

“E TU ESTÁS UP?”

Associativismo Juvenil: Escola para a Inclusão

CANDIDATURA FNAJ “Programa Cuida-te +” - Dispositivo 2.2.

Proposta para o projeto "E TU ESTÁS UP?" - **Associativismo Juvenil: Escola para a Inclusão pela Dança**, no qual propomos ações na área da Dança. As 60 ações serão desenvolvidas com um orçamento de 32.000€. Cada ação terá a duração de 2 horas com um máximo aconselhável de 100 alunos, podendo ser adaptada.

Descrição pormenorizada do universo da intervenção a desenvolver:

A — Modelo Conceptual em que se baseia a intervenção.

A promoção de relações interpessoais saudáveis, através do desenvolvimento de competências sociais contribui para o bem-estar e saúde mental da população.

A pandemia COVID-19 tem provocado alterações substanciais em toda a dinâmica social, mas muito particularmente na vida dos jovens, cuja realidade foi alterada quase em absoluto e, por consequência disso, estes estão agora em casa, cumprindo o isolamento e afastamento social tão necessários por estes dias. Perante a quarentena que todos vivemos, muitos jovens veem afetada a sua saúde mental devido à desmotivação, aborrecimento, exaustão, isolamento e exclusão social entre pares, aumentada pela solidão a que estão sujeitos, com um risco acrescido para jovens com quadros depressivos e instáveis.

A degradação da saúde mental de jovens impedidos de concretizarem uma socialização efetiva e duradoura, poderá ter graves consequências e implicações nas suas vidas e na vida daqueles que os rodeiam. Nesse sentido, urge prestar um acompanhamento e apoio ao equilíbrio psicológico dos jovens, durante a pandemia, mas principalmente num momento pós-pandemia.

Para o efeito, o desenvolvimento de estratégias de ação concretas que ajudem a juventude a ultrapassar o desânimo, o cansaço ou a ansiedade provocados pelo confinamento social e pela perda de rotinas é fundamental para potenciarmos a motivação e a dinâmica pessoal, a capacidade criativa e interventiva dos jovens que se encontram em casa, permitindo que seja minimizado e ultrapassado o impacto de uma crise sem precedentes para toda esta jovem geração.

Prevenir a doença e promover a saúde das e dos jovens passa por criar ambientes que promovam estilos de vida saudáveis, de forma transversal, assim como diligenciar atividades desenhadas para aumentar os fatores de proteção e minimizar os fatores de risco.

A saúde mental em jovens com personalidades em construção e que passam por inseguranças e medos, nos quais o desenvolvimento de competências e a aprendizagem entre pares é fundamental, eleva a sua importância, nomeadamente em momentos de maior vulnerabilidade como aqueles causados pela pandemia, cujos impactos podem comprometer o seu equilíbrio psicológico. O reconhecimento da necessidade de agir sobre este problema está validado pelos

Manuais Motivacionais elaborados pela FNAJ em parceria com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, com recomendações certificadas academicamente para jovens em casa.

A aprendizagem social, enquanto base conceptual do desenvolvimento e funcionamento da pessoa, decorre da relação entre os estímulos internos, os estímulos externos e o comportamento. Sendo que a dança usa a abstração e simbolização, a exposição a este tipo de ação em muitos jovens pode ativá-los para um processo de desenvolvimento pessoal, levando-os a transcender os limites do seu ambiente circunscrito, adaptando os seus modelos de pensamento e comportamento e promovendo o crescimento individual.

O treino de competências desempenha um papel de proporcionar um conjunto de experiências que, não tendo ocorrido naturalmente ao longo do ciclo vital, torna-se necessário ensiná-las ou desenvolvê-las, principalmente nos jovens, sendo neste projeto um modelo complementar à aprendizagem social.

A dança é, desde logo, uma arte auto-sustentável pois basta-se com a existência de um corpo, o que é de valorizar num contexto onde prevalece a economia de meios e recursos. É também intrínseca a todos os seres humanos. Qualquer movimento humano tem o valor de comunicação e todo ele (consciente ou inconsciente) é intencional e, por conseguinte, toda a comunicação, verbal e não verbal tem o valor de mensagem. Este largo alcance na compreensão do ato comunicacional e da relação movimento/intenção é familiar à dança e afigura-se assaz pertinente em contexto escolar. Estamos a falar de jovens que por razões diversas (histórias de vida, resistências, pressão dos pares ou da sociedade, automatização de gestos, tensões e bloqueios ao nível da(s) linguagem(ns)), não raras vezes, comprometem as capacidades de expressão, desenvolvimento de competências e aprendizagem social. A dança, e muito particularmente a dança-teatro, constitui uma amálgama de linguagens artísticas e possibilidades expressivas (movimento quotidiano e abstrato, palavra, gesto teatral) e abre um vasto campo para que o indivíduo possa partilhar e (re)criar a visão sobre si próprio e sobre o outro, num movimento que é também de valorização e dignificação da sua própria ação no mundo.

Para a realização de todo o projeto, é necessário que haja uma rede estabelecida de parceiros que complete e sustente a metodologia: a FNAJ tem uma vasta experiência em projetos de sensibilização e empoderamento de jovens, a nível nacional, em escolas, associações juvenis e municípios, através de metodologias de educação não formal; a Ordem dos Psicólogos Portugueses desenvolve o seu trabalho com o objetivo de promoção da saúde mental; e a E.A.J.-E-Motion, Associação Juvenil trabalha com jovens através da dança e da expressão corporal.

Assim, através de uma relação coesa e complementar entre organizações especialistas nas três componentes essenciais – **educação não formal, saúde mental e dança** – para a prossecução de um projeto com jovens no domínio da saúde mental, pretende-se promover um espaço de discussão e aprendizagem, incorporando a busca pela inclusão social. Desta forma, a intersectorialidade na sensibilização da saúde mental torna-se uma peça fundamental para que, de forma articulada, possamos criar um processo de interação permanente com a dança, interferindo no crescimento social e produzindo efeitos sobre os modos de ser e de atuar dos jovens perante momentos de maior debilidade.

O âmbito da dança no projeto "**E TU ESTÁS UP?**" - **Associativismo Juvenil: Escola para a Inclusão pela Dança** surge com o propósito maior de gerar um espaço de experimentação artística, com enfoque na dança e segundo uma linha estética e metodologias de criação de **contact improvisation**, numa colaboração de partilha e influência recíproca entre os monitores e os jovens participantes, através de uma abordagem inclusiva, de justiça e coesão social.

Esta metodologia, com base na dança comunitária, destina-se a levar os/as jovens a refletir sobre os problemas com que se deparam – inseguranças, medos, frustrações, desmotivação e até a depressão – e de os/as envolver na forma de os mitigar ou ultrapassar, quebrando barreiras pela via do contacto e trabalho em equipa, potenciados pela dança.

Ao recorrer-se a metodologias de educação não formal neste processo, por via de facilitadores, é garantido o envolvimento das jovens como atores da construção e passagem de conhecimentos entre pares, enquanto protagonistas de toda a ação.

Por último, as técnicas científicas validadas pela psicologia, agora transformadas e materializadas em momentos de intervenção pela dança, permitirão trabalhar conceitos e ferramentas com os/as jovens participantes.

O projeto integra também um *Infobus* da Cidadania – unidade móvel – um espaço único e diferenciador, que funcionará como um "**Palco da Inclusão**" de estímulo à criatividade, num contexto fora da sala de aula, capaz de inspirar os jovens através de painéis interativos, dinâmicas de *team working* e jogos pedagógicos – promotores do treino de competências psicossociais.

Neste sentido, o projeto apresenta uma estrutura complementar em que as suas linhas de ação e propósitos são co-definidos entre os dançarinos, facilitadores, psicólogo e jovens participantes, de onde se destaca o envolvimento espontâneo e voluntário dos jovens num espetáculo de dança, isto é, numa mostra informal no domínio escolar, assumindo o compromisso da interdisciplinariedade com a vertente da psicologia e cujo produto criativo passa também pela troca de saberes, produção de pensamento fértil e comportamentos pro-ativos no âmbito da intervenção artística e social, por parte do público/jovens.

A este propósito, serão valorizados os aspetos singulares de cada intérprete/jovem, naquilo que há de único e particular na forma de observar, sentir e exprimir o mundo. Esta valorização das diferenças e dos referenciais positivos parece-nos adequada no que toca ao perfil do nosso público-alvo, com profundas carências ao nível da construção da sua identidade pessoal. A experiência da dança promove um encontro integral (externalizado/internalizado) consigo mesmo (o self), conferindo um novo significado à existência, reforçando o equilíbrio psicológico de jovens que provêm de um período de isolamento e confinamento forçado pela pandemia da COVID-19.

B — Objetivos Gerais

O projeto propõe-se a atuar com os/as alunos numa realidade pós confinamento e assim focar-se ao nível do trabalho de promoção da saúde mental numa perspetiva motivacional e de exploração não verbal de atitudes e de sentimentos, resultando na expressão de

comportamentos físicos através da arte, aliada à discussão verbal e cimentada em técnicas de educação não formal, devidamente balizadas pela psicologia enquanto promotora da saúde mental.

Assim, são objetivos gerais deste projeto:

- desenvolver estratégias para ultrapassar situações de isolamento, exclusão e desmotivação;
- promover ações que promovam o bem-estar psicológico dos/as jovens e evitem comportamentos de risco;
- desenvolver e potenciar competências psicossociais, como a resiliência e a criatividade;
- fomentar a dança como método ativo de expressão e inclusão social.

C — Objetivos Específicos

Após um longo período de isolamento social, em que muitos/as jovens se depararam com variáveis que não conseguiram controlar, sentindo alguma incapacidade de ação, desmotivação e exclusão social, o objetivo agora passa por mudar o foco para ações concretas que robusteçam a sua saúde mental.

Assim, são objetivos específicos:

- aumentar a conexão social e relacional entre os/as jovens;
- promover a comunicação ativa, facilitando a comunicação verbal e não-verbal, no sentido de auxiliar a expressão e aumentar a sensação de proximidade;
- promover a vigília do estado emocional, visando explorar pensamentos, sentimentos, interesses e hábitos, num contexto promotor de saúde mental;
- sensibilizar para a dança como prática de relaxamento e diversão para um impacto positivo no bem-estar psicológico;
- promover a expressão corporal como forma de estimular a criatividade, visando a perspetiva de exploração de recursos internos;
- ampliar o autoconhecimento através da autoconsciência, e a gestão de stresse como reforço de desenvolvimento de competências psicossociais;
- fomentar o desenvolvimento de competências interpessoais como o diálogo e a escuta ativa numa perspetiva de assertividade e estabelecimento e fortalecimento de relações.

D — Componentes Interventivas

As parcerias da FNAJ estabelecidas na área da saúde mental permitem-nos atuar de forma segura, responsável e assertiva, intervindo com validade nas componentes de desenvolvimento pessoal dos jovens, sendo estas fulcrais para o seu bem-estar psicológico.

A intervenção preventiva e de promoção da saúde mental privilegia formas ativas de comunicação, atuando na comunicação verbal e não-verbal, tanto com os pares como com a equipa interventiva. O processo será baseado na empatia e respeito pelo próprio e pelos outros,

favorecendo a compreensão e aceitação das mensagens entre indivíduos. Este resulta da combinação da linguagem verbal, corporal, de uma forma de pensar e de competências de comunicação, observando sem julgamento e distinguindo os sentimentos das interpretações e expressando as necessidades com o objetivo de formular um pedido concreto e realizável que vá ao encontro de si e do outro.

O autoconhecimento e a autoestima são trabalhados, promovendo a consciência do valor e uma avaliação positiva do próprio, tendo em conta o reenquadramento da realidade após uma situação disruptiva, reconhecendo diferentes formas de olhar e abordar qualquer problema. Tal fomenta uma atitude pró-ativa que gera uma maior tolerância à frustração, permitindo uma auto-avaliação que corrige erros e modifica abordagens, reapreciando positivamente o próprio esforço.

O desenvolvimento desta resiliência é reforçado com a utilização de diferentes recursos para enfrentar situações difíceis, abordando a superação da adversidade no combate à inércia.

Sendo o trabalho desenvolvido entre pares, potencia a motivação para a ação. Somos “animais sociais” e é natural que exista a necessidade de afiliação, isto é, de estarmos ligados a outras pessoas e que nos sintamos próximos delas. Detetar características como as expressões faciais e/ou corporais pode promover o sentimento de proximidade. O manter-se ativo enquanto meio de relaxamento e diversão tem um impacto positivo no bem-estar físico e psicológico que, por sua vez, contribuem para o desenvolvimento pessoal.

As áreas abordadas vão no sentido de mitigar a falta de motivação e ação que pode ter sido agravada num momento de isolamento social forçado pela pandemia COVID-19. cremos que trabalhar as componentes da comunicação verbal e não-verbal, a auto-estima, a tolerância à frustração, a resiliência e a relação interpares são fundamentais para o combate de frustração pós pandemia e a dança alicerçada com este trabalho torna-se um instrumento eficaz no trabalho com os jovens.

A dança é uma forma de socialização que liga as pessoas e permite conhecer indivíduos de diferentes culturas e origens. É uma forma de fazer amigos, de conhecer o corpo e de aprender a expressar-se através dele. Assim, iremos trabalhar com os jovens a cooperação, a disciplina e desenvolver sentimentos de consideração e respeito pelo próximo.

Por outro lado, a dança promove um aumento da qualidade de vida e da saúde psicológica. São vários os estudos académicos que referem que os praticantes apresentam ao longo do tempo menores sintomas depressivos e maior vitalidade, nomeadamente Alpert, P. T. (2011) quando sublinha os benefícios para a saúde física e psicológica que o uso dos movimentos corporais e das expressões comportam através da dança, melhorando, deste modo, a qualidade de vida.

A saúde mental é uma área que tem vindo a ser reconhecida como prioritária de intervenção na faixa etária do público-alvo, sendo tal reconhecido pela Ordem dos Psicólogos Portugueses e o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências, com as quais a FNAJ tem parcerias, e pela Organização das Nações Unidas, cujos Objetivos de Desenvolvimento Sustentáveis a FNAJ prioriza nas linhas do seu trabalho.

E — Estratégias Interventivas

O nosso projeto está alicerçado numa equipa multidisciplinar estabelecida que trabalhe no mesmo sentido, completando, sustentando e replicando todo o trabalho. Esta contribuição mútua é essencial para que sejam abrangidas todas as necessidades, sendo todo o processo acompanhado pela psicóloga da equipa, que estará presente em todas as sessões, acompanhando, direcionando e intervindo na discussão, de forma a potenciar o desenvolvimento equilibrado de competências pessoais, sociais e interpessoais.

A intervenção é iniciada com uma visita ao **Infobus da Cidadania**, no qual os/as jovens participantes irão ter uma experiência sensorial e pedagógica no “Palco da Inclusão”. Num primeiro momento decorrerá uma conversa informal, na qual os alunos serão ativados, através de um diálogo estruturado e com recurso a técnicas de educação não formal, sobre a importância na saúde mental no seu desenvolvimento. Após esse momento, os/as jovens serão divididos em grupos. Um grupo explorará as dinâmicas de *team working*, o segundo irá conhecer os jogos pedagógicos e o terceiro experimentará movimentos de improvisação e expressão corporal, através de estímulos externos (sons, palavras, vídeos). Durante todo o processo serão geradas e trabalhadas as emoções básicas do ser humano através da dança, onde o corpo será a mediação. Proceder-se-á, no início, à introspeção e autoconhecimento corporal através de exercícios de aquecimento com recurso à concentração na própria respiração. Deste modo, os jovens poderão escutar-se a si mesmos e interpretar as suas pulsões e ritmos internos. Os jovens deitam-se de barriga para cima e de olhos fechados, respirando fundo e criando vibração no seu corpo através da fricção dos calcanhares no chão, em pequenos balanços, soltando toda a tensão existente e desnecessária. No fim do exercício é questionada a diferença do corpo antes e depois deste exercício, para que se apercebam do seu movimento interno, da própria temperatura muscular, de zonas muscularmente mais tensas e tomem, progressivamente, conhecimento de si mesmos.

De seguida, pedir-se-á a todos que, em silêncio, caminhem ocupando todo o espaço, sobretudo os espaços vazios, sempre olhando fixamente nos olhos de quem se cruzam. O olhar permitirá atingir níveis de concentração altos, estabilizando psicologicamente medos e receios de olhares de julgamento provenientes do outro e que poderiam anular qualquer manifestação livre de movimento. Nesta etapa, trabalha-se sobretudo a concentração e a confiança no outro.

Após a confiança estar estabelecida, pede-se a que os alunos realizem contacto com quem vão cruzando e realizem transferências de peso para diferentes níveis, trabalhando com técnicas de contact improvisation e estabelecendo aqui a confiança entre pares através do contacto de mãos ou até mesmo de todo o corpo num gesto como o abraço.

No término, pedir-se-á para continuarem o movimento da caminhada mas com uma atitude tímida e introspectiva contrastando depois, num segundo momento, com uma atitude expansiva. Os jovens terão a oportunidade de analisar as mudanças do seu próprio corpo, exprimindo corporalmente dois estados anímicos antagónicos (nesta fase poderá ser utilizada uma venda caso os jovens ainda não se sintam à vontade. Depois de a usarem, pedir-se-á para que todos reproduzam o que fizeram de olhos fechados nesta nova condição de visibilidade).

Na parte final diferenciamos 2 opções, sendo esta selecionada de acordo com a interação e interesse dos jovens, assim como o espaço.

Opção 1:

Na parte final desta secção da dança, o foco será o ponto fulcral do exercício, servindo como finalidade e dando direção ao movimento, tanto num nível baixo (chão) como no seu oposto. Os

jovens são guiados pelas diferentes partes do corpo realizando uma travessia (de um lado ao outro da sala), ativando várias partes do corpo que, durante essa travessia simbolizam diferentes estados anímicos mas sempre com o mesmo foco que estará do outro lado da sala. Quem alcançar esse lugar e conseguir realizar a travessia conseguirá, simbolicamente, superar as suas angústias e receios. Por exemplo, no início da travessia devem mostrar-se angustiados, pensando em algo que os poderá deixar nervosos (como um teste que terão naquela semana) utilizando um nível baixo, no meio da travessia deverão exprimir o estado de raiva utilizando qualquer nível e, na parte final, deverão manifestar o estado de alegria pela superação de todos os medos e receios e por terem conseguido alcançar o seu objetivo e chegar à meta. Simbolicamente far-se-á um estado de progresso sem recurso à comunicação ou expressão verbal de sentimentos internos, mas utilizando tais estados para manifestações externas através do seu próprio corpo.

No fim do exercício os jovens são questionados acerca do que sentiram durante e no fim da travessia.

Opção 2:

Os jovens devem formar uma fila. O primeiro jovem vai até à parede e escolhe uma posição de modo a “congelar” nela. Sequencialmente, os jovens vão formando uma fila de “estátuas” que têm relação com a figura do colega anterior, como se fossem uma reação ou complemento à estátua que as precede. Num segundo momento, é pedido aos jovens que façam o mesmo exercício mas imaginando que estão dentro de um elevador, isto é, confinados a um espaço muito pequeno onde devem criar mais pontos de relação. Desta forma, os jovens terão noção da espacialidade, da sua cinesfera (espaço próprio) e da cinesfera do outro (espaço privado do outro ao qual não deverei ter acesso), construindo relações no espaço público.