

## A importância de uma Filosofia que pense o corpo no cenário pós-pandemia

Felipe Araujo Fernandes 

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

1

### Resumo

Este artigo busca apresentar a ideia de que após o cenário de isolamento social e de crise sanitária, fruto da pandemia de Covid-19, os casos de problemas e doenças mentais aumentaram em todo o mundo, tendo um forte peso no ambiente escolar, sobretudo entre crianças e adolescentes. A partir dessa afirmação, defendemos a importância da Filosofia como área do saber que instrumentaliza as pessoas para lidar com as turbulências e os desafios da vida, através das ferramentas conceituais e suas habilidades e competências. Em especial, defendemos uma Filosofia que pense o corpo como não divorciado da mente, de modo a fazer do exercício filosófico um exercício de criação e de defesa de modos de vida, mais dignos e plenos. Assim, defendemos a ideia do fazer do filósofo em similaridade com o fazer do artista marcial. Ou seja, como alguém que cria e luta.

**Palavras-chave:** Filosofia. Corpo. Saúde. Artes Marciais.

### The importance of a Philosophy that thinks the body in the post-pandemic scenario

### Abstract

This article seeks to present the idea that after the scenario of social isolation and health crisis, because of the Covid-19 pandemic, cases of mental problems and illnesses have increased worldwide, having a strong weight in the school environment, especially among students. younger. Based on this statement, we defend the importance of Philosophy as an area of knowledge that equips people to deal with the turmoil and challenges of life, through conceptual tools and their skills and competences. We defend a Philosophy that thinks of the body as not divorced from the mind, in order to make the philosophical exercise an exercise in the creation and defense of more dignified and fulfilling ways of life. Thus, we defend the idea of the philosopher's work in similarity with the martial artist's work. That is, as someone who creates and fights.

**Keywords:** Philosophy. Body. Health. Martial Arts.

## 1 Introdução

2

As definições de Filosofia são as mais variadas possíveis e, ainda hoje, é tema de grande discussão a questão de qual método utilizar para tomar essa decisão. Durante muito tempo, havia certa defesa de que a Filosofia seria uma atividade meramente teórica, para alguns filósofos até mesmo afastada da vida cotidiana, como se fosse um *privilegio* de alguns poucos. Por outro lado, há também os que enxergam a Filosofia como uma atividade prática, não afastada das questões da vida cotidiana e daqueles que a vivem.

Toda escolha implica renunciar algumas coisas, de tal modo que eleger uma definição de Filosofia exige também se afastar de outras. Da nossa parte, escolhemos ver a Filosofia como uma atividade intrinsecamente ligada à vida real e, portanto, tomamos a Filosofia como algo possível para o conjunto da sociedade e não como exclusiva de uma classe ou casta específica. Mais precisamente, gostamos de pensar a Filosofia como algo que perpassa o corpo e os problemas reais da sociedade, em sua materialidade.

É trilhando esse caminho que apresentamos o filósofo como uma espécie de artista marcial<sup>1</sup> (FERNANDES, 2019), no sentido de pensar um certo modo de fazer Filosofia que atua em uma dupla natureza: artística e marcial. Artística porque trabalha com a criação, com a inventividade e com a sensibilidade. E marcial porque luta, enfrenta e defende aquilo que acredita. O filósofo, em nossa proposta, seria esse que se dedica à tarefa de criar e cunhar ferramentas para lidar com os problemas reais da sociedade e que desenvolveria mestria no uso delas. Essas ferramentas seriam mais que apenas formas de ver/interpretar o mundo, mas justamente instrumentos de intervenção/transformação do mundo, de modo que quanto mais o filósofo luta por seus conceitos mais eles tornam-se ferramentas de combate e não apenas de análise.

---

<sup>1</sup> Para saber mais, indicamos o artigo “Desafiando os problemas: um diálogo entre Filosofia, Educação e Artes Marciais”. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/ltaca/article/view/28182>. Acesso em: 20 maio 2023.

O trabalho do professor de Filosofia seria, nessa perspectiva, como que o de um mestre de um ateliê (CEPPAS; FERNANDES, 2017)<sup>2</sup>, que ensina aos mais novos como lidar com as diversas ferramentas criadas por aqueles que vieram antes de nós. Atuando mais como um estimulador para que os aprendizes aprendam habilidades, competências e expertise em manipular as ferramentas e menos como um replicador de conteúdos a serem decorados.

E, para além disso, uma vez familiarizados com as ferramentas e seus usos, os aprendentes sentem-se aptos para eles mesmos criarem suas próprias obras. E quando as ferramentas não derem conta das demandas que a vida real impõe, que eles sintam-se aptos a criarem suas ferramentas.

Aqui, estamos usando algumas metáforas, mas o que queremos dizer é que os conceitos filosóficos devem antes servir como formas de auxiliar a lidar com as questões, dilemas e problemas do mundo, de modo a ajudar-nos a construir o mundo que queremos. E, nesse processo, é possível que os conceitos presentes nos livros não sejam suficientes, de modo que novos conceitos e metodologias sejam necessárias serem criadas.

Afinal, uma vez que o mundo encontra-se em estado de transformação, é previsível que os problemas do passado modifiquem-se, o que implica que eventualmente novos conceitos também sejam necessários de serem cunhados e experimentados. Assim, o fazer filosófico está intimamente ligado às mudanças do mundo, ao aspecto de devir da situação, e não preso em modelos engessados de respostas e comportamentos.

Fazer filosofia, nessa perspectiva, exige uma forte conexão com o real e suas mudanças. Exige uma sensibilidade artística para escutar a situação e a propensão das coisas. É bem menos do que uma subjetividade idealista projeta sobre o real e bem mais do que o ambiente e seu processo dão indícios do que deve (ou é possível) ser feito em cada contexto. E para desenvolver esse aspecto (artístico) não é possível ignorar o corpo, a materialidade, a sensibilidade. Em verdade, é bem antes o corpo do que o intelecto que atua, no sentido de que a

---

<sup>2</sup> Para saber mais, sugerimos o artigo “A aula de Filosofia como oficina de criação”. Disponível em: <http://periodicos.uefs.br/index.php/revistaideacao/article/view/2986>. Acesso em: 20 maio 2022.

questão não parte de uma formulação idealizada sobre o que o real exige, e sim de uma observação atenta do modo como o mundo comporta-se e de uma disponibilidade para lidar com sua dinâmica.

Esse artigo busca apresentar a importância de uma Filosofia que não ignore o corpo, mas que, justamente, pense o corpo como elemento central nesse processo. Para tal, colocaremos uma lente de aumento no ambiente escolar, em especial, em como o cenário de crise sanitária e isolamento social, vivido mundialmente a partir de 2020.

Nesse ano, uma nova variante de vírus pertencente à família Coronavírus<sup>3</sup>, intitulada SARS-CoV-2, proliferou-se entre humanos, causando uma doença que ficou conhecida como Covid-19. Essa doença também ficou conhecida como “novo Coronavírus”, por ser um vírus de nova variante, que até então não se transmitia entre humanos. A proliferação ganha escala mundial muito rapidamente, sendo considerada uma pandemia, que no caso específico do Brasil, teve orientações de isolamento social em março de 2020.

Fruto dessa pandemia de Covid-19 (chamaremos assim, daqui em diante), teremos não apenas os efeitos colaterais evidentes da doença, bem como um isolamento social jamais experienciado no Brasil e em muitos outros países. E, fruto desse cenário, conseqüentemente, um aumento exponencial de casos de adoecimento mental (OPAS, 2022) nos estudantes (e professores), como, por exemplo, aumento vertiginoso de crises de ansiedade, síndrome do pânico, depressão, autoflagelos e até suicídios, sem falar nos casos de efeitos colaterais físicos mais evidentes, fruto da própria Covid-19. E, ao perceber esse cenário alarmante dentro do ambiente escolar, podemos deduzir os efeitos em maior escala em toda a sociedade.

Nossa proposta visa, por fim, a defender a Filosofia como um componente curricular fundamental para não apenas observar esses efeitos, mas, sobretudo, para contribuir para que os estudantes possam lidar melhor com essas dificuldades emocionais e físicas, aprendendo a regular e lidar com as emoções, que em

---

<sup>3</sup> Para saber mais, acesso o artigo: <https://butantan.gov.br/covid/butantan-tira-duvida/tira-duvida-noticias/qual-a-diferenca-entre-sars-cov-2-e-covid-19-prevalencia-e-incidencia-sao-a-mesma-coisa-e-mortalidade-e-letalidade>. Acesso em: 20 ago. 2022.

cenários como esses fatalmente exigem uma habilidade e sofisticação muito maiores.

E quando falamos de defesa da Filosofia, estamos falando de uma Filosofia que entenda a importância do corpo nesse processo, de modo a não tratar apenas essas questões a fim de “formular reflexões racionais” sobre o tema, mas para que, de fato, os estudantes treinem o corpo, os sentidos, as emoções e a consciência para aprender a lidar com essa explosão de “novas doenças”, que não são novas, mas que cresceram vertiginosamente.

O corpo é elemento fundamental para aprender a lidar com a regulação emocional, tal como já defendem linhas terapêuticas como a Experiência Somática (*Somatic Experiencing*®)<sup>4</sup>, por exemplo, que lida com os traumas entendendo o corpo como fundamental para trabalhar as emoções. Mas, é preciso destacar que há muitos séculos, outras referências não acadêmicas já haviam percebido a importância do corpo para lidar com a saúde mental, tais como Yoga, Kung Fu, meditação e tantas outras práticas que já entendiam a relação umbilical entre saúde do corpo e da mente.

Neste trabalho, apresentaremos algumas reflexões que entendemos que podem ser muito proveitosas para nós, educadores, no sentido de pensar em como podemos dar aos nossos estudantes ferramentas para lidar de forma autônoma e consciente com as suas próprias emoções, buscando um modo saudável de encarar as turbulências da vida real e para que, inclusive, tenham mais condições de identificar casos em que seja preciso o auxílio de ajuda profissional, por exemplo.

A metodologia empregada no trabalho caracteriza-se por uma abordagem filosófica reflexiva que busca estabelecer uma conexão intrínseca entre a filosofia e a vida real. Através de uma análise crítica e reflexiva de conceitos filosóficos, o estudo explora a relação dinâmica entre corpo e mente, enfatizando a necessidade de uma educação que valorize ambos. Assim, apresentaremos que o trabalho filosófico é um trabalho criativo e combativo. Do ponto de vista da criação, destacamos o caráter artístico do fazer filosófico, em que a sala de aula concebida

---

<sup>4</sup> Para saber mais sobre o tema indicamos o artigo “Estar em Grupo: psicoeducação para experienciar sensações corporais e emoções” (BRITO; PONCIANO, 2021). Disponível em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/22344>. Acesso em: 20 maio 2022.

como um "ateliê de criação", um espaço dedicado ao desenvolvimento de habilidades e competências, indo além da simples transmissão de conteúdo. E do ponto de vista combativo, apresentamos a filosofia como uma área do saber que pensa soluções para os problemas, sobretudo com a ideia de integração entre corpo e mente, teoria e prática. Além disso, estabelece uma analogia entre a filosofia e a arte marcial (FERNANDES, 2019), apresentando o filósofo como um artista marcial que utiliza a filosofia como ferramenta para enfrentar os desafios da vida.

6

A pesquisa toma como base uma análise documental profunda, utilizando referências teóricas como a Base Nacional Comum Curricular e a Lei de Diretrizes e Bases para embasar os argumentos apresentados, além de citar outros trabalhos acadêmicos para sustentar os pontos discutidos. A metodologia adotada promove uma educação ativamente ligada às mudanças e dinâmicas do mundo real, incentivando uma abordagem experiencial e observacional. Tomando como cenário de análise a crise sanitária de Covid-19, utilizando dados científicos quantitativos e qualitativos que apontem seus efeitos na saúde mental, no mundo, em geral, e no ambiente escolar, especificamente.

## 2 A escola é uma ótima escola para a vida

As escolas atuais servem como uma espécie de raio x da sociedade, já que nelas estão inseridas um conjunto de pessoas das mais diversas origens e trajetórias que precisam conviver. Esse ambiente é muito mais diverso do que um local de trabalho, centro religioso ou núcleo familiar, uma vez que nesses outros ambientes há alguma forma de característica em comum entre as pessoas que os frequentam.

Se pegarmos uma denominação religiosa, por exemplo, por mais diferentes que sejam as trajetórias de seus membros, eles guardam em comum um conjunto de crenças e convicções que os une nesse espaço. O mesmo acontece com uma escolinha de futebol ou um clube de xadrez, seus membros possuem interesses e até projetos de vida que podem coincidir, há algo que gera uma sensação de conjunto, de grupo coeso. Mesmo se pegarmos a educação de nível superior, há

alguma similaridade que gere essa sensação de coesão entre os membros, afinal, eles são do mesmo curso, talvez vão atuar na mesma área profissional, o que geraria uma ideia de colegas de trabalho.

Já na escola, em nível de Ensino Médio, por exemplo, o que temos são pessoas totalmente diversas e com projetos de vida e valores os mais diversos possíveis, sendo obrigadas a conviverem em harmonia. Conseqüentemente, esse ambiente tende a tornar-se repleto de conflitos e tensões, uma vez que essas perspectivas distintas eventualmente se chocam umas com as outras.

Nesse sentido, a escola é um excelente ambiente para educar as crianças e adolescentes, afinal, temos na escola um cenário riquíssimo de diferenças e diversidades com as quais temos que lidar, conviver e aprender como nos colocar nesse ambiente. Por isso, afirmamos: A escola é uma ótima escola para a vida. Se pensarmos que ela ensina a convivermos com pessoas reais e suas peculiaridades.

Assim, os mais basilares aprendizados a serem absorvidos não sejam exatamente os conteúdos de Matemática ou de Língua Portuguesa, por exemplo. Antes desses importantes conhecimentos, os estudantes aprendem a conviver em sociedade e a atuar nela, por mais desafiador que isso seja. Vejamos o que afirma a Constituição Federal, em seu Artigo 205:

A educação, direito de todos e dever do Estado e da família, será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho (BRASIL, 2020, n.p.).

Assim, o objetivo da educação é, antes, dar condições de as pessoas desenvolverem-se plenamente, além de atuarem como cidadãos e trabalhadores. A partir disso, vemos que nossa proposição da escola como espaço de convívio não se trata de um delírio, posto que o exercício da plenitude humana e da cidadania perpassam muitos fatores para além de apenas saber “ler, escrever e fazer contas”. Viver em sociedade implica questões que envolvem Ética, Política, Moral e tantas outras tão fundamentais e até mais urgentes que os conhecimentos das disciplinas específicas.

Não é à toa que muitos estudantes têm mais facilidade para compreender a importância da escola como um espaço de socialização que um espaço de aquisição de conhecimentos especializados. Muitas vezes, os estudantes perguntam-se sobre determinada matéria escolar: “No que isso vai servir na minha vida?”. E essa é uma pergunta legítima, se pensarmos que o mundo capitalista em que vivemos é extremamente utilitarista, dando valor às coisas somente se eles trouxeram utilidade, ou seja, benefícios palpáveis e a curto prazo. Assim, os estudantes são empurrados a buscar entender os porquês de aprender tantos conteúdos que, a priori, não parecem conectados com a vida real.

Contudo, todo estudante quando decide *matar uma aula*, para conversar, tocar violão, paquerar ou ir à praia, sabe muito bem o valor dessas ações e não precisa justificar sua *utilidade*. Como se o tempo do ócio fora da sala estivesse justificado por si só, como se não fosse tempo perdido tal como ocorreria na sala de aula, quando se é obrigado a aprender coisas que não lhes parece servir para usar na vida.

Temos aí duas questões que para nós são muito importantes, questões, inclusive filosóficas, como buscaremos desenvolver. São elas:

- 1) Qual a utilidade dos conteúdos que aprendemos em sala de aula? e, por sua vez;
- 2) Qual a utilidade da própria Filosofia?

### 3 Para que serve a Filosofia?

Defendemos a ideia de que a pergunta, tão recorrente entre os estudantes, Para que eu vou usar isso na minha vida? é uma pergunta legítima e até filosófica, que tem seu valor enquanto pergunta. Primeiro porque em um mundo utilitarista, que nos exige resultados e produtividade, nada mais evidente e autêntico do que buscar entender o para que das coisas.

Mas, a questão é ainda mais profunda. Essa pergunta, de aparência singela e banal, é uma pergunta de cunho ontológico, metafísico, uma vez que ela busca

entender, nas raízes, a função e essência de uma coisa, busca entender os motivos do ser da educação, suas causas primeiras, seu fim.

Isso não é pouca coisa. É a centelha de uma chama questionadora e até subversiva, tão fundamental para o exercício filosófico. O ponto é que, muitas vezes, as respostas oferecidas acabam caindo no mesmo terreno do utilitarismo capitalista. Ou seja, os professores, por exemplo, acabam por justificar que os estudantes precisam aprender as Leis de Newton, o Teorema de Pitágoras ou o que é uma oração subordinada substantiva apositiva porque isso cairá na prova, ou porque é matéria do vestibular.

Se essa for a resposta, certamente a centelha filosófica da pergunta recebe um balde de água fria.

Quando pensamos a Filosofia, a coisa pode ser ainda mais grave. Porque, como já apontamos, para muitas pessoas, a Filosofia não possui uma utilidade, ela é apenas um exercício desinteressado de reflexão. É como se estudar Filosofia fosse um hobby, para aqueles que possuem tempo de sobra para apenas dedicarem-se ao ócio reflexivo.

Nossa perspectiva é outra. Não vemos a escola como um lugar de apenas transmissão de conteúdos. Mais que isso, a escola é um ambiente de desenvolvimento de habilidades e de competências. A própria Base Nacional Comum Curricular, bem como a Lei de Diretrizes e Bases, defende esse enfoque. Vejamos o que a introdução da BNCC afirma:

Ao adotar esse enfoque, a BNCC indica que as decisões pedagógicas devem estar orientadas para o desenvolvimento de competências. Por meio da indicação clara do que os alunos devem “saber” (considerando a constituição de conhecimentos, habilidades, atitudes e valores) e, sobretudo, do que devem “saber fazer” (considerando a mobilização desses conhecimentos, habilidades, atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho) [...] (BRASIL, 2018, p. 13).

Assim, percebemos que os conteúdos curriculares, embora sejam importantes, podem variar, mas as competências e habilidades são exigências necessárias a todos os estudantes, em cada etapa do processo educacional.

Com isso, concluímos que os conteúdos, além de apresentarem o acúmulo de conhecimentos construídos pela humanidade no decorrer de seu processo social, são também pontes para desenvolver competências e habilidades. Então, mais que ensinar aos estudantes o Teorema de Pitágoras em si, interessa desenvolver capacidades de raciocínio, de abstração, de comparação, de análise, de identificação, de organização, de imaginação etc.

E com a Filosofia ocorre o mesmo. O centro não é lembrar o nome dos filósofos e seus países de origem, ou mesmo decorar todos os conceitos e teorias, mas justamente desenvolver habilidades fundamentais como refletir, criticar, explicar, conceituar, argumentar, defender pontos de vistas, entre tantas outras habilidades. Os conteúdos trabalham em parceria para desenvolver as habilidades e tais habilidades servirão para a vida mesmo, para servir como ferramentas para lidar com os desafios reais que a vida coloca-nos.

Inclusive, a maioria dos desafios e dilemas da vida não podem ser solucionados apenas com exercícios em sala de aula. É nesse sentido que apresentamos a sala de aula como uma oficina, um ateliê de criação, para que os estudantes aprendam a serem autônomos e autorais em dar suas próprias respostas, para que olhem, analisem e intervenham no mundo por contra própria, e não apenas reproduzindo fórmulas dos professores. Certamente que isso é muito mais desafiador e complexo do que apenas memorizar datas e nomes para uma prova.

Voltando à questão sobre para que serve a Filosofia nas escolas: Ela serve para nos preparar para lidar com os desafios e dilemas reais da vida, de forma autoral e criativa. Serve para resolver os problemas que a vida coloca diante de nós. E isso exige também se debruçar sobre as respostas dadas por aqueles que, antes de nós, dedicaram suas vidas a essa grande tarefa, que é viver neste mundo e transformá-lo.

E quando pensamos nos estudantes da rede pública, sobretudo os das parcelas mais pobres da classe trabalhadora, fica evidente que os problemas a serem enfrentados são muitos e eles perpassam, muitas vezes, antes o corpo, como a fome, a sede, o calor, o frio, a doença, o tédio, a coceira, a dor, o trauma.

Por isso que defendemos que uma Filosofia que se pretenda tratar dos problemas reais precisa, necessariamente, pensar o corpo também. Afinal, os problemas que perpassam a mente também perpassam o corpo. Quando pensamos o cenário de isolamento social e de crise sanitária em virtude da pandemia de Covid-19 percebemos que restringir o corpo tem efeitos colaterais para a saúde mental, bem como o inverso também é verdade. Isso porque não há um divórcio entre corpo e mente, um mantém uma relação intrínseca e de cointerferência com o outro.

11

A pandemia de Covid-19, ao impor restrições físicas e sociais, limitou significativamente as oportunidades para as pessoas darem vazão às suas necessidades biológicas e emocionais, por exemplo, a expressão de afetos, carinho, pulsão sexual e tantas outras emoções que acabaram sendo reprimidas e expressando-se de formas inesperadas e instáveis. O confinamento e o distanciamento social reduziram as interações corpo a corpo, enquanto o aumento do ensino/trabalho remoto e do consumo de mídia digital intensificaram a experiência de relações virtuais, em que há um processo de limitação ou castração do corpo.

Nesse contexto, as pressões aumentaram, sobretudo para as parcelas mais pobres que não tinham qualquer garantia de estabilidade financeira, sendo obrigados ou a se exporem aos riscos de contrair a doença ou mesmo morrer, ou, por outro lado, viram-se obrigadas a perderem suas fontes de renda fruto da necessidade de isolamento social inesperado. Nesse ambiente, obviamente que a regulação das emoções precisa de uma atenção especial, sobretudo de um suporte profissional, em muitos casos. Coisa que, novamente, as parcelas mais pobres não dispunham, sendo jogadas em uma condição de isolamento também ao acesso à saúde, que já é tão precário para a classe trabalhadora.

No caso das crianças e adolescentes, esse cenário deixou sequelas que ainda podem ser notadas e que talvez demorem até serem sanadas. A escola cumpria esse papel que já apontamos, de servir de um ambiente no qual as crianças e jovens podem interagir e aprender a lidar com suas emoções, decisões e até aprender a como se comportar diante de conflitos. Tudo isso vai gerando nos mais jovens experiências de como lidar com as situações de turbulência e dificuldades.

Essas pessoas ficaram limitadas, muitas vezes, ao convívio familiar, que nem sempre é tão saudável e em que as estruturas hierárquicas (dessa instituição que é a família nuclear burguesa) por vezes, impedem que a criança ou adolescente apresente respostas aos conflitos que sejam de fato autorais e autônomas, afinal, por vezes suas decisões esbarram nos valores dos adultos tutores que pode atuar como vetor de repressão, e não de estímulo ao desenvolvimento de forma autônoma. Por mais engessada que seja a educação atual, a escola ainda é um dos espaços mais seguros no qual a criança e adolescente tem possibilidades de atuar com certa liberdade, autonomia e de forma autoral, podendo-se expressar de forma menos castradora e mais emancipatória.

É nesse contexto que lançamos um olhar atento para a urgência de pensar a importância da escola nesse processo. Aqui, neste trabalho, damos destaque para a relevância da Filosofia nesse processo, mas, obviamente que não se limita a este componente curricular.

Assim, propomos uma Filosofia que não separe corpo e mente, razão e emoção. Mas que justamente perceba o corpo como elemento central do fazer filosófico, tanto quanto a mente. Dessa forma, podemos entender melhor as emoções, sobretudo quando há situações em que as emoções apresentam-se em níveis difíceis de administrar, como são os casos das crises de ansiedade, dos transtornos e das síndromes ou experiências traumáticas em geral. É preciso uma compreensão integral do ser humano como alguém constituído por corpo-mente, o que inclui emoções, intelecto, consciência e decisões.

#### **4 Os efeitos da pandemia no ambiente escolar**

A pandemia de Covid-19 exacerbou a necessidade de estratégias para lidar de forma saudável com a regulação emocional. O isolamento social, a incerteza econômica e a ameaça constante à saúde criaram um ambiente de picos de estresse, de ansiedade e de depressão em toda a sociedade. A OPAS (Organização Pan-Americana de Saúde) divulgou um artigo no qual expõe os dados alarmantes da pandemia em escala mundial (de março de 2022).

De acordo com um resumo científico produzido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no primeiro ano da pandemia de Covid-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25% (OPAS, 2022). Entre os fatores apontados estão:

Solidão, medo de se infectar, sofrimento e morte de entes queridos, luto e preocupações financeiras também foram citados como estressores que levam à ansiedade e à depressão. Entre os profissionais de saúde, a exaustão tem sido um importante gatilho para o pensamento suicida (OPAS, 2022, n. p.).

O artigo ainda aponta que as mulheres foram mais afetadas que os homens e que os jovens estão entre os mais afetados, afirmando que “a pandemia afetou a saúde mental de jovens, que correm um risco desproporcional de comportamentos suicidas e automutilação” (OPAS, 2022).

Essa pesquisa deu-se em escala internacional, mas no Brasil, um levantamento realizado em conjunto pela Vital Strategies e pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel), no primeiro trimestre de 2022, capturou o aumento de 41% nos casos de depressão no país (PUTINI, 2022).

E quando pensamos em seus efeitos mesmo após o isolamento e com um olhar específico para o ambiente educacional, o problema repete-se. Como apontam, por exemplo, a pesquisa feita pela Secretaria de Educação do Estado de São Paulo em parceria com o Instituto Ayrton Senna (em 2022), que constata que “sete em cada dez alunos da rede pública relataram níveis altos de sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia de Covid-19” (BARBIRATO, 2022). E que “dos 642 mil alunos ouvidos, 440 mil relataram sequelas na saúde mental, ou seja, 69% do total (BARBIRATO, 2022).

Além dessa pesquisa, podemos ver afirmações similares sobre o efeito prejudicial da pandemia entre os estudantes, como é o caso do artigo “Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19”, de Vasquez et al. (2022). Bem como a reportagem feita por Thais Carrança, publicada no Correio Brasiliense (2022), intitulada: Crise de saúde mental nas escolas: 'Alunos estão deprimidos, ansiosos, em luto e faltam psicólogos'. Ou ainda,

o artigo escrito pela psicóloga Claudia Ferreira, do Instituto Coala (2023), intitulado A saúde mental do aluno pós-pandemia e o papel da escola.

Além desses, que tratam do ambiente escolar no Ensino Básico, gostaríamos de trazer um estudo desenvolvido pelo Programa de Pós-Graduação em Ensino em Biociências e Saúde do Instituto Oswaldo Cruz (IOC/Fiocruz)<sup>5</sup>, que analisou os impactos da pandemia, especificamente entre estudantes de nível de pós-graduação e que apresenta conclusões alarmantes:

14

A pesquisa aponta que 45% dos alunos foram diagnosticados com ansiedade generalizada e 17% com depressão durante o primeiro ano da pandemia. Além disso, mais de 60% relataram crises de ansiedade e dificuldade para dormir. Falta de motivação e problemas de concentração foram reportados por quase 80% (MENEZES, 2022).

Com isso, concluímos com dados científicos que houve um aumento do sofrimento psíquico bem como de doenças mentais, que se expressaram no ambiente escolar, nos mais diversos níveis, não só nos alunos, como nos professores. Isso, para além dos incontáveis relatos que nós educadores vivenciamos em sala de aula, e que não foram contabilizados e organizados. Mas, é notório que os estudantes pós cenário pandêmico tiveram seu desenvolvimento emocional e social muito prejudicados, de modo que são recorrentes situações em que os educadores precisam atuar como socorristas, mesmo sem o devido preparo para tal. Os casos de crise de ansiedade, automutilação, brigas e agressões, têm aumentado, e apenas pioram, uma vez que o Estado não oferece o suporte profissional necessário como psicólogos, assistentes sociais, médicos e todo o serviço de apoio psicológico e emocional.

## 5 Qual o papel da Filosofia nesse cenário?

---

<sup>5</sup> Para acessar o artigo original, publicado em inglês na *International Journal of Educational Research Open*, acesse: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666374022000619?via%3Dihub>. Acesso em: 20 jul. 2023.

A escola cumpre um papel central nesse processo, porque, como já apontado aqui, ela atua como um espaço em que emergem essas dificuldades de regulação das emoções e de convívio social, já que parte considerável da vida das crianças e de adolescentes passa-se dentro desse ambiente. Não é por acaso que, muitas vezes, é o professor que percebe nas crianças e adolescentes questões de saúde como problemas de visão, dificuldades de dicção, déficit de atenção, depressão e autoflagelo.

15

É interessante notar que, muitas vezes, não são os próprios pais que percebem a necessidade de lançar um olhar atento sobre certas características dos estudantes. E isso ocorre porque nem sempre os pais passam tanto tempo assim com os filhos, observando-os, ou ainda não possuem informação suficiente ou ainda, porque até percebem certas situações, mas atuam com uma negação preconceituosa, não querendo aceitar que seu filho precise consultar um psicólogo ou psiquiatra, por exemplo. Esses fatores, somados, acabam por jogar nas mãos dos professores essa tarefa de chamar a atenção dos pais para certas condições que eventualmente precisem ser acolhidas e tratadas de forma mais cuidadosa, talvez até com acompanhamento profissional.

E dentro do âmbito específico da escola, a Filosofia tem um lugar de destaque, porque é uma área do saber que atua justamente para nos ensinar a lidar com os problemas reais da sociedade. É um componente que, por sua característica questionadora e reflexiva, impele os estudantes a falarem, abrirem-se a dizerem sobre si de forma autoral, espontânea e não cerceados de preconceitos e regras morais. Com isso, é muito comum nas aulas de Filosofia, os estudantes trazerem questões muito pessoais, que deveriam ser tratadas em outras instâncias (médicos, responsáveis, terapeutas etc.), mas que emergem justamente durante as aulas.

A Filosofia, por lançar luz sobre si mesmo, por estimular o autoconhecimento, acaba por estimular que questões que antes estavam reprimidas, emerjam. Assim, questões sobre, por exemplo, identidade racial, de gênero, sobre crenças religiosas, convicções políticas e morais e as mais diversas acabam aparecendo, quando se tem um ambiente em que o jovem sinta-se seguro para se abrir, para ser quem é.

Mas, para além de tornar evidentes essas questões, a Filosofia ainda se propõe a mergulhar nessas questões e enfrentar esses problemas. Com isso, ela tem um papel fundamental para instrumentalizar os jovens nesse processo complexo e incessante de se descobrir, de se colocar no mundo, de se desenvolver e, ainda, de atuar no mundo.

Obviamente que aqui não estamos dizendo que a Filosofia pode sozinha resolver todos os problemas. Muito pelo contrário: nossa defesa radical é a de que os estudantes (bem como toda a sociedade) merecem acessar os serviços básicos de alimentação, de saúde, de cultura e de lazer. Isso inclui a necessidade urgente de psicólogos, assistentes sociais e enfermeiros em todas as escolas, em quantidade suficiente.

O ponto que trazemos aqui é justamente o de que a Filosofia, vista como a arte de enfrentar os problemas, acaba por oportunizar com que esses jovens colocam-se numa postura de encarar as turbulências e de aprender a administrar a forma como lidam com elas. Em vez de olhar as dificuldades e simplesmente ignorá-las, ou sempre decidir fugir ou ainda transferir para outros a responsabilidade de lidar com os problemas que são nossos, ou seja, problemas que exigem de nós uma postura de enfrentamento.

Isso não quer dizer que os filósofos são os mais fortes da sociedade e autossuficientes; muito pelo contrário. Isso implica dizer que é preciso a cada um entender sua real condição e a magnitude dos desafios que se colocam diante de nós, inclusive para saber que muitas vezes precisamos de ajuda, seja de familiares, amigos ou até aporte médico. E, também, que a maioria dos problemas que vivemos no cotidiano não podem ser resolvidos de forma individualista, mas exigem uma resposta coletiva, política.

E quando pensamos os problemas específicos da saúde mental, uma Filosofia que não ignore a relevância do corpo é fundamental. Pois tem o potencial de ensinar os indivíduos a conectarem-se com seus corpos e a entender suas emoções como respostas fisiológicas a estímulos externos e internos, fornecendo uma base mais sólida para a regulação emocional adaptativa.

De modo que entende o aspecto corporal como um aspecto integral da existência humana, desafiando a noção de que problemas de saúde mental são meramente defeitos da mente que precisam ser corrigidos, medicalizados. Em vez disso, defendemos uma compreensão mais holística que reconheça a interdependência entre estados mentais e físicos, e entre o indivíduo e seu ambiente.

Os orientais da Antiguidade perceberam isso e tinham de forma muito lúcida a relação da saúde do corpo e da mente. Mas, parece que, por vezes, nossa sociedade capitalista esquece a importância do corpo.

Para nós, esse é um projeto político, que vê a classe trabalhadora apenas como corpos feitos para o trabalho e para a produtividade. E toma esses corpos como máquinas que precisam de manutenção básica para funcionar, mas que depois de *gastas* ou *velhas* podem ser descartadas e substituídas. Uma espécie de obsolescência programa dos corpos da classe trabalhadora, que propositalmente nega o acesso à saúde e deixa os corpos adoecerem e morrerem, uma vez que são apenas *robôs* do exército de reserva que é classe trabalhadora no mundo capitalista, como explica o marxismo.

Nesse cenário de coisificação, de reificação do ser humano, é preciso lutar pelas reivindicações mais básicas, como o acesso à saúde, à educação e ao lazer para todos, de forma pública e gratuita. O que implica lutar por disciplinas como Filosofia e Educação Física, em todos os anos escolares.

Mas, o projeto atual de reforma do Ensino Médio, busca escamotear a Filosofia (e tantas outras disciplinas). Isso ocorre, obviamente, porque a Filosofia possui esse papel, como mencionado, de questionar as estruturas de poder e armar as pessoas para lutarem por uma vida digna e saudável. A Filosofia arma-nos para lutar por um mundo melhor do que o que temos, o que implica questionar esse sistema de desigualdades sociais e de exploração e opressão.

## 6 O filósofo como artista marcial

É com base nessa ideia que apresentamos o trabalho filosófico como similar ao trabalho de um artista marcial. O artista marcial possui essa dupla natureza: a artística e a marcial. Isso quer dizer que ele cria e intervém no mundo de forma expressiva, de um lado e, também, luta e transforma o mundo, de outro.

É com base nessa consciência, que não separa jamais corpo e mente, razão e emoção que defendemos a importância do exercício filosófico entre os alunos da educação básica, sobretudo os da rede pública, que estão suscetíveis a todo tipo de negação por parte do Estado das condições mais básicas de dignidade humana e de pleno desenvolvimento de sua humanidade.

Ou seja, esse ambiente é onde justamente estão aqueles que mais têm motivos para lutar, para enfrentar os problemas e suas causas; os que têm mais motivos para fazer filosofia, para serem artistas marciais.

Nossa tarefa como professores não é a de inflar a rebeldia desses jovens; isso, sequer, é necessário, ela já está presente dentro deles, é a própria sociedade desigual que gera essa sensação dentro como, eles próprios, vão organizar suas insatisfações, como querem lidar e resolver os problemas que aparecem para eles. Problemas esses que não podem ser impostos, devem ser problemas que emergem do próprio estudante, deve ser um processo autêntico, assim como deve ser autêntica e legítima sua resposta. Eles que devem decidir como gerir e direcionar seus desejos, anseios e pulsões deles (FERNANDES, 2019, p. 167-168).

Essa compreensão de filosofia tem um poder pedagógico, pois ensina aos estudantes a aprenderem por conta própria com os momentos de dificuldades e turbulências. Ensina a desenvolver habilidades e competências na arte que é viver a vida. E como a vida em um sistema dividido em classes é repleto de lutas, logo, os estudantes são obrigados a aprenderem a lutar, no sentido mais amplo da palavra. O que vai muito além de aprender a dar socos e chutes, mas justamente a lutar pelo que se acredita, a lutar por um mundo mais justo e digno.

Tal como um mestre de artes marciais ensina aos seus discípulos não apenas golpes, o professor de Filosofia também prepara seus estudantes para o mundo real, para que ele próprio saiba como se defender e como defender o que acredita ser certo, afinal, não é o professor que fará isso por ele.

Assim, mais do que apenas aprender, o estudante aprende a aprender, há um aspecto dialético nesse processo que extraímos da metodologia ancestral da Capoeira Angola, ou seja, uma relação dialética entre o ensinar e o aprender, que gera como desdobramentos: aprender a aprender, aprender a ensinar, ensinar a aprender e ensinar a ensinar, como aponta (FERNANDES, 2022)<sup>6</sup>.

Isso quer dizer que o processo educacional não pode esgotar-se no ambiente escolar. É preciso instrumentalizar os estudantes para que eles criem suas próprias formas de lidarem com as demandas da vida. É justamente isso que deveria ser preparar os estudantes para o pleno desenvolvimento humano, como apontam os manuais de educação progressistas. Vemos que isso vai muito além de passar conteúdo, por mais que eles sejam importantes.

Se as ferramentas que apresentarmos não forem o suficiente, não derem conta, então eles devem ter as condições para criar suas próprias ferramentas. A tarefa do professor, ou do mestre, não é a de proteger o aluno, ou discípulo. A tarefa do mestre é criar as condições para que o próprio discípulo aprenda se defender, para que ele próprio aprenda lidar com as adversidades da vida e criar suas saídas para seus próprios problemas. Essa é a filosofia que defendemos em sala de aula e fora dela. Esse é o papel de filósofo que nos interessa: o filósofo como artista marcial (FERNANDES, 2019, p. 168).

## 7 Considerações finais

Buscamos com este artigo apresentar a ideia de que a pandemia de Covid-19, que assolou o mundo nos últimos anos, não apenas desencadeou uma crise sanitária de proporções globais, mas também exacerbou problemas de saúde mental em uma escala sem precedentes. Diante desse cenário, torna-se imperativo repensar as estratégias de enfrentamento desses problemas, de modo que o que

---

<sup>6</sup> Para entender melhor essa ideia, sugerimos o artigo: “A capoeira angola e sua pedagogia de transmissão: o aprender/ensinar e seus desdobramentos dialéticos”, de Felipe Araujo Fernandes. In: Colóquio Internacional Movimentos Docentes, 2022. Anais eletrônicos [...], Volume 3, Diadema; V & V Editora, 2022. P. 583 - 592. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1Awl0DgZOTmOApzkzSDftvSB2bmKSHBY0/view?fbclid=IwAR262mhM-2OVhptFAqDvNwzitBmEo1U02c9x8OEF0s8pbisaB6Y49JfJypo>. Acesso em: 20 jan. 2023.

defendemos é que uma filosofia que valorize o corpo apresenta-se como uma abordagem promissora.

A pandemia, ao confinar as pessoas em espaços limitados e restringir o contato físico, ressaltou a importância do corpo como um *locus* de experiência e como um veículo para a saúde mental. Buscamos apresentar uma perspectiva de Filosofia que tem uma visão integrada do ser humano, na qual mente e corpo são inseparáveis e coconstitutivos. Tal perspectiva é especialmente relevante quando consideramos os efeitos psicológicos da pandemia, que vão desde o aumento dos casos de ansiedade e de depressão até o surgimento de novas formas de sofrimento psíquico. Uma abordagem que valorize o corpo pode oferecer estratégias terapêuticas mais holísticas, que vão além da mera administração de medicamentos.

Além disso, uma filosofia que valorize o corpo pode contribuir para desestigmatizar problemas de saúde mental. Ao reconhecer que tais problemas não são meramente defeitos da mente, mas sim manifestações complexas que envolvem o corpo inteiro, podemos começar a construir uma cultura de cuidado mais inclusiva e empática. Isso é particularmente importante em um momento em que a pandemia exacerbou as desigualdades sociais, tornando os recursos de saúde mental ainda mais inacessíveis para as populações mais pobres e, conseqüentemente, mais vulneráveis.

Essa concepção não é nova, estando presentes em práticas como a Yoga, a meditação e as artes marciais como o Kung Fu e a Capoeira, que compreendem a relação indissociável entre corpo e mente e a importância da saúde corporal sobre a saúde mental e vice-versa. Os estudantes, sobretudo os mais pobres, sentem na pele as pressões da vida, de modo que ignorar a forma como isso afeta o corpo é fechar os olhos para a própria realidade. A filosofia que defendemos está conectada com o corpo e suas potencialidades.

A capoeira Angola é um ótimo exemplo, entre vários outros, de como podemos aprender a mover nossos corpos no sentido de garantir não apenas nossa saúde física, mas também mental e emocional. E mais que isso: esse método ancestral ensina-nos a lidar com os desafios da vida, a como desenvolver estratégias e inteligência marcial para lidar com as mais diversas formas de ataque

que sofremos, seja o racismo, o machismo, o desemprego, uma pandemia ou a depressão.

Assim, na contramão da linha que acredita que a Filosofia pode ser diluída entre outras disciplinas, defendemos a importância da ampliação do tempo de Filosofia em sala de aula. E, obviamente, não como uma filosofia de *decoreba*, mas a Filosofia em seu cerne mais combativo, mais belicoso, como um tipo de arte marcial, para lutar por aquilo que acreditamos ser o melhor para não aceitarmos o mundo tal como ele é, mas construir um mundo tal como poderia ser, digno e gostoso de se viver.

## Referências

BARBIRATO, Fabio. A explosão de casos de ansiedade entre crianças e jovens no pós-pandemia: Volta às aulas presenciais e arrefecimento da pandemia serviram de gatilho para quadros de ansiedade. **Veja Rio**, Cidade, 23 Maio 2022, 09h55. Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/coluna/fabio-barbirato/a-explosao-de-casos-de-ansiedade-entre-criancas-e-jovens-no-pos-pandemia>. Acesso em: 20 jul. 2023.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 12 ago. 2023.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, LDB Nº 9394/1996**. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9394.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm). Acesso em: 13 ago. 2023.

BRITO, Eduardo José Esteves; PONCIANO, Edna Lúcia Tinoco. Estar em Grupo: psicoeducação para experienciar sensações corporais e emoções. **Revista Contextos Clínicos**. v. 14 n. 3, Set-Dez 2021. Disponível em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/22344>. Acesso em: 20 mai. 2022.

CARRANÇA, Thais. Crise de saúde mental nas escolas: “Alunos estão deprimidos, ansiosos, em luto e faltam psicólogos”. **BBC News Brasil**, postado em 25 de ago. 2022. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/euestudante/educacao-basica/2022/08/5031907-crise-de-saude-mental-nas-escolas-alunos-estao-deprimidos-ansiosos-em-luto-e-faltam-psicologos.html>. Acesso em: 20 jul. 2023.

CEPPAS, Filipe, FERNANDES, Felipe. A aula de Filosofia como oficina de criação. **Revista Ideação**. Edição Especial de 2017, p. 51-68. Disponível em: <http://periodicos.uefs.br/index.php/revistaideacao/article/view/2986>. Acesso em: 20 mai. 2022.

FERNANDES, Felipe. Desafiando os problemas: um diálogo entre filosofia, educação e artes marciais. **Revista Ítaca**, 34, p. 145-170, 2019. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Itaca/article/view/28182>. Acesso em: 26 jan. 2023.

FERNANDES, Felipe. Quando perdemos o medo da morte: pandemia e revolução. **Revista Fim do Mundo**, n. 3, set/dez 2020, p. 136-158. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/RFM/article/view/10891/102433>. Acesso em: 12 jan. 2023.

FERNANDES, Felipe. A capoeira angola e sua pedagogia de transmissão: o aprender/ensinar e seus desdobramentos dialéticos. In: COLÓQUIO INTERNACIONAL MOVIMENTOS DOCENTES, 2022. **Anais eletrônicos** [...], Volume 3, Diadema; V & V Editora, 2022. P. 583 - 592. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1AwI0DgZOTmOApzkzSDftvSB2bmKSHBY0/view?fbclid=IwAR262mhM-2OVhptFAqDvNwzitBmEo1U02c9x8OEF0s8pbisaB6Y49JfJypo>. Acesso em: 20 jan. 2023.

FERNANDES, Felipe. Quando a arte e o artista se misturam: A capoeira angola e a luta pela liberdade. **Revista Científica de Artes**, v. 28 n. 1, 2023: Dossiê Estética do Corpo e do Movimento: incursões no campo das artes. Disponível em: <https://periodicos.unespar.edu.br/index.php/revistacientifica/article/view/7408>. Acesso em: 20 mai. 2023.

FERREIRA, Claudia. **A saúde mental do aluno pós-pandemia e o papel da escola**. Instituto Coala. Disponível em: <https://coalasaude.com.br/blog/a-saude-mental-do-aluno-pos-pandemia-e-o-papel-da-escolab>. Acesso em: 20 jul. 2023.

MENEZES, Maíra. **Pesquisa identifica altos níveis de ansiedade e depressão em pós-graduandos durante a pandemia**. IOC/Fiocruz, 17 de nov. 2022 - Atualizado em 24 de abr. 2023. Disponível em: <https://www.ioc.fiocruz.br/noticias/pesquisa-identifica-altos-niveis-de-ansiedade-e-depressao-em-pos-graduandos-durante>. Acesso em: 05 ago. 2023.

OPAS. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**. 3 de março de 2022. <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 13 ago. 2023.

PUTINI, Júlia. **Depressão cresce 41% com pandemia: 'apoio é essencial para sair do fundo do poço'**, conta humorista. G1, 14 de agosto de 2022 07h20. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/saude-mental/noticia/2022/08/14/depressao-cresce>

[41percent-com-pandemia-apoio-e-essencial-para-sair-do-fundo-do-poco-conta-humorista.ghtml](#). Acesso em: 20 jul. 2023.

---

<sup>i</sup> **Felipe Araujo Fernandes**, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9152-881X>

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Professor de Filosofia da Rede Estadual do Rio de Janeiro, com especialização em Docência do Ensino Básico. Doutorando em Filosofia pelo PPGF/UFRJ, tendo como temas de pesquisa as artes da guerra e artes marciais. É praticante de Capoeira Angola e de Ving Tsun Kung Fu.

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1065624184909498>

E-mail: [felipearaujo.fernandes87@gmail.com](mailto:felipearaujo.fernandes87@gmail.com)

23

**Editora responsável:** Karla Colares Vasconcelos

**Como citar este artigo (ABNT):**

FERNANDES, Felipe Araujo. A importância de uma Filosofia que pense o corpo no cenário pós-pandemia. **Ensino em Perspectivas**, Fortaleza, v. 4, n. 1, 2023.