Minha morada em mim - Nossas cidades alagadas: O que nos une/isola?

Mayara Pompeo dos Santos[1]
Fernanda Fiorenza Moreno Bighetti[2]
Gabriela Conde Della togna[3]
Kamilah Neves da Silva[4]
Marlon Cesar Mitsunaga Paredes[5]
Willon Alves Pereira[6]

RESUMO

A vivência tem como objetivo perceber a relação entre nossa rotina, o uso de tecnologias como redes sociais e inteligências artificiais e a saúde e presença de nossas redes sociométricas, por meio de uma vivência sociodramática com duração de 2h30, considerando aquecimento, dramatização, compartilhar e processamento. A atividade tem capacidade máxima de 30 pessoas.O trabalho parte da animação *"A Casa de Pequenos Cubinhos"*, vencedora do Oscar de melhor animação em 2009, nos contando a história de um senhor em uma cidade alagada. A cada ano que passa, sua casa precisa subir um andar para evitar o alagamento, que aumenta. O senhor vive isolado, sem contato com vizinhos, e observa a cidade com casas que já não possuem mais moradores. A certo ponto, deixa seu cachimbo cair andares abaixo e é convidado, dessa forma, a olhar para si mesmo, para seu passado e para como construiu suas relações A animação convida a platéia a olhar para como nós construímos nossas histórias e, por meio de materiais gráficos (papéis coloridos, cola e canetinhas), visualizar a construção de nossas casas de pequenos cubinhos, **minha morada em mim**. A partir dessa autoavaliação de cada participante, a vivência nos convida a perceber o que existe ao nosso redor. Questões como: como estão **nossas cidades alagadas**? O que nos alaga? Quão próximos ou distantes estamos de nossas relações? O que nos une e o que nos afasta do outro? O quanto nos isolamos em nossas rotinas sem perceber e quais são os fatores

[1]Psicodramatista Didata pela Associação Brasileira de Psicodrama e Sociodrama, pompeo.psi@gmail.com
[2]Psicodramatista Didata pela Associação Brasileira de Psicodrama e Sociodrama, fe-fmb@hotmail.com
[3]Psicodramatista pela Associação Brasileira de Psicodrama e Sociodrama, gabicdt@gmail.com
[4]Psicodramatista em formação pela Associação Brasileira de Psicodrama e Sociodrama, kamilahneves@gmail.com
[5]Psicodramatista em formação pela Associação Brasileira de Psicodrama e Sociodrama, marlonmitsunaga@gmail.com
[6]Psicodramatista Didata pela Associação Brasileira de Psicodrama e Sociodrama, willon.upm@gmail.com

que corroboram com esse isolamento? são propostas a serem elaboradas em cenas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o isolamento social e a solidão como um problema prioritário de saúde pública e divulgou, em 2025, um estudo sobre solidão, mostrando que uma em cada seis pessoas no mundo sofre com o fenômeno. Entre os mais afetados estão os jovens de 13 a 29 anos, e as principais causas de isolamento envolvem questões de baixa renda e pouco acesso à educação, marginalização de grupos, infraestrutura fraca em comunidades e uso não saudável das tecnologias. *Minha morada em mim – Nossas cidades alagadas* é um convite para olhar para a dialética do EU–Mundo e perceber o quanto temos (ou não) cuidado das redes de apoio que nos cercam.

Palavras-chave: Isolamento, Redes de Apoio, Autoconhecimento,