Andrea Mendes
CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

APRESENTAÇÃO PARA OS CENTROS CULTURAIS

Contação de Histórias *& Mitos*

Para quem faz as unidades dos Centros Culturais acontecerem: saúde emocional, escuta e fruição durante a jornada — por meio da narrativa oral.

CONDUZIDO POR

Andrea Mendes · Psicóloga clínica · Arteterapeuta · Contadora de histórias · Artista plástica

"Quem dedica os dias a oferecer arte ao público também merece recebê-la."

O CONTEXTO

Quem oferece arte — e também precisa de respiro.

O ritmo do trabalho ficou vertiginoso, e o excesso de estímulos convive com uma solidão crescente — terreno fértil para o esgotamento. Nas unidades dos Centros Culturais, equipes inteiras produzem exposições, espetáculos, festivais e encontros com profissionalismo e carinho.

Mas quem dedica os dias a criar fruição para o público raramente encontra, na própria jornada, um momento de pausa e escuta. É esse espaço — de respiro e encantamento — que esta proposta vem abrir.

DA EXPERIÊNCIA À PROPOSTA

Do Boca do Céu aos Centros Culturais.

Andrea participou ativamente do Boca do Céu — Encontro Internacional de Contadores de Histórias criado em 2001 por Regina Machado. Dessa vivência, traz aos Centros Culturais a experiência para promover encontros no mesmo espírito, dedicados a quem faz as unidades acontecerem.

> *A mitologia não explica a vida — ela fala da experiência de estar vivo, que a vida dentro de nós reconhece.*
>
> JOSEPH CAMPBELL

CUIDADO QUE TAMBÉM É CONFORMIDADE

Saúde mental no trabalho deixou de ser opcional.

Desde 26 de maio de 2026, a fiscalização dos fatores de risco psicossociais (NR-1 — Portarias MTE 1.419/2024 e 765/2025) é punitiva e alcança toda organização empregadora, inclusive os Centros Culturais. Mais do que ações pontuais, exige-se cuidado contínuo — escuta, vínculo e prevenção do adoecimento. Esta proposta soma-se a esse compromisso, em plena sintonia com a vocação dos Centros Culturais pela qualidade de vida.

A PROPOSTA

Receber arte — não apenas produzi-la.

A proposta é simples e generosa: um intervalo de encantamento no meio do expediente. Participar não exige preparo nem conhecimento prévio — todos são bem-vindos, de qualquer área da unidade.

A contadora tece com as palavras, sem pressa, uma rede que envolve o grupo. A narrativa é transmitida *de boca a ouvido* e seguida de reflexão e diálogo: mitos e fábulas viram metáforas que ampliam o olhar sobre si, sobre o outro e sobre o presente.

A condução integra psicologia, arteterapia e tradição oral.

Um território aberto ao encantamento, à surpresa e à desaceleração, que favorece quatro movimentos:

i **Presença**
Desaceleração e atenção ao aqui e agora.

ii **Imaginação**
Ferramentas criativas postas em exercício.

iii **Reflexão**
Pensamento coletivo e escuta do outro.

iv **Elaboração**
Sentido simbólico para as próprias experiências.



O estrategista que nos inspira

Algumas das atividades sugerem caminhos alternativos para desafios sutis — que pedem astúcia e estratégia. Ulisses, o estrategista por excelência da *Odisseia*, nos inspira quando nos conectamos a ele simbolicamente.

Equipes inteiras respiram melhor.

Bem-estar de quem produz — um espaço de escuta e respiro no meio da jornada.

Vínculos entre as equipes — pertencimento entre áreas e unidades diferentes.

Criatividade que retorna ao trabalho — ferramentas imaginativas para quem cria com o público.

Comunicação mais empática — escuta e diálogo que melhoram a convivência.

Na contracorrente da sociedade do curto prazo e do retorno imediato, o encantamento com as histórias e o silêncio da escuta aparecem como um ato de resistência — e a sugestão de outras possibilidades.

PARA QUEM

Produção cultural | Educadores | Atendimento | Biblioteca | Esporte e saúde | Alimentação | Administrativo | Manutenção

FORMATO DOS ENCONTROS

Flexível, e desenhado para a rotina das unidades.

SUGESTÃO

DURAÇÃO
60 a 90 min
por encontro

GRUPO
8 a 20 pessoas
por turma

FREQUÊNCIA
Encontro único ou ciclos
de 4 a 8 encontros

MODALIDADE
Presencial
on-line quando necessário

OUÇA UMA NARRATIVA
"A bola de feno dourada"
drive.google.com/file/d/15NqyVicjVPJO0-v0nEvdKKip-kglfVRZ

Sobre Andrea Mendes

Psicóloga, arteterapeuta, contadora de histórias e artista plástica. Sua experiência — inclusive em escolas — permite criar grupos e vivências integrativas em ambientes criativos, com foco em saúde emocional, comunicação empática e desenvolvimento humano, por meio da arte, dos contos e da narrativa simbólica.

Vamos abrir esse *espaço de escuta* nas unidades dos Centros Culturais?

Epígrafe: Joseph Campbell. | Boca do Céu — Encontro Internacional de Contadores de Histórias, criado por Regina Machado (2001) e recebido pelo SESC em diversas edições. | Base regulatória: NR-1 — Portarias MTE nº 1.419/2024 e nº 765/2025 (riscos psicossociais; fiscalização punitiva desde 26/05/2026).