

## DIA DA FELICIDADE

Kelem F. G. Zapparoli<sup>1</sup>

Maria Julia V. N. S. de Almeida<sup>2</sup>

### INTRODUÇÃO

O presente trabalho trata-se do relato de experiência de uma atividade iniciada na disciplina Psicologia da Educação que vem sendo realizada pelos alunos do curso de Licenciatura em Química do Instituto Federal de São Paulo – IFSP, Campus de São José dos Campos – SP. O desencadeamento deste trabalho deu-se devido aos índices de suicídio no Brasil e a grande quantidade de alunos do próprio IFSP/SJC que relatam estado de depressão, pensamentos suicidas e tentativa de suicídio. Em 2017 tivemos um aluno da graduação do campus que veio a óbito por este motivo.

O suicídio é um problema de saúde pública que tem se agravado nos últimos anos. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), ele está entre as cinco maiores causas de morte na faixa etária de 15 a 19 anos no mundo inteiro. A região do Vale do Paraíba possui a terceira maior alta nos suicídios em todo o estado de São Paulo e em 2017 a cidade de São José dos Campos registrou 200 tentativas de suicídio e 28 óbitos<sup>3</sup>.

A temática faz parte do conteúdo da disciplina Psicologia da Educação do curso de Licenciatura em Química e foi inserido no curso pela professora por acreditar na importância da educação como forma de prevenção e tem por objetivo refletir junto dos alunos nas possibilidades de intervenção escolar e sua aplicabilidade.

O trabalho fundamenta-se numa concepção de educação mais humanizada como a do filósofo austríaco Rudolf Steiner idealizador da Pedagogia Waldorf e nos conceitos de salutogênese de Aaron Antonovsky. A Pedagogia Waldorf é uma proposta de educação que diferencia-se do modelo tradicional escolar. Ela valoriza o ser humano na sua integralidade (física, emocional e espiritual) com o objetivo de um desenvolvimento pleno e saudável (Costa, 2017). Seu princípio é uma educação livre, mas consciente, onde o pensar, o sentir e o agir são o caminho para a verdadeira aprendizagem e a arte é um recurso que percorre todo o currículo da escola (Tevisan, 2014)

A proposta educacional de Rudolf Steiner sendo integral, também visa a manutenção da saúde física e emocional, ideia que se converge aos pressupostos da salutogênese cujo criador foi Antonovsky, e concebe a saúde como possível de ser aprendida. Dentro desta lógica, ela se serve, dentre outros conceitos, ao de resiliência, que indica a potencial capacidade de se retornar

---

<sup>1</sup> Pedagoga, mestre em Educação pela UFF/Niterói, professora do curso de licenciatura em química do IFSP (Instituto Federal de São Paulo) campus São José dos Campos - [kelem.fabiana@ifsp.edu.br](mailto:kelem.fabiana@ifsp.edu.br)

<sup>2</sup> Graduanda do curso de licenciatura em química do IFSP (Instituto Federal de São Paulo) campus São José dos Campos.

<sup>3</sup> Informações obtidas na página do jornal O vale

< [https://www.ovale.com.br/conteudo/2018/09/nossa\\_regiao/53058-suicidios-aumentam-na-rmvale-entidades-apostam-em-prevencao.html](https://www.ovale.com.br/conteudo/2018/09/nossa_regiao/53058-suicidios-aumentam-na-rmvale-entidades-apostam-em-prevencao.html) > em 16 de julho de 2019

ao estado próximo da normalidade após sofrer pressões dos mais variados níveis. Ela propõe que se construa uma base que dê suporte emocional ao indivíduo (de autocultivo, valores, dentre outros) para que consiga superar-se em situações de forte estresse (Costa, 2017). Em ambas teorias isso é possível de acontecer por meio da educação.

## **METODOLOGIA**

A partir da compreensão de que a função da educação é preparar o aluno para a vida em sociedade de forma ativa, reflexiva e participativa, decidiu-se como metodologia a educação por projetos. Segundo Behrens:

Ensinar e aprender por projetos aponta as possibilidades de oferecer aos alunos outra maneira de aprender, a partir de problemas advindos da realidade. A produção de conhecimento, para ter significado, precisa estabelecer relações com a vida dos alunos. A intenção é favorecer o desenvolvimento de estratégias de indagação, interpretação e apresentação do processo, o que requer investigar um tema por meio de um problema, que, por sua complexidade, favoreça o melhor conhecimento dos alunos, dos docentes, de si mesmos e do mundo (BEHRENS, s/d, p.3).

Esta é uma metodologia bastante condizente com nosso momento histórico de pensar educação, que valoriza o protagonismo dos alunos em situações reais de aprendizagem.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O “Dia da Felicidade” realizou-se no Instituto Federal de São Paulo (IFSP) campus de São José dos Campos, que comporta o Ensino Médio e o Superior. A proposta inicial solicitada na disciplina de Psicologia da Educação aos alunos de licenciatura em química era o planejamento de uma intervenção no campus para prevenção do suicídio e desaceleração da educação<sup>4</sup>. A questão disparadora foi: como a escola poderia aliviar esse tipo de problema e não tornar o ambiente acadêmico como mais um gatilho para o agravamento de uma situação de saúde emocional ou mental, podendo chegar a um final trágico irreversível.

A proposta dos alunos foi organizar o “Dia da Felicidade”, com diversas sugestões de atividades lúdicas com os alunos do ensino médio, mas prioritariamente do ensino superior. O primeiro evento ocorreu no dia 06 de agosto, segunda semana do segundo semestre letivo de 2019. Os professores do instituto foram convidados a participar das atividades com seus alunos no dia corrente, durante os períodos de intervalo, almoço, ou atividades pontuais. A organização das atividades ocorreu intencionalmente no hall de entrada, que é um espaço de grande circulação da comunidade escolar, por se localizar logo no início do instituto, ao lado da secretaria, e por disponibilizar um ambiente amplo, no qual inclusive os funcionários da instituição circulam. Desse modo, seria possível atingir um maior número de pessoas, envolvendo não somente alunos, como também professores e funcionários em geral, já que se trata de um tema importante relacionado à saúde emocional, uma vez que a educação emocional se faz necessária em todos os âmbitos sociais.

A organização se deu da seguinte forma: no espaço referido, foram separadas, num canto, mesas com argila, e um cartaz explicativo destacando a importância dos trabalhos

---

<sup>4</sup> O movimento slow down tem sido disseminado no mundo todo e trata-se de uma mudança de atitude para combater o ritmo acelerado da sociedade atual. A partir dele surgem outros movimentos como o slow school, que é esta mesma cultura aplicada à educação. Ou seja, o desaceleramento da educação (Capra et al, 2006)

manuais, táteis, como modelar massinhas ou argilas, estimulando, desse modo, as conexões neurais. A intenção desta atividade foi proporcionar uma oportunidade para as pessoas desacelerarem um pouco e dedicarem um tempo para si mesmas através de um estímulo lúdico que envolve ao mesmo tempo um sentimento de leveza e de concentração centrada em si mesma. A reflexão do quanto é necessário dedicar tempo às coisas prazerosas que trazem leveza e alegria podem contribuir para suportar melhor as pressões que se impõem na vida, principalmente a partir do período da adolescência, com as cobranças sobre o futuro profissional, desempenho escolar, os vestibulares e concursos, as dificuldades da vida acadêmica e as responsabilidades da vida adulta. Neste mesmo ambiente ficaram também as petecas e as bolhas de sabão. Este espaço, mais a frente, abre-se para uma espécie de jardim e o amplo espaço externo da escola, com considerável área verde. Aqui o objetivo, além da ludicidade que o material proporciona, era estimular o uso de espaços ao ar livre<sup>5</sup> Foi possível observar, ao longo do período, muitas pessoas brincando com a argila e aproveitando essa área toda para brincarem com as petecas. Nota-se que os alunos do ensino médio interagiram bastante com esse brinquedo, sendo que alguns nem o conheciam. Ficou muito evidente o sentimento de alegria manifestado através dos sorrisos e do clima em geral. Neste ambiente também foi estendido um varal, no qual foram colocadas frases de reflexão, como fragmentos de poemas e textos motivacionais, como também espécies de “memes” ou frases de efeito mais humorístico, todas relacionadas a sentimentos e ao ser humano. O objetivo era provocar a leitura e a reflexão pessoal. Esta atividade também apresentava um texto explicativo sobre a proposta. Havia ainda diversos balões dependurados, que segundo a orientação exposta, as pessoas podiam estourar. Cada balão continha uma frase de caráter mais motivacional, dicas relacionadas à vida, piadas ou até mesmo algumas balas. Tal dinâmica teve uma participação muito grande, sendo que todas as bexigas foram estouradas. Foi possível observar que o efeito foi muito positivo, nas expressões de alegria que o momento causava.

Outra proposta realizada, previamente preparada pelos alunos da química, foi a montagem de uma *playlist* no aplicativo *Spotify*. A ideia desta *playlist* é de se ouvir nos momentos de desânimo, estresse ou tristeza, a fim de despertar memórias boas, vontade de dançar e sorrir ou simplesmente para fins de relaxamento mesmo. Portanto, esta *playlist* continha músicas variadas em diversos gêneros, como samba, pagode, funk, rock, axé, reflexivas ou hits humorados e bem populares, até mesmo músicas que remetem à memória de filmes e à infância. Na avaliação de todos os envolvidos, a seleção musical ficou “muito legal”, contendo mais de 6 horas de músicas. Foi gerado um *QR Code* para esta *playlist* e também cartazes contendo as instruções detalhadas de como acessar através dos aparelhos celulares. Esta atividade em particular foi a que produziu uma interação mais massiva, por conta de envolver tecnologia digital e música, que é a linguagem universal do jovem atual, apresentando, portanto, um efeito bastante satisfatório. Os códigos foram espalhados pelo campus inteiro, em diversos pontos como a entrada, em algumas salas, próximo ao refeitório e no painel. Observou-se os alunos apontando os seus celulares para o código e comentando com entusiasmo uns com os outros sobre as músicas da seleção.

Destaca-se também a dinâmica do painel, intitulado “O que faz você feliz?”. Neste espaço, havia canetas e lápis de cor, para que pudessem expressar espontaneamente sobre situações, pessoas ou qualquer coisa que os fizessem bem. De início a participação foi tímida, mas a atividade foi se desenvolvendo muito bem. Foram observadas as mais diversas citações como “comida”, “meu cachorro”, “minha namorada”, “amigos”, “família”, “Deus”, entre muitas outras. Embora houvesse também algumas palavras e até mesmo desenhos

---

<sup>5</sup> Pesquisas apontam que o brincar na natureza pode reduzir os sintomas de TDAH, melhorar as habilidades cognitivas, a resistência ao estresse e à depressão (Louv, 2016)

inapropriados, notou-se que a grande maioria levou bastante a sério esta atividade, com a participação de alunos do ensino médio, graduação, professores e funcionários. Interessante notar como algumas pessoas sentem dificuldade em expressar no papel “o que faz você feliz”, parando para uma reflexão mais profunda sobre a própria vida, como ocorreu em alguns casos relatados, mas deu para perceber que as pessoas têm muitas razões que dão um sentido melhor para suas vidas.

O plano original do projeto contava com a participação de uma psicóloga, que participou do planejamento da proposta, mas por motivos de confusão de datas não compareceu no dia. Mesmo assim as turmas de licenciatura em química foram direcionadas ao auditório, no qual a professora responsável pela proposta conduziu uma reflexão sobre o evento, explicando melhor sobre o projeto e agradecendo a participação de todos. Um dos questionamentos da professora aos alunos foi sobre qual seria o papel da escola neste tipo de situação envolvendo a saúde emocional. Questionou também se deveria haver um padrão de comportamento a ser seguido pelas pessoas em geral, para provocar a ideia da necessidade de se promover a aceitação, o respeito e a empatia no ambiente escolar, destacando as diferenças não como barreiras a serem vencidas ou desprezadas mas, muito pelo contrário, como riquezas a serem somadas e celebradas. Neste momento houve a apresentação de uma animação em vídeo, para ilustrar sobre as questões relacionadas às pressões do mundo contemporâneo em contraste com a necessidade de se viver a vida de forma mais prazerosa, criativa e intensa. O vídeo provocou uma reflexão sobre as questões socioemocionais próprias para se alcançar a felicidade neste mundo e o quanto é difícil desenvolver tais habilidades diante de uma sociedade tão materialista e focada somente na produção e no sucesso econômico e profissional. Infelizmente, a capacidade criativa e lúdica do ser humano vem sendo negativamente afetada cada vez mais cedo por conta das excessivas cobranças do nosso tempo, causando, como consequência, tantas doenças ou desequilíbrios psíquicos ou emocionais, como ansiedade, desânimo, tristeza e a depressão em seus diversos níveis.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Numa avaliação geral, a primeira proposta do projeto foi bem satisfatória e atingiu o seu objetivo, com devolutivas muito boas dos alunos e dos professores que participaram. Após este primeiro evento observaram-se alunos, tanto do ensino médio como do superior, levando peteca e bola para jogarem no início das aulas e intervalo, além da promoção de outras dinâmicas para reflexão sobre felicidade desenvolvidas por outros professores.

Como pontos a serem melhorados para o próximo evento, podem ser citados uma melhor organização espacial das atividades, um envolvimento de alunos de ensino médio para compor o projeto junto ao pessoal da graduação e uma sensibilização mais efetiva entre os professores. Contudo, apesar da necessidade constante de reflexão sobre a prática para o enriquecimento de nossas ações, o resultado esteve dentro do esperado e mostrou o interesse dos alunos em ações que lhes proporcionem momentos de lazer dentro da instituição favorecendo a desaceleração da rotina estressante em que vivem, com cobranças tanto da escola, como dos pais e da sociedade. Destaca-se aqui, o interesse em manterem as brincadeiras coletivas, ação que contribui para a criação de laços de amizade - fator relevante para a proteção dos descontentamentos da vida.

Consideramos função da instituição escolar promover ações que contribuam para o desenvolvimento saudável dos jovens e, sendo ela também formadora de futuros professores, que possa proporcionar a reflexão e vivência de uma educação mais humanizada com enfoque no desenvolvimento global do aluno e não apenas na transmissão de conteúdos.

## REFERÊNCIAS:

BEHRENS, M. A. Metodologia de projetos: aprender a ensinar para a produção do conhecimento numa visão complexa. Disponível em <[https://www.agrinho.com.br/site/wp-content/uploads/2014/09/2\\_04\\_Metodologia-de-projetos.pdf](https://www.agrinho.com.br/site/wp-content/uploads/2014/09/2_04_Metodologia-de-projetos.pdf)> Acesso em julho de 2019.

CAPRA, F. et al. Alfabetização ecológica: a educação da criança por um mundo sustentável. São Paulo: Cultrix, 2006.

COSTA, E. M. G. da. Saúde na educação: indícios de congruência entre salutogênese e Pedagogia Waldorf. 2017. 308f. (Tese de doutorado – Programa de Pós-Graduação em Educação). Universidade de Sorocaba. Sorocaba. 2017.

LOUV, R. A última criança na natureza: Resgatando nossas crianças do transtorno do déficit de natureza. São Paulo: Aquariana, 2016

O VALE. Suicídios aumentam na RMVale e entidades apostam em prevenção. 2018. Disponível em <[https://www.ovale.com.br/conteudo/2018/09/nossa\\_regiao/53058-suicidios-aumentam-na-rmvale-e-entidades-apostam-em-prevencao.html](https://www.ovale.com.br/conteudo/2018/09/nossa_regiao/53058-suicidios-aumentam-na-rmvale-e-entidades-apostam-em-prevencao.html)> acesso em julho de 2019

TREVISAN, H. Filhos felizes na escola: Pedagogia Waldorf, o ensino pela arte. 3ª ed. São Paulo: Antroposófica, 2014.