ainda que virtual – de arte, cultura e saúde com o objetivo de oportunizar tanto à comunidade acadêmica do IFRJ campus Niterói quanto ao público externo, a participação em atividades musicais online, incentivando, valorizando e favorecendo o desenvolvimento de habilidades musicais, de performance individual e em grupo, bem como para a fruição de bens culturais.

Imagem: Youtube - IF Canta em Casa: Transmitido ao vivo em 1 de jul. de 2020



(1) SUBTIL, Maria José Dozza. Mídias, músicas e escola: a articulação necessária. Revista da ABEM, Porto Alegre, v. 16, 75-82, mar. 2007.



Neste sentido, a música e a prática de instrumentos musicais, em particular, favorecem e propiciam situações e processos cognitivos que estimulam a imaginação, a elevação da autoestima, a organização e a disciplina pessoais, a concentração, a inventividade, a sensibilidade, a capacidade para ouvir e para se expressar, a percepção sobre si, sobre o outro e sobre o mundo circundante.

A experiência acumulada, desde 2017, mostra que quando a palavra é dada aos/às educandos/as e quando estes/estas se veem como sujeitos e protagonistas no ambiente escolar, emoções, angústias, esperanças, sonhos, frustrações e tantos outros sentimentos vêm à tona e podem ser trabalhados com a ajuda de amigos/as, de parentes, de docentes e demais servidores/as do campus.

#IFCANTAEMCASA



O formato virtual do **IF Canta em Casa** tem contribuído para o enriquecimento cultural por meio da linguagem musical, oportunizando uma forma prazerosa de socialização dos/as estudantes a partir da interação com colegas de sua e de outras turmas, bem como com os demais sujeitos da comunidade acadêmica e convidados externos de outras instituições de ensino, colaborando para atenuar os impactos de ordem psicológica advindos do distanciamento social em função da pandemia da COVID-19.

A proposta do **IF Canta em Casa** é que se criem e, ao vivo, se executem canções com temáticas preferencialmente relacionadas com variadas questões que têm emergido no debate público mundial e no ambiente privado dos lares nestes tempos peculiares marcados pela pandemia da COVID - 19 (solidão, importância da atitude de esperança, falta do convívio social com amigos e familiares, doenças psicossomáticas, temas da conjuntura política do país dentre outras).

Pretende-se, portanto, fomentar a discussão, a reflexão e a fruição pelo viés da cultura e da linguagem musicais, tomando a música como elemento motivador. Canções com outras temáticas, inclusive músicas conhecidas, são sempre bem-vindas.





Compreendemos que a música tem um inquestionável poder de conectar e tocar os sentimentos e as emoções dos seres humanos. E, hoje, mais do que nunca, a música tem sido reconhecida no mundo inteiro como aliada no propósito de cultivar a boa saúde mental.

O **IF Canta em Casa** vai para sua terceira edição.

A sua primeira edição ocorreu no dia 01 de julho de 2020, das 19h às 20h, pela internet, através do Google Meet e YouTube. Foi criado um grupo de WhatsApp no qual ingressaram todos os discentes, técnico-administrativos e docentes interessados em se apresentar musicalmente.

Nesse primeiro momento, houve apresentações musicais de sete discentes do campus.

A segunda edição aconteceu no dia 08 de agosto de 2020 e, além da participação de discentes do IFRJ Niterói, contou com a presença e performance de membros do IF Sudeste de Minas campus Juiz de Fora, reforçando os preceitos da extensão e expandindo o alcance da ação e a promoção de saúde para além dos limites de nossa cidade.



Na nossa percepção, o **IF Canta em Casa** superou todas as expectativas!

Foi muito gratificante e revigorante sentir o entusiasmo tanto das meninas e dos meninos que se apresentaram musicalmente quanto dos seus colegas de turma, professores, técnico-administrativos e parentes que interagiram de forma intensa na Live pelo YouTube.



Nosso desejo é que na próxima edição, planejada para acontecer no dia 29 de outubro de 2020, mais pessoas ainda possam participar conosco.

Estamos convencidos/as que o **IF Canta em Casa** é uma oportunidade de promoção da saúde e de tornar mais rica e prazerosa a experiência do processo ensino-aprendizagem!

VOCÊ É NOSSO/A CONVIDADO/A!

VENHA E FAÇA PARTE DESTE ENCONTRO!



Redação:

Isis Villa (assistente social) e Lívia Brum (psicóloga) - Coordenação Técnico Pedagógica - CoTP

Michelle Abraão (Coord. COEX), André Brito (docente), Heloise Thompson (docente) - Projeto de Extensão IF in Concert