



Uma exposição sobre o bem-estar da mente



# Ciências da Natureza

Exploração de conteúdos  
Preparação da visita  
Caderno do professor  
Caderno do aluno

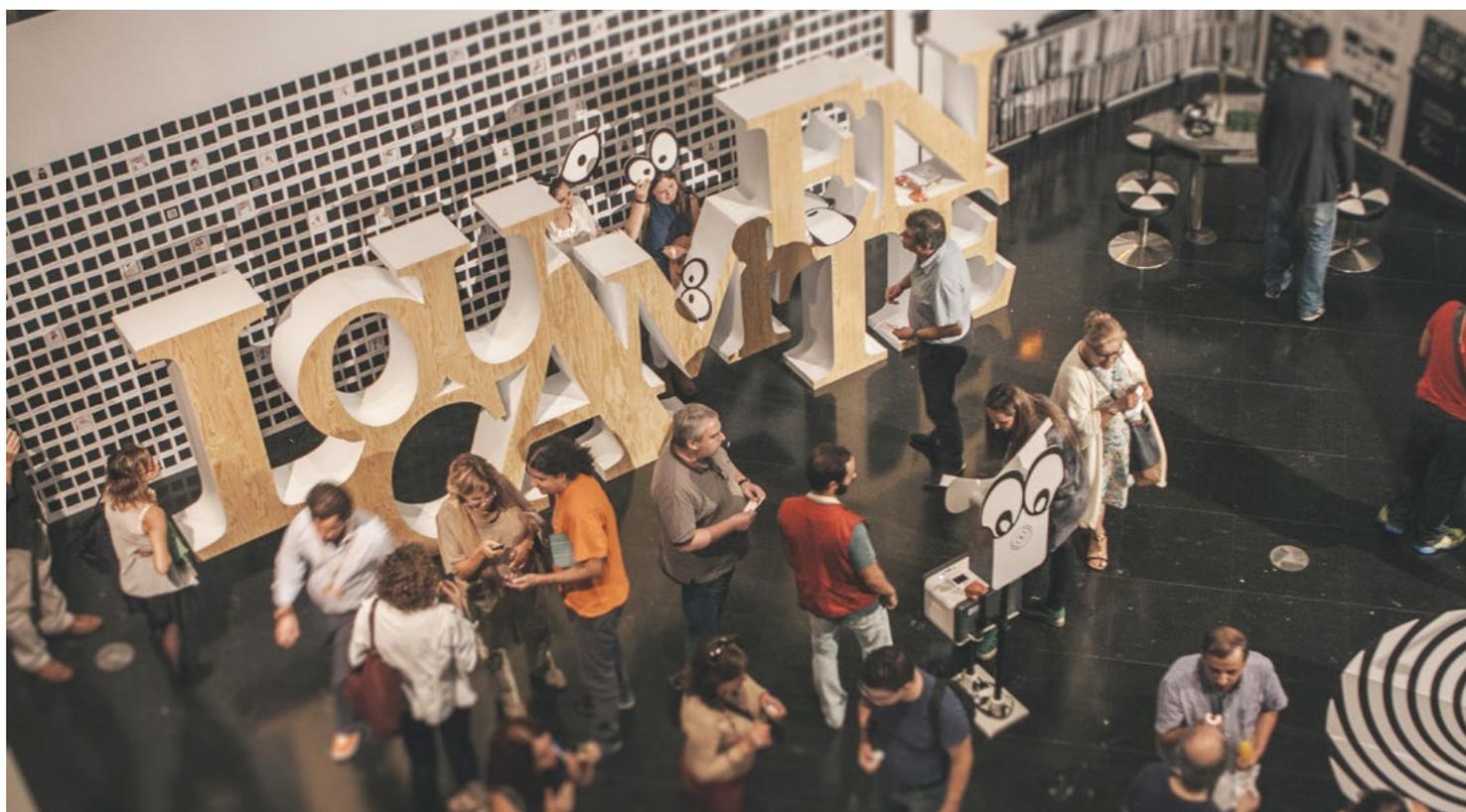
## 2º Ciclo

# Introdução

***Loucamente é uma grande exposição sobre saúde mental, resultante de um consórcio internacional formado pelo Pavilhão do Conhecimento – Ciência Viva, o Centro de Ciência La Cité des Sciences & de l'Industrie, em Paris, e o Centro de Ciência Heureka, em Helsínquia. A exposição destina-se a crianças a partir dos 10 anos e nela é possível explorar 26 módulos que pretendem dissipar preconceitos associados ao tema, incentivando aos cuidados com o bem-estar mental. Este projecto contou com a parceria científica do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa e visa elucidar e sensibilizar a sociedade para a saúde mental.***

A saúde mental, segundo a Organização Mundial de Saúde, é definida como “o estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade em que se insere”. A doença mental inclui perturbações e desequilíbrios mentais, disfuncionamentos associados à angústia, sintomas e doenças mentais diagnosticáveis, como por exemplo, a esquizofrenia e a depressão.

Ser professor é, por natureza, uma profissão delicada e complexa e, por isso, certamente nunca existiram épocas em que seja fácil exercê-la. Num mundo em constante transformação social e ambiental, os professores exercem a sua profissão em sociedades cada vez mais abertas e cheias de desequilíbrios de natureza vária e em escolas que, no meio de sucessivas reformas, tardam em encontrar um rumo que vá ao encontro das necessidades dos diferentes alunos e pais. Desta forma, os professores desempenham um papel fundamental no desenvolvimento e promoção da saúde mental na nossa sociedade.



# Enquadramento Curricular

## 2º Ciclo, Ciências da Natureza

- Agressões do meio e integridade do organismo
- Higiene e problemas sociais

*Uma das formas de saúde é a doença. Um homem perfeito, se existisse, seria o ser mais anormal que se poderia encontrar.*

Fernando Pessoa



# Preparação da visita

Para preparar a sua visita, com acompanhamento do nosso serviço educativo, contacte-nos previamente através do email [servicoeducativo@cienciaviva.pt](mailto:servicoeducativo@cienciaviva.pt). De terça a sexta (sábados e domingos após confirmação), realizam-se visitas acompanhadas gratuitas para educadores, professores ou técnicos.

**A título de sugestão, indicam-se 5 pontos a considerar na preparação da visita:**

1. Selecione as exposições / módulos que melhor se adequam aos objetivos que pretende atingir e à faixa etária do grupo. Todas as exposições são acessíveis a todas as faixas etárias, devendo ser feita uma abordagem adaptada às idades do grupo.
2. Consulte as imagens e a descrição dos módulos em [Exposições](#).
3. Elabore um guião de visita e organize grupos de trabalho. Poderá encontrar algumas sugestões em [Materiais de Apoio](#).
4. O sucesso de uma visita depende também do envolvimento dos alunos com o espaço que estão a visitar. Por isso, informe sempre os seus alunos sobre o que vão visitar e quais os objetivos da visita.
5. Para que a visita de todos os que se encontram no Pavilhão seja o mais agradável possível, informe os alunos sobre as [normas de funcionamento](#) do Pavilhão e distribua o plano de visita.

# Exploração em visita

## SUGERE-SE A EXPLORAÇÃO DOS SEGUINTE MÓDULOS

### SALA DAS FOBIAS

#### *Experimente uma simulação de três fobias.*

O medo é uma reacção normal perante uma situação de perigo. Quando um objecto ou uma situação causam um medo anormal, trata-se de uma fobia. Nesse caso, o objecto do medo causa ansiedade extrema e o fóxico tenta evitá-lo. Isto dificulta a vida quotidiana. Em caso de fobia, o medo é direccionado para um perigo possível, apesar de improvável. Normalmente, o fóxico compreende que o medo é desnecessário. No entanto, não consegue controlá-lo. As fobias são perturbações mentais bastante comuns e afectam uma em cada dez pessoas.

A sala das fobias não é recomendável a pessoas com medo de alturas, espaços fechados ou do escuro. Pode sair da sala das fobias em qualquer momento. Pode encontrar mais informações sobre fobias e respectivo tratamento no módulo *Doenças mentais*.



#### Informação adicional

O medo desempenhou um papel fundamental na adaptação e na sobrevivência da espécie humana. Se não tivéssemos medo, provavelmente a nossa existência já teria sido colocada em causa há muito tempo e a nossa espécie desaparecido. É o medo que nos faz fugir do perigo ou de situações potencialmente perigosas para a nossa existência ou bem-estar. É “normal” sentirmos um medo relativo...

No entanto, medo não é sinónimo de fobia, pois o medo é adaptativo face ao perigo. O que caracteriza a perturbação, e tendo em consideração perspectiva da Associação Americana de Psiquiatria, é um medo excessivo, irracional, que não desaparece mas persiste com o tempo, em relação a um objecto ou a uma situação fóbrica (ou mesmo apenas pela sua antecipação, por exemplo, pensar que vai ter que voar de avião ou ter de entrar num elevador). Quando o fóxico está exposto à situação ou ao objecto temido dá-se imediatamente uma resposta de ansiedade (p. e. pensamentos catastróficos, coração a bater aceleradamente, tremer, apertos no peito, etc.). Uma vez que estes sintomas de ansiedade são muito desagradáveis e provocam sofrimento, o fóxico tende a evitar ou a fugir das situações ou objectos que teme. A fobia pode provocar sofrimento ou ansiedade até um ponto em que pode interferir, de modo importante, na vida de um indivíduo (pessoal e profissionalmente).

As fobias são um transtorno bastante frequente na população em geral, estimando-se que tenha uma prevalência entre 4.5 a 11.8%. Todavia, só um pequeno número de pessoas procura ajuda psicológica, pois muitos dos fóxicos aprendem a “conviver” ou a “suportar” a (s) sua (s) fobia (s), desenvolvendo formas de evitar o objecto ou a situação que temem. Mas o evitar não resolve o problema e, para além disso, implica um sofrimento elevado para a pessoa.

#### AS CRIANÇAS E OS ADOLESCENTES

A maior parte das crianças passa por períodos em que sente muitos medos e receios. Trata-se de uma fase normal do processo de crescimento. Por exemplo, os bebés ficam muito chegados à pessoa que cuida deles e, se por alguma razão, se dá uma separação, será natural que o bebé fique perturbado com essa

# Exploração em visita

separação ou ansioso. Muitas crianças sentem medo do escuro ou de monstros imaginários e estes medos normalmente desaparecem com o avançar da idade. Muitas delas sentir-se-ão ansiosas sempre que se aproximem situações importantes e diferentes, por exemplo, o primeiro dia de escola, mas o habitual é que essa fase seja ultrapassada sem grandes problemas.

Os adolescentes sentem-se, frequentemente, mal dispostos, zangados ou tristes. As preocupações relativas ao corpo, à sua imagem e às relações em geral mas particularmente com o sexo oposto são factores de grande ansiedade e receio. No entanto, se estas preocupações forem excessivamente fortes, poderão ter repercussões na escola, em casa, no seu comportamento e até no modo como se sentem fisicamente.

Se uma criança ou adolescente se estiver a sentir tão perdido que a sua vida está a ser prejudicada a vários níveis, deve procurar-se ajuda especializada.

## ESPELHO MEU

### ***Como se vê a si próprio?***

As perturbações alimentares são perturbações mentais comuns entre os jovens. Caracterizam-se por uma atitude compulsiva relativamente à comida. Ao controlar o que comem, as pessoas controlam as suas vidas. O peso e a aparência tornam-se um indicador da dignidade humana da pessoa. Cerca de 10% das pessoas com perturbações alimentares são do sexo masculino. As várias pressões sobre a aparência dos jovens provavelmente aumentaram o número de perturbações alimentares. Frequentemente a pessoa tem uma imagem distorcida de si própria e do seu corpo. O essencial na prevenção das perturbações alimentares é reforçar a auto-estima: as pessoas precisam de olhar para si sob uma perspectiva aprovadora e agradável. Pode encontrar mais informações sobre perturbações alimentares e respectivo tratamento no módulo *Perturbações mentais*.



## INFORMAÇÃO ADICIONAL

Hoje em dia, muitos, mas não a maioria dos adolescentes e jovens, experimentaram consumir álcool, alguns deles em excesso. Existem ambientes e oportunidades propícios em festas, nos bares e discotecas, jantares e saídas com os amigos. Isso aplica-se também a outras drogas, como é o haxixe. No entanto, o álcool é de longe a substância psicoativa mais utilizada.

O certo é que muitos jovens experimentam pequenas quantidades ocasionalmente, outros bebem e não experimentam de novo, outros continuam a beber e outros simplesmente optam por não beber álcool.

É referido que o consumo de álcool em Portugal é uma questão cultural, tendo-se a ideia que toda a gente bebe, que as experiências precoces de consumo são aceitáveis e que isso depende muito de sermos um país produtor de vinhos.

Muitas vezes, ao ingerir álcool procuram-se os seus efeitos desinibidores, como ficarem mais alegres que o habitual, conversadoras, descomprimidas. Dizemos que se procura aumentar a sensação de prazer e diminuir o desconforto, mas esse efeito aparente de bem-estar é transitório.

# Exploração em visita

## ALGUNS FACTOS:

O álcool tem um efeito depressor no nosso sistema nervoso central. Apesar de ter um efeito estimulante inicial, ficando mais eufórico e desinibido e perdendo muitas vezes a noção do perigo, no período seguinte, os efeitos depressores aparecem, surgindo a falta de coordenação motora (ex.: andar a cambalear), sonolência e lentificação do pensamento (ex.: dificuldade em falar). No limite pode levar ao coma e à morte;

Existe um espaço intermédio em que as pessoas tendem a expor-se mais a comportamentos de risco (exemplos: relações sexuais desprotegidas, consumo de outras drogas, condução perigosa e acidentes de viação e mesmo divertimentos que podem acarretar graves prejuízos físicos como são quedas graves). Algumas vezes pode até acontecer não lembrar de nada no dia seguinte (blackout);

Os estudos mostram que não devem ser consumidas bebidas alcoólicas antes dos 18 anos. Essa justificação prende-se com o facto de o fígado não estar preparado para metabolizar o álcool e de o cérebro dos adolescentes/jovens ainda estar em desenvolvimento. O álcool afecta as áreas do cérebro que controlam as decisões, a cognição e a memória. Na maioria dos países é proibida a venda de bebidas alcoólicas a menores de idade.

O consumo precoce e frequente de álcool aumenta o risco de desenvolver perturbações mentais como dependência de substâncias, depressão e problemas de ansiedade e mesmo esquizofrenia. Além disso o consumo excessivo de álcool pelos jovens pode ter subjacente um problema mental.

## O ESQUIZOFONE

**Experiencie uma perturbação parcial da atenção. Coloque o esquizofone e caminhe pela exposição.**

Os nossos sentidos recebem continuamente quantidades enormes de informação sobre o ambiente. A exposição fica repleta de sons, cheiros e movimentos. Conseguimos prestar atenção apenas a uma fracção destes estímulos. Em simultâneo, consciente e inconscientemente excluimos a informação irrelevante. Muitas perturbações psicóticas são acompanhadas por uma perda significativa de atenção. Quando informações irrelevantes são misturadas com informações importantes, surgem concepções distorcidas. Isto verifica-se principalmente em situações stressantes.



### Informação adicional

O *Schizophone* é um protótipo de desorientação. No fundo, este aparelho demonstra que os nossos ouvidos não servem apenas como órgão de comunicação, mas também de orientação. Os dois cones concentram os sons que vêm de ambos os lados, ampliando-os. O *Schizophone* cria um efeito estéreo estranho, revelando uma infinidade de sons.

# Exploração em visita

## AO RITMO DA LOUCURA

### *Dance ao som de música inspirada pela loucura.*

A loucura é um tema recorrente na música e foi abordada sob diferentes pontos de vista. O efeito enlouquecedor do amor foi transposto para canções de tango e *heavy metal*. Muitos músicos expressaram nas suas obras a sua saúde mental instável e os tratamentos recebidos. Enlouquecer e perder o controlo podem ser experiências assustadoras e libertadoras.



## A NOITE NA FLORESTA

### *A floresta está repleta de situações assustadoras. Enfrente-as.*

Tem coragem de passar a noite à volta de uma fogueira? Sob o ténue brilho da lua, a floresta enche-se de estranhas formas e ruídos. Vai fechar os olhos ou enfrentar as personagens assustadoras? A vontade e a capacidade de processar situações difíceis e encontrar soluções fazem parte de uma saúde mental sólida. Normalmente, enfrentar situações difíceis, faz com que se sinta melhor. Estas competências podem ser praticadas e desenvolvidas.



## Informação adicional

O medo é uma sensação natural. A única forma de o ultrapassar é enfrentá-lo. Normalmente quando decidimos enfrentar o medo, percebemos que afinal não era assim tão assustador quanto parecia. Existem vários factores que podem criar o medo e a maioria das pessoas não percebem que o medo em si é algo que é totalmente interno à sua própria mente. Não é uma coisa real, concreta. Não podemos mencionar alguma coisa e dizer: "Isto é o medo, cuidado ou vais esbarrar com ele". O medo é um produto de reacções produzidas pela nossa mente a determinados estímulos, embora possa sentir-se de forma bastante real quando se sente no nosso corpo. A boa notícia é que, dado que é um subproduto das nossas reacções às coisas, temos um número de opções para lidar com o medo ou até mesmo removê-lo totalmente. Uma vez que estejamos cientes das causas, podemos controlá-lo e trabalhá-lo e seguir uma vida mais liberta e menos condicionada.

## EXPRESSE-SE

### *Expresse-se e desenhe os seus sentimentos com água.*

A arte-terapia é uma forma de tratamento através da qual as emoções são trabalhadas utilizando a arte. A arte-terapia pode expressar-se através da pintura, da música, da dança, da escrita ou de outras actividades criativas. Nas sessões de arte-terapia o importante é o processo e não o resultado. A autocrítica excessiva pode destruir a criatividade e qualquer prazer que advenha da mesma. As actividades criativas podem ajudar a aceder a emoções inconscientes ou difíceis de explicar.

## Informação adicional

A arte-terapia é um conjunto de técnicas que permite a criação de uma ponte entre o mundo interno e o mundo externo do indivíduo. Utiliza a expressão artística para tal, centrando-se na simbologia que dela advém. A arte-terapia alia a expressão artística e a criatividade à promoção da saúde mental.



# Caderno do professor

## ANTES DA VISITA

### Eu (não) tenho Medo!

ATIVIDADE PRÁTICA | DISCUSSÃO 🖐️ 👥

Os medos e as fobias são mais comuns do que se possa pensar e há alguns mais característicos nas crianças. Se por um lado o medo é normativo, as fobias são mais perturbadoras, desencadeiam ansiedade extrema e afectam a vida da criança, adolescente ou adulto. Por isso mesmo é importante identificar que formas dispomos para ultrapassá-las.

#### Procedimento:

O professor deve introduzir o tema, normalizando a questão, dizendo que é normal termos medo e que este até nos protege do perigo, mas que também temos as fobias, que podem impedir-nos de fazer algo de que gostamos, por exemplo, se uma pessoa tiver fobia em voar, dificilmente irá ao Brasil.

É pedido aos alunos que enunciem tipos de medos (e.g. escuro, de ir à escola, estar sozinho, desempenho escolar, animais, alturas, água, etc.), que são escritos no quadro pelo professor. Em seguida e explicando que é possível ultrapassar os medos, mas que para isso é preciso conhecê-los e confrontá-los, o professor divide a turma em 4 ou 5 grupos e atribui um medo a cada, pedindo que discutam em grupo:

1. Situações que conhecem ou que já sentiram esse medo – Causas
2. Como fizeram ou acham que se deve fazer para ultrapassar esse medo? – Estratégias

#### Questões:

O que fazer para ajudar alguém que esteja com medo?

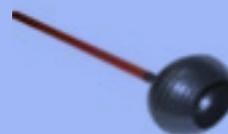
## DE REGRESSO À SALA DE AULA...

### Esquizocone

ATIVIDADE PRÁTICA/DISCUSSÃO 🖐️ 👥

Se gostaram de utilizar o Esquizofone na exposição e desejarium de usá-lo noutros locais, sugerimos que construam o próprio Esquizof(c)one!

**Material:** cartolina, arame, esponja, dois desentupidores (semelhante ao da imagem), cola e silicone.



#### Procedimento:

Retirem os cabos dos desentupidores e fiquem apenas com a borracha; façam um cone ao vosso gosto com a cartolina e deixem uma abertura suficiente generosa para entrar na borracha do desentupidor; coloquem silicone na união cartolina/borracha; com o ferro (ou qualquer outro material) façam um molde da cabeça; prendam o material (com que fizeram o molde) à borracha com cola ou silicone; coloquem a esponja ou espuma à volta da borracha para não magoar as orelhas quando o tiverem a usar.

Vamos treinar a atenção. Escutem os diferentes sons como se fossem instrumentos musicais e em seguida identifiquem cada um destes.

#### Questões:

Conseguem captar mais sons com o vosso Esquizocone ou com o da exposição?

Se mudarem o material com que fizeram os cones, o Esquizocone captará mais sons?

# Caderno do aluno

Em “Outros tempos, outras curas” indica dois antigos métodos de cura.

O que está “no ar” na exposição?

Quantas situações assustadoras enfrentaste na “floresta”?

No módulo “Expresse-se”, desenha o sentimento com que te expressaste com mais dificuldade no “jogo das emoções”. Porquê?

O que “fala o teu corpo” quando enfrentas uma situação assustadora?





## Referências Bibliográficas

Faculdade de Ciência e Tecnologia de Lisboa. *Ansiedades e fobias*.

Disponível em: <http://www.fct.unl.pt/estudante/gapa/ansiedade-e-fobias>

Dr. Fernando Lima Magalhães. *Psicólogo clínico. Fobias e medos*.

Disponível em: <http://www.fernandomagalhaes.pt/fobias.html>

Feliz Mentel - Educação e sensibilização para a saúde mental. *O abuso do álcool*.

Disponível em: <http://felizmente.esenfc.pt/felizmente/?id=11449&p=11446>

Sociedade Portuguesa de Arte-terapia. *O que é Arte-Terapia?*

Disponível em: <http://arte-terapia.com/o-que-e-arte-terapia/>

  
**CIÊNCIA VIVA**

**PAVILHÃO DO  
CONHECIMENTO**  
CENTRO CIÊNCIA VIVA

