

DIÁLOGO ENTRE O LÚDICO E SAÚDE MENTAL

Ana Paula Wendling Gomes ¹
Débora Pereira Martins ²
Giovani Blasi Martino Lanna ³
Fabrine Silva Evangelista ⁴

RESUMO

O artigo faz parte de um projeto de extensão, que tem como objetivo desenvolver atividades lúdicas que contribuem para a saúde mental de adolescentes, tais como do jogo da capoeira e sua musicalidade e, por meio dos instrumentos musicais: violão e ukulele. A escolha por essas práticas se deve ao perfil dos estudantes protagonistas, que possuem tais habilidades e conhecimentos e, portanto, oferecem tais atividades para os atores sociais (estudantes do ensino médio) envolvidos. A relevância do tema, Saúde Mental e Ludicidade, se dá ao número expressivo de adolescentes que apresentam distúrbios mentais, como crises de ansiedade, depressão, pânico e fadiga. Segundo pesquisas, as exigências e demandas durante a academia, faz com que os adolescentes se sintam pressionados. Dentre as práticas que contribuem para a promoção e manutenção da saúde mental, destacam-se as atividades lúdicas, que devem ser inseridas desde o nascimento, passando pela adolescência até a fase adulta e idosa. As atividades lúdicas vêm contribuir de forma fundamental para a melhoria da autoestima, bem como podem reduzir os fatores que causam stress, minimizando a ansiedade e a angústia presentes no cotidiano, pois esse tipo de atividade permite a expressão de sentimentos e a comunicação é favorecida por meio da formação de grupos. As atividades do presente projeto, encontram-se em andamento. Inicialmente, foi realizada uma pesquisa sobre percepção da saúde mental e um dos resultados obtidos revelou que o estado de saúde mental tem atrapalhado o desempenho escolar, da mesma forma que a vida acadêmica afeta a saúde mental. Além disso, 95% dos entrevistados disseram que a escola deve oferecer apoio à saúde mental. Nesse sentido, espera-se que o papel transformador da extensão possa contribuir de forma positiva como um dos instrumentos da Educação Emocional, no desenvolvimento de habilidades e criatividade; ritmos musicais e corporais; promovendo a autodisciplina e a autoestima dos envolvidos.

Palavras-chave: Saúde Mental, Atividades Lúdicas, Adolescência.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo envolve dois temas que devem estar inseridos no ambiente escolar: Saúde Mental e Ludicidade, visto o número expressivo de jovens e adultos que apresentam transtornos mentais, como crises de ansiedade, depressão, pânico e fadiga. Segundo as pesquisas, as exigências e demandas durante a academia, faz com que os adolescentes se sintam pressionados. Além disso, a transição da fase adolescente para a

¹ Professora orientadora: Mestre pelo Curso de Extensão Rural da Universidade Federal de Viçosa - UFV, anapaula.gomes@ifmg.edu.br;

² Mestre pelo Curso de Educação da Universidade Federal de Viçosa - UFV, debora.martins@ifmg.edu.br;

³ Mestre pelo Curso de Administração da Universidade Federal de Lavras - UFLA, giovanibiasi@yahoo.com.br;

⁴ Estudante do Curso Técnico Integrado em Administração do Instituto Federal de Minas Gerais - IFMG, fabrinesilva124@gmail.com.

vida adulta vem carregada de medos, inseguranças, responsabilidades e novas perspectivas do mundo. Talvez seja um pouco assustador saber que suas escolhas irão impactar diretamente sobre o seu futuro.

A saúde mental vem sendo tratado e discutido por diversas Instituições diretamente ligadas à promoção da saúde e qualidade de vida das famílias. Crianças, jovens e adultos que apresentam transtornos mentais, como crises de ansiedade, depressão, pânico e fadiga excessiva vem crescendo a cada dia e passou a ser um número muito expressivo.

A saúde mental é mais do que a ausência dos transtornos mentais, é um estado de bem-estar, é conseguir passar pelas coisas que acontecem em nossa vida, mesmo as ruins, e depois conseguir seguir em frente. E ela se relaciona com a nossa saúde física, nossas questões emocionais e também com a justiça social, a autonomia e a segurança (UNICEF 2021).

A Organização Mundial da Saúde, define saúde mental como “um estado de bem estar em que uma pessoa nota suas habilidades, e é capaz de executá-las frente aos estresses normais da vida, de trabalhar de forma produtiva e de contribuir com sua comunidade. A saúde mental é fundamental para a nossa habilidade coletiva e individual de pensar, sentir, interagir um com os outros, e aproveitar a vida.”

Dentre as práticas que contribuem para a promoção e manutenção da saúde mental, destacam-se as atividades lúdicas, que devem ser inseridas desde o nascimento, perpassando pela adolescência até a fase adulta e idosa.

As atividades lúdicas vêm contribuir de forma fundamental para a melhoria da autoestima, bem como podem reduzir os fatores estressores, minimizando a ansiedade e a angústia presentes no cotidiano, pois esse tipo de atividade permite a expressão de sentimentos e a comunicação é favorecida por meio da formação de grupos. Além disso, ela pode promover vários benefícios, como trabalhar as emoções, desenvolver a afetividade, estimular a convivência, diminuir o nível de ansiedade e de angústia, além de exercitar as funções psíquicas e cognitivas. É, portanto, uma importante ferramenta para preservar e promover a saúde mental (GUIMARÃES, et al., 2016).

Nesse sentido, o projeto que vem sendo desenvolvido tem como objetivo proporcionar atividades lúdicas que contribuem para a saúde mental dos estudantes beneficiários, tais como do jogo da capoeira e sua musicalidade e, por meio dos instrumentos musicais: violão e ukulele. A escolha por essas práticas se deve ao perfil dos alunos orientados do projeto, os quais possuem tais habilidades e conhecimentos e,

portanto, serão os protagonistas, ofertando assim, atividades para os beneficiários ou atores sociais diretamente atingidos.

Como exemplo prático sobre a importância das atividades lúdicas, um dos alunos protagonistas do projeto pratica capoeira desde os 9 anos de idade. Ao longo desses anos vem praticando continuamente a capoeira e em seu depoimento, disse que várias mudanças positivas vêm ocorrendo em sua vida, e por meio deste projeto, gostaria de proporcionar a capoeira e seus benefícios para outras pessoas. Outro exemplo, a aluna protagonista que irá ensinar o instrumento ukulele, resolveu aprender durante a pandemia, como forma de diminuir a ansiedade, devido ao isolamento social e também acha fundamental disseminar a prática da musicalidade.

Dentre as inúmeras atividades que envolve a ludicidade, a capoeira tem como característica principal uma forma de expressão híbrida, representada através de gestos que misturam dança, luta e musicalidade, transformando-se num jogo que utiliza a capacidade cognitiva, envolvendo uma dinâmica variada e rica de movimentos, ritmos musicos e aproximações sociais.

Já a musicalidade enquanto atividade lúdica, no âmbito da saúde mental, estudos científicos demonstram ter um efeito extremamente positivo na saúde e no bem-estar, especialmente na saúde mental, onde os sons podem servir como um canal para elevar o humor de alguém, ajudá-los a refletir e reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. SAÚDE MENTAL

Como o presente estudo faz parte de um projeto que tem como público-alvo estudantes adolescentes, o mesmo será referenciado por alguns autores que especificam os problemas relacionados à saúde mental dessa faixa etária, sem desmerecer a devida atenção às crianças e adultos.

De acordo com a UNICEF (2022), na adolescência, sentimentos de tristeza, desesperança, depressão, ansiedade, baixa autoestima, experiências adversas pregressas, como abusos físicos e sexuais, falta de relações de amizade e apoio de familiares, exposição à violência e discriminação no ambiente escolar e o uso de substâncias psicoativas são alguns dos fatores que afetam a saúde mental.

Pesquisas apontam que as exigências e demandas durante a academia, faz com que os adolescentes se sintam pressionados, além disso, a transição da fase adolescente

para a vida adulta vem carregada de medos, inseguranças, responsabilidades e novas perspectivas do mundo. Talvez seja um pouco assustador saber que suas escolhas irão impactar diretamente sobre o seu futuro. Palhares (2022) complementa que essa mudança traz consigo comportamentos de risco como sua participação em atividades que comprometam sua saúde mental e física, o que torna importante as medidas de prevenção.

A crise da saúde mental é um problema global, que atinge todas as idades e tem marcado uma presença preocupante entre as crianças e adolescentes em idade escolar. Os problemas que afetam a saúde mental podem ter diferentes origens. A própria pressão escolar, combinada com situações da vida pessoal, social e/ou familiar pode levar ao desenvolvimento de alunos deprimidos e ansiosos (LANGE, 2023).

Ainda sobre a pressão escolar, a primeira série do Ensino Médio, por exemplo, é a série com o maior índice de reprovações e de evasão escolar, de acordo com dados divulgados pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – INEP (2023) e existem várias razões para a reprovação durante essa série, como não conseguir se adaptar às novas matérias ou ao aumento de dificuldade dos assuntos apresentados. Além disso, caso o estudante tenha mudado de escola para fazer o Ensino Médio, essa mudança de ambiente, novos colegas e metodologia de ensino também podem afetar o seu desenvolvimento. Também é preciso levar em conta que esse é um período em que os jovens estão passando por várias mudanças físicas ou mentais, por estarem passando pela adolescência, período em que mais do que nunca a ajuda dos pais e professores é necessária.

2.2. MUSICALIDADE E SAÚDE MENTAL

A música tem a capacidade de envolver as pessoas por uma combinação harmoniosa de sons, de gestos e de atitudes que expressam a qualidade do humor. Sentimentos, tais como: tristeza, euforia, alegria, pânico e medo da solidão, fazem parte do conjunto de emoções que envolvem o sujeito. Independente de circunstâncias particulares do momento, a interação com a música faz bem à alma (ROSA, 2018).

No contexto social a presença da música é evidente, ela ocupa um espaço em nossa sociedade e se encontra nos mais variados lugares, mudando apenas sua forma e significado. A música, em uma perspectiva ampla, pode ser um potente alicerce para a

construção de vivências e formas de expressar das pessoas (MAGALHÃES, FILIPPE, 2022).

A música tem uma importância lúdica proporcionando diversão e lazer ao povo, ela também possui uma função social e política ao estar presente nos diferentes momentos históricos, seja marcando presença ao narrar fatos sociais, seja por apontar tendências e transformações quanto aos ritmos e estilos musicais (CALDAS, 2010).

No âmbito cultural, a música é um dos principais elementos onde os jovens buscam expressar e marcar sua identidade. A música, seja ouvindo ou tocando algum instrumento, é a atividade que mais envolve e mobiliza os jovens (DAYRELL, 2002). Na contemporaneidade, os jovens estão inseridos em um ambiente dinâmico, tecnológico, acelerado e competitivo, tal cenário, por vezes, pode causar perturbações à saúde mental, proporcionando sentimentos de desesperança, alterações do sono, dificuldade de concentração entre outros.

A temática da saúde mental tem sido debatida por diversas áreas do conhecimento devido a sua importância para a construção de uma sociedade saudável. O Ministério da Saúde define saúde mental como “o conjunto de ações de saúde, no âmbito individual e coletivo, que abrange a promoção e a proteção da saúde, com o objetivo de desenvolver uma atenção integral que impacte na situação de saúde e autonomia das pessoas e nos determinantes de saúde das coletividades” (BRASIL, 2011).

Rosa (2018) afirma que a promoção da saúde mental ocorre quando existem estratégias destinadas a oferecer suporte a pessoa necessitada de cuidados específicos em saúde mental. Neste contexto, a música pode ser utilizada como estratégia para aliviar as perturbações psicológicas que acometem os jovens.

2.3. CAPOEIRA COMO PRÁTICA SOCIAL, CULTURAL, ARTÍSTICA E LÚDICA

A capoeira passou a ganhar cada vez mais força e admiração nacional e mundial. Hoje é considerada como esporte e expressão artística e cultural que envolve dança, história, música e artes marciais.

A capoeira insere-se na dinâmica sócio histórica brasileira em suas mais diversas expressões, configurando um rico cenário de práticas e aproximações sociais. A prática representa também a diversidade da formação cultural brasileira e contemporaneamente

pode ser encontrada em todas as classes sociais e em variadas instituições (REIS & VIDOR, 2013).

Já a partir de uma perspectiva social mais ampla, a prática da capoeira iniciada precocemente na vida das pessoas tende a estimular a segurança, a autoestima, a afetividade, proporcionando às crianças a manutenção de laços a partir da construção de vínculos sociais e afetivos sólidos. Ainda considerando os benefícios que a capoeira pode proporcionar a seus adeptos, mais precisamente quando iniciada na infância, auxilia na parte física e motora. Em relação ao desenvolvimento da motricidade, Esteves (2006), afirma que a capoeira proporciona movimentos que influenciam diretamente na melhora do equilíbrio dinâmico, recuperando indiretamente o equilíbrio estático; deixa em estado de alerta os sistemas de proteção, ajudando na prevenção de acidentes como quedas. Por ser trabalhada em concordância com instrumentos e ritmos musicais, os praticantes precisam assimilar o movimento de todo o corpo junto ao ritmo de suas músicas, e precisam e aprendem a encontrar equilíbrio e lateralidade entrelaçados com movimentos de dança. E, ao trabalhar várias partes do corpo para executar os movimentos, o praticante adquire condicionamento físico e muscular.

De acordo com Silva (1995), a capoeira melhora o tônus muscular, permite maior agilidade, flexibilidade e ampliação de movimentos e ainda auxilia o ajuste postural, bem como o esquema corporal, a coordenação dinâmica, a força e o ritmo.

Além do desenvolvimento físico e emocional e possível desenvolvimento da criatividade e mentalidade, a capoeira utiliza muito da criatividade pois ela estimula o praticante a pensar em várias conexões utilizando movimentos, balanços, golpes e acrobacias para criar várias sequências que se diferenciam uma das outras, tornando cada momento ou jogo único de seu próprio jeito, é possível também trabalhar a confiança, timidez, vergonha e a coletividade por meio de apresentações, cantorias, treinos e pelas Rodas de Jogo, onde as pessoas formam um círculo com uma dupla de pessoas jogando no centro.

3. METODOLOGIA

Esse estudo faz parte de um projeto extensionista desenvolvido em um Instituto Federal de Educação. O Projeto ainda está em andamento e na primeira etapa foi aplicado um questionário para uma amostra de 40 estudantes que teve como objetivo obter informações que poderão dar suporte com o objetivo de criar propostas de

intervenções lúdicas no cuidado em saúde mental dos alunos dos cursos técnicos integrados.

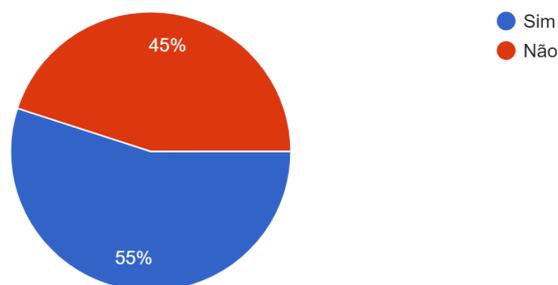
Para a realização da pesquisa foram utilizados dados primários coletados por meio de um questionário, contendo diversas perguntas de múltipla escolha e algumas perguntas abertas, para levantar possíveis pontos a serem trabalhados para reduzir episódios como crises de ansiedade, depressão, pânico e fadiga excessiva, reforçando a importância das medidas de prevenção.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 PESQUISA

Como já mencionado anteriormente, a pesquisa faz parte do projeto extensionista "Diálogo entre o Lúdico e Saúde Mental" durante a vida acadêmica de alunos do ensino médio integrado. Para efeito de esclarecimento dos estudantes sobre o assunto tratado, iniciou-se a pesquisa com uma breve contextualização e definição de saúde mental e logo em seguida foi questionado se os mesmos se sentem à vontade para falar sobre a sua saúde mental no contexto escolar.

Conforme segue a figura abaixo, 55% dos alunos disseram não se incomodar em falar sobre a sua saúde mental. Contudo, os dados evidenciam que ainda há um número expressivo de estudantes, 45%, que não se sentem à vontade para expor sobre o assunto. Figura 01: Frequência de respostas sobre se o aluno sentir-se à vontade para falar sobre a sua saúde mental para alguém.



Fonte: Dados da Pesquisa.

Dentre as ações do projeto, aconteceu uma palestra com uma Psicóloga, com o objetivo quebrar o tabu que ainda existe sobre o assunto, além de esclarecer aos alunos sobre

como os problemas de saúde mental podem prejudicar o aprendizado na escola, dentre outros problemas acarretados.

Lange (2023) ressalta que a saúde mental dos estudantes é uma questão central também para garantir o bom andamento do ensino na educação básica, visto que os problemas nesse contexto prejudicam a disposição, a atenção e até o comportamento do estudante. Com essa questão, seus resultados caem, sua relação com os colegas piora e fica muito mais difícil para ele absorver os conhecimentos e as lições.

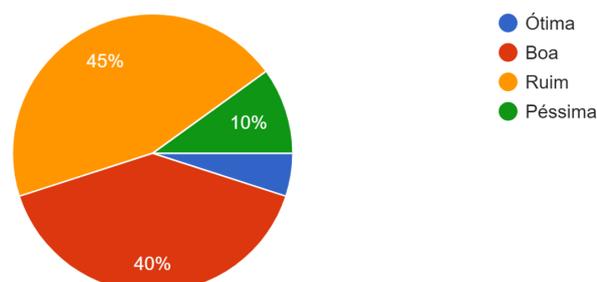
Nesse sentido, também foi perguntado aos alunos se o estado de saúde mental dos mesmos tem atrapalhado o desempenho escolar e a grande maioria (77,5%) respondeu que sim. Trata-se de um dado preocupante, visto que um bom estado de saúde mental é essencial para manter a concentração e o foco no aprendizado dos conteúdos dados nas diversas disciplinas que compõem a grade curricular.

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS, As condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos e metade de todas as condições de saúde mental começa aos 14 anos de idade, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada.

A OPAS ainda ressalta que em todo o mundo, a depressão é uma das principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes e o suicídio é a terceira principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos.

Assim sendo, é preciso primeiramente detectar como está a condição da saúde mental desses adolescentes e para isso a própria percepção é um passo importante para buscar o tratamento. Nesse sentido, com a intenção de saber como os alunos se sentem no momento, não houve resposta de que a sua saúde mental está ótima, uma grande parte (45,%) disse que está ruim e, 40% afirma que a saúde mental está em boa condição.

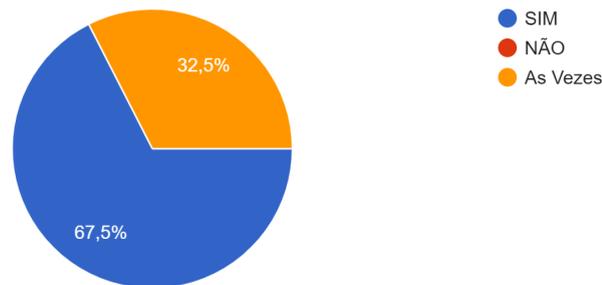
Figura 02: Frequência de respostas sobre como está a condição atual da saúde mental.



Fonte: Dados da Pesquisa.

Sobre a pressão que a vida acadêmica provoca no estado de saúde mental, a grande maioria (67,5%) afirmou que a vida acadêmica afeta diretamente a sua saúde mental e 32,5% disse que às vezes, conforme segue os dados abaixo:

Figura 03: Frequência de respostas sobre a pressão da vida acadêmica no estado de saúde mental.



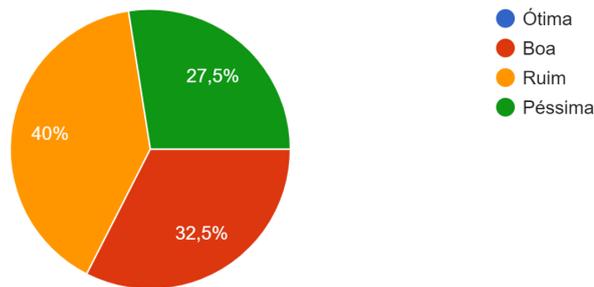
Fonte: Dados da Pesquisa.

Vale salientar que trata-se de um novo desafio para esses adolescentes que, além de estar iniciando o segundo grau, estão cursando o Técnico em Administração ou Informática, tendo que cumprir uma carga horária elevada de disciplinas e adquirir um conhecimento profissionalizante, sem falar na pressão que se inicia com a prova do ENEM.

Dentre os alunos que responderam a pesquisa, há uma parcela que acabou de entrar no Instituto e segundo os dados, ao perguntar sobre como está sendo a adaptação na escola, uma grande parte (65,%) respondeu dizendo que está boa, 25% disse estar tendo uma ótima, não obtendo, portanto, respostas ruim e péssima.

A própria pressão escolar, combinada com situações da vida pessoal, pode levar ao desenvolvimento de alunos deprimidos e ansiosos. Nesse sentido, sobre o nível de ansiedade do público pesquisado, o quadro é preocupante, visto que uma boa parte (40%) respondeu que está ruim, seguido e apenas 32,5 % disse estar boa, conforme segue a ilustração a seguir:

Figura 04: Frequência de respostas sobre o atual nível de ansiedade.



Fonte: Dados da Pesquisa.

Contudo, ao perguntar sobre a prática de alguma atividade que contribui para a melhoria da saúde mental e/ou ansiedade, 65,5% dos alunos praticam e apenas 35% não está praticando. Nesse sentido, além de tentar proporcionar um ambiente acolhedor aos estudantes, a escola deve buscar oferecer atividades que contribuam para a melhoria do nível de saúde mental dos adolescentes.

Os dados da presente pesquisa mostraram que quase todos os alunos, ou seja 95% disseram que a escola deve oferecer apoio à saúde mental, dentre as atividades sugeridas para que a escola possa criar um ambiente mais acolhedor e inclusivo, encontram-se como respostas: rodas de conversas e debates sobre assuntos que afetam os adolescentes, atendimentos com psicólogos, atividades de pintura e projetos de extensão como aulas de música (instrumentos).

A escola pode criar um ambiente acolhedor e inclusivo promovendo diálogos sobre diversidade, oferecendo suporte emocional, capacitando professores, implantando programas anti-bullying, organizando atividades inclusivas, garantindo acessibilidade e ouvindo os alunos.

Ao perguntar se os mesmos se sentem acolhidos na escola, 60% respondeu que sim e 40% não se sente acolhido na escola. Esse dado merece um estudo mais detalhado, na tentativa de entender as causas e que a escola pode fazer para buscar melhorar no acolhimento desses estudantes.

O acolhimento possibilita criar uma relação mais próxima entre o estudante e a instituição. Utilizar de estratégias que podem começar com ações simples como um atendimento atencioso, rodas de conversa ou espaços criados para que a comunidade escolar se sinta livre para falar sobre seus sentimentos. Trazer o estudante para o papel de protagonismo, colocando-o na posição de falar a respeito do que sente, desta forma a

coordenação e os professores ocupam o local de facilitadores para uma possível solução dos problemas apresentados. (COLÉGIO CARNEIRO RIBEIRO, 2023).

Conforme mencionado por Lange (2023), o problema de saúde mental pode ser gerado na própria escola, por pressão nas atividades, ansiedade com provas e vestibulares, bullying, dificuldade de socialização, entre outros. E mesmo quando o problema vem de casa, um ambiente hostil na escola pode aprofundá-lo.

Quando perguntado sobre bullying, preconceito ou alguma ação discriminatória nas dependências da escola, 72,5% respondeu não ter sofrido e 27,5% já passou por situações do tipo.

A presente pesquisa destacou a importância do desenvolvimento de ações de Educação Emocional que reforcem a saúde mental, tais como a rede de apoio estudantil. Para isso, foi de suma importância compreender a percepção dos alunos sobre a importância da saúde mental, visto que as Instituições de ensino devem contribuir na promoção da saúde mental dos estudantes, em parceria com a família e Instituições de Saúde.

Após os dados desta pesquisa foi possível conhecer um pouco sobre os anseios e percepção dos alunos envolvidos no que se refere a saúde mental e reforçou ainda que a rede de apoio de amigos, familiares e profissionais especializados fazem toda a diferença.

4.1 CRIAÇÃO DA LOGOMARCA E POSTAGENS NO INSTAGRAM

Com o objetivo de promover a conscientização sobre a prática de atividades lúdicas na promoção e manutenção da saúde mental, além de criar uma identidade para despertar o interesse dos atores sociais a participarem do Projeto, divulgando e fortalecendo a imagem na comunidade acadêmica, além das postagens com notícias sobre os eventos do Projeto, conforme ilustração a seguir:

Figura 05: Postagens no Instagram do Projeto



Fonte: Elaboração Própria

4.1 ATIVIDADES LÚDICAS

O Projeto conta com três alunos protagonistas, com perfis diferenciados. Nesse sentido, um aluno é responsável pela aula de violão, outro para a capoeira e o terceiro para a aula de ukulele, sob orientação do professor orientador. Vale ressaltar que o projeto está em andamento, sendo assim as ações estão sendo desenvolvidas semanalmente.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dentre outros temas que emergiram pós pandemia, a preocupação com a saúde mental vem ganhando espaço e as escolas podem contribuir, dado que, segundo dados desta pesquisa, a vida acadêmica afeta diretamente a saúde mental dos estudantes.

A presente pesquisa destacou a importância do desenvolvimento de ações que reforcem a saúde mental, tais como a rede de apoio estudantil. Para isso, foi de suma importância compreender a percepção dos alunos sobre a importância da saúde mental, visto que as Instituições de ensino devem contribuir na promoção da saúde mental dos estudantes, em parceria com a família e Instituições de Saúde.

Para a formação dos estudantes que executaram o projeto é esperado que este possa ter contribuído para o pensamento crítico a respeito da importância de promover ações extensionistas, considerando o papel da extensão em fomentar a formação de

profissionais com habilidades em diferentes áreas e com uma visão mais crítica da sociedade.

Para que o objetivo deste projeto extensionista seja alcançado, será preciso uma participação ativa e satisfatória dos beneficiários envolvidos, para isso, espera-se que os alunos protagonistas consigam proporcionar momentos transformadores e enriquecedores, contribuindo para a diminuição do nível de stress e ansiedade, patologias que vêm afetando a saúde mental de jovens na fase escolar.

Além disso, ao proporcionar experiências lúdicas, através dos instrumentos musicais e do jogo da capoeira, espera-se despertar o interesse musical e até novos talentos. As aulas de violão, ukulele e capoeira irão oferecer o conhecimento musical, proporcionando o desenvolvimento de habilidades, criatividade e ritmos musicais e corporais (capoeira), promovendo a autodisciplina e a autoestima.

Para a formação dos bolsistas e voluntário, aos serem protagonistas de uma ação extensionista social e cultural, espera-se desenvolver o pensamento crítico da importância do desenvolvimento de ações voluntárias que proporcionam melhoria na qualidade de vida da comunidade, além da valorização da autoestima, diante o importante papel de execução das aulas.

Do ponto de vista profissional, espera-se que esse projeto seja um diferenciador para a formação desses alunos protagonistas, visto as exigências do mercado atual, prioriza não apenas o conhecimento técnico, mas também profissionais com perfil para serem envolvidos no desenvolvimento de projetos sociais.

Como trata-se de um projeto piloto, espera-se que futuramente consiga ampliar a oferta de novas atividades, com a inserção de novos protagonistas, e também diversificando os instrumentos musicais, visto que a escola possui um elevado número de alunos que praticam algum tipo de instrumento musical.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica: Ministério da Saúde, 2011.

CALDAS, Waldenyr. **Iniciação à música popular brasileira.** São Paulo: Editora Manole, 2010.

Volta às aulas: a importância de acolher os alunos. **COLÉGIO CARNEIRO RIBEIRO.** 2023. Disponível em: <https://www.carneiroribeiro.com.br/volta-as-aulas-a-importancia-de-acolher-os-alunos/#>

Um bom acolhimento é parte do, para falar sobre seus sentimentos. Acesso em: 03/07/2023.

DAYRELL, Juarez. O rap e o funk na socialização da juventude. **Educação e pesquisa**, São Paulo, v.28, n.1, p. 117-136, jan./jun. 2002.

Educa Mais Brasil. Ensino, pesquisa e extensão: o que são e como funcionam? Entenda como esses elementos influenciam o ensino. 2018. Disponível em <https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/noticias/ensino-pesquisa-e-extensao-o-que-sao-e-como-funcionam>. Acesso em: 28/02/2024.

ESTEVES, Acúrsio. **A “capoeira” da indústria do entretenimento: Corpo, acrobacia e espetáculo para “turista ver”**. Salvador: 2003.

GUIMARÃES, A.C. et al. **Atividades grupais com idosos institucionalizados: exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar**. Pesquisa prática psicossocial. São João del-Rei ,v. 11, n. 2, p. 443-452, dez. 2016.

Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais (INEP). Anísio Teixeira (INEP). Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br>. Acesso em: 20/02/2024.

LANGE, H. C. Saúde mental na escola: como identificar problemas e cuidar de seus alunos. SPONTE. Disponível em: <https://www.sponte.com.br/como-ajuda-a-saude-mental-dos-alunos/#:~:text=Muitas%20vezes%2C%20o%20problema%20de,na%20escola%20pode%20aprofund%C3%A1%2Dlo>. Acesso em: 18/02/2024.

PALHARES, Isabel. Tratar de saúde mental nas escolas é uma forma de prevenir suicídios, diz psiquiatra. Disponível em: Escola devem tratar de saúde mental, diz psiquiatra - 05/08/2022 - Educação - Folha (uol.com.br). Acesso em 02/02/2024.

MAGALHÃES, Nathália Marotta; FELIPPE, Andreia Monteiro. Música como forma de expressão social na juventude e prevenção da criminalidade. **Cadernos de psicologia**, Juiz de Fora, v. 4, n. 8, p.463-485, jul./dez. 2022.

OLIVEIRA, Bérqson Nogueira de; MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza; SILVA, Priscilla Pinto Costa da. Elementos lúdicos nas práticas corporais desenvolvidas na atenção psicossocial relacionadas à Educação Física. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, [S. l.], v. 14, n. 40, p. 145–159, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/73167>. Acesso em: 2 mar. 2024.

ROSA, Maria de Lourdes da Rocha. **Saúde mental: música, dança e o lúdico para abrir a cortina da memória e da alma**. Rio Branco: Edufac, 2018.

SILVA, Gladson. **Capoeira: do engenho à universidade**. São Paulo: Cepeusp, 1995.

UNICEF apoia saúde mental de mais de 50 mil adolescentes e jovens com Pode Falar e Topity. Fundo das Nações Unidas para a Infância - **UNICEF**, 2022. Disponível em:



<https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/unicef-apoia-saude-mental-de-mais-de-50-mil-adolescentes-e-jovens>. Acesso em: 03/02/2024.

SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES E JOVENS. UNICEF. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/media/16126/file/saude-mental-de-adolescentes-e-jovens.pdf>. Acesso em: 03/02/2024.

VIDOR, Elisabeth; REIS, Letícia. Capoeira: **Uma herança cultural afro-brasileira**. São Paulo: Selo Negro, 2013.