



# A saúde mental dos trabalhadores teatrais de Sete Lagoas

## Mental health of theater workers in Sete Lagoas

Matheus E. L. Sousa<sup>1</sup>, Pedro H. S. Dumont<sup>1</sup>, Bárbara P. Duarte<sup>1</sup>, Rafaele G. A. Volpi<sup>1</sup>, Carla C. Amorim<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Bacharelado em Psicologia, Faculdade Sete Lagoas, MG, Brasil, Rua Itália Pontelo, 86, 35700-170.

### \*Correspondência

Carla Amorim  
Faculdade Sete Lagoas  
Rua Itália Pontelo, 86, 35700-170, MG, Brasil  
(31) 99248-0988  
prof.carlaamorim@gmail.com

### Financiamento

Não se aplica.

### RESUMO

O presente trabalho analisa os impactos na saúde mental dos atores teatrais de Sete Lagoas, Minas Gerais, durante suas turnês de apresentações. Tendo em vista o estresse e as demandas emocionais associadas à profissão, e a tendência em reagirem de forma mecanizada e automática frente às diversas atividades, conforme aponta (Boal, 2009) a pesquisa buscou compreender como os atores reagiam emocionalmente, com a necessidade de administrar os processos de preparação, execução, performance em palco e organização final para o encerramento dos trabalhos em cada apresentação realizada. A metodologia incluiu a aplicação de questionários quantitativos e qualitativos para levantar os dados relacionados aos objetivos propostos. O estudo e análise dos dados apontou vários aspectos importantes que impactam na saúde mental dos atores, sendo os mais relevantes a ansiedade e a má qualidade do sono. Com a saúde mental afetada, o bem-estar dos atores nas turnês também fica comprometido. Dessa forma, foi elaborado um kit “quebra-gelo” personalizado para auxiliar na gestão da saúde mental durante as turnês, o kit foi aplicado no atores em um encontro presencial onde foi dado o retorno da pesquisa realizada.

**Palavras-chave:** Saúde mental. Teatro. Estresse no trabalho.

### ABSTRACT

The present study analyzes the impacts on the mental health of theatrical actors in Sete Lagoas, Minas Gerais, during their performance tours. Considering the stress and emotional demands associated with the profession, as well as the tendency to react in a mechanized and automatic manner to various activities, as pointed out by Boal (2009), the research sought to understand how actors emotionally reacted, with the need to manage the processes of preparation, execution, stage performance, and final organization for the conclusion of each presentation. The methodology included the application of quantitative and qualitative questionnaires to collect data related to the proposed objectives. The study and analysis of the data revealed several important aspects impacting the mental health of actors, with the most significant being anxiety and poor sleep quality. With mental health affected, the well-being of actors during tours is also compromised. Therefore, a personalized "icebreaker" kit was developed to assist in managing mental health during tours; this kit was introduced to the actors in a face-to-face meeting where the research findings were shared.

**Keywords:** Mental health. Theater. Work-related stress.