

## O QUE ESTOU SENTINDO? GUIA PRÁTICO PARA LIDAR COM AS EMOÇÕES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE UM CONTO

PAULINE LEITES DOBKE<sup>1</sup>; LUIZA TOMSCHKE DA COSTA<sup>2</sup>; HELENA BORK KOHN<sup>3</sup>; LUISA CASARIN RICKES<sup>4</sup>; DANIEL MORAES BOTELHO<sup>5</sup>; MARIA NOEL MARZANO-RODRIGUES<sup>6</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Católica de Pelotas - pauline.dobke@sou.ucpel.edu.br*

<sup>2</sup>*Universidade Católica de Pelotas - luiza.tomschke@sou.ucpel.edu.br*

<sup>3</sup>*Universidade Católica de Pelotas - helena.kohn@sou.ucpel.edu.br*

<sup>4</sup>*Universidade Católica de Pelotas - luisa.rickes@sou.ucpel.edu.br*

<sup>5</sup>*Universidade Católica de Pelotas - daniel.botelho@ucpel.edu.br*

<sup>6</sup>*Universidade Católica de Pelotas - maria.rodrigues@ucpel.edu.br*

### 1. INTRODUÇÃO

Os sentimentos são experiências que fazem parte da condição humana. Contudo, nomear tais emoções é uma habilidade adquirida socialmente. Nesse sentido, pode-se destacar a distinção entre o ato de sentir, de reconhecer, de expressar e de regular as emoções. Ao identificar as próprias emoções, também o ser humano se torna capaz de perceber os sentimentos de outros indivíduos e lidar com diferentes situações (SCHWARTZ et al., 2016). No entanto, em média, as crianças apresentam uma fraca capacidade de diferenciação de sentimentos e emoções, o que acarreta efeitos negativos no desenvolvimento psicossocial (APARÍCIO et al., 2020). Além disso, também evidencia-se uma maior facilidade de identificação de sentimentos positivos do que sentimentos negativos ou neutros. Segundo a literatura, crianças do sexo feminino parecem possuir maior competência de diferenciação e identificação das emoções (APARÍCIO et al., 2020).

O papel dos responsáveis e da escola é fundamental para o desenvolvimento e a compreensão das emoções em crianças. A invalidação emocional pela família ou por professores, pode ser prejudicial ao desenvolvimento infantil (SCHWARTZ et al., 2016; BATISTA et al., 2022). De modo geral, é responsabilidade de toda a rede social em que as crianças estão inseridas, o cuidado com o desenvolvimento neurocognitivo, social e emocional.

Programas de intervenção direcionados a pais, professores e crianças, ajudam a promover o desenvolvimento emocional (SOUZA et al., 2021). A utilização de recursos lúdicos que abordem, exemplifiquem e incentivem a expressão das emoções nos contextos sociais das crianças é uma ferramenta que pode ser utilizada nos diferentes cenários, com finalidade educativa.

Em vista disso, a criação de objetos educacionais lúdicos pode ser usada como recurso de aprendizagem emocional, para desenvolver a capacidade de entender e dar nome às emoções. A partir dessas interações, a criança começa a construir um vocabulário emocional e a entender a importância de regular-se (SOUZA et al., 2021). O desenvolvimento da competência emocional é relevante para diminuir os níveis de ansiedade e melhorar o desempenho escolar (APARÍCIO et al., 2020). A equipe médica desempenha um papel fundamental no desenvolvimento emocional das crianças, promovendo um ambiente de cuidado,

empatia e apoio que fortalece sua saúde mental e bem-estar. Não obstante, os relatos dos profissionais de saúde, sobre atividades lúdicas com esta finalidade, são escassos. Desta maneira, o presente relato de experiência busca descrever a elaboração do conto intitulado "O que estou sentindo? Guia prático para lidar com as emoções", como proposta de material educativo para ações extensionistas direcionadas à educação popular em saúde infantil.

## 2. METODOLOGIA

A atividade foi desenvolvida, entre julho e setembro de 2024, em uma unidade curricular extensionista do curso de Medicina. Os cenários de prática foram as salas de espera da assistência à saúde em nível secundário dentro da Universidade, em especial, a da Pediatria. O grupo de estudantes, trabalhou para desenvolver um conto no formato de e-book, em encontros teóricos supervisionados por docentes e monitores. O desenvolvimento do conto seguiu algumas etapas predefinidas: conceitualização; investigação; criação do modelo; ilustração; escrita - original; revisão e edição. A escolha do tema foi livre, este grupo optou por abordar aspectos da saúde mental, mais direcionados para as emoções infantis. A ideia surgiu como forma de integrar os conhecimentos já adquiridos sobre fundamentos de psicologia médica, com a práxis extensionista. As emoções escolhidas foram: alegria; raiva; medo; ciúmes; vergonha e tristeza.

O conto foi pensado como uma ferramenta para auxiliar as crianças a compreender e dar nome às suas emoções, de modo a contribuir para o autoconhecimento, desenvolvimento de relações saudáveis e prevenção de problemas relacionados à saúde mental. Durante quatro semanas, o grupo realizou a contação da história, utilizando a técnica de narração interativa. Ao final da história, uma atividade foi proposta para verificar se as crianças conseguiam reconhecer as emoções expressadas pelos personagens do livro. A figura 1 sumariza, os personagens, a situação e as emoções.

Figura 1: Emoções abordadas no conto. Pelotas/RS (2024).



Fonte: Os Autores (2024).

O conto foi organizado em 12 páginas, sendo seis delas, destinadas a cada emoção.

## 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

As ações extensionistas devem ter impacto acadêmico e comunitário. Para nós, estudantes de Medicina, autores do e-book, a interação com as crianças visando promover a educação em saúde emocional, ofereceu uma oportunidade única de desenvolvimento profissional e pessoal. Algumas das principais importâncias dessa experiência incluem: desenvolvimento de habilidades de comunicação; empatia e sensibilidade; compreensão da saúde emocional; educação preventiva; responsabilidade social; desenvolvimento da prática médica humanizada.

Interagir com crianças exigiu uma adaptação da linguagem e estratégia de abordagem da temática. Esta experiência nos ajudou a desenvolver habilidades essenciais de comunicação escrita e oral. Escrever e narrar um conto, nos permitiu aprender uma maneira clara, empática e apropriada de comunicação para a faixa etária pediátrica, o que será fundamental no exercício da medicina.

A educação em saúde emocional envolve reconhecer e validar os sentimentos das crianças, o que fortaleceu, em nós, a empatia. Este atributo é importante para formar médicos mais atentos ao bem-estar emocional de seus pacientes, enxergando-os de maneira integral, e não apenas focando nos aspectos físicos da saúde ou no adoecimento.

A criação do e-book e a interação com as crianças na sala de espera da Pediatria, ofereceu aos estudantes uma oportunidade prática de aprender sobre o desenvolvimento emocional e a importância de promover o bem-estar psicológico desde a infância. Isso ampliou a nossa percepção sobre os determinantes de saúde, incluindo os fatores emocionais e psicológicos.

Ao promover ações educativas para auxiliar as crianças a desenvolverem habilidades emocionais que serão essenciais ao longo de suas vidas, percebemos mais claramente um caminho concreto para contribuir para a saúde mental.

Também, ao criar um recurso educativo direcionado ao público infantil, fomos capazes de demonstrar o nosso compromisso com a promoção da saúde pública. Ao interagir diretamente com as crianças e suas famílias, vivenciamos o papel do médico como educador e agente de mudança social, cultivando um senso de responsabilidade e engajamento com a comunidade.

Lidar com questões emocionais e abordar a temática com a sensibilidade necessária para abordar crianças, aprendemos na prática a importância da medicina humanizada. Esta experiência influenciou a maneira como iremos tratar nossos pacientes no futuro, mais atentos para o bem-estar emocional.

O impacto comunitário é relatado a partir da nossa percepção, acreditamos ter contribuído para o fortalecimento dos laços familiares, criando um espaço para comunicação e escuta. Diretamente, entre as crianças, observou-se um efeito positivo ao ouvir a história, contribuindo para instigar a curiosidade, despertar simpatia a vínculo com situações do cotidiano. Durante a narrativa e na atividade de fixação, as crianças nomearam e compreenderam os sentimentos abordados.

A contação de histórias foi um recurso adequado para ocupar o tempo ocioso previamente à consulta pediátrica, distraindo as crianças e seus cuidadores. A sala de espera transformou-se em um espaço coletivo de interação, partilha de experiências e criatividade. Também, consideramos que a ação possa ter sido um modelo positivo de interação para os pais. Ao observarem o contador de histórias, também puderam expressar emoções, e encorajar-se para discutir estes aspectos com seus filhos, em casa.

## 4. CONSIDERAÇÕES

O e-book intitulado “O que estou sentindo? Guia prático para lidar com as emoções”, apresentou um impacto significativo nas crianças na sala de espera. Este espaço é seguro e quando guiadas por meio de atividades lúdicas as crianças mostraram-se disponíveis para explorar e nomear suas emoções, promovendo a autoconsciência e a expressão emocional.

O conto inclui ilustrações atraentes, histórias interativas e atividades que incentivaram a reflexão e a conversa. Isso não só ajudou a acalmar as crianças durante o tempo da espera para a consulta, mas também sensibilizou sobre a importância de reconhecer e comunicar seus sentimentos. Além disso, ao envolver pais e cuidadores, a atividade será útil para facilitar diálogos sobre emoções em casa, fortalecendo a habilidade emocional da criança em um ambiente familiar. Assim, o projeto não apenas tornou a experiência da sala de espera mais positiva, mas também contribui para o desenvolvimento emocional saudável das crianças a longo prazo.

Para nós, os estudantes, autores do e-book, a interação com as crianças enriqueceu a formação médica, contribuindo para uma prática extensionista humanizada, com consciência social, e voltada para a saúde integral.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, J. S. R.; DE PAIVA SILVA, A. I.; ROCHA AGUIAR, C. S.; TORRO-ALVES, N.; DE SOUZA, W. C. A influência da intensidade emocional no reconhecimento de emoções em faces por crianças brasileiras. **Universitas Psychologica**, [S. l.], v. 15, n. 5, 2017.

APARÍCIO, G. et al.. Identificação de emoções e sentimentos: estudo exploratório com alunos do ensino básico. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. e-APE20190057, 2020.

BATISTA, J. B.; PASQUALINI, J. C.; MAGALHÃES, G. M.. Estudo sobre Emoções e Sentimentos na Educação Infantil. **Educação & Realidade**, v. 47, p. e116927, 2022.

SOUZA, A.B.M; MENDES, D.M.L.F; KAPPLES, E.R. A compreensão emocional infantil: uma revisão da literatura. **Psicol. rev. (Belo Horizonte)**, v. 27, n. 1, p.224-244, 2021.

SCHWARTZ, F. T.; LOPES2, G. P.; VERONEZ, L. F.. A importância de nomear as emoções na infância: relato de experiência. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 20, n. 3, p. 637–639, set. 2016.