Andrea Mendes
CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

APRESENTAÇÃO INSTITUCIONAL

Contação de Histórias *& Mitos*

Saúde emocional, escuta ativa e desenvolvimento humano — por meio da narrativa oral, em organizações, escolas e comunidades.

CONDUZIDO POR

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

"Narrativas orais, de boca a ouvido — um ato de presença em tempos acelerados."

O CONTEXTO

Conectados a tudo — e cada vez mais sós.

As mudanças tecnológicas imprimiram, de repente, um ritmo vertiginoso ao viver. As redes sociais nos bombardeiam sem critério e nos instigam a parecer sempre poderosos e seguros — enquanto, por dentro, nos sentimos mais solitários, alheios e sobrecarregados.

Uma das consequências mais preocupantes dessa transformação foi o aumento expressivo dos casos de depressão e *burnout*. Diante das novas exigências do mercado e da vida acadêmica, repensar esse dilema coletivo tornou-se urgente.

É preciso reabrir espaços em que se possa escutar, dialogar, trocar — enfim, respirar.

É dessa necessidade que nasce esta proposta: formar rodas de contação de histórias orais para equipes e comunidades, onde o encantamento e o silêncio da escuta voltam a ter lugar.

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

DA BOA INTENÇÃO À OBRIGAÇÃO LEGAL

Saúde mental no trabalho deixou de ser opcional.

Desde 26 de maio de 2026, a fiscalização dos fatores de risco psicossociais prevista na Norma Regulamentadora nº 1 (Portarias MTE 1.419/2024 e 765/2025) passou a ser punitiva, valendo para todas as organizações com vínculos CLT. Mais do que palestras pontuais, exige-se ação concreta: canais de escuta, fortalecimento de vínculos e prevenção do adoecimento. É exatamente o terreno deste trabalho.

O ENCONTRO

Uma roda, uma história, e o tempo se abre.

Participar não exige conhecimento prévio — todos são bem-vindos. A contadora tece com as palavras, sem pressa, uma rede que envolve o grupo e o conduz a caminhos surpreendentes: caminhos que sempre estiveram ali, mas que ainda não eram percebidos.

A narrativa é transmitida *de boca a ouvido* e seguida por momentos de reflexão e diálogo. Histórias, mitos e fábulas funcionam como metáforas simbólicas — quando escutadas com atenção, abrem uma linguagem cifrada e instigante, como uma charada.

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.

O QUE SE DESENVOLVE

Encantamento que vira resultado para a equipe.

Autoconhecimento e bem-estar emocional — um espaço para reconhecer-se e cuidar de si.

Comunicação empática e resolução de conflitos — habilidades que a narrativa coloca em prática.

Ferramentas imaginativas — criadas, apresentadas e exercitadas no grupo.

Vínculos e senso de pertencimento — discutir as histórias juntos fortalece a equipe.

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

Empresas | Centros culturais | Clínicas | Escolas | Universidades | Casas de repouso

FORMATO DOS ENCONTROS

Flexível, e desenhado para a sua realidade.

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* na sua organização?

Epígrafe: Joseph Campbell. | Base regulatória citada: Norma Regulamentadora nº 1 — Portarias MTE nº 1.419/2024 e nº 765/2025 (gerenciamento de riscos psicossociais; fiscalização punitiva a partir de 26/05/2026).