

A metamorfose da mente: Contributos do Design para a promoção da Saúde Mental Infantil na Educação em Portugal.

*Mind metamorphosis: Contributions of
Design for the promotion of Children's
Mental Health in Education in Portugal.*

270

Cátia Monteiro

ORCID 0000-0002-5691-4317
catia.monteiro@ua.pt
Universidade de Aveiro, Portugal

Cláudia Albino

ORCID ID 0000-0001-7272-361X
c.albino@ua.pt
Universidade de Aveiro, Portugal

DOI:
10.48528/pbag-9511-20

As últimas décadas assinalam o protagonismo dos transtornos mentais que, tanto pelo aumento da sua prevalência, como pelas implicações manifestadas em todas as áreas da vida das pessoas, constituem um problema de saúde pública, transversal a todas as gerações.

Atualmente, reconhece-se que a saúde mental fomenta o sucesso na vida e que uma educação de qualidade, na infância, é a base da saúde e do bem-estar na vida adulta, pelo que se constitui como prioridade no *Plano Nacional de Saúde Mental* e também no *Plano de Ação da Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde até 2030*.

O presente artigo insere-se na primeira fase de uma investigação de doutoramento em Design na Universidade de Aveiro que tem como objetivo a criação e desenvolvimento, pelo Design, de novos sistemas de produtos e serviços para crianças do 1º ciclo, que atuem em benefício da saúde mental através de abordagens lúdico-educativas – e, por isso, preventivas. Assim, neste artigo explora-se teoricamente o papel mediador e transformador do Design na promoção da saúde mental das crianças entre os 6 e os 10 anos.

Para isso, faz-se uma revisão sobre o panorama da saúde mental em Portugal, da disciplina do Design para Saúde e bem-estar subjetivo, identificam-se e apresentam-se projetos que utilizam o Design para promover a literacia emocional das crianças e catalisa-se a metamorfose resultante da aproximação entre o Design Participativo, a Saúde Mental e a Educação Infantil.

Metodologicamente, trata-se de uma investigação-ação que nesta fase se dedica ao estudo exploratório e à identificação e análise de projetos existentes na temática, assim como ao estudo de autores de referência, utilizando metodologias de natureza qualitativa que implicam a revisão de literatura, a análise de casos de estudo e a realização de entrevistas com especialistas.

Este trabalho contribuirá para o domínio do estado da arte sobre o tema em investigação através da elaboração de uma grelha de análise com os projetos selecionados, e para a identificação de possíveis formas de intervenção do Design para a capacitação emocional das crianças portuguesas.

The last decades have marked the prominence of mental disorders that, both due to the increase in their prevalence and the implications manifested in all areas of people's lives, constitute a public health problem across all generations.

Palavras-chave

Saúde Mental Infantil;
Educação de 1º ciclo;
Design Participativo;
Inteligência Emocional;
Design para a Educação Infantil.

Keywords

Child Mental Health;
Primary Education;

Nowadays, it is recognised that mental health fosters success in life and that a quality education in childhood is the basis for health and well-being in adulthood, thus constituting a priority in the National Mental Health Plan and also in the Mental Health Action Plan of the World Health Organisation until 2030.

*Participatory Design;
Emotional Intelligence;
Design for Child Education.*

This article is part of the first phase of a doctoral research in Design at the University of Aveiro, which aims to create and develop, through Design, new systems of products and services for primary school children, which act in benefit of mental health through playful-educational - and therefore preventive - approaches. Thus, this article theoretically explores the mediating and transforming role of Design in promoting mental health in children between 6 and 10 years old.

For that, a review is made of the mental health panorama in Portugal, of the discipline of Design for Health and subjective well-being, projects that use Design to promote children's emotional literacy are identified and presented, and the metamorphosis resulting from the approach between Participatory Design, Mental Health and Child Education is catalysed.

Methodologically, this is an action-research project which, at this stage, is dedicated to the exploratory study and to the identification and analysis of existing projects on the topic, as well as to the study of reference authors, using methodologies of qualitative nature that imply a literature review, the analysis of case studies and interviews with experts.

This work will contribute to mastering the state-of-the-art on the subject under investigation through the development of an analysis grid with the selected projects, and to identify possible forms of Design intervention for the emotional empowerment of Portuguese children.

272

Introdução

A principal esperança das nações reside na educação da sua juventude. – Erasmo de Roterdã

Este artigo enquadra-se num projeto de doutoramento cujo principal objetivo é dar oportunidade ao Design – enquanto ferramenta de prevenção – de observar, desenvolver, e promover a literacia e inteligência emocional das crianças. Pretende-se assim, através do Design e dos seus contributos enquanto processo metodológico, contribuir para a Saúde Mental Infantil, em Portugal, desenvolvendo um projeto transdisciplinar que envolve escolas de 1º ciclo, as crianças e as suas famílias.

Enquadramento: motivação e trabalhos anteriores

O propósito de investigar os possíveis contributos do Design para a Saúde Mental Infantil em Portugal, com foco na Educação Emocional das Crianças, partiu de um projeto realizado entre 2015 e 2017, no âmbito do Mestrado em Design, intitulado de “Contar contos e acrescentar pontos: Contributos do Design em diálogo com o Artesanato para a significação dos Têxteis Portugueses”, para o qual foi realizada a investigação e recolha de saberes artesanais em Portugal, especificamente sobre bordado, para posteriormente ser transmitido em coleções têxteis e workshops. Esta investigação despoletou a associação do Design à Psicologia e à Saúde mental: dando oportunidade à análise da parte lúdico-educativa do projeto, que empodera a saúde emocional infantil e intergeracional.

Contar contos e acrescentar pontos¹ é a marca que resultou dessa investigação de mestrado, e que dá nome a uma coleção de lençóis desenvolvida com ilustrações de contos tradicionais, estampados e bordados. Esta coleção, entregue inacabada às crianças e famílias, fazia-se acompanhar de instruções dos pontos de bordados anteriormente recolhidos para que elas, junto com os seus pais e avós, a pudessem finalizar (fig.1).



¹ Registo concedido pelo Instituto Nacional da Propriedade Industrial (nas classes 16, 24, 26, 40, 41 e 42), juntamente com a Prof. Dra. Cláudia Albino e a Universidade de Aveiro.

Fig. 1

Coleção de Lençóis “O Pinóquio” da marca “Contar Contos e Acrescentar Pontos”.

Coleção criada pela autora, ilustrada por Ana Melo, produzida e fotografada pela autora.

Tratava-se, no fundo, de um novo motivo para que as gerações se aproximassem. A conceção desta coleção teve como objetivos reforçar a consciência do corpo por meio da exploração do mundo através do estímulo dos sentidos; estimular a atribuição de significado às sensações e sentimentos de descanso e relaxe; es

timular a imaginação, sendo trabalhada de forma lúdica a partir dos contos, com o envolvimento da família; contribuindo assim para o desenvolvimento da capacidade criativa das crianças, paralelamente à apreensão dos diversos saberes artesanais.

Apesar deste ser um projeto que pode integrar as atividades de qualquer família, fundamenta-se a crença de que este conceito pode ser explorado como mote para a promoção da saúde emocional das crianças. Partindo desta premissa, este projeto foi apresentado em conversas informais a profissionais da área da psicologia. O parecer foi bastante positivo, e a Dra. Ana Batista Marques, psicóloga clínica, reforçou os pontos chave desta coleção enquanto promotora da Saúde mental:

- A arteterapia – o projeto envolve as crianças, pais e avós na concretização do trabalho, o que é fundamental para que se sintam envolvidos na criação de algo que é deles, desenvolvendo a autoconfiança e a individualidade, bem como a expressar sentimentos e emoções. Acrescentar-se-ia, ao pensamento da Dra. Ana Batista Marques, a possibilidade de experimentar, errar e criar em ambiente seguro.
- O lado lúdico e os jogos – a brincar não percebem que estão a trabalhar as competências que precisam de desenvolver (ex. saber perder/ saber ganhar) – e por isso, acrescenta novas oportunidades. Também estimula o pensamento criativo, a capacidade de imaginar e de sonhar.
- As questões sociais e relacionais – Pelo desenvolvimento da comunicação interpessoal. E embora o objetivo seja a saúde emocional das crianças, a comunicação intergeracional evidente nesta coleção promove também a saúde dos mais velhos, que se sentem envolvidos e podem transmitir a sua sabedoria aos mais novos.

274

Objetivos

Estes princípios parecem relacionar-se justamente com as questões que se pretendem desenvolver na investigação proposta: emocional (como a criança se sente), comportamental (como age) e social (como se relaciona com os outros) (CDC, 2021). Assim, considerando princípios e metodologias subjacentes ao projeto em Design, propomo-nos, neste artigo, refletir sobre o papel mediador e transformador do Design na promoção da saúde emocional das crianças.



Fig. 2

Componentes a desenvolver na investigação proposta: emocional, comportamental e social. Ilustrado pela autora.

Pertinência: Estado da saúde em Portugal

Nas últimas décadas, muitas vezes se têm levantado e contribuído para definições que nos conduzem ao que atualmente entendemos por saúde. De um modo geral, e na perspectiva da Organização Mundial de Saúde, trata-se de um estado de completo bem-estar físico, mental e social, definição esta que vai muito além da simples ideia de que a saúde é ausência de doença (OMS, 1948). Por isso hoje, para além da medicina moderna e das práticas clínicas, consideram-se outras questões que interferem direta ou indiretamente na qualidade de vida e quadro clínico das pessoas, tais como: o ambiente, o status social e económico, as relações, a genética e a educação (PNSM, 2021).

Em Portugal, abaixo das doenças cerebrovasculares (13,7%), as doenças mentais e de comportamento ocupam o segundo lugar na carga global das doenças (11,8%), ultrapassando as doenças oncológicas (10,4%). O mesmo estudo revelou que Portugal é o segundo país com maior prevalência de doenças psiquiátricas da Europa (22,9%) (SPPSM, 2016). Estes números são, muitas vezes, o reflexo de sintomas diagnosticados na infância, que se intensificam e persistem em fases posteriores, pelo que a sua prevenção se revela ser uma preocupação intemporal e urgente (ODPP, 2014; Jones et al., 2015), mais ainda dada a conjuntura de pós-pandemia e de guerra.

Para além dos estudos alarmantes acima referidos, Daniel Goleman acredita que o contexto em que vivem as crianças é difícil, o que se manifesta subtilmente em “problemas do quotidiano que ainda não degeneraram em verdadeiras crises” (2012, p.246). Crianças menos desenvolvidas socio-emocionalmente apresentam maior tendência para o insucesso escolar e profissional, maior propensão para comportamentos agressivos, criminalidade, abuso de substâncias, perturbações mentais e no pior dos cenários, o suicídio (Goleman, 2012; ODPP, 2014; Jones et al., 2015).

Isto porque as tensões emocionais vividas na infância podem culminar em problemas de desenvolvimento neural, o que por sua vez cria vulnerabilidade e pode conduzir ao desenvolvimento de outras patologias. Um preço alto a pagar mesmo passados muitos anos (Kupfer, as cited in Goleman, 2012, p.255).

Este processo de transformação da mente é uma metáfora do processo de metamorfose em si, que pode confluir na sua descapacitação ou, com a devida educação da mente, na sua capacitação. Por isso, propomos o Design na Escola enquanto agente de mudança, como um meio de metamorfose.



Fig. 3
Influência do ser criança na vida adulta.
Ilustrado pela autora.

Prevenção através da educação: O Design e a escola

Considera-se que a escola poderá ser o contexto ideal e privilegiado para a promoção da saúde mental e da implementação de estratégias preventivas (United Nations, 2015; Cury, 2015; Goleman, 2012; CNE, 2011) e propomos que o faça através do Design.

As múltiplas transformações a que temos vindo a assistir assinalam o reconhecimento, por parte dos governos e das empresas, da formação criativa e da inovação na educação, como ferramentas indispensáveis para desenhar o futuro (US Department of Education, 2021; Pink, 2005). Brincar e outras atividades criativas são essenciais para que as crianças aprendam a lidar com as emoções e construam a sua identidade (Frost et al., 2011).

E por isso, se a necessidade e a oportunidade de desenvolver soluções de intervenção inovadoras é evidente, o pensamento em Design pode ter um papel fundamental neste contexto, ajudando a criar soluções de mudança positivas e centradas no ser humano. Dada a pertinência e atualidade do tema Design para a Saúde, o número de projetos e iniciativas neste âmbito tem-se evidenciado (Ku & Lupton, 2022; Jones, 2013; Vaughan, 2018; Ku & Lupton, 2022; Desmet, 2013; Future Medical Systems, 2018; Goodwin, 2020), no entanto, das pesquisas efetuadas até à data, identificamos o escasso desenvolvimento simultâneo das três grandes áreas – Design Participativo, Saúde Mental e Educação Infantil – pelo que se reconhece a possibilidade de investigar e criar, tendo como referência os contributos do Design para a capacitação emocional das crianças, através da criação de sistemas de produtos, serviços e/ou experiências, desenvolvidas em ambiente escolar.

276

Teremos como base a análise de projetos, através de fichas de projeto e da grelha comparativa, onde o Design e a Saúde são contemplados de forma mais ou menos abrangente. Permitindo-nos ir canalizando a nossa aprendizagem ao encontro do Design Participativo – “Projetar com” em vez de “Projetar para” –, a Saúde Mental (pela prevenção), através da Educação Infantil (com as crianças do 1º ciclo, em ambiente escolar). E será este o objetivo principal da investigação de doutoramento, em que este artigo se insere.

Design para o bem-estar subjetivo e para a saúde

As transformações sociais e culturais que temos vindo a assistir, redefiniram a disciplina do Design. Anna Pohlmeier, autora do artigo Design for Happiness

evidencia essa transição quando refere que se antes o Design se limitava aos problemas, à riqueza material, aos produtos, à frequência de afeto positivo, aos prazeres momentâneos, à origem e às emoções positivas, hoje é muito mais do que isso. Para a autora, hoje importam as possibilidades, a riqueza psicológica, as experiências; a diversidade de experiências positivas, o bem-estar subjetivo a longo prazo, o símbolo, a capacitação e o apoio, o compromisso, as relações, o significado e a realização. (Pohlmeyer, 2012, p.11).

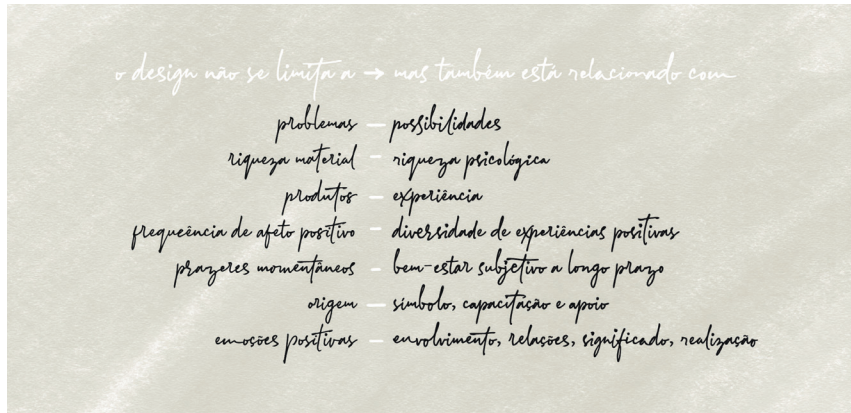


Fig. 4

Esquema do artigo Design for happiness de Anna Pohlmeyer (2012), adaptado e traduzido pela autora.

Em Using design as a force for change, o Design Council vai ao encontro do pensamento de Anna Pohlmeyer quando assenta o papel do Design na junção das três componentes: Head, Heart, e Hands, que associam um conjunto de competências (pessoais para além das profissionais, crê-se) ao pensamento crítico e criativo (Design Council, 2020, p. 6). Sustenta-se que os três H's estejam ligados à competência do designer de saber pensar, saber ser/estar e saber fazer.

Esta ideia pressupõe uma conceptualização focada nas atividades, nos contextos e na experiência humana efetiva, mais do que nos objetos e na estética.

No manifesto The role of design in the 21st century, Pernille Grønbech e Steinar Valade-Amland (2010, p. 4), definem o Design como “relacionado com atratividade, sensualidade, estética e funcionalidade, sobre pessoas e problemas reais, sobre indivíduos e os seus encontros com sistemas, sobre encorajar comportamentos e escolhas responsáveis, desafiar o nosso preconceito, sobre companheirismo e propriedade, uniformização de referência e diversidade cultural, sobre a expressão de identidades – para o indivíduo, para grupos de indivíduos, para entidades corporativas e para sociedades em geral; design é tudo sobre pessoas, lucro e planeta” (Grønbech & Valade-Amland, 2010, citado e traduzido por Reis, 2018, p.51).

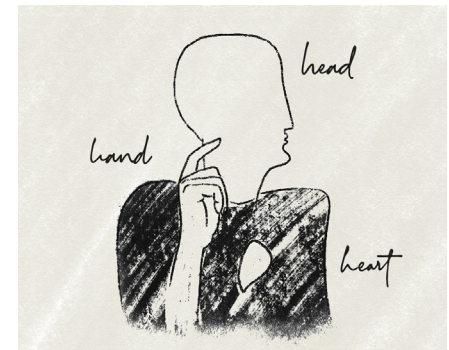


Fig. 5

Os 3 H's do Design Council. Adaptado e ilustrado pela autora.

Acentua-se assim a necessidade de valorizar mais as pessoas, a sua realidade, e o sentido das coisas e do mundo que nos rodeia - prevendo as necessidades de mudança e, essencialmente, relacionando-nos como participantes ativos nas respostas a dar aos problemas ou na sua antecipação, ou na projeção de novas possibilidades. Esta ideia foi também providenciada por John Thackara que abordou a necessidade de transformar a perspetiva de “projetar para”, em “projetar com” (Thackara, 2005) e que é crucial para projetar para a saúde e para a educação, através do Design Participativo.

Ainda que não seja possível definir, em concreto, o que é o design para o bem-estar e para a saúde, sabe-se que é, para além da sua subjetividade, uma área que problematiza a sensibilidade, a experiência, individualidade, a capacitação, e principalmente, as questões humanas. É uma área que amplia o papel do Design na sociedade e tem um impacto poderoso no equilíbrio e desenvolvimento das pessoas (Jones, 2013; Ku & Lupton, 2022; Desmet & Pohlmeier 2013; Goodwin, 2020). O Design Council, reconhece o Design para o bem-estar e para a saúde como uma importante ferramenta estratégica (e niveladora), que reúne diversas perspetivas para resolver desafios, convocando as pessoas a observá-los de outros prismas, e a criar possibilidades onde todos possam desempenhar o seu papel (Design Council, 2020).

Neste contexto, o Design Council tem unido esforços e talentos de todo o mundo e de várias disciplinas do Design para criar sistemas, produtos, serviços e processos que contribuam para melhorar os cuidados de saúde e a qualidade de vida das pessoas do Reino Unido, e do mundo em geral. “Não consigo imaginar uma aplicação mais valiosa do design para os desafios que enfrentamos como sociedade”, manifestou-se Richard Rogers, a propósito da iniciativa “Design for care” da organização (Design Council, 2014). O seu testemunho faz sobressair o impacto social do Design.

Trabalhos já desenvolvidos na temática

Maria Kovacs, especialista em depressão infantil em Pittsburgh, e outros profissionais da área, elogiam os novos programas que se dedicam à promoção e prevenção da saúde mental em crianças e adolescentes: “Se quisermos fazer realmente uma diferença no caso de uma doença psiquiátrica como a depressão, teremos de agir antes que a criança adoieça. A verdadeira solução é a vacinação psicológica.” (Kovacs, as cited in Goleman, 2012, p.261). Por “vacinação psicológica” entendemos o exercício da “prevenção na saúde”, pela Educação.

A prevenção apresenta-se manifestamente ser a chave para uma mudança de paradigma e vai de encontro aos princípios que a Organização Mundial de Saúde defende. Em Portugal, as intervenções nesta área são absolutamente decisivas nas políticas em curso e, por isso, consideradas um dos pilares do Plano Nacional de Saúde Mental (PNSM, 2021, p.02).

Neste contexto, reconhecem-se um leque de projetos que partilham entre si o propósito de contribuir para a promoção da saúde mental das crianças ou jovens através da prevenção pela criatividade, práticas artísticas ou atividades lúdico-educativas. Estas tendências coletivas ilustram respostas sensíveis à individualidade dos participantes e às suas problemáticas específicas, pelo que se constituem de verdadeiro impacto e de inclusão social.

Os projetos recolhidos e analisados, inserem-se nas temáticas de investigação principais, e foram seriados com base nos seguintes critérios: projetos, produtos ou serviços lúdico-educativos; multidisciplinares; em que exista a intervenção do design ou da ilustração; que tenham como foco a educação emocional e social das crianças; em Portugal ou projetos de referência internacionais.

Os projetos recolhidos e analisados, realizados dentro das temáticas principais, à data desta escrita, são: Somos o que brincamos, Happy Zone, Calmamente, Mente do Principiante, Manual para crianças sapecas, Headspace, Manifestamente, Ideias com história, The Happy Gang, Dolitá, The happy gang, Monstro das Cores, Emo-play, Dois pontos e Lugar dos afetos.

Deste grupo, destacam-se três projetos que, à semelhança da descrição do projeto “Contar Pontos e Acrescentar Pontos”, no início deste artigo, serão também eles apresentados:

Somos o que brincamos

Em 2020, foi implementado pela Direção-Geral da Saúde (DGS), o projeto-piloto do Plano Nacional para a Saúde Mental “Somos o que brincamos”. A iniciativa realizada em contexto escolar, tem como objetivo promover a saúde mental infantil através dos contos de fadas e do brincar ao faz de conta.

Segundo, Conceição Tavares de Almeida, “a mais-valia desta forma de comunicar (contos de fadas) é trazer o conflito e as dimensões do fantástico e toda a paleta de emoções que os contos encerram” (DGS, 2020). Acredita-se que trabalhar o universo imaginário das crianças através das narrativas e das personagens cria-

das, pode ajudá-las a gerir conflitos e sentimentos negativos, apoiando-as no seu crescimento e fornecendo-lhes ferramentas importantes para o desenvolvimento das suas competências sócio emocionais.

O projeto estreou na livraria Fonte de Letras em Évora, mas já se viu replicado nos agrupamentos de escolas de Montemor-o-Novo e Viana do Alentejo.

“Somos o que brincamos”, é um caso de estudo indispensável para a investigação por ser o que mais se aproxima do projeto realizado pelas autoras – Contar contos e acrescentar pontos –, também ele projetado com o intuito de, com o auxílio da família, promover a criatividade, trabalhar o imaginário e o pensamento crítico. É também através da narrativa dos contos tradicionais, que o projeto se foca em temas inerentes ao crescimento dos mais novos, nas suas inquietações, dúvidas e medos, com os quais as crianças se identificam.

Calmamente: Aprendendo a aprender-se

“É urgente educar as emoções” é o mote de Andreia Espain, autora do programa Calmamente – Aprendendo a aprender-se. O projeto criado em 2014, promove a literacia emocional das crianças e fez das emoções matéria de estudo. Com um percurso traçado na área de educação, depressa identificou a iliteracia emocional generalizada patente na educação portuguesa, e o projeto surgiu com o propósito de colmatar essa lacuna.

Andreia sublinha a importância de equilibrar desde cedo o desenvolvimento das competências cognitivas e socio emocionais, para que qualquer indivíduo possa usufruir de um futuro equilibrado tanto profissionalmente como a nível, pessoal. “Uma educação integral, que privilegie não só as competências técnicas e cognitivas como as competências sociais e emocionais, permitirá formar indivíduos com grande capacidade de liderança, capazes de se relacionarem assertivamente sendo, seguramente, melhores profissionais. As chamadas soft skills fazem toda a diferença em qualquer profissão, possibilitando perfis motivados, aptos a responder a desafios, conscientes das suas competências e equilibrados emocionalmente”, afirma Andreia Espain para a revista Pessoas.

O projeto, inicialmente implementado no plano curricular do Agrupamento de Escolas Abel Salazar em Matosinhos, conquistou maior notoriedade quando em 2020 foi eleito pela Fundação Calouste Gulbenkian para integrar as Academias do Conhecimento.

Headspace

Em 2006 nasceu o Headspace, um projeto de cariz preventivo que promove a saúde mental e que tem como foco a população jovem. Depois de vivenciar alguns acontecimentos traumáticos, Andy Puddicombe abandonou a universidade e viajou para os Himalaias, onde viveu durante dez anos como monge. O percurso permitiu-lhe conhecer a cultura, assim como a prática da meditação, aprendizagem que se propôs a partilhar com o mundo.

Andy encontrou na meditação a cura e depois de viajar por vários lugares do mundo, regressou para o Reino Unido, onde abriu o seu próprio consultório e acompanhava pacientes com Burnout. Foi nessa altura procurado por Richard Pierson, um publicitário jovem, com uma carreira profissional de sucesso, mas que vivia no seu limite psicológico. Depressa percebeu os benefícios da prática e propôs a Andy uma “troca de habilidades” – Andy ensinava meditação a Richard, que por sua vez idealizava formas de dar mais visibilidade à prática. Foi neste contexto que em 2012 criaram a aplicação Headspace e em 2013 abriram sede nos USA.

A Headspace é atualmente uma empresa de sucesso com mais de 300 clientes, trabalha em parceria com a universidade de Harvard e Stanford, entre outras dos Estados Unidos da América. A aplicação tem a voz de Andy, é utilizada por mais de dois milhões de pessoas em 150 países. Atualmente já têm a componente kids, onde fornece a pais e educadores recursos práticos para ajudarem as crianças a desenvolverem habilidades fundamentais para o seu bem-estar, como a regulação emocional, o foco e a concentração, a empatia e a gerir o stress e a ansiedade.

O programa inclui sessões de meditação e mindfulness guiados, histórias e atividades divertidas e embora não seja um projeto português, ao contrário de outros trabalhos recolhidos, o desenvolvimento da plataforma, os exercícios bem projetados especificamente para crianças, a comunicação envolvente e bem desenhada e a usabilidade são fatores de diferenciação.

As apresentações antecedem a sua organização numa grelha comparativa, elaborada para o efeito de extrair informação útil ao desenvolvimento de novos projetos no âmbito do Design Participativo, da Saúde Mental e da Educação Infantil, onde se colocou, de forma paralela, a informação relevante de cada projeto. Isto possibilitou traçar um panorama mais claro do que tem sido desenvolvido no âmbito desta investigação.

PROJETO	PROJETO	AUTOR(ES)	IMPLEMENTAÇÃO	TIPOLOGIA	DESCRIÇÃO	INTERVENÇÃO	CANAL	PÚBLICO	LOCALIZAÇÃO	PARCERIAS
	Cantar contos e acrescentar pontos	Cátia Monteiro Cláudia Albino	2017	Coleção de lençóis Workshop	Tool Kit que inclui jogo de lençóis para crianças com história tradicional estampada, materiais para bordar (linhas e agulhas), manual de instruções e história	Famílias	Físico	Crianças 6-12 anos	Aveiro, Portugal	Universidade de Aveiro
	Somos o que brincamos <i>projeto 1</i>	Direcção-Geral de Saúde (Plano Nacional para a Saúde Mental)	2020	Jogo pedagógico	Maleta pedagógica "Oficina de Histórias Somos o que Brincamos" que inclui jogo de tabuleiro e enário com personagens ilustradas	Escolas Livrarias Famílias	Online (pandemia) Físico	Crianças 4-10 anos	Évora, Portugal	Livraria Fonte de Letras
	Happy Zone	Andreia Espain, Educatadora	2014	Editora	Materiais pedagógicos: Jogos de cartas didáticos "Afirmações Positivas" (2016), "Uma nuvem de emoções" (2017), "Sou e sinto Yoga" (2017); Livro "A criança que queria ser criança"	Famílias Clínicas	Físico	Crianças 6-12 anos	Matosinhos, Portugal	
	Mente de Princi-piante		2020	Associação	Associação que desenvolve programas de intervenção e materiais pedagógicos	Escola Empresas Clínicas Contextos comunitários	Físico	Crianças 6-12 anos	Maia, Portugal	Fundação Calouste Gulbenkian
	Calmamente: Aprendendo a aprender-se <i>projeto 2</i>		2020	Programa pedagógico	Programa de Promoção de Competências Socioemocionais	Escolas Agentes educativos Famílias Clínicas Contextos comunitários	Online (pandemia) Físico	Crianças 8-12 anos	Matosinhos, Portugal	Fundação Calouste Gulbenkian
	Manual para crianças sapeacas	Spotify Studios	2020	Podcast	Podcast sobre mindfulness para crianças	Famílias	Online	Crianças	Brasil	
	Headspace <i>projeto 3</i>	Andy Puddicombe Richard Pierson	2012	Aplicação	Aplicação sobre mindfulness para jovens e adolescentes (existe versão kids)	Individual	Online	Jovens	Todo o mundo	
	Manifestante	Ana Mino Enfermeira Débora Miranda Jornalista e especialista em comunicação em saúde	2017	Associação	Associação sem fins lucrativos que tem como objetivo contruir com a comunidade soluções empáticas e criativas para contribuir para a saúde mental das pessoas. Criadores do Kit Básico de Saúde Mental, a versão kids está em desenvolvimento e deverá ser lançada ainda em 2023.	Jovens Adultos e Adultos Crianças	Online	Adultos Jovens Adultos Crianças	Lisboa, Portugal	Programa Nacional de saúde mental Direcção Geral de Saúde
	Ideias com história	Miguel Correia, Editor Joana Gomes, Diretora de arte	2012	Editora	Editora de materiais pedagógicos que cria, desenvolve e edita diversos livros e materiais, direcionados para os vários contextos e para diferentes idades e níveis de ensino.	Crianças Adolescentes Familia Escolas Clínicas	Físico	Crianças Adolescentes	Lisboa, Portugal	c/ apoio dos colaboradores: Psicólogos clínicos, Criadores de conteúdos, Designers e Ilustradores
	Dolita	Mariana Soares Designer editorial Luís Leal Miranda Jornalista e autor	2022	Editora Revista	Editora independente que cria revistas para crianças dos 3 aos 6 anos.	Crianças	Físico	Crianças 3-6 anos	Lisboa, Portugal	Ilustradores
	The Happy Gang	Maria João Baeta	2021	Editora	Materiais pedagógicos: Jogos de cartas didáticos "As minhas afirmações positivas" (+11) "Os meus superpoderes" (+5) "Vamos conversar?" (+11) Ferramentas de autoconhecimento, autoconceito, de competências emocionais e sociais de pensamento crítico.	Crianças Adolescentes Familia	Físico	Crianças +5 anos Adolescentes +11 anos	Lisboa, Portugal	Designers e ilustradores

PROJETO	PROJETO	AUTOR(ES)	IMPLEMENTAÇÃO	TIPOLOGIA	DESCRIÇÃO	INTERVENÇÃO	CANAL	PÚBLICO	LOCALIZAÇÃO	PARCERIAS
	O monstro das cores	Anna Llenas Designer gráfica e ilustradora (Formada em Psicologia analítica e Terapia da Arte)	2012 (1º E)	Livro		Família Clínicas	Físico	Crianças +3 anos	Espanha (traduzido e distribuído em +25 idiomas)	
	Devir - O monstro das cores			Jogo de tabuleiro	Jogo para crianças em que os jogadores se movem através das cores que representam os diferentes sentimentos e precisam de encontrar o frasco certo para os arrumar.	Família	Físico	Crianças +4 anos		
	Diset - Eu descubro as emoções			Jogo de tabuleiro	Jogo didático com 10 atividades para descobrir, nomear e dominar as emoções. Acompanhado por um "Guia das emoções".	Família	Físico	Crianças +3 anos		
	Emo-play	Francisca Saint-Maurice Marketeer Maria Inês Loureiro Educação	2020	Jogo	Kits contêm livro e atividades para explorar sozinho ou acompanhado (Aprender brincando)	Crianças Família Objetivo: Escolas	Físico	Crianças 3-6 anos Famílias	Lisboa, Portugal	Madalena Freitas Ilustradora
	Dois Pontos	Ana Lorena Ramalho Editora Sara Szerszunowicz Directora de arte	2020	Revista	Revista ilustrada para crianças curiosas e educativas -Contém secção sobre saúde mental	Crianças	Físico	Crianças 7-11 anos	Lisboa, Portugal	Equipa composta por Editora e Directora de arte c/ apoio dos colaboradores: Psicóloga clínica, Copywriter, Ilustradores
	Lugar dos afetos	Graça Gonçalves	2006	Fundação	Instituição privada e sem fins lucrativos que tem como objetivo desenvolver e implementar os princípios subjacentes à Educação pelos (e para) os Afetos.	Crianças Adolescentes Adultos Séniiores Casais Famílias	Físico	Todas as idades	Aveiro, Portugal	

Em síntese, os projetos recolhidos focam-se nos tópicos que psicólogos e especialistas (Céspedes, 2008; Goleman, 2012; Webster-Stratton, 2022) apontam como sendo os principais a serem trabalhados para o aumento da literacia emocional.

1. Identificação das emoções: ajudar as crianças a reconhecer e identificar as emoções que estão a sentir e a compreender o que as desencadeia;
2. Expressão emocional: promover a expressão emocional de forma saudável e construtiva, incentivando as crianças a comunicar os seus sentimentos aos outros;
3. Regulação emocional: ensinar as crianças a gerir as suas emoções, através de estratégias como a respiração profunda, a meditação e o exercício físico.
4. Empatia: fomentar a empatia e a compaixão, encorajando as crianças a compreenderem os sentimentos e os pontos de vista das outras pessoas.
5. Resolução de conflitos: promover habilidades de resolução de conflitos, ensinando as crianças a lidar com situações difíceis de forma construtiva e respeitosa.
6. Autoconhecimento: ajudar as crianças a compreenderem as suas próprias forças e limitações, e a desenvolverem uma auto-imagem positiva.
7. Relações sociais: incentivar o desenvolvimento de relações positivas e saudáveis,

ajudando as crianças a compreenderem a importância da amizade sólida, do respeito mútuo, a noção de consentimento e cooperação.

8. Autoestima: promover a autoestima e o bem-estar emocional das crianças, ensinando-as a valorizarem-se a si próprias e a cuidarem da sua saúde mental.

9. Prevenção do bullying: sensibilizar para a prevenção do bullying, promovendo um ambiente escolar seguro e inclusivo, onde as crianças se sintam respeitadas e valorizadas.

10. Comunicação eficaz: promover a comunicação eficaz, ensinando as crianças a expressarem as suas ideias e sentimentos de forma clara e assertiva.

Novos objetivos da investigação

A presente investigação produzirá novo conhecimento sobre o papel mediador do Design para a promoção da saúde mental infantil, na educação, em Portugal, a partir da criação de novos sistemas de produtos e serviços para crianças do 1º ciclo, um toolkit que contribua para a sua capacitação emocional e social, através do estímulo da criatividade, imaginação e do pensamento crítico. Este desafio ancora-se na questão, mencionada no resumo: Como pode o Design contribuir para o desenvolvimento da inteligência emocional das crianças entre os 6 e os 10 anos, promovendo a relação entre família, escola e sociedade?

Esta interpelação prende-se com a reflexão acerca do design enquanto pensamento, mas também de inovação e contributo social e, portanto, prende-se inevitavelmente com a exequibilidade prática para além da sua forte fundamentação científica, para que se possam gerar contributos de valor.

2B4 Este é um estudo de natureza qualitativa, conduzido por uma abordagem exploratória através do Design (Gaver 2012) que examina duas vertentes que se interligam, sendo que a primeira, de índole teórica, acompanhará a fase de desenvolvimento projetual e é sustentada pela revisão da literatura e estado da arte e recolha e análise de projetos. O estado da arte tem sido delineado pelo levantamento detalhado dos autores influentes no contexto em que se insere esta investigação, respetiva bibliografia e identificação de projetos relacionados.

Sendo uma pesquisa que integra conceitos do design, da psicologia, e da educação, e não obstante o suporte teórico de que carece, partes da etapa exploratória, incidirão sobretudo em metodologias do Design Participativo e da análise do caso de estudo múltiplo (Yin, 1984; Creswell, 2007; Pink, 2007). Assim, a recolha supracitada servirá de base às quatro etapas metodológicas – Descobrir, Desenvolver, Validar e Implementar.



Fig. 6

Fases metodológicas da investigação. Desenhado pela autora.

A fase “Descobrir” em que nos encontramos implica, para além do levantamento teórico e do diálogo com especialistas, a observação ativa e participativa liderada pelo Design, no agrupamento de escolas de 1º ciclo das regiões de Aveiro e Porto e nas escolas de ensino Montessori, também das cidades de Aveiro e Porto, participando nas atividades diárias das crianças, escutando-os e aos seus pais. Uma colaboração que deverá dar início no próximo ano de 2023.

Esta abordagem, permitirá obter um entendimento mais real e aprofundado da temática, do meio e dos seus envolventes, contribuirá para um levantamento de oportunidades de atuação pelo Design mais assertivo.

A articulação dos conceitos acima descritos darão seguimento ao estudo de caso múltiplo e à conceção e prática projetual, que se concretizam a partir da segunda etapa metodológica “Desenvolver”. Esta diz respeito à continuação do estudo, não na ótica de levantamento, mas de pesquisar através do Design Participativo para a saúde mental, com foco na sua prática, nos processos e princípios.

Neste cenário serão utilizadas abordagens do Design para a saúde e para o bem-estar e do pensamento criativo: observar, ouvir, questionar, gerar ideias, discuti-las, desenhar e testar (Ku & Lupton, 2022), incentivando a criação de novas narrativas e em conjunto (fundamentais também para o processo participativo com e para as crianças, as suas famílias e educadores). Este processo requer um mindset aberto, criativo e um envolvimento atento, empático e humilde.

Para a etapa “Validar” prevê-se a realização de intervenções e workshops, guiados ainda pelo Design Participativo, nas mesmas instituições acima mencionadas, com o intuito de aplicar e validar o projeto desenvolvido, utilizando os recursos da fase anterior para refletir, interpretar, relacionar, e analisar os dados e resultados obtidos que edificam a projeção e validação final dos sistemas de produtos ou serviços na última fase, denominada de “Implementar”: que se proporá a utilizar de forma efetiva os resultados obtidos e criados neste trabalho.

Assim, interligando áreas diferentes na procura de conceber soluções socialmente impactantes, catalisadoras da aproximação entre o design participativo, a saúde mental e a educação infantil, ambiciona-se na fase “Implementar”, que o sistema de produtos e serviços desenvolvido possa ser um toolkit facilitador do bem-estar emocional das crianças, a ser implementado nas escolas de 1º ciclo, em Portugal.

Destaca-se a importância de investigar a premissa patente nesta proposta, refletindo sobre o cariz terapêutico (e/ou educativo / preventivo) que tanto os produtos e serviços, como os processos de Design podem ter na vida das crianças, sobre como podem influenciar a construção de identidade, o desenvolvimento saudável e a capacitação emocional e social, com recurso a uma educação orientada para a criatividade, imaginação, para as emoções, empatia e relacionamentos saudáveis, de acordo com os quatro pilares essenciais para a educação do séc. XXI da Unesco - aprender a ser, a fazer, a conviver e a conhecer (UNESCO, 2015).

Considerações finais

286

Reconhecem-se, nesta primeira fase de estudo – marcada pelas conversas informais com especialistas, pelo início da revisão de literatura, pela análise dos casos de estudo e pela elaboração de uma grelha comparativa dos projetos recolhidos – algumas questões orientadoras que nos permitem delinear algumas considerações conclusivas:

- O incentivo à criatividade é fundamental para o desenvolvimento da criança e acredita-se no Design Participativo como um agente que cria oportunidades neste sentido;
- A Escola é efetivamente um lugar privilegiado para a promoção de uma mudança de paradigma e de transformação social, bem como para uma intervenção precoce;

- Evidencia-se a premissa de que o Design Participativo pode ter um papel relevante na Escola, um papel socialmente impactante, que possa desenvolver metodologias e ferramentas catalisadoras de processos metamórficos, nas pessoas, nos lugares e consequentemente no mundo.

O estudo elaborado permite-nos também estabelecer a premissa de que o Design pode ter um papel relevante para o desenvolvimento da inteligência emocional das crianças, fomentando a ligação entre a família, a escola e a sociedade por diversas formas de promoção da saúde mental infantil, das quais destacamos:

- O desenvolvimento de materiais lúdicos e educativos: O design pode ajudar na criação de materiais lúdicos e educativos para crianças, que promovam a inteligência emocional, a autoestima, resiliência e outras habilidades emocionais;
- A criação de ambientes terapêuticos: O design pode ajudar na criação de ambientes terapêuticos para crianças, que facilitem a interação, a expressão e compreensão dos sentimentos;
- O desenvolvimento de tecnologias e ferramentas interativas: O design pode contribuir para a criação de aplicações interativas que possam ser utilizadas em terapia e tratamentos médicos, ajudando a tornar o processo mais atrativo, envolvente e eficaz;
- A sensibilização e a redução do estigma e a promoção da literacia em saúde: O design pode contribuir para a sensibilização e a educação das pessoas sobre a importância da saúde mental infantil, criando campanhas e materiais que ajudem a disseminar informações sobre o tema e a diminuir o estigma associado;
- O design participativo e a co-criação com crianças e profissionais: O design pode ajudar na co-criação de soluções para a saúde mental infantil, envolvendo as crianças, familiares e profissionais de saúde mental e educação em todo o processo, garantindo uma abordagem mais integrada e efetiva.

Em resumo, o design pode contribuir para a saúde mental infantil através da criação de soluções inovadoras, atraentes e acessíveis, que possam ser utilizadas e adaptadas aos diferentes contextos e situações. O design pode ser uma ferramenta poderosa para promover a saúde mental infantil, ajudando as crianças a desenvolverem habilidades emocionais e sociais que serão fundamentais na vida adulta.

Bibliografia

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Mental Health. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Population Health. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm>

Chapman, J. (2015). Emotionally Durable Design: Objects, Experiences & Empathy. (2nd Edition). New York: Routledge.

Conselho Nacional de Educação (CNE). (2011). Educação para o desenvolvimento sustentável. Seminários e Colóquios. Lisboa. <https://www.cnedu.pt/content/antigo/files/pub/EducDesenvSustent/EducDesenvSustent.pdf>

Csikszentmihalyi, M., & Halton, E. R. (1981). The meaning of things: Domestic symbols and the self. (Cambridge University Press, Ed.). United Kingdom: Cambridge University Press.

Cury, A. (2015). Ansiedade: Como enfrentar o mal do século. 1ª Edição. Pergaminho.

Damáσιο, A. (2013). O sentimento de si: Corpo, Emoção e Consciência. 4ª Edição. Temas e debates.

Desmet, P. M. A., & Pohlmeier, A. E. (2013). Positive design: An introduction to design for subjective well-being. *International Journal of Design*, 7(3), 5–19.

Desmet, P. M. A., Jimenez, S., & Pohlmeier, A. E. (2015). Positive Design: Reference guide. Delft University of Technology.

Design Council. (2020). Design for health and wellbeing. Retrieved from <https://www.designcouncil.org.uk/news-opinion/design-health-wellbeing>

Fletcher, A. (2001). The Art of Looking Sideways. London: Phaidon.

Frost, J. L., Wortham, S. C. & Reifel, S. (2011). Play and Child Development. USA: Pearson.

Gaver, W. (2012). What should we expect from research through design? In J. A. Konstan, E. H. Chi, & K. Höök (Eds.), CHI '12 Proceedings of the Conference on Human Factors in Computing Systems (pp. 937–946). New York: ACM. <http://doi.org/10.1145/2207676.2208538>

Goodwin, S. (2020). Meaningful Healthcare Experience Design: Improving Care for All Generations. New York: Routledge.

Jones, D., Greenberg, M., & Cowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: the relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health*, 105, 2283–2290. <https://ajph.aphapublications.org/doi/epdf/10.2105/AJPH.2015.302630>

Jones, P. (2013). Design for Care: Innovating Healthcare Experience. 1st ed. New York: Rosenfeld Media.

Julier, G. (2014). The culture of Design. (3rd Edition). London: SAGE Publications Ltd.

Ku, B. & Lupton, E. (2022). Health Design Thinking: Creating Products and Services for Better Health. 2nd ed. The MIT Press.

Organização Mundial de Saúde (OMS). (2002). Relatório Mundial da Saúde. Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Ministério da Saúde: Direção Geral da Saúde.

Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). (2014). Investir na Prevenção e Promoção da Saúde Mental em Contexto Educativo. Lisboa. https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/investir_na_prev_e_prom_da_sp_em_c_edu.pdf

Pink, D. H. (2005). A whole new mind: why right-brainers will rule the future. New York, USA: Riverhead Books, Penguin Group.

Pink, S. (2007). Doing visual ethnography. 2nd ed. London: Sage.

Pohlmeier, A. (2012). Design for happiness. *Interfaces*, 8-11.

Programa Nacional para a Saúde Mental (PNSM). (2021). Saúde Mental na Infância e Adolescência. Direção Geral de Saúde. <https://saudemental.min-saude.pt/newsletter/>

Robertson, T., & Simonsen, J. (2013). Participatory Design: An introduction. In J. Simonsen & T. Robertson (Eds.), *Routledge International Handbook of Participatory Design* (pp. 1-17). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324%2F9780203108543.ch7>

Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM). (2016). Informemente. Guia Essencial para Jornalistas sobre Saúde Mental. <https://www.sppsm.org/informemente/guia-essencial-para-jornalistas/>

U.S. Department of Education, Office of Special Education and Rehabilitative Services. (2021). Supporting Child and Student Social, Emotional, Behavioral, and Mental Health Needs. Washington, DC. <https://www2.ed.gov/documents/students/supporting-child-student-social-emotional-behavioral-mental-health.pdf>

World Design Organization (WDO). (2017). Definition of Industrial Design. <https://wdo.org/about/definition/>

Vygotsky, L. S. (2009). Imaginação e criação na infância. São Paulo: Ática.

Thackara, J. (2005). In the Bubble: Designing in a complex world. London, England: The Mit Press, Cambridge.

United Nations. (2015). Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. <https://myfct.fct.pt/LibDocument/FileDisplay.aspx?EcryptDocId=ZMICpMZYO6Rve4lauGrXMg%3d%3d>

US Department of Education. (2021). Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-youth-mental-health-advisory.pdf>

Agradecimentos. Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito da bolsa de doutoramento com a referência 2022.12700.BD.

