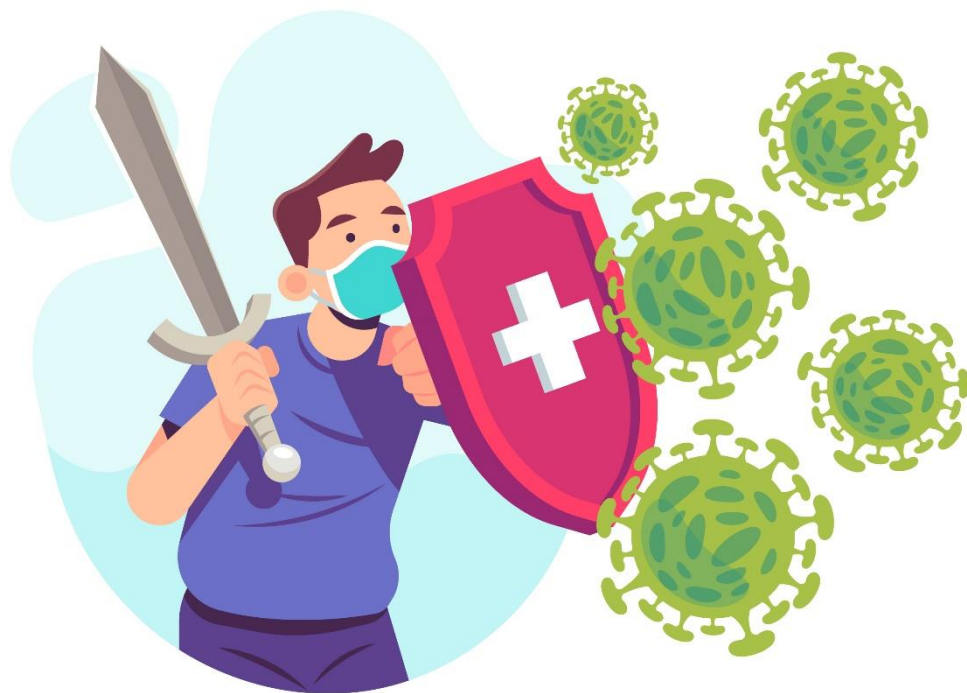


# Criatividade e saúde mental em tempos de Pandemia



Pontifícia Universidade Católica de Campinas  
(PUC Campinas)

## A PANDEMIA

Em tempos de Pandemia da COVID-19, dormimos em um mundo e acordamos em outro, onde o inesperado se fez presente e situações que, até então, pareciam controladas, tornaram-se desafiadoras e passaram a nos exigir uma adaptação imediata. São mudanças rápidas e informações que nos alcançam, em sua maioria, sem filtro. Assim, nossa saúde mental está diretamente afetada, principalmente por não sabermos quanto tempo o isolamento social, fundamental para evitar a contaminação, deverá durar.

Essas mudanças nos obrigam a fazer escolhas importantes, mas que não são fáceis. Por exemplo, nos mantermos distantes de familiares e amigos que amamos para nos proteger mutuamente. Podemos nos sentir perdidos, amedrontados e com sentimentos confusos, principalmente porque é um momento novo, cheio de incertezas e perspectivas desafiadoras.

Sabemos que a criatividade e as forças de caráter nos ajudam a superar os problemas e promovem a saúde mental das pessoas em diferentes ambientes e situações, sendo então importante que ela seja desenvolvida nestes momentos tão críticos (Morais, Miranda, & Wechsler, 2015).



# CRIATIVIDADE E SAÚDE MENTAL

## Vamos entender um pouco sobre a criatividade

A criatividade está presente em todos nós e se expressa na maneira como resolvemos os problemas cotidianos (Wechsler, 2008). É uma das forças que permitem que uma pessoa possa melhorar a sua saúde mental, podendo ser considerada como um fator de proteção (Noronha & Barbosa, 2016).

As situações de crise demandam respostas a problemas que jamais pensamos que viveríamos. Certamente, estas são possibilidades de desenvolvimento do potencial criativo (Bragotto, 2009).

A criatividade possibilita:

- Vencer desafios
- Encontrar soluções para problemas
- Buscar a autorrealização pessoal
- Fazer uso da intuição e imaginação
- Olhar um problema sob diferentes perspectivas



## A importância das forças de caráter

Segundo a Psicologia Positiva, todos nós podemos desenvolver seis virtudes, cada uma delas sendo composta por quatro forças pessoais correspondentes (Seligman, 2011).

As seis virtudes e suas respectivas forças são:

(a) a **virtude da sabedoria**, que engloba as forças de criatividade, curiosidade, amor ao aprendizado, mente aberta e perspectiva;

(b) a **virtude da humanidade**, que contém as forças de generosidade, amor e inteligência emocional;

(c) a **virtude da justiça**, composta pelas forças de justiça, liderança e trabalho em equipe;

(d) a **virtude da moderação**, dotada das forças de perdão, humildade, prudência e autocontrole;

(e) a **virtude da coragem**, compreendida pelas forças de bravura, integridade, perseverança e vitalidade;

(f) a **virtude da transcendência**, que compreende as forças de admiração de beleza e excelência, gratidão, esperança, humor e espiritualidade;

Estas virtudes devem ser cultivadas a cada dia para que possamos alcançar a felicidade autêntica (Seligman, 2002).

## Forças pessoais

Nos momentos de crise, necessitamos exercer nossas forças pessoais. Ao exercitarmos estas forças podemos obter diversos benefícios, dentre os quais:

- ✓ a noção de participação genuína e de autenticidade, ou seja, a perspectiva de que **“este sou eu de fato”**;
- ✓ o ânimo e o entusiasmo;
- ✓ uma ótima aprendizagem ao exercermos a forças, além da aprendizagem contínua de novas maneiras para se colocar as forças em prática;
- ✓ o interesse em buscar novas formas para utilizarmos as forças;
- ✓ o fortalecimento pessoal;
- ✓ a elaboração e a busca por realizarmos projetos relacionados ao exercício das forças;
- ✓ a animação, a alegria, o entusiasmo (Peterson & Seligman, 2004).

Portanto, exercer estas forças pessoais nos ajudará a vencer as situações de desânimo frente às limitações do período de quarentena.



## A importância do otimismo

A criatividade e o otimismo são características que potencializam os resultados e o desempenho das pessoas em diferentes ambientes e situações (Santos, Gibim, & Wechsler, 2020).

### Seja otimista, mas também realista

- Adotar uma perspectiva otimista é altamente relevante frente às adversidades da vida, pois corresponde a ter expectativas positivas quanto aos acontecimentos futuros.
- Ter pensamentos otimistas de que as coisas podem melhorar contribui com a prevenção de sintomas de ansiedade e depressão.
- Uma atitude otimista está associada ao maior nível de bem-estar, pois a pessoa persiste em se cuidar e tem ações para uma rotina saudável.

Além disso, a pessoa com maior tendência ao otimismo não nega que o COVID-19 possa atingi-la e, portanto, tem ações frequentes não só para se proteger e cuidar da sua saúde, como também dos demais, sem perder a confiança de que esse momento difícil passará.

## A importância das competências socioemocionais



Em situações de crise, desenvolver nossas competências socioemocionais pode nos ajudar a superar os desafios encontrados. Estas competências são características não cognitivas, que têm se mostrado extremamente relevantes para o sucesso nas dimensões pessoal, interpessoal e social. Todas elas podem ser desenvolvidas por meio de programas específicos, sendo, portanto, consideradas como essenciais no século que vivemos (Nakano, 2018).

As competências socioemocionais são:

- Criatividade
- Inteligência emocional
- Auto controle
- Perseverança
- Auto Estima
- Empatia
- Humildade
- Motivação
- Confiança
- Abertura às experiências
- Sensibilidade social
- Capacidade de relacionamentos

## Trabalhando com as emoções:

A autorregulação das emoções



A autorregulação emocional é um aspecto de relevância para a adaptação dos indivíduos e exerce alta influência em seu desenvolvimento e saúde mental. Ela é constituída por processos internos e externos que são responsáveis por monitorar, avaliar e modificar as reações emocionais, em particular nos aspectos de intensidade e tempo

A regulação emocional favorece o controle emocional, facilitando a adaptação, a competência social, o desempenho acadêmico e profissional

## Qual é o significado das nossas emoções?

<b>Emoção</b>	<b>Significado das emoções</b>
<b>Medo</b>	Significa que eu me sinto desprotegido, frágil, em perigo, ameaçado, sem saída, inseguro e/ou exposto
<b>Raiva</b>	Significa que eu me sinto ofendido, violado, injustiçado, desrespeitado, agredido e/ou indignado
<b>Tristeza</b>	Significa que eu me sinto perdendo algo, deixado de lado, desprestigiado, desvalorizado, desprezado e/ou não aceito pelas pessoas
<b>Nojo (ou repugnância)</b>	Significa que eu me sinto repugnado, enjoado e/ou recusando algo (antipatia, repulsa).
<b>Alegria</b>	Significa que eu me sinto satisfeito, prestigiado, valorizado, acolhido, aceito, adequado e/ou adaptado
<b>Amor</b>	Significa que eu me sinto protegido, amparado, acolhido, aceito, querido e/ou gostado.

Sendo assim, a autorregulação emocional é de extrema importância para que os indivíduos consigam enfrentar a situação de pandemia de um modo mais saudável. Ela é constituída por processos internos e externos que são responsáveis por monitorar, avaliar e modificar as reações emocionais, em particular nos aspectos de intensidade e tempo.

## O desenvolvimento do autoconceito

O Autoconceito é a percepção do indivíduo acerca de si próprio, do outro e do mundo em que vivem. Essas representações são construídas desde a infância e se desenvolve no decorrer da vida.

### Por que desenvolver o autoconceito?

A situação de quarentena é uma oportunidade para conversar com seus filhos e auxiliá-los no desenvolvimento do seu autoconceito.

- ❖ O desenvolvimento do autoconceito permite que a criança atribua significados às experiências cotidianas;
- ❖ O desenvolvimento do autoconceito em crianças é essencial pois estas recebem informações acerca de si, e com base nas impressões, desenvolvem uma imagem positiva ou negativa sobre si mesmas, influenciando o adulto de amanhã.
- ❖ O autoconceito construído em situações adversas ou não, irá influenciar como êxito ou fracasso as interações com o meio no qual está inserido. Assim sendo, converse com sua criança sobre suas emoções, no sentido de valorizar a sua autoestima e seu autoconceito sobre seus comportamentos em diferentes situações.

## A inteligência emocional

Acredita-se que além das habilidades cognitivas, faz-se necessário desenvolvermos nossa inteligência emocional.

Aprender a lidar com um “mundo disruptivo” requer mais que conhecimento intelectual, exige: autoconsciência (autoconhecimento), autocontrole (administração das emoções), automotivação, empatia, habilidade de gerenciar relacionamentos, resiliência, criatividade e cooperação. Uma das funções da inteligência emocional é a habilidade para gerenciar as emoções, desenvolvê-la torna-se importante no contexto atual.



Mas, como podemos desenvolver estas características e manter a nossa saúde mental durante o isolamento social?

Sem dúvida, precisamos da criatividade para identificar, aceitar, compreender e regular as nossas emoções. Porém, como posso ser criativo durante o isolamento social?

### Sugerindo

❖ Descubra as suas habilidades, o que lhe dá maior prazer. Esta pode ser uma oportunidade de você fazer algo para o qual nunca tinha tido tempo para se dedicar.

**Lembre-se de que a criatividade existe em todos nós, nas mais diferentes áreas, basta apenas desenvolvê-la.**

❖ Tente perceber os talentos, as características positivas das pessoas ao seu redor. Esta é uma oportunidade para você diminuir o seu sentido crítico e exercer as virtudes da humanidade, do amor, da generosidade e do elogio.

**Lembre-se de que a crítica mata toda as ideias!!!**

❖ Perceba a situação atual como uma possibilidade para desenvolvimento de suas competências socioemocionais, tais como a responsabilidade social, a humildade e a empatia.

**Lembre-se de perguntar: Como posso utilizar as minhas habilidades para auxiliar a sociedade neste momento de crise?**



## Aproveite o tempo agora

- Descubra algum talento que você não tinha tido tempo para desenvolver;
- Aprenda novas receitas;
- Desenvolva a fotografia para pequenos objetos ao redor;
- Desenhe o que pode ver através de sua janela sob diferentes perspectivas;
- Escreva uma redação sobre as emoções de personagens de uma fotografia;
- Tente fazer uma música com objetos ao seu redor;
- Aprenda um novo idioma;
- Teste novos programas e aplicativos de informática.

## Usando a imaginação

A imaginação guiada ou visualização é um modo eficiente de entender e se conectar com nossas emoções e significados que atribuímos aos acontecimentos ao nosso redor. A imaginação também nos leva para mundos ainda não vividos, e nos desperta também a esperança em dias melhores.



## Como desenvolver minha imaginação?

Por exemplo, tente resolver criativamente um problema futuro usando a visualização.

- ✚ Pense em um problema que você tem agora e, depois, em várias soluções possíveis. Feche os olhos, acalme-se e centre-se. Sinta como é real a sua necessidade de resolvê-lo.
- ✚ Pense na primeira solução. Visualize-a ou sinta-a. Imagine que você está vivendo essa solução. Entre no “filme” e observe como seu corpo sente a situação. Você percebe tensão em algum ponto? Sente expansão?
- ✚ Em seguida, projete essa situação no futuro, seis meses depois. Observe as primeiras reações de seu corpo. Como essa opção lhe parece agora? Tem alguma sensação de que as coisas mudaram? É saudável para você?
- ✚ Agora, projete essa situação num futuro mais distante, daqui a um ano.

- ✚ Observe as primeiras reações de seu corpo. Como essa opção lhe parece agora? Tem alguma sensação de que as coisas mudaram? É saudável para você? Há tensão em alguma parte de seu corpo?
- ✚ Limpe o espaço à sua frente, fique neutro de novo e pense no segundo curso de ação possível. Repita os mesmos passos (Abrantes & San Martin, 2017).

## Escreva uma redação futurista



- ✚ Pense que agora você está no ano de **2030**. Daqui há 10 anos, no dia do seu aniversário.
- ✚ Descreva como é a sua vida, quais atividades você faz, como você trabalha ou passa o seu dia?
- ✚ Conte agora como vivem as pessoas ao seu redor? Quais os meios de comunicação mais importantes? Meios de transporte? Tipos de trabalho?
- ✚ Descreva agora sobre as relações interpessoais. Como as pessoas estão vivendo? Sua parte emocional? Seus vínculos?
- ✚ Compare a situação **deste dia de 2030 com o ano de 2020, aquele ano em que houve uma pandemia de um vírus que ninguém conhecia**.
- ✚ O que mudou no modo de vida das pessoas? No modo de se relacionar e trabalhar? Como você descreveria estas mudanças?

## Exercício das três bênçãos

✓ Você deverá todos os dias, durante pelo menos uma semana, antes de se deitar, escrever três coisas que foram boas para você em cada dia.

✓ Podem ser coisas simples mesmo, desde que tenham sido boas para você. É interessante que você possa pensar em coisas boas que ocorreram devido à quarentena, por exemplo.

✓ Talvez você tenha conseguido descansar mais, esteja em maior contato com as pessoas que moram com você, ou ainda esteja agora valorizando mais algumas coisas que você não valorizava até então.

✓ Em seguida, para cada evento bom, você deverá responder também: “por que isso aconteceu?” “E quais das minhas forças pessoais eu pude utilizar para que isso pudesse acontecer?”

É bem provável que no término da semana você será muito mais grato pela vida que você tem hoje e estará também se sentindo muito melhor (Seligman, 2011).

## Faça um diário das Emoções

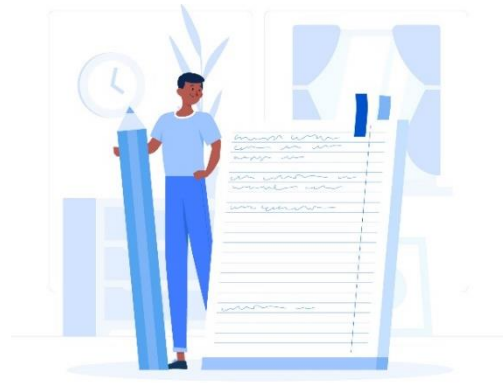
Esta é uma ferramenta visual e flexível, que objetiva auxiliar pessoas a expressarem suas emoções de forma criativa, permitindo analisar e gerenciar seus comportamentos.

Esta estratégia pode ser utilizada nas mais diversas faixas etárias. São momentos importantes que podem lhe trazer inspirações para futuras redações, poemas, desenhos, intuições para resolução de problemas ainda não resolvidos.

### O diário das emoções com as crianças


O Diário das Emoções pode ser utilizado por crianças (a partir dos cinco anos), adolescentes, adultos e idosos.

Material: Calendário impresso, caderno ou papel A4, cola branca, lápis de cor ou giz de cera, papel colorido ou *post-it*.



Colar ou desenhar o calendário mensal no caderno ou em folha de papel A4. Caso decida pela folha A4, pode-se criar uma capa para o Diário, com folha de cartolina, EVA ou pasta para arquivo.

Abril 2020

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6 	7 	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

É interessante, ao final de cada mês, observar as emoções que marcaram os dias, analisando a que mais se destacou no seu calendário. Tente lembrar-se de como estava seu humor durante esse mês, os pensamentos que surgiram com a emoção e como você se comportou. Faça uma reflexão sobre como foi senti-la e de que forma você pode melhor administrá-la. Adultos podem auxiliar as crianças, que ainda não dominam a escrita, a relatarem sobre suas emoções (como se sentem e porque acreditam que se sentem desta forma).

Imprima ou desenhe um calendário do mês atual. Identifique a emoção que está sentindo. Escolha o *emoji* ou o animal que a representa e desenhe-o no quadrado do calendário, correspondente ao dia. Ao final dessa atividade, você pode escrever sobre suas



Alegre



Alegre



Raiva



Raiva



Medo



Medo



Triste



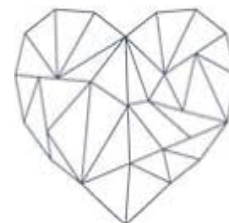
Triste

emoções (como e porque se sente assim) ou conversar com alguém sobre o que está sentido nesse momento, isso poderá lhe fazer bem.

Pode-se criar uma legenda com outros *emojis* de sua preferência.

### Outro exercício possível é:

Desenhe um calendário utilizando a imagem de um objeto (caneca, pipa, lâmpada), animal (Borboleta, centopeia, pássaro), planta (flores, árvores) ou figura abstrata. Transforme essa imagem em um quebra-cabeça, em que cada peça representa um dia do mês. Não se esqueça de colocar o número referente ao dia!



Crie uma legenda com cores que correspondam a uma emoção ou sentimento. Pinte cada dia de acordo com a cor da emoção que está sentindo. Ao final dessa atividade, você pode escrever sobre suas emoções (como e porque se sente assim) ou conversar com alguém sobre o que está sentido nesse momento, isso poderá lhe ajudar a se sentir bem.

	Alegre
	Triste
	Ansioso
	Medo
	Tranquilo
	Esperança

## Como desenvolver a autorregulação emocional em crianças no ambiente familiar?

✓ Praticar relaxamento todos os dias, por 5 minutos, sem TV ou computador. Relaxar sem uma tela de TV ou videogame descansa os olhos e o cérebro, ajudando a criança a perceber outras coisas maravilhosas no mundo ao seu redor. O relaxamento é bom para a mente e para o corpo, auxiliando a criança a se sentir mais calma e tranquila.

✓ Durante o jantar, peça a cada pessoa que diga algo que a deixou feliz durante o dia. Compartilhar coisas boas sempre faz bem.

✓ Procure incentivar a coragem das crianças todos os dias. Atitudes a serem trabalhadas como: olhar os olhos das pessoas e sorrir, usar voz firme e confiante, e dar o seu melhor e tentar.

✓ *Jogo dos sentimentos da família*: Uma pessoa interpreta um sentimento e os outros tentam adivinhar o sentimento. Cada um também pode inventar uma história para acompanhar o sentimento.

✓ Estimule seu filho a continuar a identificar sentimentos em si mesmo e nos outros. Seja o exemplo.

✓ Converse com seu filho sobre o que ele pode fazer para se sentir melhor quando ele tiver sentimentos desagradáveis. Isto se chama autocontrole. Dê exemplos:

“se você estiver triste peça um abraço, fale com quem você ama, brinque com um animal de estimação”. Elogie sempre que a criança contar sobre sentimentos e expressá-los.



✓ Peça a criança para tentar descobrir o que outras pessoas podem estar sentindo, observando com atenção seus rostos e corpos, podendo ajudar uma pessoa a se sentir melhor. Mesmo que seja buscando um copo de água ou lhe dando um abraço.

✓ Treine brincadeiras de relaxamento com seu filho: bolhas de sabão, canudinho na água. Ensine seu filho a relaxar por meio da respiração: é preciso respirar pelo nariz e soltar pela boca, assim como quando se brinca com bolhas de sabão e com um canudo. Desta forma, ele associa a respiração à essas atividades. Elogie a criança por usar essas técnicas (Caminha, 2014).

### **Convide as crianças para descobrir os entes familiares**

Faça cópia de uma foto familiar importante para você. Recorte em várias partes como peças de um quebra-cabeças. Aproveite esse momento para partilhar alguma lembrança gostosa de infância com eles.

### **Cante**

Cante o que e como quiser. Pense nas canções da infância e modifique a letra para compor novas canções com seus filhos.

### **Dance**

Improvise uma fantasia ou figurino. Invente uma dança, movimente seu corpo (movimentar-se é importante para produzir neurotransmissores, que fazem com que a gente se sintam bem).

Com as crianças, invente uma dança para os bichos. Se você fosse um urso, como seriam seus movimentos em uma dança? E se fosse uma girafa? Ou uma raposa?

### **Desenvolva brincadeiras que promovam a autonomia da criança**

- Elogie a criança pelo seu esforço e não pelo seu resultado.
- Ensine a criança a aprender com os erros de forma positiva.
- Demonstre que você se importa, ouça suas emoções sem criticar
- Faça reuniões entre família, e proporcione espaço para que a criança possa falar sua opinião.



## **Aprendendo com a quarentena:**

### **Uma oportunidade para desenvolvimento da criatividade**

O desenvolvimento do potencial criativo é possível de ser realizado em um espaço limitado, como em um período de quarentena.

Isto pode ocorrer não só em nível pessoal, como interpessoal.

A possibilidade de passar mais tempo consigo mesmo, para refletir e buscar novas estratégias para a autorrealização pessoal, encontrando novos *hobbies*, atividades ou tarefas que lhe tragam satisfação ou desafios, é uma forma saudável de lidar com este período no seu lar.

A oportunidade de estar mais junto dos filhos e demais familiares, podendo ter mais tempo para escutar e compreender as suas emoções, poderá trazer descobertas das características positivas das pessoas ao redor e de que a criatividade existe em todos nós.

**E não se esqueça: TUDO VAI FICAR BEM!!!**





## Referências

- Abrantes, A., & SanMartin, S. M. (2017). *Intuição e criatividade na tomada de decisões*. São Paulo: Trevisan Editora, 2017.
- Bragotto, D. (2009). Inovação existencial: entre adversidades e oportunidades criativas. In Z. G. Giglio, S. M. Wechsler, & D. Bragotto. *Da criatividade à inovação*. Campinas: Papirus.
- Caminha, R. M. (2014). *Educar crianças: as bases de uma educação socioemocional - um guia para pais, educadores e terapeutas*. Novo Hamburgo: Sinopys.
- Lhullier, R., & Russel, T. (2020). *Aprendendo a amar seus dragões: uma linguagem sobre emoções*. Ed. Autor: Pelotas.
- Morais, M. F., Miranda, L., & Wechsler, S. M. (2015). *Criatividade: Aplicações e práticas em contextos internacionais*. São Paulo: Vetor.
- Nakano, T. C. (2018). *Psicologia positiva aplicada à educação*. São Paulo: Vetor.
- Noronha, A. P. P., & Barbosa, A. J. G. (2016). Forças e Virtudes: Escala de Forças de caráter. In C. S. Hutz (Org.), *Avaliação em Psicologia Positiva: Técnicas e Medidas* (pp. 21-43). São Paulo: CETEPP.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Santos, M. C., Gibim, Q. G. M. T., & Wechsler, S. M. (2020). Relação entre criatividade e otimismo: percepção de adultos. *Revista Ibero-Americana de Criatividade e Inovação*, 1(1), 41-50.
- Seligman, M. E. (2002). *Felicidade autêntica*. Editora Objetiva.
- Seligman, M. E. (2011). *Florescer*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Wechsler, S. M. (2008) *Criatividade descobrindo e encorajando* (3ª ed.). Campinas: LAMP/ PUC-CAMPINAS.

## Produção técnica

Solange Muglia Wechsler. Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

Marcia Calixto dos Santos. Centro Universitário Salesiano de São Paulo.

Eliana Santos Faria. Centro Universitário São Camilo.

Stela Maris Sanmartin. Universidade Federal do Espírito Santo.

Gabriela Aragão - Escola Internacional de Aldeia (EIA), Camaragibe/PE.

Grupo pesquisa Avaliação Psicológica do Potencial Humano

Karina Nalevaiko da Rocha. Doutoranda. Pontifícia Universidade Católica de Campinas

Pedro Vanni. Mestrando. Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

Cintia Canato. Mestrando. Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

Chaielen Marchioli Barboza. Doutoranda. Pontifícia Universidade Católica de Campinas

## Diagramação

Gabriel Teixeira da Silva. Mestrando. Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

## Apoio



**PUC**  
**CAMPINAS**  
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA

