

PEDAGOGIA DOS SENTIDOS, AUTOCONHECIMENTO E BEM-ESTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Luiza Villar Santana¹
Sandra Patrícia Ataíde Ferreira²

RESUMO

A oficina “A Pedagogia dos sentidos: explorações sensoriais para o autoconhecimento e bem-estar” surge frente à crescente fragilidade emocional das pessoas, sobretudo dos(as) estudantes universitários(as), percebida no contexto pós-pandêmico da COVID-19. Esta proposta configura-se como uma atividade itinerante com objetivo de oportunizar um ambiente acolhedor, mas também fomentador de processos cognoscíveis no tocante às interfaces epistêmicas entre as áreas da Pedagogia, da Psicologia e das Artes Visuais, fundamentando-se nas discussões em torno da Alfabetização Visual (Dondis, 1973), da Nutrição e da Formação Estética (Ostetto, 2004; Barbosa, 2019; hooks, 1995) e da Atenção Plena (Williams e Penman, 2015) enquanto vias de promoção do autoconhecimento e bem estar. Durante o ano de 2023, a Oficina foi realizada em três diferentes espaços da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE): Coordenadoria de Ensino de Ciências do Nordeste (CECINE), o Centro de Tecnologias e Geociências (CTG) e o Centro de Educação (CE). Nos encontros, iniciamos com a apresentação do grupo buscando estabelecer um ambiente afetivo que contribua para sensações de pertencimento e de acolhimento. Em seguida, conduzimos uma meditação guiada e uma respiração consciente para promover relaxamento e atenção plena. Por conseguinte, realizamos um momento expositivo sobre os temas trabalhados, permeado por trocas significativas entre proponentes e participantes, refletindo sobre saúde mental, pandemia e desafios da vida universitária no contexto pandêmico e pós-pandêmico. A culminância da oficina se dá com uma experiência prática de modelagem em argila, onde cada participante pôde produzir peças em barro, trabalhando, então, aspectos psicoemocionais que foram socializados no grande grupo junto às elaborações cognitivas e emocionais experienciadas durante a vivência. Compreende-se, portanto, a importância e potência de atividades promotoras do autoconhecimento e bem-estar no contexto acadêmico do Ensino Superior, sobretudo quando aliadas às linguagens artísticas, instrumentos que promovem expressividade e elaboração criativa.

Palavras-chave: Pedagogia. Sensopercepção. Bem-estar. Autoconhecimento. Estudante Universitário

1. INTRODUÇÃO

Os seres humanos possuem cinco sentidos tradicionalmente reconhecidos: visão, audição, paladar, olfato e tato. Esses sentidos são fundamentais para a percepção do ambiente, permitindo a captação de imagens, sons, sabores, odores e toques, e ajudando na adaptação e sobrevivência. Criar um espaço que favoreça a exploração desses

¹ Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, luiza.villar@ufpe.br;

² Professora orientadora: Doutora e coordenadora do Laboratório Acolher do Centro de Educação da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, sandra.aferreira@ufpe.br.

sentidos é essencial para a promoção da saúde mental, do bem-estar e do autoconhecimento, especialmente considerando os desafios enfrentados recentemente, como a pandemia de COVID-19, que exacerbaram problemas psicológicos e emocionais.

Neste contexto, a oficina intitulada “A Pedagogia dos Sentidos: Explorações Sensoriais para o Autoconhecimento e Bem-Estar” surge como uma resposta à crescente fragilidade emocional, particularmente entre estudantes universitários, evidenciada no período pós-pandêmico. A oficina é fundamentada em discussões sobre Alfabetização Visual (Dondis, 1973), Nutrição e Estética (Ostetto, 2004; Hooks, 1995) e Atenção Plena (Williams e Penman, 2015), enquanto vias de promoção da saúde mental.

A Pedagogia é um campo de estudo multifacetado que abrange a análise do ser humano, o desenvolvimento individual e social, e os processos de ensino e aprendizagem. Dentro dessa área, explorar a saúde mental e a afetividade é essencial para a formação dos profissionais da educação, especialmente para os estudantes universitários, que estão atravessando um período crucial de suas vidas acadêmicas e pessoais.

Para nos ajudar na reflexão sobre a importância de se estudar e trabalhar o tema da saúde mental e a afetividade, desbravamos a teoria de Henri Wallon (2007), figura importante para compreender o ser humano e seu desenvolvimento. Para ele, é imprescindível a conexão entre o emocional, o sensorial e o cognitivo, enfatizando que o sujeito não se desenvolve de maneira isolada, mas em constante interação com o ambiente e com as pessoas que o cercam. A afetividade é, então, um ponto de articulação entre o indivíduo e o mundo, sendo, através dela, que a pessoa passa a compreender e se integrar ao meio social, ao mesmo tempo em que explora o ambiente de forma sensível e corporal.

No contexto atual, caracterizado por uma “sociedade do cansaço”, conforme conceituado por Han (2017) em *A Sociedade do Cansaço*, a incessante pressão para produzir e manter uma postura positiva tem levado muitos a um estado de adoecimento, que afeta significativamente a integralidade das pessoas. Essa condição impacta todos os aspectos que, de acordo com Wallon (2007), são primordiais na construção do ser, pois se o emocional não está bem, o corpo também responderá fortemente.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças. Nesse contexto, explorar os sentidos como ferramenta para o autoconhecimento e o bem-estar torna-se fundamental. Utilizar essas estratégias sensoriais pode melhorar a qualidade de vida e contribuir para uma saúde integral. Desse modo, é preciso tratar a saúde mental como um elemento fundante que pode trazer novas perspectivas e estratégias de autocuidado.

Portanto, o desenvolvimento de um projeto que ofereça um espaço de acolhimento e que tenha como objetivo central a promoção do bem-estar e o diálogo sobre saúde mental dentro da Universidade Federal de Pernambuco tem mostrado ser relevante para os participantes. Este projeto não apenas oferece estratégias para trabalhar as questões emocionais, mas também fomenta um ambiente educacional mais saudável e inclusivo.

A importância de um espaço acolhedor que discute a relevância da construção de ambientes formativos que favoreçam o diálogo e a empatia são fundamentais para o desenvolvimento integral dos estudantes, já que a educação não se limita ao ensino formal, mas deve englobar o bem-estar emocional e social. Dessa forma, a criação de espaços acolhedores, como o da nossa oficina, pode fortalecer a rede de suporte entre os estudantes e contribuir para a redução do estigma em relação às questões de saúde mental. (OLIVEIRA, 2016)

Além disso, a promoção do bem-estar e do diálogo sobre saúde mental está alinhada com as diretrizes do Ministério da Educação (MEC), que reconhece a saúde mental como um aspecto essencial da educação integral (BRASIL, 2018). O projeto pode, portanto, ser visto como uma iniciativa que não apenas atende às necessidades imediatas dos estudantes, mas também se alinha com as políticas públicas que visam melhorar a qualidade de vida e a formação dos alunos nas instituições de ensino superior.

Dessa forma, a criação de um espaço de acolhimento que promova o bem-estar e o diálogo sobre saúde mental na Universidade Federal de Pernambuco se revela uma estratégia essencial não apenas para o apoio emocional dos estudantes, mas também para a construção de uma cultura institucional que valoriza e prioriza a saúde mental como parte integrante da formação acadêmica.

2. DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Durante o ano de 2023, a Oficina foi realizada em diferentes espaços da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Nos encontros, nosso público alvo foram estudantes universitários de diferentes cursos e áreas do saber. Esses encontros eram iniciados com a apresentação de cada um dos participantes. Em seguida, apresentamos um trecho de um livro muito interessante:

"(...) temos **experiências de ordem externa, que são conhecidas pelos nossos sentidos físicos e as de ordem interna**, que são os nossos conhecimentos de nossos processos interiores obtidos pela consciência através de mecanismos de apreensão dos mesmos chamados de **introspecção**." (URRUTIGARAY, 2003, p. 25).

Sob esse olhar, preparamos o ambiente com vela aromática e música ambiente com sons da natureza, conduzíamos um momento de respiração consciente para promover relaxamento e atenção plena, pois como abordado por Williams e Penman (2015), essa prática nos ajuda a estar completamente presente e consciente no momento atual, sem julgamento. Além de proporcionar a experiência externa que são apreendidas pelos nossos sentidos de forma profunda.

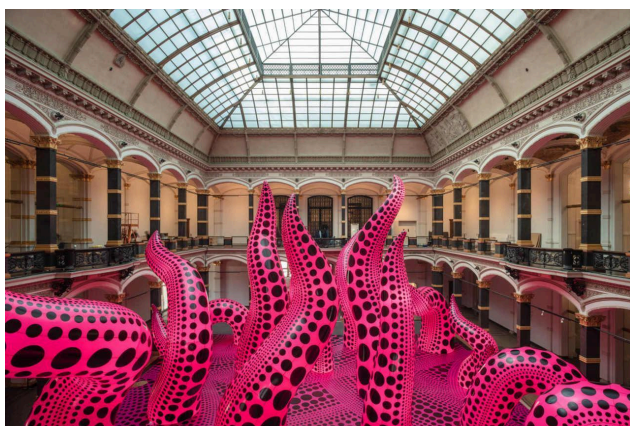
Em continuação, realizávamos momentos expositivos sobre os temas trabalhados, permeado por trocas significativas entre proponentes e participantes. Começávamos a reflexão falando sobre a experiência a partir de Larrosa (2012), o qual defende que as experiências são aquelas vivências que nos tocam, nos fazem refletir e nos humanizam, e esse era o nosso propósito com essas oficinas.

Nessa perspectiva, continuamos a oficina pensando sobre a Alfabetização Visual (Dondis, 1973). De acordo com Proust (1923), a real viagem de descoberta não consiste em buscar novas paisagens, mas em ter novos olhares. Nesse sentido, utilizamos da discussão da linguagem visual que envolve a análise e interpretação dos elementos que compõem as imagens, como ponto, linha, forma e textura, bem como seus princípios, como harmonia, variação e dominância. Esses elementos são essenciais no processo educacional, permitindo que os indivíduos entendam e utilizem a linguagem visual de

forma eficaz para favorecer experiências visuais que impactem positivamente no bem-estar. Esse saber não se limita à leitura e interpretação de imagens, mas também engloba a criação e comunicação de mensagens visuais.

Adonis (2015) argumenta que, em uma era onde a comunicação é frequentemente mediada por imagens, a alfabetização visual é fundamental para o desenvolvimento do pensamento crítico e da competência comunicativa, e no contexto da nossa oficina, refletimos a importância de saber quais tipos de imagens nos faz bem ou não. Para ilustrar esse conceito, utilizamos imagens da exposição de Yayoi Kusama, intitulada *Um Buquê de Amor que Vi no Universo*, exibida no Gropius Bau, em Berlim, Alemanha, que traz os elementos de harmonia por repetição e cores marcantes. Outrossim, ainda mostramos outras obras de artes que tinham os elementos constituintes da alfabetização visual e seus princípios, como um trecho do filme *“Alice no país das maravilhas”*, 1951, a Obra *“Composição VIII”* de Wassily Kandinsky, 1923. Para tal, foram apresentadas aos participantes imagens com elementos marcantes, como nos exemplos que são mostrados a seguir.

Figura 1: Escultura inflável com bolas pretas e rosa



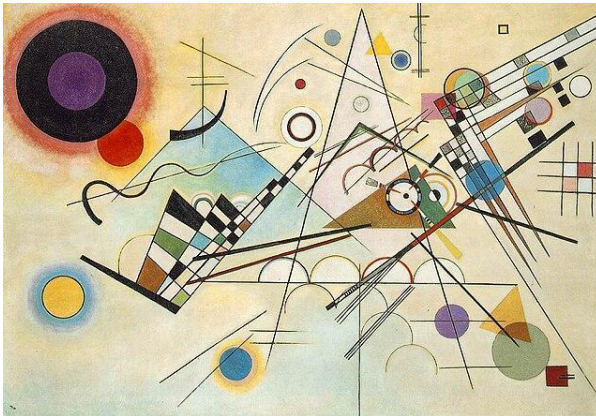
Fonte: Kusama, 2021

Figura 2: Obra com paredes amarelas e bolas pretas



Fonte: Kusama, 2021

Figura 3: Pintura a óleo, com muitos elementos visuais que causam tensão “Composição VIII”



Fonte: Wassily Kandinsky, 1923

Figura 4: Imagem de um trecho do filme “Alice no país das maravilhas” com cores diversas.



Fonte: Obra “Alice no país

das maravilhas”, 1951

No diálogo com os participantes, quando mostramos essas imagens, alguns relataram que não se sentiram confortáveis em vê-las, outros, por sua vez, gostaram da sensação que lhes causaram. Assim, compreendemos que através desse conhecimento

podemos perceber que existem obras de artes como pinturas, esculturas, filmes, museus e entre outros, que podem nos trazer bem-estar e assim poder nos nutrir de forma assertiva, além de nos proporcionar um autoconhecimento significativo, como aborda Neide Pelaez em seu livro *A Construção do Olhar Estético-Crítico do Educador*:

“Experiências estéticas geram a consciência da intencionalidade. Este processo leva a ampliar o referencial de experiências, criando a disponibilidade para novas vivências.”

(CAMPOS, **Neide Pelaez** de. **A construção do olhar estético-crítico do educador**. 2002. p. 162)

Na sequência, outro tema debatido foi a estética e a nutrição estética, que se relacionam com a nossa capacidade de compreender a realidade através dos canais da sensibilidade. (OSTETTO, 2004). Diante dessa perspectiva, a estética é uma capacidade humana fundamental de perceber e compreender o mundo através das experiências sensoriais, dando importância à maneira como nossos sentidos nos conectam à realidade e influenciam nossa compreensão dela, além disso ela está ligada diretamente com o significado de beleza que atribuímos às vivências do dia a dia, além de nos proporcionar consciência crítica acerca da estética do cotidiano, a autora nos ajuda a refletir sobre a importância de enxergar as belezas e as não belezas, apreendidas individualmente, de forma crítica-consciente acerca das diferentes artes e obras. Para ilustrar essa ideia, trouxemos os conceitos de beleza de Bell Hooks (1995), que fomenta a ideia de assimilar a realidade de forma sensível e poder enxergar a beleza no cotidiano:

“(...) os conceitos de beleza e estética têm o poder de inspirar, elevar o espírito e fornecer esperança em meio à adversidade. Portanto, devemos lembrar da importância de cultivar a apreciação pela beleza em nosso cotidiano, não importa nossa origem ou condição social, pois ela é capaz de trazer significado e enriquecimento à nossa existência.” (Bell Hooks, 1995.)

Desse modo, refletimos sobre a importância de se nutrir esteticamente de forma saudável, estar sensível às belezas e experiências comuns do dia a dia, como um café da manhã desfrutado mais devagar, uma ida a um parque, investir em experiências sensorio-perceptivas que podem nos evocar bem estar e poder vivenciar a realidade de forma mais consciente e sensível.

Após os momentos de diálogo e exposições teóricas, a oficina teve como culminância um momento de modelagem em argila, todos os participantes puderam esculpir alguma obra de arte com o objetivo de ter uma experiência sensório-perceptiva bem como poder expressar e representar sobre como estavam se sentindo naquele momento, uma vez que o barro é matéria viva da natureza e a partir dela podemos ter além de uma experiência sensorial podemos esculpir e fomentar nossa criatividade.

3. RESULTADOS

A experiência de ministrar essas oficinas foi, de fato, transformadora e enriquecedora. Os participantes demonstraram gostar da experiência, pudemos perceber que os sentidos explorados durante as vivências, principalmente no momento da modelagem com argila, deixaram todos muito relaxados. Cada escultura apresentou um significado profundo e único. A exemplo, uma das esculturas representava um caderno aberto, com linhas a serem escritas. O participante que a criou quis simbolizar, no barro, como se sentia. Sentia-se como alguém que estava escrevendo sua própria história, feliz por estar registrando coisas bonitas e importantes na graduação.

Outra escultura representava um pequeno barco com dois bonecos, que simbolizavam a própria pessoa. Um dos bonecos era maior e estava na ponta do barco, apontando para frente, enquanto o menor estava mais atrás. O maior representava a pessoa apontando o caminho que devia seguir, enquanto o menor refletia como ela se sentia no momento, sentia-se pequena, em transformação, porém, consciente de que estava a caminho de algo que a faria crescer.

Compreendemos que promover espaços como este é muito relevante e potencializa as discussões acerca das questões de saúde mental, promovendo uma aprendizagem significativa sobre aspectos importantes para a promoção do bem-estar e autoconhecimento.

REFERÊNCIAS

- HAN, Byung-Chul. *Sociedade do Cansaço*; tradução de Enio Paulo Giachini. **2ª edição ampliada** – Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.
- HERMANN, 2014, p.124, *apud* CORRÊA e OSTETTO, 2018, p.26.
- HOOKS, Bell. *Arte na minha mente: visões feministas*. 1. ed. São Paulo: **Editora Rosa dos Tempos**, 1995.

LARROSA BONDÍA, Jorge. Notas sobre a experiência e o saber de experiência.

Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, n. 19, p. 20-28, jan./abr. 2002.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. *Atenção plena: como encontrar a paz em um mundo frenético*. Tradução de Marina Borges. São Paulo: Rocco, 2015.

Aqui está a referência no formato ABNT para o livro **A Constituição da Pessoa** de Henri Wallon:

WALLON, Henri. **A constituição da pessoa**. 2. ed. São Paulo: Nova Alexandria, 2007.

BRASIL. **Ministério da Educação**. *Diretrizes para a promoção da saúde mental nas instituições de ensino superior*. Brasília, 2018.

OLIVEIRA, Fábio de. A construção de ambientes escolares saudáveis: um caminho para o desenvolvimento integral. *Revista Brasileira de Educação*, v. 21, n. 62, p. 55-75, 2016.

SOUZA, Ruth de. Formação docente e saúde mental: a afetividade no processo educativo. *Educação e Pesquisa*, v. 41, n. 1, p. 91-108, 2015.