



Psicodrama, Natureza e Escolha Consciente na Promoção da Saúde Mental

Matheus Leisnoch¹

RESUMO

O cenário contemporâneo é marcado por intensos conflitos sociais e mundiais, aceleração do ritmo de vida, hiperconectividade e excesso de estímulos informacionais mediados por tecnologias digitais, fatores que têm contribuído para o aumento dos níveis de ansiedade, estresse e sofrimento psíquico. Nesse contexto, a autonomia do sujeito e seus processos de escolha tornam-se fragilizados, frequentemente influenciados de forma inconsciente por interesses externos de ordem econômica, política e mercadológica, comprometendo a percepção do livre-arbítrio e o contato com valores fundamentais para uma vida saudável. Diante dessa realidade, o presente trabalho tem como foco o Psicodrama como meio experiencial de autopercepção, reflexão e resgate de caminhos simples, por intermédio de experiências sensoriais e naturais para a promoção da saúde mental, da autonomia nas escolhas para a qualidade de vida. Fundamenta-se na teoria de Jacob Levy Moreno e em seus desdobramentos contemporâneos, que concebem o ser humano como um sujeito relacional, criativo e capaz de reorganizar suas respostas às demandas da vida por meio da ação e da experiência. Conceitos como espontaneidade-criatividade, protagonismo, consciência de papéis e aqui-e-agora sustentam intervenções que ampliam a percepção, flexibilizam padrões cristalizados e favorecem a retomada da autoria da própria existência. Soma-se a essa base teórica evidências científicas atuais acerca dos efeitos positivos do contato com a natureza (algo muito presente na vida do sul-mato-grossense) na regulação emocional, na redução do estresse e na ampliação da percepção sensorial, o que justifica a integração simbólica e experiencial de elementos naturais como recursos terapêuticos e educativos. O objetivo é promover, por meio de uma vivência psicodramática, a reflexão sobre a influência dos estímulos externos nas escolhas cotidianas, favorecendo o resgate da autonomia, ressaltando a importância da presença no momento atual, que estimula a espontaneidade e a atenção aos valores relacionados à saúde

¹ Psicodramatista Socioeducacional Didata, SOPSP e Potenciar, matheus.leisnoch@gmail.com



mental, ao prazer de viver e à qualidade dos relacionamentos. A metodologia consiste em uma vivência psicodramática com duração de 2h30min, estruturada nas etapas clássicas do método — aquecimento inespecífico, aquecimento específico, ação dramática e compartilhamento — utilizando elementos simbólicos da natureza, como água, terra, ar, animais, associados às habilidades sensoriais (visão, audição, tato, olfato, paladar e instinto). Serão empregadas técnicas como jogos dramáticos, construção de imagens internas e dramatizações, favorecendo a expressão espontânea e a ampliação da consciência individual e grupal. Como resultados esperados, prevê-se a ampliação da percepção sobre os condicionamentos externos que influenciam as escolhas, o fortalecimento do protagonismo existencial e o resgate de recursos simples e acessíveis para a autorregulação emocional, além do aumento da sensação de presença, bem-estar e conexão consigo, com o outro e com a vida cotidiana, incentivando práticas que sustentem uma vida mais saudável, significativa e alinhada ao momento presente.

Palavras-chave: Psicodrama; Saúde mental; Espontaneidade; Autonomia; Natureza

Campo Grande, 01 a 06 de junho de 2026