



Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Instituto de Biologia Roberto Alcântara Gomes
Departamento de Ensino de Ciências e Biologia

Beatriz Almeida Quintanilha

**Inteligência Emocional e Saúde Mental no Ensino Fundamental:
as contribuições do filme Divertida Mente**

Rio de Janeiro

2021

Beatriz Almeida Quintanilha

**Inteligência Emocional e Saúde Mental no Ensino Fundamental: as
contribuições do filme Divertida Mente**



Monografia apresentada ao Instituto de Biologia Roberto Alcântara Gomes da Universidade do Estado do Rio de Janeiro como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Licenciatura em Ciências Biológicas.

Orientadora: Prof.^a Dra. Andréa Espinola de Siqueira

Rio de Janeiro

2021

Ficha elaborada pelo autor através do
Sistema para Geração Automática de Ficha Catalográfica da Rede Sirius - UERJ

Q7

Quintanilha, Beatriz Almeida

Inteligência Emocional e Saúde Mental no Ensino Fundamental : as contribuições do filme Divertida Mente / Beatriz Almeida Quintanilha. - 2021. 52 f.

Orientadora: Andréa Espinola de Siqueira

Monografia apresentada à Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Biologia, para obtenção do grau de licenciado em Ciências Biológicas.

1. Animação - Monografias. 2. Recurso didático - Monografias. 3. Emoções - Monografias. 4. Depressão - Monografias. 5. Ensino socioemocional - Monografias. I. de Siqueira, Andréa Espinola. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Biologia. III. Título.

CDU 57

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta monografia, desde que citada a fonte.

Assinatura

Data

Beatriz Almeida Quintanilha

**Inteligência Emocional e Saúde Mental no Ensino Fundamental: as
contribuições do filme Divertida Mente**

Monografia apresentada ao Instituto de
Biologia Roberto Alcântara Gomes da
Universidade do Estado do Rio de Janeiro
como requisito parcial para a conclusão do
Curso de Graduação em Licenciatura em
Ciências Biológicas.

Aprovada em 22 de março de 2021.

Banca examinadora:

Prof.^a Dra. Andréa Espinola de Siqueira (Orientadora)
Departamento de Ensino de Ciências e Biologia - UERJ

Prof.^a Dra. Rosane Moreira Silva de Meirelles
Departamento de Ensino de Ciências e Biologia – UERJ

Ma Luciana da Cruz Cerqueira
Secretaria Municipal de Saúde - PCRJ

Rio de Janeiro

2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família e amigos por todo suporte prestado durante os obstáculos e dificuldades da graduação.

A todos os meus professores, desde a escola até a graduação, por sempre me fazerem perceber o valor da educação.

À orientadora do estágio que motivou a escolha do tema para este trabalho, Carla Marçal, e à professora Juliana Prata por todas as oportunidades e estímulos que me apresentaram no mundo acadêmico e profissional, assim como minhas colegas de estágio Júlia Maria Alves e Monique Santana por compartilharem as vivências em sala de aula comigo.

Aos psicanalistas da Formação Freudiana do Rio de Janeiro, Dr. Marcelo Nunes Cobucci (psiquiatra) e Vinícius Ribeiro Silva (psicólogo, pós-graduado em Psicanálise Clínica) e a psicanalista Ma Luciana da Cruz Cerqueira da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, por todo apoio no esclarecimento de dúvidas nas áreas de Psiquiatria, Psicologia e Psicanálise.

E, por fim, minha orientadora Andréa Espinola por toda atenção, carinho, paciência e suporte que prestou durante toda a caminhada deste trabalho, desde o surgimento das primeiras ideias até a finalização.

Você não pode se focar no que não está dando certo. Sempre há uma forma de dar a volta por cima.

Alegria, Divertida Mente.

RESUMO

QUINTANILHA, Beatriz Almeida. *Inteligência Emocional e Saúde Mental no Ensino Fundamental: as contribuições do filme Divertida Mente*. 2021. 53 f. Dissertação (Graduação em Ciências Biológicas – Licenciatura) - Instituto de Biologia Roberto Alcantara Gomes, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

Ser saudável, para além de cuidar da saúde física e fisiológica, é também se atentar à saúde mental. As emoções acarretam em alterações fisiológicas e influenciam na capacidade de se relacionar com outras pessoas, também podendo interferir no desenvolvimento acadêmico. A presente monografia aborda a importância da inteligência emocional para a saúde mental, sugerindo uso do filme *Divertida Mente* nas escolas para turmas do Ensino Fundamental (anos finais). Foram analisados aspectos gerais do filme, tais quais seus personagens, falas, imagens, elementos visuais, cores e a interação entre estes, destacadas cada emoção representada e sua respectiva importância para a vida e as cenas relevantes para a temática, visando propor atividades a serem realizadas em sala de aula. Com o filme, foi possível perceber como todas as emoções estão interligadas e são essenciais para a formação socioemocional do indivíduo, assim como a percepção dos próprios sentimentos e o amadurecimento emocional. Foram sugeridas atividades, com recursos didáticos diferentes, gerando um elo com os pontos destacados do filme. Esperamos que a utilização do filme e das atividades sugeridas seja um fator motivador para a discussão em sala de aula acerca da importância de conhecer, avaliar e valorizar as próprias emoções e as de outrem, assim como saber lidar com as mesmas, priorizando a saúde mental das partes envolvidas.

Palavras-chave: Animação. Recurso didático. Emoções. Maturidade emocional. Ensino socioemocional. Depressão.

ABSTRACT

QUINTANILHA, Beatriz Almeida. *Emotional Learning and Mental Health at Middle School: the contributions of Inside Out movie*. 2021. 53 f. Dissertação (Graduação em Ciências Biológicas – Licenciatura) - Instituto de Biologia Roberto Alcantara Gomes, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

Being healthy, in addition to taking care of physical and physiological health, is also paying attention to mental health. Emotions lead to physiological changes and influence the ability to relate to other people, also can interfere with academic development. The present work addresses the importance of emotional intelligence for mental health, suggesting the use of Inside Out movie in middle school classes. General aspects of the movie are analyzed, such as its characters, lines, images, visual elements, colors and the interaction between them, highlighting each emotion represented and its respective importance for life and the scenes relevant to the theme, aiming to propose activities to be carried out in the classroom. From the movie, it was possible to see how all emotions are interconnected and essential for the individual's socio-emotional formation, as well as the perception of their own feelings and emotional maturity. Activities were suggested, with different didactic resources, generating a link with the highlights of the movie. We hope that the use of the movie and the suggested activities will be motivating for the classroom discussion about the importance of knowing, evaluating and valuing one's own emotions and those of others, as well as knowing how to deal with them, prioritizing mental health. of the parties involved.

Keywords: Animation. Didactic resource. Emotions. Emotional maturity. Socio-emotional learning. Depression.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 –	Edições do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais	11
Figura 1 –	Capa do filme <i>Divertida Mente</i>	20
Quadro 2 –	Relação entre emoções e suas respectivas cores	21
Figura 2 –	Personagens do filme <i>Divertida Mente</i> e suas respectivas emoções animadas	24
Figura 3 –	Alegria mantendo Tristeza isolada.....	26
Figura 4 –	Alegria demonstrando tristeza	27
Figura 5 –	Coloração das Memórias Base de Riley	29
Figura 6 –	Emoções disputando controle das ações de Riley	30
Figura 7 –	Tristeza comandando ações da mãe de Riley	30
Figura 8 –	Emoções do pai de Riley seguindo aos comandos da Raiva	31
Figura 9 –	Série documental <i>Headspace</i> – Meditação Guiada	32
Figura 10 –	Aumento da complexidade do Painel de Controle	33
Figura 11 –	Cartaz do filme <i>Operação Big Hero</i>	34
Figura 12 –	Ilhas da Personalidade de Riley	35
Figura 13 –	Ilhas de Personalidade sendo destruídas	36
Figura 14 –	Episódio Queda Livre da série <i>Black Mirror</i>	37
Figura 15 –	Mudança na coloração das roupas de Riley	38
Figura 16 –	Dementador da saga Harry Potter	40
Quadro 3 –	Quantidade de tempos de aula para atividades propostas em cada temática	41

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OMS	Organização Mundial de Saúde
DSM	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
INCE	Instituto Nacional de Cinema Educativo
LDB	Lei de Diretrizes e Bases da Educação
PCN	Parâmetros Curriculares Nacionais
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
OPAS	Organização Pan-americana da Saúde

SUMÁRIO

	APRESENTAÇÃO	10
	INTRODUÇÃO	10
1	O USO DE FILMES COMO RECURSO PARA O ENSINO SOCIOEMOCIONAL EM SALA DE AULA	13
1.1	Integração da temática pesquisada com os documentos oficiais	16
2	OBJETIVOS	18
2.1	Objetivo geral	18
2.2	Objetivos específicos	18
3	METODOLOGIA	19
3.1	Levantamento bibliográfico	19
3.2	Ficha técnica e resumo do filme	19
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
4.1	Pontos destacados do filme	22
4.1.1	<u>Aparência das emoções</u>	22
4.1.2	<u>Toda emoção é necessária</u>	25
4.1.3	<u>Amadurecimento das emoções</u>	29
4.1.4	<u>Aumento da complexidade do painel de controle</u>	33
4.1.5	<u>Ilhas de personalidade</u>	35
4.1.6	<u>Paleta de cores do filme e a depressão</u>	38
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
	REFERÊNCIAS	43

APRESENTAÇÃO

Por dois anos fui bolsista do projeto Recursos de Tecnologia Assistiva (TA) e Comunicação Alternativa e Ampliada (CAA) na Perspectiva da Educação Inclusiva, desenvolvido no Colégio de Aplicação da UERJ, sob orientação da Ma. Carla Cordeiro Marçal y Guthierrez. No projeto, realizei acompanhamento de alunos público-alvo da Educação Especial em salas de aula dos anos iniciais do Ensino Fundamental para produzir materiais pedagógicos inclusivos. Uma das funções como bolsista foi observar e avaliar as dificuldades de cada um destes alunos assistidos para que o material produzido fosse capaz de possibilitar, facilitar e/ou ampliar o aprendizado. As turmas tinham em média 25 alunos, sendo apenas de um a três os que apresentavam necessidades educacionais específicas.

Esta vivência me proporcionou um olhar mais direcionado para as questões causadoras de um melhor ou pior desenvolvimento acadêmico dos estudantes, fazendo com que eu me interessasse pelas emoções envolvidas em cada situação. Pude notar que as diferentes abordagens dos professores influenciavam diretamente no emocional de determinados alunos. Foi possível perceber que, mesmo em crianças de seis a 11 anos, é claro o impacto da baixa autoestima na capacidade de desenvolver atividades simples e da falta de preparo para saber lidar com momentos de raiva, frustração ou tristeza. Estas observações foram os principais pontos motivadores para a elaboração deste trabalho.

INTRODUÇÃO

A saúde mental pode ser definida como a capacidade de interação entre indivíduo, grupo e ambiente uns com os outros, visando a melhora do desenvolvimento e uso de habilidades mentais, o bem-estar pessoal e a conquista de aspirações, seguindo os ideais de justiça, além de alcançar e preservar os princípios fundamentais de igualdade (Organização Mundial de Saúde - OMS, 2001).

Em 1952, foi criado o Manual de Diagnósticos e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), considerado como uma das maiores referências na prática clínica no âmbito da saúde mental, visto que propõe uma classificação de transtornos mentais para descomplicar e padronizar o diagnóstico (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al., 2014). Em sua primeira versão, apresentava 106 categorias, e foi procedido por mais outras quatro edições (Quadro 1).

Quadro 1 - Edições do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

Edição	Ano de publicação	Categorias
DSM I	1952	106
DSM II	1968	182
DSM III	1980	265
DSM IV	1994	297
DSM-5	2013	300+

Fonte: MARTINHAGO, 2019.

Estima-se que, ao redor do mundo, 10 a 20% dos adolescentes vivenciam problemas de saúde mental, que permanecem subdiagnosticados e subtratados (OMS, 2019). Cerca de 800.000 pessoas cometem suicídio por ano, mundialmente, sendo esta a terceira maior causa de morte entre jovens de 15 a 19 anos, estando após apenas de violência e acidentes de carro (OMS, 2019). Para cada caso de suicídio, há aproximadamente 20 tentativas (OMS, 2016). No Japão, o suicídio é o maior causador de mortes entre jovens, sendo a grande maioria estudantes do ensino médio, tendo picos anuais de casos no início do segundo semestre escolar, demonstrando uma ligação direta do suicídio com vivências relacionadas à escola (BBC, 2018). Já no Brasil, a morte por automutilação em jovens de 15 a 19 anos está em quarto lugar, estando atrás de violência interpessoal, acidente de trânsito e afogamento, respectivamente. Porém, quando analisados dados de jovens apenas do sexo feminino, o suicídio aparece em terceiro lugar, seguido de infecções respiratórias e complicações na maternidade, em quarto e quinto lugares respectivamente (OMS, 2016).

Segundo dados da OMS (2020, p. 84), para jovens de 10 a 14 anos, a ansiedade é a sexta principal causa de doença e incapacidade, e a depressão está na décima quinta posição. Já para adolescentes de 15 a 19 anos, a depressão e a ansiedade estão, respectivamente, nas quarta e nona colocações.

A infância e a adolescência são fases da vida em que o indivíduo se encontra exposto a inúmeros elementos que contribuem para a ocorrência de problemas físicos e de saúde mental, podendo resultar em transtornos psiquiátricos e sociais. Por estes motivos, este período da vida é considerado de grande vulnerabilidade (MATOS et al., 2015). As emoções – e suas desordens - estão diretamente ligadas à capacidade de realizar ações cotidianas e essenciais, como se alimentar, dormir, conviver com outras pessoas e trabalhar (EKMAN, 2004). É mais comum entre os adolescentes a chamada invalidez psicológica, sendo a depressão um sintoma que atinge até um terço deste público e é dobrado no gênero feminino durante o período da puberdade (GOLEMAN, 2012). Meninas tendem a maiores índices de tentativas de suicídio, enquanto meninos lideram as estatísticas de suicídio de fato, isto porque jovens do sexo masculino comumente se utilizam de meios mais violentos e, conseqüentemente, têm mais êxito (DE LIMA BRAGA; DELL'AGLIO, 2013). A OMS propõe que as escolas devem considerar mediações psicológicas direcionadas a adolescentes como forma de prevenção aos casos de suicídios (OMS, 2020, p. 30).

1 O USO DE FILMES COMO RECURSO PARA O ENSINO SOCIOEMOCIONAL EM SALA DE AULA

A vida escolar de um estudante pode ser fortemente afetada por distúrbios emocionais, cujos impactos não são apenas na frequência, mas também no desempenho escolar (OMS, 2019).

A instituição escolar tem grande responsabilidade no que diz respeito à formação de alunos como cidadãos integrantes da sociedade, desempenhando a importante atribuição de auxiliá-los no conhecimento do próprio corpo e da própria saúde física e psicológica (COSTA; BARROS, 2014). Portanto, a escola deve exercer seu papel de forma ativa no desenvolvimento escolar dos estudantes, visto que a evolução emocional é consolidada de maneira gradativa, tendo acentuada influência do meio (CONSTANTE, 2017).

Professores são primordiais para o funcionamento de programas de aprendizado socioemocional (SCHONERT-REICHL, 2017), cuja implementação à prática docente cotidiana requer suporte para ajudá-los a interagir de maneira positiva com os estudantes, respondendo de maneira efetiva às problemáticas emocionais, sociais e conflituosas (JONES, 2012).

Em sua obra intitulada *Inteligência emocional – A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*, Goleman cita alguns projetos de aprendizado social e emocional ocorridos em escolas norte-americanas. O autor destaca diversos resultados observados nos comportamentos de crianças e jovens participantes, como maior pró-atividade, melhores aptidões cognitivas e sociais, mais empatia, maior autoestima, melhor tolerância à frustração, menos suspensões e expulsões entre alunos de baixo aproveitamento, meninos menos agressivos, meninas menos autodestrutivas, menos violência em sala de aula, maior autocontrole, entre outros (GOLEMAN, 2012).

Em 3 de janeiro de 1933 foi inaugurado o Convênio Cinematográfico Educativo sob a premissa de que o cinema e o rádio levam Arte, Ciência e técnica àqueles que não tem acesso (MORETTIN, 1995), considerando, portanto, o cinema como uma forma de popularização, divulgação e meio de propagação da Ciência. Três anos depois, em 1936, foi criado o Instituto Nacional de Cinema

Educativo (INCE), demonstrando mais uma vez a tendência do uso da sétima arte como recurso didático.

No fim da década de 1940, o jornal A Manhã passou a produzir um encarte chamado Ciência para Todos, no qual abordava diversos assuntos sobre Ciência para o público. Com o sucesso do encarte, o jornal passou a publicar, também, a coluna Cinema Educativo, visando a promoção do uso do cinema no ensino. O maior apoiador e defensor da proposta, Fritz de Lauro, tornou-se responsável por realizar sessões mensais de filmes com temáticas científicas ao público, fazendo bastante sucesso entre os estudantes. Após as sessões, Fritz registrava na coluna do jornal seu apoio à incorporação do uso deste recurso didático nas escolas (ESTEVES; MASSARANI; MOREIRA, 2006). Napolitano (2003) discute as possibilidades de utilizar o cinema como estratégia didática:

Trabalhar com o cinema em sala de aula é ajudar a escola a reencontrar a cultura, ao mesmo tempo cotidiana e elevada, pois o cinema é o campo no qual a estética, o lazer, a ideologia e os valores sociais mais amplos são sintetizados numa mesma obra de arte. Assim, dos mais comerciais e descomprometidos aos mais sofisticados e 'difíceis', os filmes têm sempre uma possibilidade para o trabalho escolar (NAPOLITANO, 2003, p. 11).

Ao assistir um filme, o espectador absorve a mensagem de acordo com suas próprias experiências de vida, passando a vivenciar, também, de certa maneira, os dramas propostos na trama. Com isso, cria-se uma melhor compreensão das escolhas e atitudes tomadas pelos personagens, gerando uma ação de autorreflexão no próprio espectador (DUARTE, 2002). Esta prática docente incentiva discussões em sala de aula, visto que o recurso de mídia está próximo da realidade cotidiana dos estudantes (DE LIMA, 2015). O debate pós-filme engrandece a visão e interpretação acerca do mesmo, validando propostas educativas que se utilizam de mídias de narrativa imagem-som seguidas de uma discussão em sala de aula.

A significação de narrativas fílmicas não se dá de forma imediata. Parece haver um certo entendimento do filme quando o vemos pela primeira vez (em geral, quando o revemos damos a ele novos significados), que é o que possibilita a compreensão e o acompanhamento da trama. Mas esse entendimento vai ser reorganizado e ressignificado muitas vezes daquele momento em diante, a partir das reflexões que fazemos, das conversas com outros espectadores, do contato com diferentes discursos produzidos em torno daquele filme (críticas, premiações etc.) e da experiência com outros filmes, permitindo que novas interpretações sejam feitas. Isso dá um profundo dinamismo à dimensão formadora da

experiência com o cinema e faz com que seus efeitos somente possam ser percebidos a médio ou longo prazo (DUARTE, 2002, p. 74).

Para que haja melhor aproveitamento da potencialidade da mídia no processo ensino-aprendizagem, é necessário um preparo do docente para aplicação do recurso (ABREU, 2010). Isto é, quanto mais bem preparado o docente estiver para o uso do filme em sala de aula, mais e melhor aproveitada será a estratégia didática (FREY, 2018). Para além da escolha de recursos convidativos ao alunado, o professor deve, ainda, favorecer a aproximação de fundamentos científicos às temáticas listadas no currículo escolar a partir da inserção do saber ouvir e mediar (NASCIMENTO; MEIRELLES, 2020).

Cabe ao professor, com seu olhar subjetivo, avaliar o melhor método de abordagem para a turma e averiguar as possibilidades de conteúdos encontradas no filme, por mais que não seja essa a intenção primária do produtor do enredo, como afirma Rezende Filho (2015):

Mesmo obras que não foram produzidas especificamente com finalidade educativa podem ser transformadas e adaptadas em direção ao que os professores identificam nelas como pertinente ao ensino e em relação ao que eles desejam que o aluno veja ou compreenda por meio da sua leitura. Ou seja, a apropriação do professor pode ser considerada um elemento fundamental na construção do modo como as obras audiovisuais são vistas e compreendidas pelos alunos em sala de aula, uma vez que podem modular de diferentes maneiras a perspectiva do aluno (REZENDE FILHO et al., 2015, p. 152).

Filmes são uma ferramenta lúdica e podem ser utilizados para dar início a uma atividade de discussão em sala de aula, servir como forma de avaliação dos próprios valores e de si mesmo, considerando um conteúdo com forte apelo emocional, além de oferecerem experiências cognitivas e afetivas (CHAMPOUX, 1999). Frey corrobora a indagação supracitada no seguinte trecho:

Que o aluno se conheça mais enquanto ser vivo, ser humano, cidadão do mundo e, se conhecendo como indivíduo, reconheça no outro também um indivíduo, conseguindo, assim, se colocar em seu lugar. Que identifique onde pode melhorar sua qualidade de vida, disseminando seus conhecimentos para que isso ocorra também com aqueles que o rodeiam, como seus familiares e amigos, ampliando esse entorno, naturalmente, ao seu ambiente escolar, à comunidade em que vive e ao mundo (FREY, 2018, p. 30).

A presente pesquisa pretende propor a abordagem das temáticas de saúde mental e inteligência emocional em sala de aula por meio do uso de um filme de animação. Ao se tratar de desenho animado, há ainda uma maior aproximação

com o aluno, bastando enfatizar aos docentes a importância de reconhecer, aprender e organizar os elementos dos filmes que podem ser explorados (ABREU, 2010). As animações podem servir como um estímulo ao interesse pela Ciência, de maneira provocativa, interessante e criativa (SIQUEIRA, 2006).

1.1 Integração da temática pesquisada com os documentos oficiais

Conceitos similares aos de inteligência emocional e saúde mental são citados em documentos oficiais de normatização de currículo. Segundo o Art. 35-A da Lei Nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDB), deve-se incluir a formação socioemocional do estudante no currículo planejado ao ensino médio:

Os currículos do ensino médio deverão considerar a formação integral do aluno, de maneira a adotar um trabalho voltado para a construção de seu projeto de vida e para sua formação nos aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais (BRASIL, 1996, Art. 35-A, parágrafo 7).

Em seguida, em outro documento oficial historicamente importante (Parâmetros Curriculares Nacionais - PCN), fica determinado que, para eleição dos temas transversais, são listados alguns critérios e, dentre eles, destaca-se o desenvolvimento social do alunado, bem como a capacidade de discernimento e posicionamento diante determinadas situações de convívio coletivo:

Urgência social: Esse critério indica a preocupação de eleger como Temas Transversais questões graves, que se apresentam como obstáculos para a concretização da plenitude da cidadania, afrontando a dignidade das pessoas e deteriorando sua qualidade de vida.

Favorecer a compreensão da realidade e a participação social: A finalidade última dos Temas Transversais se expressa neste critério: que os alunos possam desenvolver a capacidade de posicionar-se diante das questões que interferem na vida coletiva, superar a indiferença e intervir de forma responsável. Assim os temas eleitos, em seu conjunto, devem possibilitar uma visão ampla e consistente da realidade brasileira e sua inserção no mundo, além de desenvolver um trabalho educativo que possibilite uma participação social dos alunos (BRASIL, 1997, p. 25).

Dentre as competências gerais da educação básica, descritas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), pode-se salientar a importância do cuidado

com a saúde emocional própria e alheia, bem como a aptidão de lidar com a mesma:

Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas (BRASIL, 2015, p. 10).

Em justificativa ao direcionamento do presente trabalho a docentes regentes de turma (s) dos anos finais do ensino fundamental, podem ser destacados os seguintes trechos:

Pretende-se que os estudantes, ao terminarem o Ensino Fundamental, estejam aptos a compreender a organização e o funcionamento de seu corpo, assim como a interpretar as modificações físicas e emocionais que acompanham a adolescência e a reconhecer o impacto que elas podem ter na autoestima e na segurança de seu próprio corpo (BRASIL, 2015, p. 327).

Os estudantes dessa fase inserem-se em uma faixa etária que corresponde à transição entre infância e adolescência, marcada por intensas mudanças decorrentes de transformações biológicas, psicológicas, sociais e emocionais. Nesse período de vida, como bem aponta o Parecer CNE/CEB nº 11/2010, ampliam-se os vínculos sociais e os laços afetivos, as possibilidades intelectuais e a capacidade de raciocínios mais abstratos. Os estudantes tornam-se mais capazes de ver e avaliar os fatos pelo ponto de vista do outro, exercendo a capacidade de descentração, “importante na construção da autonomia e na aquisição de valores morais e éticos” (BRASIL, 2015, p. 60).

Com a revisão dos documentos oficiais supracitados, percebe-se a importância e responsabilidade do professor e da instituição escolar no que tange às esferas de saúde mental e inteligência emocional dos jovens estudantes.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Criar propostas de atividades para o uso do filme Divertida Mente, voltadas para professores do Ensino Fundamental (anos finais), com abordagens referentes à inteligência emocional e saúde mental.

2.2 Objetivos específicos

- Analisar os aspectos do filme Divertida mente, seus personagens, falas, imagens, elementos visuais, cores e a interação entre estes;
- Reconhecer cada emoção representada no filme e sua importância para a vida social e pessoal de cada indivíduo;
- Destacar cenas e falas relevantes para abertura de debate ou discussão em sala de aula, propondo abordagens para tais atividades.

3 METODOLOGIA

3.1 Levantamento Bibliográfico

Foi realizado um levantamento bibliográfico utilizando as palavras-chave inteligência emocional e saúde mental, como também suas traduções para a língua inglesa (*emotional learning, mental health*) nos sites de pesquisas *Google Acadêmico* e *SciELO*, priorizando os artigos que as relacionam com educação em geral e ensino. Ademais, foram pesquisadas estas mesmas temáticas nos documentos oficiais de normatização de currículo, tais quais LDB (BRASIL, 1996), PCN (BRASIL, 1997) e BNCC (BRASIL, 2015).

No que diz respeito à saúde mental e inteligência emocional, foram utilizados documentos da OMS e da Organização Panamericana de Saúde (OPAS). Como referencial teórico foram buscados os seguintes autores: Sigmund Freud (1938), Lev Vigotski (1930), Robert Plutchick (2001), Daniel Goleman (2012) e Paul Ekman (2004).

Para embasamento sobre o uso de filmes como recurso didático, foram buscados autores que também fizeram uso deste recurso, tais como Champoux (1999), Duarte (2002), Napolitano (2003), Frey (2018), entre outros.

3.2 Ficha técnica e resumo do filme

Nome: Divertida Mente

Nome Original: *Inside out*

Origem: EUA

Ano de produção: 2015

Gênero: De adolescente a adulto, Família, Animação

Duração: 94 min

Classificação: Livre

Direção: Pete Docter

Figura 1 - Capa do filme Divertida
Mente



Fonte: AdoroCinema, 2015.

O filme recebeu 100 prêmios do cinema, incluindo os de Melhor Animação / Filme Animado nas premiações do Oscar, BAFTA, *Critics Choice Awards* e *Golden Globe*, somando 115 indicações ao todo (IMDb, 2016).

A história retrata a vida de uma menina de 11 anos de idade chamada Riley, que vive em Minnesota, Estados Unidos da América, com os pais. Ela leva uma vida estável, com amigos, bom relacionamento com os pais e joga hóquei no time da escola. Em determinado momento, Riley e sua família mudam de cidade, fazendo com que a menina troque de escola e deixe o time de hóquei. Esta mudança gera um impacto muito grande na vida da menina, que passa a não lidar muito bem com as mudanças.

Crescer pode ser uma jornada turbulenta, e com Riley não é diferente. Conforme ela e suas emoções, Alegria, Medo, Raiva, Nojinho e Tristeza se esforçam para adaptar-se à uma nova vida, uma enorme agitação toma conta do centro de controle em sua mente. Embora Alegria, a principal e mais importante emoção de Riley, tente se manter positiva, as emoções entram em conflitos, às vezes muito divertidos, sobre qual a melhor maneira de viver em uma nova cidade, casa e escola (DISNEY PLUS BRASIL, 2020).

Dentro de sua cabeça, vivem seres animados que controlam sua forma de ver os acontecimentos de sua vida, representando cinco emoções: **Alegria, Raiva, Medo, Nojinho e Tristeza**. Além das emoções, são construídas ilhas que representam a personalidade e que guardam as memórias relacionadas a cada uma delas. No início do filme, Riley tem cinco ilhas da personalidade, sendo elas: **Ilha da Bobeira, Ilha da Amizade, Ilha da Família, Ilha do Hóquei e Ilha da Honestidade**, pois estes são os principais aspectos que compõem a sua individualidade neste momento de sua vida. As memórias são representadas por esferas, que têm sua cor determinada por qual emoção está associada ao momento, podendo ter a coloração alterada de acordo com a interpretação da memória ao longo do tempo (Quadro 2).

Quadro 2 – Relação entre emoções e suas respectivas cores

Emoção	Cor
Alegria	Amarelo
Raiva	Vermelho
Tristeza	Azul
Medo	Roxo
Nojo	Verde

Fonte: a autora, 2021.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A análise detalhada do filme permitiu a identificação de alterações emocionais na fase da infância e da pré-adolescência, em especial quando há a ocorrência de mudanças na vida pessoal e social.

Adolescentes comumente apresentam emoções contraditórias e de maneira intensificada, quando comparada a outras fases etárias (ROAZZI; et al., 2011). O diálogo sobre experiências emocionais propicia a evolução da capacidade cognitiva de julgar uma situação possivelmente geradora de gatilhos emocionais (MACEDO; SPERB, 2013). A partir deste ponto, pode-se abordar em sala de aula alternativas para lidar com novas fases da vida, valorizando o diálogo.

Destaca-se a importância mostrada para cada emoção, evidenciando a subvalorização de emoções consideradas ruins pela sociedade, tais quais o medo, a raiva, a tristeza e o nojo. Com o filme, é possível perceber como todas as emoções estão interligadas e são essenciais para a formação socioemocional do indivíduo. O aprendizado de habilidades sociais e emocionais é essencial para se adequar ao mundo atual (RELVAS, 2014), tornando-se notável a indispensabilidade de trabalhar em sala de aula os conceitos de emoções, bem como suas causas e maneiras de lidar, e o respeito às emoções de outrem.

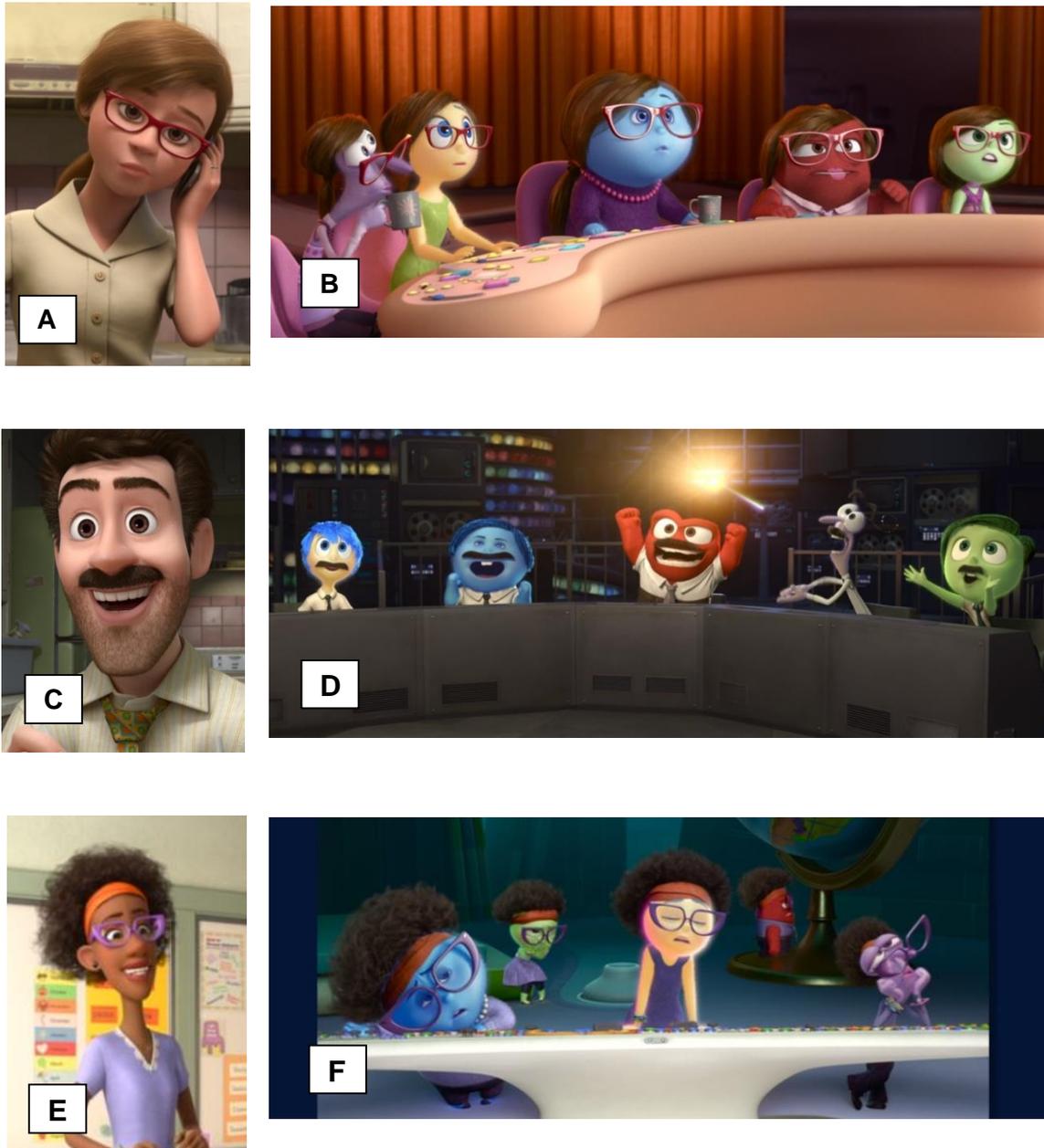
4.1 Pontos destacados no filme

4.1.1 Aparência das emoções

O diretor do filme, Pete Docter, afirma que cada emoção teve sua aparência idealizada a partir de algo que fosse condizente com o que representa (JB Entrevista – Pete Docter (diretor do filme Divertidamente), 2015). A **Alegria** é amarela, com uma aura brilhante e tem seus braços e pernas compridos e esguios, remetendo à forma de uma estrela. Ela está sempre confiante e animada. A **Tristeza** é azul e arredondada, em formato de gota, fazendo-se lembrar a uma

lágrima. Está sempre andando cabisbaixa e arrastando os pés no chão. Já a **Raiva** é representada por uma forma quadrada, bruta e vermelha, como um tijolo, sempre andando com passadas fortes e determinadas. O **Medo** é roxo e tem um formato ligeiramente abstrato, sendo baseado em um nervo, e tem movimentos inseguros. Por fim, a personagem **Nojinho** é verde e com a cabeça grande em relação ao seu corpo, lembrando à aparência de um brócolis. Ela está sempre remetendo a bastante confiança e autoridade. As emoções de Riley são mais genéricas, provavelmente por serem protagonistas, porém as dos demais personagens, carregam elementos característicos da pessoa em questão, tal qual os óculos e rabo de cavalo da mãe de Riley, a gravata e o bigode do pai da Riley e o cabelo cacheado e a faixa da professora da escola (Figura 2).

Figura 2 – Personagens do filme Divertida Mente e suas respectivas emoções animadas



Legenda: (A), (B) – Mãe de Riley e suas emoções; (C), (D) – Pai de Riley e suas emoções; (E), (F) – Professora de Riley e suas emoções.

Fonte: Captura de tela do filme Divertida Mente, 2015.

Proposta de atividade: Utilizar a música de Jessie J, *Who You Are*, para discutir a temática de valorização e aceitação das emoções (Anexo B).

Tudo bem não estar bem / Às vezes, é difícil seguir seu coração / Mas lágrimas não significam que você está perdendo / Todo mundo se machuca / Não há nada errado com quem você é (JESSIE J, 2011).

O professor pode colocar a música para tocar em sala de aula, solicitando que os alunos acompanhem a tradução. Por ser uma cantora *pop* de grande sucesso e que já esteve em duas edições do evento de música *Rock in Rio*, nos anos de 2013 e 2019, é possível que alguns alunos já a conheçam ou gostem do estilo musical e se interessem mais pela atividade. Questionar se eles se sentem pressionados socialmente para não demonstrarem determinadas emoções e quais emoções seriam essas, abrindo espaço para que eles se perguntem porquê essas supressões acontecem nos diferentes espaços sociais, como família, amigos, escola, entre outros, mesmo que de maneira silenciosa.

4.1.2 Toda emoção é necessária

As emoções ocorrem em processos de *feedback*, isto é, o principal encargo das emoções é retornar o indivíduo ao estado de equilíbrio quando algo inesperado ou atípico causa uma instabilidade (PLUTCHIK, 2001).

Praticamente todos os comportamentos que resultam de impulsos e instintos contribuem para a sobrevivência quer em termos diretos, pela execução de ações de preservação da vida, quer em termos indiretos, pela criação de condições vantajosas para a sobrevivência ou pela diminuição da influência de condições potencialmente adversas. As emoções e os sentimentos, que são centrais para a visão da racionalidade que estou propondo, são uma poderosa manifestação dos impulsos e dos instintos, constituindo uma parte essencial da sua atividade (DAMÁSIO, 2012).

Durante o desenrolar do filme, é possível ver que a personagem **Tristeza** é renegada e que as demais emoções constantemente tentam passar o controle da situação para **Alegria**, na tentativa de melhorar o ânimo da protagonista. Em diversos momentos, **Tristeza** é mantida afastada do Painel de Controle e das Memórias Base e até mesmo mantida em isolamento (Figura 3), além de estar o tempo todo sujeita às tentativas de convencimento de ser mais feliz e pensar positivamente.

Figura 3 – **Alegria** mantendo **Tristeza** isolada



Fonte: Captura de tela do filme Divertida Mente, 2015.

Isto acontece por uma sensação intrínseca e enraizada cultural e socialmente de que estar triste é ruim. Porém, com o tempo, eles percebem a importância de todas as emoções individualmente de acordo com cada situação.

Ao fim da trama, há o reconhecimento do papel da **Tristeza** e valorização da sua participação em diversas situações da vida da protagonista, sendo ela a única personagem a fazer Riley desistir da ideia de fugir de casa.

A personagem **Alegria** é tratada pelos demais personagens como a emoção protagonista justamente pelo pensamento utópico de que ela deveria estar presente em todas as situações. Ela é a personagem que traz as risadas e momentos felizes. Porém, mesmo na representação da personagem, percebe-se que não é possível ser feliz o tempo todo, visto que a própria **Alegria** demonstra tristeza ao ver que o amigo imaginário da infância de Riley, Bing Bong, se sacrificou para que ela pudesse voltar à central de controle e salvar a menina (Figura 4).

Figura 4 – **Alegria** demonstrando tristeza



Fonte: Captura de tela do filme Divertida Mente, 2015.

O **Medo** é um aliado ao instinto de sobrevivência, fazendo com que sejam evitadas situações de risco, estando alerta a quaisquer sinais de perigo para Riley. Comumente, pessoas em situação de medo ficam pálidas na face. Isto ocorre em vista ao aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, em especial, das pernas, facilitando uma possível reação de fuga (GOLEMAN, 2012, p. 32).

Já a **Nojinho** evita o envenenamento físico e social de Riley, isto é, ela impede que sejam ingeridos alimentos possivelmente estragados ou ruins e ajuda Riley a se integrar à sociedade, evitando situações de repulsa. Em uma expressão facial de nojo, também chamado repugnância, são elevados os músculos do lábio superior, em uma intenção instintiva de tampar as narinas, protegendo-se do agente causador da emoção (GOLEMAN, 2012, p. 33).

Por fim, a **Raiva** é responsável por evitar que injustiças sejam cometidas, fazendo com que Riley se posicione em momentos que se sente ameaçada ou desvalorizada. No momento de uma situação que gere o sentimento de raiva, há uma dose alta de adrenalina sendo liberada no organismo, um aumento significativo na velocidade dos batimentos cardíacos e maior fluxo sanguíneo para as extremidades do corpo, para que assim haja uma resposta de defesa mais rápida e vigorosa contra um possível inimigo ou fonte de perigo (GOLEMAN, 2012, p. 32).

Na obra *Emotions revealed* de Paul Ekman (2004), o autor afirma que mesmo que algumas emoções sejam consideradas ruins ou indesejáveis, ninguém deveria querer a inexistência delas justamente pela importância que têm na vida, como expõe no trecho abaixo:

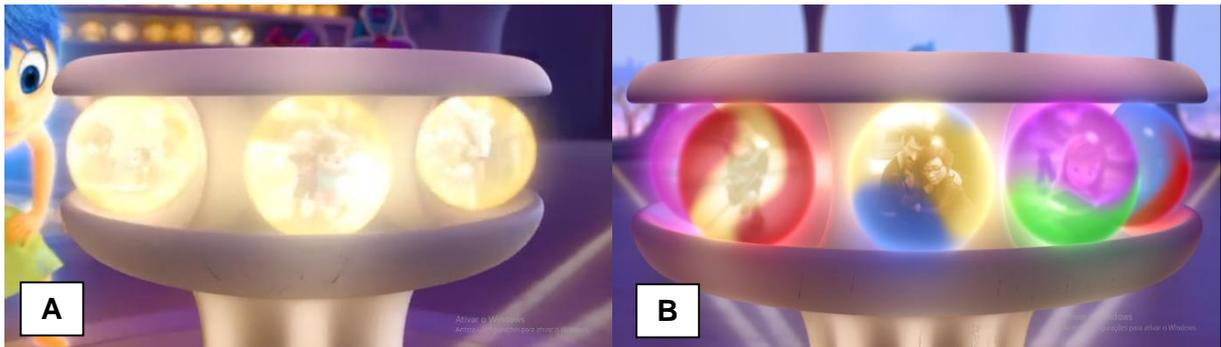
O medo nos protege; nossas vidas são salvas porque somos capazes de responder a ameaças de danos de forma protetora, sem pensar. Reações de nojo nos tornam cautelosos quanto a entrar em atividades que literalmente ou figurativamente podem ser tóxicas. Tristeza e desespero pela perda podem trazer ajuda de outras pessoas. Até a raiva - a emoção que a maioria das pessoas gostaria de desligar - é útil para nós. Ela avisa aos outros, e a nós também, quando as coisas estão nos frustrando. Esse aviso pode trazer mudança, embora também possa provocar contra perigo. A raiva nos motiva a tentar mudar o mundo, trazer justiça social e lutar pelos direitos humanos (EKMAN, 2004).

Muitas vezes, crianças e jovens recebem comandos de não chorar por determinada situação, ou não se sentirem tristes, nem com raiva ou com medo. Essas ordens vêm de diversas esferas, seja familiar, escolar, de amizade, ou outros, e acabam inibindo uma emoção natural e inata do ser humano por uma convenção social e cultural. Essa repressão emocional é observada pelos próprios personagens do filme, que supervalorizam a **Alegria**, independentemente da ocasião.

No início da história, nota-se o orgulho por parte da personagem **Alegria** de ver que as Memórias Base de Riley são predominantemente felizes, representadas pela cor amarela. Porém, ao fim do filme, os personagens percebem a importância de deixar a Riley se sentir triste pelos motivos que a deixam assim, para que então possa superar as adversidades de forma natural. Esta percepção faz com que o trabalho de gerir a vida de Riley seja mais igualmente distribuído por todas as emoções e não apenas **Alegria**, como anteriormente.

Ao longo do filme, com o amadurecimento emocional da personagem, é percebido pelo espectador e pelos próprios personagens a importância das demais emoções em diferentes momentos da vida, fazendo com que as Memórias Base e as comuns tenham uma grande diversidade de cores, até mesmo mais de uma cor em uma mesma memória, isto é, mais de uma emoção predominante em uma única lembrança (Figura 5 – A, B).

Figura 5 – Coloração das Memórias Base de Riley



Legenda: (A) - Memórias alegres (00:04:51); (B) - Memórias com emoções mistas (01:23:57).
 Fonte: Captura de tela do filme Divertida Mente, 2015.

Proposta de atividade: Propor reflexão quanto às Memórias Base que cada aluno tem e quais emoções estão relacionadas a cada uma delas. Iniciar uma discussão sobre ser possível ou não que estas memórias mudem a emoção predominante com o tempo e indagar porquê isso acontece. Simular a existência de uma inovação tecnológica que permite que sejam apagadas determinadas memórias ou alteradas as emoções relacionadas a elas. Questionar os possíveis desdobramentos e consequências desta invenção para o aprendizado humano e a saúde mental da pessoa, visto que toda situação vivida serve de experiência para as futuras, mesmo que esteja vinculada a uma emoção considerada desagradável.

4.1.3 Amadurecimento das emoções

Na película, são representadas personificações das emoções de diferentes pessoas. Percebe-se que em adultos, como nos pais de Riley, a relação entre as emoções é mais parcimoniosa, sem que haja discussão entre as mesmas, enquanto as de Riley, que é uma pré-adolescente, disputam para ver qual delas vai comandar a situação (Figura 6). Isso pode estar relacionado ao amadurecimento e desenvolvimento da inteligência emocional ao longo da experiência de vida.

Figura 6 – Emoções disputando controle das ações de Riley



Fonte: Captura de tela do filme Divertida Mente, 2015.

Com o tempo, crianças passam a apresentar uma concepção mais complexa das emoções, experienciando emoções mais específicas e aceitando melhor os sentimentos considerados negativos (ROAZZI; et al., 2011).

Pode-se perceber que a emoção que comanda o Painel de Controle da mãe de Riley é a **Tristeza**, enquanto a do pai é a **Raiva** (Figuras 7, 8).

Figura 7 – **Tristeza** comandando ações da mãe de Riley



Fonte: Captura de tela do filme Divertida Mente, 2015.

Figura 8 – Emoções do pai de Riley seguindo aos comandos da **Raiva**

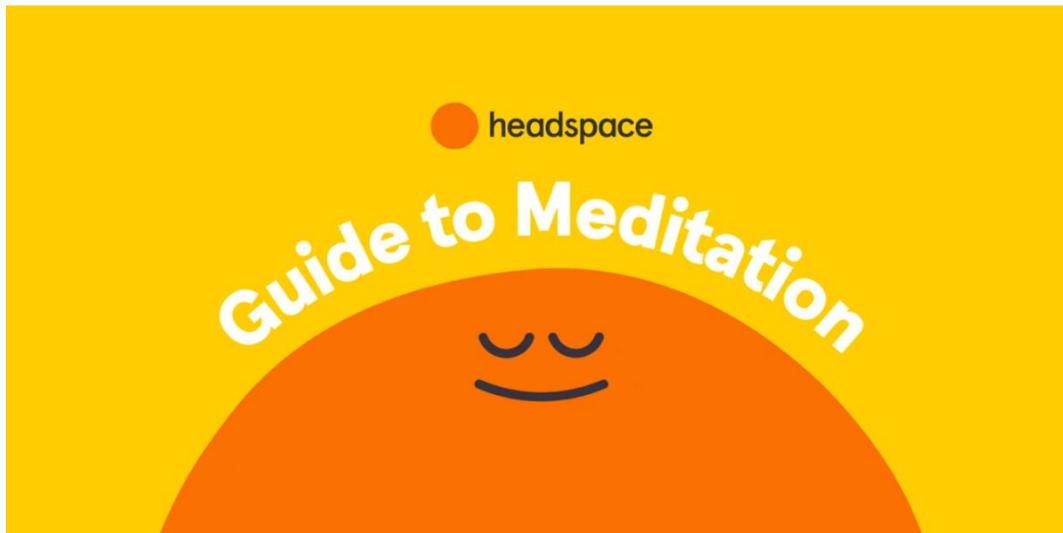


Fonte: Captura de tela do filme *Divertida Mente*, 2015.

Isto não implica que a mãe seja uma pessoa triste e o pai estressado, visto que no decorrer do filme eles não se mostram desta forma. Na verdade, pode-se inferir que ter as emoções comandadas pela **Tristeza** seja um sinal de maior compaixão e empatia pelo sentimento alheio. Mulheres possuem maior tendência a reconhecer tristeza em outrem e este sentimento está diretamente ligado à capacidade de ser empático (ÁVILA, 2016). Enquanto a **Raiva**, por ter uma maior importância na reação a possíveis ameaças (GOLEMAN, 2012), pode representar um maior instinto de proteção para com a família. Para crianças, o gênero não é um fator determinante na capacidade de compreensão das emoções (ROAZZI; et al., 2011).

Proposta de atividade: Assistir com a turma o oitavo episódio, intitulado de Como lidar com a raiva, da série documental *Headspace – Meditação guiada* (Figura 9) disponível na plataforma de *streaming* por assinatura Netflix. O episódio de apenas 18 minutos de duração traz a reflexão de como se aproveitar de momentos de raiva para transformá-la em algo positivo através da meditação. Esta prática tem efeitos neurofisiológicos que envolvem alterações autonômicas e hormonais (NEWBERG; IVERSEN, 2003), sendo capaz de resultar em uma conduta mais contemplativa e acolhedora para quem a exercita (RIBEIRO et al., 2019).

Figura 9 – Série documental *Headspace* – Meditação Guiada



Fonte: Captura de tela da série *Headspace* – Meditação Guiada.

Sinopse de *Headspace* – Meditação guiada: “Esta série de animação lança um olhar divertido sobre os benefícios da meditação, com técnicas e práticas guiadas para você começar” (NETFLIX, 2021).

Sinopse do episódio Como lidar com a raiva: “Transforme a raiva em algo positivo. Andy fala sobre como mudar a perspectiva pode melhorar a forma como nos relacionamos com os outros” (NETFLIX, 2021).

A série surgiu a partir do aplicativo de celular homônimo criado por Andy Puddicombe, que, com pouco mais de 20 anos de idade, decidiu estudar meditação no Himalaia e posteriormente foi ordenado como monge budista tibetano, na Índia. O aplicativo conta com milhões de usuários em mais de 190 países, tendo recursos gratuitos e sob assinatura paga (HEADSPACE, 2021).

O trailer oficial da série pode ser acessado no canal de *YouTube* da Netflix Brasil, disponível em https://www.youtube.com/watch?v=MxHzRVRkL_8.

4.1.4 Aumento da complexidade do painel de controle

No início do filme, quando ocorre o nascimento da personagem principal, há a presença de apenas uma emoção, a **Alegria**, e apenas um botão no Painel de Controle. Logo no primeiro choro, chega a **Tristeza**. Com o passar do tempo, surgem novas emoções e novos botões de comando. Conforme a protagonista vivencia novas experiências, o Painel de Controle torna-se mais complexo e com mais opções de resposta, representando o aumento da complexidade das ações e reações comandadas pelas emoções (Figura 10 – A, B, C).

Figura 10 – Aumento da complexidade do Painel de Controle



Legenda: (A) - Painel de Controle com apenas 1 botão (00:02:57); (B) - Painel de Controle com mais ações (01:00:08); (C) - Painel de Controle com maior complexidade (01:24:19).
 Fonte: Captura de tela do filme Divertida Mente, 2015.

A interação entre indivíduos e elementos que os cercam no ambiente, tais como outros indivíduos, se torna cada vez mais complexa com o passar do tempo (PETRUCCI; BORSA; KOLLER, 2016). Para Vigotski (1896-1934), a capacidade criadora do ser humano está interligada às emoções, sendo construída e ampliada com a vivência de experiências pessoais ou alheias (VIGOTSKI, 1930). Isto é, quanto mais tempo exposta a estímulos do meio, mais situações vividas por determinada pessoa, tornando sua imaginação e, conseqüentemente, suas

emoções mais complexas. Pode-se, portanto, estabelecer uma relação entre o Painel de Controle citado no filme com a bagagem de experiências vividas exemplificada por Vigotski.

Proposta de atividade: Propor o filme de animação *Operação Big Hero* para abrir um debate sobre complexidade emocional (Figura 11).

Figura 11 – Cartaz do filme
Operação Big Hero



Fonte: AdoroCinema, 2014.

"Operação *Big Hero*" (*Big Hero 6*) é uma comédia de ação e aventura sobre o prodígio Hiro Hamada, brilhante em robótica, que aprende a dominar seu gênio, graças a seu brilhante irmão Tadashi e seus amigos [...]. Quando uma devastadora sequência de eventos os coloca bem no meio de uma trama perigosa que acontece nas ruas de San Fransokyo, Hiro recorre a seu companheiro mais próximo, um robô chamado Baymax, e transforma o grupo em uma equipe de heróis de tecnologia de ponta determinados a desvendar o mistério (*DISNEY PLUS*, 2020).

Apesar da sinopse resumir a uma aventura animada, o filme em questão retrata as reações do protagonista diante de perdas e frustrações, utilizando a raiva e o isolamento como resposta de maneira descontrolada. Com o apoio de pessoas que o amam, Hiro traz uma história de superação e resiliência diante dos traumas vividos mesmo com tão pouca idade.

O professor pode abrir discussão com os alunos sobre as formas que Hiro encontrou para resolver os problemas apresentados no filme e questionar o que poderia ter sido feito em relação às emoções do personagem nas situações de perda que ele vivenciou.

4.1.5 Ilhas de personalidade

As Ilhas de Personalidade são o que fazem as pessoas serem quem são. Ali estão representadas as individualidades, selecionadas pelas Memórias Base, ou seja, por momentos importantes na formação da essência de cada um. Ao longo do filme, são vistas algumas ilhas de Riley (Figura 12), como as da Família, Honestidade, Amizade, Bobeira, Hóquei e, posteriormente, *Boy Band*, Romance-Vampiro-Trágico e Moda. Estas ilhas são passíveis de desmoronamento, reconstrução e surgimento de novas ilhas, de acordo com as alterações dos gostos, afetos e interesses da pessoa.

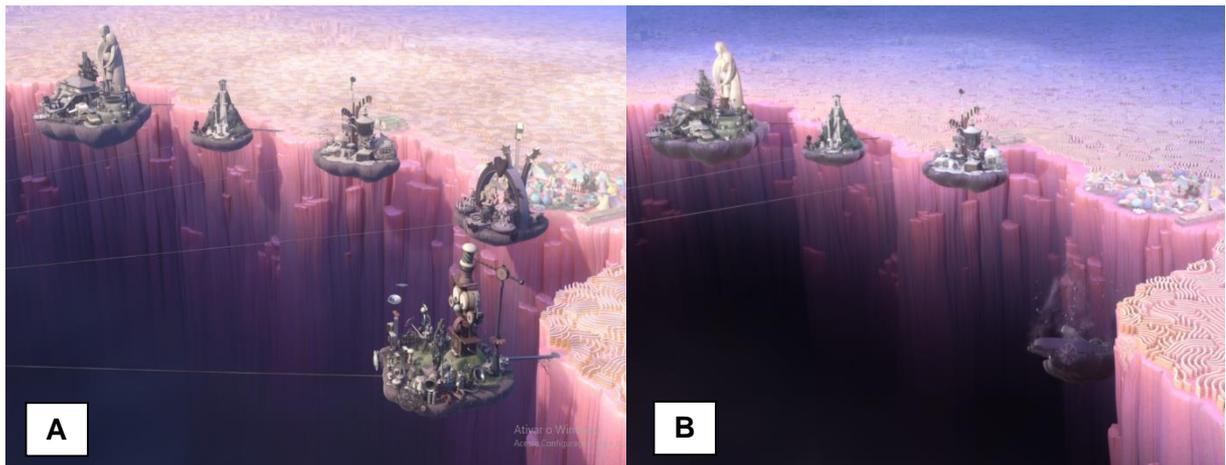
Figura 12 – Ilhas da Personalidade de Riley



Fonte: Captura de tela do filme Divertida Mente, 2015.

Conforme as situações vão saindo do controle para as emoções de Riley e ela perde conexão com seus principais atributos, as Ilhas são desligadas automaticamente e, com o tempo, vão desmoronando e caem (Figura 13 – A, B).

Figura 13 – Ilhas de Personalidade sendo destruídas



Legenda: (A) - Ilhas desligadas (00:26:01); (B) - Ilha do Hóquei caindo (00:46:52).

Fonte: Captura de tela do filme Divertida Mente, 2015.

A primeira a cair é a Ilha da Bobeira, que acontece quando Riley não acha mais graça das brincadeiras do pai e não corresponde a elas, como costumava fazer. Em seguida, é a vez da Ilha da Amizade, que cai quando a protagonista está em uma chamada de vídeo com uma amiga da cidade em que morava anteriormente e a menina faz menção a novas amigas, fazendo com que Riley se sinta abandonada e substituída. Por conta disso, ela não consegue jogar hóquei tão bem e com a alegria que tinha ao praticar o esporte, tornando-se uma atividade desgostosa e sinônimo de abandono e saudade. Assim, cai a Ilha do Hóquei. Em determinado momento, Riley tira da bolsa de sua mãe, sem que ela veja, dinheiro/cartão para comprar uma passagem de ônibus para voltar à sua cidade natal, resultando na queda da Ilha da Honestidade. Por fim, sobra apenas a Ilha da Família. Esta começa a ruir quando Riley não cumprimenta seus pais ao sair de casa dizendo que iria à escola, mas na verdade estava fugindo de casa. Pode-se perceber que esta ilha é a mais resistente e desmorona de maneira bem lenta, diferente das demais, mostrando a importância da relação parental para o psiquismo de um adolescente.

A queda das ilhas representa o distanciamento de Riley de tudo que a representa. Esta agonia emocional pode ser considerada como um dos sintomas centrais da depressão (EKMAN, 2004).

Proposta de atividade: Fazer uma reflexão com o episódio Queda Livre, da série *Black Mirror* (Figura 14) disponível na plataforma de *streaming* por assinatura Netflix. Na trama, em uma realidade distópica, pessoas avaliam umas às outras por um aplicativo online e tentam a todo custo serem merecedoras de uma nota alta, mesmo que isto os custe a própria personalidade.

Figura 14 – Episódio Queda Livre da série *Black Mirror*



Legenda: personagem principal treinando sua risada em frente ao espelho para ser mais agradável socialmente e conseguir boas avaliações de outras pessoas no aplicativo.

Fonte: Captura de tela da série *Black Mirror*, 2016.

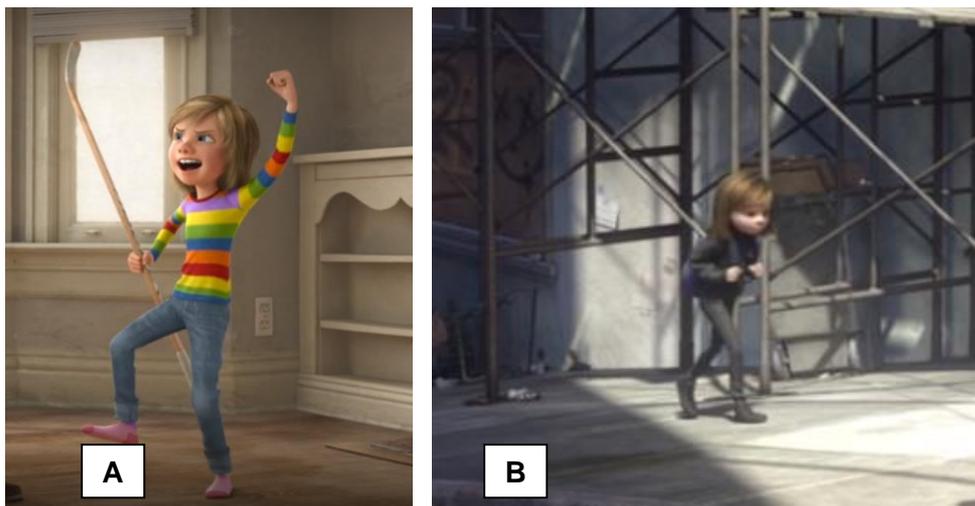
Propor que cada aluno escreva em uma folha de papel quais eles acreditam ser suas ilhas de personalidade. Todos os papeis serão dobrados, embaralhados e distribuídos aleatoriamente. Assim, cada aluno deve tentar descobrir a quem são referentes aquelas ilhas que receberam. Iniciar um debate sobre o fato de ser reconhecido ou não por suas ilhas e o que isso implica. Questionar se já sentiram vontade de mudar alguma característica própria para tentar ser mais bem aceito em algum ambiente.

4.1.6 Paleta de cores do filme e a depressão

As cores abrem um leque de possibilidades para o diretor, sendo capazes de criar diferentes significados quando combinadas entre si ou com outros recursos cinematográficos. O papel por elas exercido muitas vezes é 'silencioso' ('invisível', de forma clássica), porém crucial para criar atmosferas, estimular sensações e impressões nos espectadores, evidenciar ou minimizar elementos, demonstrar aspectos psicológicos dos personagens e atribuir um determinado sentido à história. A cor pode promover estímulos – imperceptíveis, em uma análise superficial – que influenciam o posicionamento do observador na narrativa, estabelecendo parâmetros de identificação e envolvimento com os personagens que são espontaneamente seguidos (ABREU; ANDRADE, 2016).

A construção de determinados significados passados em um filme tem influência da escolha de cores predominantes (FABRIS, 2008). No início do filme, pode-se perceber que Riley leva uma vida tranquila e feliz, o que também é representado pelas cores prevaletentes nas cenas e em suas vestimentas (Figura 15-A). Em decorrência dos acontecimentos da história, é possível ver que Riley perde parte de sua essência, representado pela queda das Ilhas de Personalidade, e o controle de suas próprias emoções, representado pelo congelamento do Painel de Controle. Neste momento, as cores do filme tornam-se mais sombrias, bem como as vestimentas (Figura 15-B), o que pode caracterizar o estado emocional da personagem, levando o espectador a presenciar o início de uma possível depressão.

Figura 15 – Mudança na coloração das roupas de Riley



Fonte: Captura de tela do filme Divertida Mente, 2015.

O tom do azul escuro, que denota solidão, e os tons de cinza, que indicam tristeza e desânimo (MENDONÇA, 2017), estão presentes na mochila de Riley, em sua vestimenta e no cenário (Figura 15-B)

De maneira sutil e implícita, o filme mostra o desenvolvimento de um transtorno depressivo maior em uma criança de 11 anos. Segundo a quinta edição do DSM, a depressão pode ser definida como a aparição de humor triste, vazio ou com irritabilidade, agregado a alterações somáticas e cognitivas que podem influenciar de maneira significativa na capacidade funcional do indivíduo (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al., 2014). Para Freud (1856-1939), o termo humor propõe o distanciamento, a maneira de um chiste, da expressão de emoções, preservando os afetos possivelmente originados em determinada situação (FREUD, 1938).

Apesar de tristeza e desânimo também considerados sintomas, não se pode resumir depressão a tais fatores, bem como não se pode considerar depressiva toda pessoa que os demonstra esporadicamente em casos de perda, fracasso e luto (KEHL, 2015).

Proposta de atividade: Fazer com a turma um comparativo de como a depressão é representada no filme *Divertida Mente*, na música “Socorro”, de autoria de Alice Ruiz e Arnaldo Antunes, interpretada por Cássia Eller (Anexo A) e na saga de Harry Potter através dos Dementadores (Figura 16).

Socorro, não estou sentindo nada / Nem medo, nem calor, nem fogo / Não vai dar mais pra chorar, nem pra rir / Socorro, alguma alma, mesmo que penada / Me entregue suas penas / Já não sinto amor, nem dor, já não sinto nada (RUIZ; ANTUNES, 1994).

Figura 16 – Dementador da saga Harry Potter



Fonte: Captura de tela do filme Harry Potter e a Ordem da Fênix (2007).

Em uma breve descrição dos seres representados na saga Harry Potter, Mendonça retrata que:

Dementadores são criaturas das trevas, impiedosas, que se alimentam da felicidade humana e causam uma sensação de extrema tristeza e desânimo quando estão próximos de alguém. Através do “beijo do Dementador”, eles consomem a alma das pessoas, deixando suas vítimas em estado vegetativo (MENDONÇA, 2017).

O quinto filme da saga, Harry Potter e a Ordem da Fênix, foi lançado no ano de 2007, dirigido por David Yates, produzido pela companhia *HeyDay Films* e distribuído pela Warner Bros.

Harry Potter foi um dos maiores sucessos editoriais e cinematográficos do mundo, somando mais de 400 milhões de exemplares vendidos em 69 idiomas e bilheterias acima de seis bilhões de dólares (VENÂNCIO; FARBIARZ, 2017), sendo uma grade referência principalmente para o público infanto-juvenil. O professor pode utilizar o vídeo Harry Potter e a Ordem da Fênix (2007) Cena : Ataque dos dementadores, disponível no *YouTube*, para apresentar ou relembrar aos alunos os Dementadores e questioná-los se não seriam estes uma metáfora representativa da depressão. Após, colocar a música Socorro para tocar em sala de aula, questionando-os sobre a forma poética que os autores utilizam para retratar algo que pode ser interpretado como depressão. Abrir discussão sobre

quais referências de multimídia, podendo ser filmes, músicas, séries, livros, desenhos animados, entre outros, que os alunos conhecem que podem ter retratado a depressão de maneira direta ou indireta.

As atividades propostas acima podem ser realizadas de maneira individual, ficando a critério do docente selecionar apenas aquelas que considera mais interessantes ou proveitosas para sua (s) turma (s) e que fiquem mais de acordo com os tempos de aula disponíveis. Para realizar as atividades em sua totalidade, sugere-se que o professor disponibilize 10 tempos de aula (Quadro 3), dando preferência aos tempos duplos, para que assim ocorra de maneira contínua e sem quebra de raciocínio dos estudantes. Outra possibilidade é trabalhar de maneira interdisciplinar com outros professores, incentivando os demais docentes a buscarem novos filmes e proporem novas abordagens para a temática.

Quadro 3 – Quantidade de tempos de aula para atividades propostas em cada temática

Temática	Atividade proposta	Tempos
Aumento da complexidade do painel de controle	Operação <i>Big Hero</i>	2
Aparência das emoções	<i>Who you are</i> – Jessie J	1
Toda emoção é necessária	Memórias base	2
Amadurecimento das emoções	Como lidar com a raiva - <i>Headspace</i>	1
Ilhas de Personalidade	Queda livre – <i>Black Mirror</i>	2
Paleta de cores do filme e a depressão	Dementadores – Harry Potter; Socorro – Cássia Eller	2

Fonte: a autora, 2021.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sétima arte evoluiu muito desde sua criação e é notável seu papel para além do entretenimento. Filmes são capazes de informar, instruir, alertar e ensinar. Para tanto, são utilizadas diversas técnicas para criar o melhor ambiente para a propagação da mensagem que se quer passar.

Em *Divertida Mente*, são utilizadas cores e formas específicas para que, de maneira instintiva, o espectador entenda a personalidade de cada personagem e o que estão sentindo. Com uma narrativa leve e divertida, o filme consegue passar conceitos como depressão e amadurecimento emocional, enfatizando a importância da valorização de cada emoção e de saber lidar com as mesmas.

Cada vez mais, nota-se a necessidade de trabalhar o aprendizado socioemocional e cuidar da saúde mental nas escolas. Se utilizado como recurso em sala de aula, o filme pode servir para os alunos como forma de identificar e compreender determinadas emoções, bem como os laços criados com pessoas, atividades e hobbies que os fazem ser únicos. Além disso, traz a ideia de que é mais saudável emocionalmente reconhecer e aceitar suas emoções para tentar lidar com elas do que fugir e se isolar.

Com os resultados da presente monografia, foi possível reconhecer o impacto positivo do uso de filmes como recurso didático, bem como a escolha do filme *Divertida Mente* e das demais atividades propostas para abordar temáticas que permeiam as esferas de saúde mental e inteligência emocional.

A respeito das condições restritivas impostas pelas autoridades competentes como medida protetiva para contenção da propagação da pandemia de COVID-19, pontua-se que as práticas aqui sugeridas podem ser realizadas em modalidade de ensino remoto.

Espera-se que a utilização do filme e das atividades sugeridas seja um pontapé inicial para ser discutida em sala de aula a importância de conhecer, avaliar e valorizar as próprias emoções e as de outrem, assim como saber lidar com as mesmas, priorizando a saúde mental das partes envolvidas.

REFERÊNCIAS

ABREU, C. S. Filmes de animação como recurso didático – Uma proposta para o professor. 2010. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Ciências Biológicas, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2010.

ABREU, T.; ANDRADE, A. O Uso da Cor no Cinema de Animação de Tim Burton. Anagrama, v. 10, n. 1, p. 1-15, 4 jan. 2016.

ADOROCINEMA. Divertida Mente. Disponível em:
<http://www.adorocinema.com/filmes/filme-196960/>. Acesso em: 10 fev. 2021

ADOROCINEMA. Operação Big Hero. Disponível em:
<http://www.adorocinema.com/filmes/filme-209529/>. Acesso em: 01 mar. 2021

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora, 2014.

BBC: Suicídio entre crianças e adolescentes no Japão atinge maior número em três décadas e alarma autoridades. [S.l.], 07 nov. 2018. Disponível em:
<https://www.bbc.com/portuguese/geral-46117074>. Acesso em: 02 mar. 2021.

BLACK Mirror: Queda Livre. [S.l.]: House Of Tomorrow, 2016. (63 min.), son., color. Legendado.

BRASIL. Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Diário Oficial [da] União, ano CXXXIV, n. 248, p. 27.833-27.841, 23 dez. 1996.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Governo Federal. – Brasília, 2015. 595 p.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: apresentação dos temas transversais, ética / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1997. 146p.

CHAMPOUX, J. E. Film as a teaching resource. *Journal of management inquiry*, v. 8, n. 2, p. 206-217, 1999.

CONSTANTE, M. B. Inteligência emocional na sala de aula como estratégia de aprendizado para alunos do ensino médio: um estudo de caso no Colégio Estadual São João Bosco–Pato Branco, Paraná, Brasil. *Revista Científica de Iniciación a la Investigación*, v. 2, n. 1, 2017.

COSTA, E. C. P.; DE BARROS, M. D. M. Luz, câmera, ação: o uso de filmes como estratégia para o ensino de Ciências e Biologia. 2014.

DAMÁSIO, A. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. Editora Companhia das Letras, 2012.

DE LIMA, D. R. Cinema e História: O Filme como Recurso Didático no Ensino/Aprendizagem da História. *Revista Historiador*, n. 7, 2015.

DE LIMA BRAGA, L.; DELL'AGLIO, D. D. Suicídio na adolescência: fatores de risco, depressão e gênero. *Contextos Clínicos*, v. 6, n. 1, p. 2-14, 2013.

DE REZENDE FILHO, L. A. C. et al. Contribuições dos estudos de recepção audiovisual para a educação em ciências e saúde. Alexandria: *Revista de Educação em Ciência e Tecnologia*, v. 8, n. 2, p. 143-161, 2015.

DISNEY PLUS BRASIL. Divertida Mente - Detalhes. Disponível em: <https://www.disneyplus.com/pt-br/movies/divertida-mente/uzQ2ycVDi2IE>. Acesso em: 18 jan. 2020

DIVERTIDA Mente. Direção de Pete Docter. Califórnia: Pixar Animation Studios, 2015. (94 min.), son., color. Legendado.

DUARTE, Rosália. Cinema e Educação. Belo Horizonte: Autentica, 2002.

EKMAN, P. Emotions revealed. *Bmj*, v. 328, n. Suppl S5, 2004.

ESTEVEES, Bernardo; MASSARANI, Luisa; MOREIRA, Ildeu de Castro. Ciência para Todos e a divulgação científica na imprensa brasileira entre 1948 e 1953. *Revista da Sbh*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 62-85, jan. 2006.

FREUD, S. Humor. *The Psychoanalytic Review* (1913-1957), v. 25, p. 256, 1938.

FREY, Daniela. "O despertar de uma paixão": o uso de um filme pode contribuir no ensino da cólera e da teoria da evolução? 2018. 135 f. Dissertação (Mestrado em Ensino em Biociências e Saúde) - Instituto Oswaldo Cruz, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2018.

GOLEMAN, D. Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

HARRY Potter e a Ordem da Fênix (2007) Cena : Ataque dos dementadores. [S.I.]: Nômade, 2019. Son., color. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9B8UwH7coFk>. Acesso em: 02 mar. 2021.

HARRY Potter e a Ordem da Fênix. Direção de David Yates. [S.I.]: Heyday Films, 2007. (138 min.), son., color. Legendado.

HEADSPACE. Disponível em: <https://www.headspace.com/pt>. Acesso em: 01 mar. 2021.

HEADSPACE - Meditação guiada: Como lidar com a raiva. [S.I.]: Vox Media Studio, 2021. (18 min.), son., color. Legendado.

HEADSPACE - Meditação Guiada | Trailer oficial | Netflix. [S.l.]: Netflix, 2020. Son., color. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=MxHzRVRkL_8. Acesso em: 01 mar. 2021.

HIRDES, J. C. R. O uso das novas tecnologias de comunicação no processo de ensino-aprendizagem. Caxias do Sul: IX EGEM - Encontro Gaúcho de Educação Matemática, 2006.

IMDb. Inside Out (2015) – Academy Awards. Disponível em: <https://www.imdb.com/title/tt2096673/awards>. Acesso em: 08 fev. 2021.

JBENTREVISTA - Pete Docter (diretor do filme Divertidamente). [S.l.]: Jacaré Banguela, 2015. (12 min.), son., color. Legendado. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Lx0EnhNrfb4>. Acesso em: 10 jan. 2021.

JONES, Stephanie M.; BOUFFARD, Suzanne M. Social and emotional learning in schools: from programs to strategies and commentaries. Social policy report, v. 26, n. 4, p. 1-33, 2012.

KEHL, M. R. O tempo e o cão: a atualidade das depressões. Boitempo Editorial, 2015.

MACEDO, L. S. R.; SPERB, T. M. Regulação de emoções na pré-adolescência e influência da conversação familiar. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 29, n. 2, p. 133-140, 2013.

MARTINHAGO, F.; CAPONI, S. Breve história das classificações em psiquiatria. Revista Internacional Interdisciplinar INTERthesis, v. 16, n. 1, p. 73-90, 2019.

MATOS, M. B. et al. Eventos estressores na família e indicativos de problemas de saúde mental em crianças com idade escolar. Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, p. 2157-2163, 2015.

MENDONÇA, M. C. ANÁLISE DE FIGURINO PARA A CONSTRUÇÃO DO PERSONAGEM: a saga Harry Potter. 2017. 172 f. TCC (Graduação) - Curso de

Design - Moda, Instituto de Cultura e Arte, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017.

MORETTIN, E. V. Cinema educativo: uma abordagem histórica. *Comunicação & Educação*, n. 4, p. 13-19, 1995.

NASCIMENTO, J.M.L.; MEIRELLES, R. M. S. Guia do Educador para o filme "Quarteto Fantástico": sugestões à luz da teoria da aprendizagem significativa crítica. In: Lucinéia Alves. (Org.). *Teoria e Prática na Educação*. 1ed. Rio de Janeiro: Autografia, 2020, v. 1, p. 155-172.

NEWBERG, A. B.; IVERSEN, J. The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. *Medical Hypotheses*, v. 61, n. 2, p. 282-291, 2003.

OPERAÇÃO Big Hero. Direção de Don Hall. [S.l.]: Walt Disney Animation Studios, 2014. (102 min.), son., color. Legendado.

PETRUCCI, G. W.; BORSA, J. C.; KOLLER, S. H. A Família e a escola no desenvolvimento socioemocional na infância. *Temas em Psicologia*, v. 24, n. 2, p. 391-402, 2016.

PLUTCHIK, Robert. Nature of Emotions: the nature of emotions: human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist*, v. 89, n. 4, p. 344-350, jul. 2001.

RELVAS, M. P. *Sob o Comando do Cérebro: entenda como a neurociência está no seu dia a dia*. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2014. 184 p.

RIBEIRO, A. A.; FERNANDES, C. T.; CARVALHAL, M. I. M. M.; NASCIMENTO, E. A prática da meditação mindfulness no ensino médio: uma ferramenta para a promoção da saúde e complementação acadêmico-formativa dos adolescentes. *Revista Prática Docente*, [S.l.], v. 4, n. 2, p. 524-545, 2019.

ROAZZI, A. et al. O que é emoção? Em busca da organização estrutural do conceito de emoção em crianças. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 24, n. 1, p. 51-61, 2011.

SIQUEIRA, D. C. O. O cientista na animação televisiva: discurso, poder e representações sociais. *Em questão*, v. 12, n. 1, p. 131-148, 2006.

SCHONERT-REICHL, K. A. Social and emotional learning and teachers. *The future of Children*, p. 137-155, 2017.

VENÂNCIO, M. A. P.; FARBIARZ, A. A importância da representatividade na cultura pop: os casos Star Wars e Harry Potter. *Anais do Interprogramas Secomunica*, v. 1, 2017.

VIGOTSKI, L. S. *Imaginação e criação na infância*. São Paulo: Ática, v. 1930, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent mental health. 2019.
Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health->. Acesso em: 14 mar. 2020

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Suicide: Facts and Figures. 2018.
Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/suicide/infographics-suicide.pdf?sfvrsn=1762d200_2. Acesso em: 14 mar. 2020

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Trough Children's Eyes*. 2001. 54p.
Disponível em:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67177/WHO_NMH_MSD_WHD_0

1.2.pdf;jsessionid=4EA23D44446B39C08C4598831109026F?sequence=1.

Acesso em: 29 fev. 2020.

ANEXO A – Letra da música Socorro

Socorro, não estou sentindo nada
Nem medo, nem calor, nem fogo
Não vai dar mais pra chorar, nem pra rir
Socorro, alguma alma, mesmo que penada
Me entregue suas penas
Já não sinto amor, nem dor, já não sinto nada
Socorro, alguém me dê um coração
Que esse já não bate, nem apanha
Por favor, uma emoção pequena
Qualquer coisa
Qualquer coisa que se sinta
Em tantos sentimentos
Deve ter algum que sirva
Socorro, alguma rua que me dê sentido
Em qualquer cruzamento, acostamento, encruzilhada
Socorro, eu já não sinto nada, nada

Composição: Alice Ruiz / Arnaldo Antunes. Interpretação: Cássia Eller.

ANEXO B – Tradução da música *Who you are*

Eu encaro meu reflexo no espelho
 Por que estou fazendo isso comigo mesma?
 Perdendo minha cabeça por um pequeno erro
 Eu quase deixei meu verdadeiro eu de lado
 Não, não, não, não, não

Não perca quem você é no borrão das estrelas
 Ver é enganar, sonhar é acreditar
 Tudo bem não estar bem
 Às vezes, é difícil seguir seu coração
 Lágrimas não significam que você está perdendo
 Todo mundo se machuca
 Só seja verdadeiro com quem você é

(Quem você é, quem você é, quem você é)
 (Quem você é, quem você é, quem você é)
 (Não, não, não, não, não, não, não)
 (Quem você é, quem você é, quem você é)
 (Quem você é, quem você é, quem você é)

Escovando meu cabelo, pareço perfeita?
 Esqueci o que fazer pra encaixar no padrão
 Quanto mais eu tento, menos isso funciona
 Porque tudo dentro de mim grita
 Não, não, não, não, não, não, não

Não perca quem você é no borrão das estrelas
 Ver é enganar, sonhar é acreditar
 Tudo bem não estar bem
 Às vezes, é difícil seguir seu coração
 Mas lágrimas não significam que você está perdendo

Todo mundo se machuca
Não há nada errado com quem você é

Sim, não, egos
Teatrinhos, tipo, uau
Apenas vá embora e me deixe sozinha
Conversas verdadeiras, vida real, bom amor, boa noite
Com um sorriso
Esse é o meu lar, sim
Esse é o meu lar

Não, não, não, não, não, não
Não perca quem você é no borrão das estrelas
Ver é enganar, sonhar é acreditar
Tudo bem não estar bem
Às vezes, é difícil seguir seu coração
Lágrimas não significam que você está perdendo
Todo mundo se machuca
Só seja verdadeiro com quem você é

Sim, sim

Composição: Jessie J / Shelly Peiken / Toby Gad. Interpretação: Jessie J.