


BAÚ DAS EMOÇÕES: DESCOBRINDO AS EMOÇÕES NA INFÂNCIA

CHEST OF EMOTIONS: DISCOVERING EMOTIONS IN CHILDHOOD

Élita Cristina Gabriel Silva^{1*} , Ernani de Souza Guimarães Júnior² , Pamela Alves Calisto³ 

¹ Graduando em psicologia, Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS-MG, Varginha, MG, Brasil e bolsista pela FAPEMIG.

elita.silva@alunos.unis.edu.br

² Doutorando DAE, Universidade Federal de Lavras, Lavras, MG, Brasil.

ernani.junior1@estudante.ufla.br

³ Graduando em psicologia, Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS-MG, Varginha, MG, Brasil.

pamela.calisto@alunos.unis.edu.br


Detalhes editoriais

Edição especial (Ensino, Pesquisa e Extensão)

Editor-chefe:

Rodrigo Franklin Frogeri 

Editor-convidado:

Ernani de Souza Guimarães Júnior 

Fomento:

Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais – FAPEMIG.

Cite como:

Silva, Élita Cristina Gabriel; Guimarães Júnior, Ernani de Souza; Calisto, Pâmela Alves. BAÚ DAS EMOÇÕES: Descobrimdo as emoções na infância (2024). *Mythos*, 21, 2 (Edição especial), 114-128.

<https://doi.org/10.36674/mythos.v21i2.917>

*Autor correspondente:

Élita Cristina Gabriel Silva
elita.silva@alunos.unis.edu.br

Resumo

O desenvolvimento das habilidades emocionais é de grande importância ser apresentado ainda na infância, para que se a pessoa se torne um adulto empático, com relações verdadeiramente saudáveis e dotado da Inteligência Emocional. Diante de tal importância, é relevante que a escola inclua o tema em suas práticas, abordando a questão das emoções junto aos alunos desde suas fases iniciais. O objetivo deste trabalho é descrever o projeto Baú das Emoções, demonstrando que as emoções fazem parte do universo infantil e que as crianças precisam aprender sobre essas emoções, para saber nomeá-las e falar sobre elas, adquirindo desde cedo habilidades socioemocionais. A metodologia empregada foi um estudo de caso realizado com crianças de 5 anos em uma escola municipal de Varginha. Também foi utilizada a pesquisa bibliográfica para fundamentação teórica. Após a aplicação do projeto as crianças mostraram-se capazes de nomear as emoções, falar sobre o que elas sentem, compartilham com os professores e colegas os sentimentos e emoções. O projeto mostrou-se significativo na vida das crianças e de suas famílias, o que se tornou nítido em suas falas e expressões.

Palavras-chave: Emoções. Inteligência Emocional. Educação Infantil.

Abstract

The development of emotional skills is of great importance to be presented in childhood, so that the person becomes an empathetic adult, with truly healthy relationships and endowed with Emotional Intelligence. Faced with such importance, it is important that the school includes the theme in its practices, addressing the issue of emotions with students from its early stages. The objective of this work is to describe the Baú das Emoções project, demonstrating that emotions are part of the children's universe and that children need to learn about these emotions, to know how to name them and talk about them, acquiring socio-emotional skills from an early age. The methodology used was a case study carried out with 5-year-old children in a municipal school in Varginha. Bibliographic research was also used for theoretical foundation. After the application of the project, the children were able to name the emotions, talk about what they feel, share their feelings and emotions with their teachers and colleagues. The project proved to be significant in the lives of children and their families, which became clear in their speeches and expressions.

Keywords: Emotions. Emotional Intelligence. Child Education.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo descrever o projeto Baú das Emoções, realizado em uma escola municipal do interior do Estado de Minas Gerais de educação infantil. O projeto foi desenvolvido com crianças de cinco anos contemplando três turmas da educação infantil. O estudo parte da seguinte questão problema: Como foi desenvolvido e quais os resultados do projeto Baú das Emoções?

Este estudo se justifica pela necessidade de aprender e ensinar as habilidades emocionais em crianças, para melhor lidar com as diversas situações da vida que despertam distintas emoções. Há que se considerar que na criança sempre há manifestação dessas emoções, então identificar, dar nome, falar e se comportar de uma forma diferente diante de cada emoção precisa de aprendizado. Este aprendizado precisa ser contínuo, no entanto é essencial que comece na infância. Partindo dessa justificativa, é necessário o apoio da família e escola para que as crianças possam se conhecer emocionalmente, buscando entender e expressar suas emoções de maneira construtiva e assim se tornarem adultos dotados da inteligência emocional.

A inteligência emocional é a capacidade de reconhecer as nossas emoções e emoções dos outros, saber lidar com sentimentos e ter bom relacionamentos. A infância é considerada o melhor período para ensinar e praticar a inteligência emocional, assim se estendo até a vida adulta se bem praticada.

O trabalho está organizado em cinco partes, sendo a primeira esta introdução. Na segunda seção faz-se uma recuperação teórica de assuntos associados ao tema. Na terceira parte apresenta-se a metodologia utilizada. Na quarta seção é apresentado o caso em estudo, a saber, o projeto Baú das Emoções. Na quinta e última parte são feitas as considerações finais do trabalho.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

2.1 As Emoções

A palavra emoção deriva do latim *emovere*, onde seu significado é mover de dentro para fora, entrar em contato. Entende a partir dessa definição que emoção é movimento. De acordo com Damásio (2015), a emoção é um programa de ação.

Gondim (2020) nos dá alguns direcionamentos sobre como as emoções se manifestam: a emoção sempre está direcionada a algum evento, algo que presenciamos ou não, assim podemos ter medo de algo ou alguma situação que presenciamos ou imaginamos. As emoções são respostas a alguns eventos sendo eles considerados positivos ou negativos. Ainda segundo a autora, emoções não são duradouras, persistindo por alguns momentos que são de curta duração, mas com muita intensidade. Destaca também que cada pessoa pode reagir a eventos emocionais de forma diferente, pois são pessoas distintas com suas características individuais.

Ainda de acordo com Gondim (2020) as emoções são classificadas em primárias e secundárias.

As emoções podem ser classificadas em dois grupos: emoções primárias e emoções secundárias; as primárias são aquelas que emergem nos primeiros momentos da vida, pelo seu papel fundamental na evolução do homem. As emoções secundárias cumprem funções adaptativas de natureza social, moral e autoconsciente e são frutos da aprendizagem social. No primeiro caso encontra-se alegria, tristeza, raiva, nojo e medo. A culpa, a vergonha, o orgulho e o ressentimento, por exemplo, aparecem mais tardiamente fruto do processo de socialização e da experiência da vida. (Gondim.,2020, p. 6)

Existem muitos outros pesquisadores além de Gondim (2020) que falam das emoções e as dividem em emoções primárias e secundárias. Mas para Goleman (2012), existem centenas de emoções que variam e se misturam entre elas e que na verdade existem mais variações de emoções do que palavras para defini-las.

Darwin foi um dos primeiros e mais importantes autores que contribuíram para a melhor compreensão dos papéis das emoções. Em seus estudos, o autor apresentou as funções filogenéticas e a capacidade adaptativa das emoções: são expressas em animais e nos seres humanos, e são altamente saudáveis quando estão na dose certa, mas prejudiciais quando, aliadas à dificuldade de retorno ao equilíbrio, há ausência ou uma dose excessiva da emoção (Caminha; Caminha; Dutra, 2016).

Entre os diversos atores envolvidos nos estudos das emoções, destaca-se Paul Ekman, que a partir dos estudos de Darwin, fundamentou a teoria das emoções universais, que seriam as emoções transmitidas filogeneticamente e percebidas independente da cultura, sendo, ao todo, sete: raiva, nojo, medo, tristeza, surpresa, alegria e desprezo. As conclusões do autor foram baseadas no fato de que populações diversas foram capazes de reconhecer de modo universal tais expressões faciais. (Caminha; Caminha; Dutra, 2016).

Percebe-se que as emoções fazem parte do cotidiano das pessoas e que conhecer e saber lidar com elas faz com que o indivíduo consiga resolver seus conflitos com inteligência e menos impulsividade.

Fóz e Marques (2023, p. 8) O mundo moderno, que está sempre em mudança, requer que tanto nós quanto as futuras gerações tenhamos uma completa consciência sobre nossas emoções - sobre a maneira como influenciam nosso comportamento e nossas relações - e que nos dediquemos a aprimorar nossas habilidades para gerenciá-las de forma mais eficaz, desenvolvendo o que é conhecido como competências socioemocionais. Esses recursos são essenciais para que possamos enfrentar cenários mais incertos, que são influenciados por inovações tecnológicas, transformações sociais e desafios ambientais, tornando-nos mais capacitados para controlar a intensidade e a duração do estresse. Dessa forma, é possível aumentar os fatores de proteção e reduzir os riscos associados ao desenvolvimento de transtornos mentais.

Em um mundo em constante mudança, é essencial desenvolver competências socioemocionais para enfrentar desafios incertos. Ao compreender e gerenciar nossas emoções, aumentamos a resiliência e reduzimos os riscos de problemas mentais. Essas habilidades são fundamentais para prosperar em um ambiente dinâmico e complexo.

2.2. A Importância das emoções no Século XXI

Falar das emoções no século XXI se tornou algo tão necessário, principalmente no período pós pandemia do Covid-19. A Inteligência Emocional vem sendo requisitada e desejada pelas pessoas. Não basta ser dotada apenas de conhecimentos e habilidades técnicas, a inteligência intelectual só será bem sucedida se estiver acompanhada da Inteligência Emocional. Para Goleman (2012, p.14) “hoje em dia, as empresas de todo o mundo olham rotineiramente através das lentes do QE (quociente emocional) para contratar, promover e desenvolver seus empregados.”

Inteligência Emocional é a habilidade de sentir, entender e controlar as suas emoções, além de compreender e modificar as emoções de outra pessoa. Goleman (2012, p. 27) para viver a inteligência emocional deve controlar o impulso emocional; interpretar os sentimentos mais íntimos de outrem; lidar tranquilamente com relacionamentos — como disse Aristóteles, a rara capacidade de “zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa”.

A depressão, doença do século, que segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (LIMA et al., 2019) atinge cerca de mais trezentos milhões de pessoas pelo mundo e das quais menos da metade são tratadas. Diante do crescimento das doenças psicossomáticas, a educação das crianças e adolescentes do século XXI deve-se maior atenção para desenvolvimento das habilidades emocionais e não somente habilidades acadêmicas. A escola é também responsável pela educação de valores e competências para a convivência e deve preparar-se, de forma diferente, para trabalhar as emoções e os conflitos que ocorrem no seu seio pois "a verdadeira inteligência emocional é o que une o emocional e o cognitivo, e a sua harmonia é o que garante o seu desenvolvimento eficaz para enfrentarmos qualquer situação da vida" (Gallego; Gallego, 2004, apud Valente; Monteiro, 2016).

Um dos principais desafios das organizações corporativas em relação a Gestão de Pessoas é o desenvolvimento pessoal. Normalmente as empresas contratam pelo técnico e demitem pelo comportamental, pessoas com dificuldade em relacionamentos, trabalho em equipe, conflitos, resistência com críticas e para o desenvolvimento dessas habilidades comportamentais é necessário aceitação, anseio e tempo. Por este motivo, a inteligência emocional se tornou um diferencial competitivo para os profissionais do século XXI

Para que uma pessoa tenha sucesso em sua vida profissional, é vital que desenvolva as habilidades de adquirir novo conhecimento, consolidar o conhecimento adquirido e compartilhar esse conhecimento com outras pessoas. As empresas contratam funcionários com maior bagagem de conhecimento, em especial sua capacidade técnica, os hard skills, mas os promovem e os demitem com base em suas habilidades de soft skills. Os hard skills são as competências técnicas ensinadas na escola e podem ser adquiridas por meio de treinamento e estudo. Os soft skills, por sua vez, são algumas atitudes e habilidades comportamentais inatas ou aperfeiçoadas por cada pessoa. (Martins, 2017)

De acordo com a literatura, a psicoeducação em relação às emoções é uma abordagem que pode ser empregada tanto para fins preventivos quanto como parte integrante da psicoterapia. Foi observado que o entendimento científico das emoções experimentou um notável avanço a partir da segunda metade dos anos 90, e sua importância nos protocolos de terapia cognitiva tornou-se cada vez mais evidente. Entretanto, apenas nos últimos três anos é que esse conhecimento recebeu uma atenção mais proeminente. Desde então, tem sido apresentado um curso gradual das psicoterapeutas dos programas de promoção de saúde mental para uma abordagem mais voltada para a psicoeducação e modelos de regulação emocional, com o objetivo de otimizar os protocolos clínicos, prevenir problemas de saúde mental e promover uma resiliência. (Lins; Neufeld, 2021)

Diante do que foi mencionado sobre as emoções e da sua importância no século XXI surge a necessidade de trabalhar as emoções no ambiente escolar.

2.3 As emoções e sua importância no ambiente escolar

O desenvolvimento de uma criança é referenciado pela sua cultura, ambiente que vivencia, sendo o contexto familiar e escolar crucial para essa formação, por isso habilidades emocionais precisam ser trabalhadas desde os primeiros anos de vida. Para GOLEMAN (2012) o mundo atual que vivemos merece uma atenção maior da parte dos responsáveis pelas crianças: pais e professores, ele ainda propõe que esses pais dediquem o seu tempo a ajudar seus filhos a lidar com as próprias emoções e façam relações humanas significativas e aos professores, ele sugere a ensinar às crianças o alfabeto emocional, aptidão básica do coração.

É também missão da escola preparar as crianças para desempenharem com sucesso os múltiplos papéis que as esperam no futuro. Com esta carga acrescida, a escola tem que alargar o seu âmbito de esforços para incluir outra gama de competências, como seja ajudar as crianças a desenvolverem atitudes pessoais, valores, competências interpessoais que sirvam, então, de sustentáculo para os papéis que elas irão ter que assumir: serem estudantes, colegas, amigos, membros de uma comunidade, pais. De entre estas competências prefiguram-se as competências socioemocionais. (Vale, 2009, p. 130)

Para o desenvolvimento das habilidades socioemocionais no ambiente escolar é necessário dedicação e conhecimento do educador, cabe ele tentar construir condições favoráveis aos alunos para que desenvolvam suas habilidades acadêmicas e emocionais. Por isso se faz importante o investimento psicológico no professor, pois a empatia pelo conhecimento causa nos alunos o desejo de se desenvolver e de aprender. Na sua prática de sala de aula, o professor possui uma coisa que lhe é única: a sua vivência, o seu fazer pedagógico. O professor, na visão pós-moderna, não é simplesmente um técnico transmissor de informações, é um educador que cultiva a criação e a transformação dos saberes nos alunos e em si mesmo. (Abed, 2014). Isso ressalta a importância crucial do papel do educador na promoção do desenvolvimento socioemocional dos alunos. Destaca-se que a função do professor vai além da mera transmissão de conhecimento,

envolvendo a criação de um ambiente propício para o crescimento integral dos estudantes. Os grandes professores acreditam no crescimento do intelecto e do talento, e têm fascinação pelo processo de aprendizado. (Dweck, 2017) A abordagem pós-moderna valoriza a singularidade do professor e reconhece sua capacidade de influenciar não apenas o aprendizado acadêmico, mas também o desenvolvimento emocional dos alunos. Ao investir na formação psicológica do educador e cultivar sua empatia, cria-se um ambiente mais acolhedor e estimulante, onde os estudantes se sentem motivados a se desenvolverem tanto intelectualmente quanto emocionalmente. Portanto, essa perspectiva destaca a importância de uma abordagem holística na educação, que considere não apenas o conteúdo curricular, mas também as necessidades emocionais e sociais dos alunos, promovendo assim um aprendizado mais significativo e duradouro. Como também é ressaltado por (Rilton, 2019)

Observa-se que a educação convencional muitas vezes falha em proporcionar aos alunos as ferramentas necessárias para lidar com suas emoções. Embora alguns possam ser proficientes em áreas como matemática, física e história, muitos encontram dificuldades em lidar com situações emocionais, como a raiva provocada por colegas. Esta falta de atenção ao desenvolvimento emocional pode ter repercussões significativas no futuro, permeando diversas esferas da vida, desde relacionamentos pessoais até questões sociais e políticas. É essencial que as escolas reconheçam a importância de abordar as emoções de forma mais abrangente, a fim de preparar os alunos para os desafios emocionais que enfrentarão ao longo de suas vidas

A ausência de abordagem das emoções na educação convencional, conforme destacado na citação, ressalta a necessidade urgente de alinhamento com as diretrizes da BNCC, que enfatiza o desenvolvimento socioemocional como um pilar fundamental para a formação integral dos estudantes.

Percebe-se que a nova Base Nacional Comum Curricular - BNCC (BRASIL, 2017) voltou o olhar para a criança na sua totalidade, inclusive trabalhando suas habilidades emocionais. Inicialmente para efetivação do projeto baú das emoções na escola foi respeitada a parte pedagógica e seguido os documentos que orientam sobre a faixa etária.

A BNCC propõe:

conhecer-se, apropriar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e a dos outros, com autocrítica e capacidade de lidar com elas. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza. (BNCC, 2017 p. 10).

De forma semelhante, o Currículo de Minas Gerais nos diz nos seus objetivos referentes a educação infantil:

- Criar com o corpo formas diversificadas de expressão de sentimentos, sensações e emoções, tanto nas situações do cotidiano quanto em brincadeiras, dança, teatro, música e outras linguagens.
- Demonstrar empatia pelos outros, percebendo que as pessoas têm diferentes sentimentos, necessidades e maneiras de pensar e agir
- Ampliar as relações interpessoais, desenvolvendo atitudes de participação e cooperação.
- Comunicar suas ideias e sentimentos às pessoas e grupos diversos, incluindo o uso das tecnologias digitais. (MINAS GERAIS, 2017, p. 57)

Hoje já se tem um novo olhar para a criança no âmbito educacional, é preciso olhar a criança como um todo e na educação infantil ela precisa ser contemplada na sua totalidade, portanto trabalhar a parte emocional dentro da sala de aula é importante quanto qualquer outra área de conhecimento, como vemos:

Calcado no pressuposto de que o aprender envolve não só os aspectos cognitivos, mas também os emocionais e os sociais, este estudo foca a compreensão das inter-relações

entre o desenvolvimento das habilidades socioemocionais e o processo de ensino e de aprendizagem. Compreender como tais habilidades podem contribuir com a melhoria do desempenho escolar e vida futura dos estudantes permite construir caminhos que promovam o desenvolvimento, aprimoramento e consolidação de uma educação de qualidade. (Abed, 2014: 7)

Como afirma Goleman (1997,p.14), “foi com os pais, parentes e vizinhos e brincando com outras crianças que a criança aprendeu técnicas emocionais e sociais básicas”.

Hoje em dia as crianças passam a maior parte do seu tempo em frente às telas seja de computador, celular ou TV, os pais com a correria do dia não têm tempo livre para estar com seus filhos, hoje não se tem a tranquilidade de deixar os filhos brincarem na rua ou na casa de algum colega. Diante desta afirmativa que se percebe a importância de neste tempo ensinar as crianças sobre as emoções, seja na escola ou em casa.

Quando a criança aprende desde sua infância a lidar com suas emoções ela vai percorrendo sua vida sabendo lidar com elas e assim se torna um adulto com inteligência emocional capaz de lidar com as diversas situações da vida.

De acordo com os estudos de Gottman (1997) na educação emocional dos filhos o amor por si só não basta, é importante o modo como os pais interagem com os filhos quando as emoções afloram e estão acaloradas. Descobriu-se que os filhos onde foi se trabalhando suas emoções estavam em uma trajetória no seu desenvolvimento diferente dos que não estavam trabalhando suas emoções. Quando os pais têm a capacidade de compreender o filho e o ajudar a lidar com sentimentos negativos se constrói afetividade e elo de lealdade.

De acordo com o que estamos vivendo e depois de uma pandemia torna-se crucial o ensinamento das emoções para as crianças, para que elas se tornem emocionalmente inteligentes.

Nos estudos de Gottman (1997, p. 20) “os pesquisadores verificaram que até mais do que o QI, a percepção emocional e a capacidade de lidar com os sentimentos determinam o sucesso e a felicidade da pessoa em todos os setores da vida, inclusive o das relações familiares.

Quando as crianças têm preparadores emocionais de acordo com Gottman (1997) elas são mais saudáveis, apresentam melhor desempenho na vida escolar, conseguem se relacionar melhor com os amigos, não tem tantos problemas de comportamento e com isso são menos propensas à violência.

Os adultos precisam estar atento às emoções das crianças tendo paciência e sendo aquele que acolhe e escuta pois como nos afirma Gottman (1997) os adultos que sempre estão invalidando os sentimentos das crianças, elas perdem a confiança em si mesmo, viemos de uma cultura de não valorizar o que a criança está sentindo de não dar importância para o sentimento porque ela é menor, menos racional, menos experiente e mais fraca que os adultos.

É preciso mudar essa percepção e levar a sério as emoções das crianças, tentar ver as coisas pelo olhar da criança, é necessário ter empatia e saber ouvir e ter uma dose de generosidade.

Em uma sociedade como a nossa, em que os alunos passam, desde a mais tenra idade, várias horas de suas vidas na escola (tempo que está sendo ampliado, no Brasil, com a implantação da jornada de tempo integral e a obrigatoriedade do ingresso na escola aos quatro anos), cabe pensar no papel do ambiente escolar na promoção da saúde mental e física dos estudantes. Uma “escola suficientemente boa”, com “professores suficientemente bons” (parafrazeando Winnicott) é uma alternativa institucional para combater os revezes decorrentes de condições familiares e sociais marcadas por carências afetivas, alimentares, materiais, muitas vezes envolvidas em violências de diferentes tipos e graus. (Abed, 2014: 112)

Busca-se a competência emocional por meio da aprendizagem só se emocional ou seja pelo processo por meio da qual crianças jovens e adultos adquirem e aplicam o conhecimento as habilidades e as atitudes para desenvolver identidade saudáveis gerenciar emoções e atingir objetivos pessoais e coletivos sentir e mostrar

empatia pelos outros estabelecer e manter relacionamento de apoio e fazer decisões responsáveis cinco dimensões principais formam as competências socioemocionais autoconhecimento autogestão consciência social tomada de decisão responsável e habilidade de relacionamento. De acordo com o Collaborative for Academic Social and Emotional Learning (CASEL): A busca pela competência emocional envolve o processo de aprender e aplicar conhecimentos, habilidades e atitudes para desenvolver identidades saudáveis, gerenciar emoções, alcançar metas pessoais e coletivas, demonstrar empatia, estabelecer relacionamentos de apoio e tomar decisões responsáveis. Existem cinco principais áreas que compõem essas competências socioemocionais: autoconhecimento, autogestão, consciência social, tomada de decisão responsável e habilidades de relacionamento.

A busca pela competência emocional é essencial para o desenvolvimento saudável de indivíduos, envolvendo a aquisição e aplicação de conhecimentos, habilidades e atitudes para lidar com emoções, relacionamentos e tomada de decisões. Investir nesse desenvolvimento não só beneficia os indivíduos, mas também fortalece comunidades e sociedades.

3 MATERIAL E MÉTODO

A pesquisa quanto a abordagem é uma pesquisa qualitativa, quanto a natureza é uma pesquisa aplicada e quanto aos objetivos é uma pesquisa exploratória. Utiliza da pesquisa bibliográfica para construção do referencial teórico. Como nos diz Sousa et al. (2021) que é considerável que a pesquisa bibliográfica esteja presente desde o início de uma pesquisa científica porque é assim que se começa a agir para conhecer o assunto pesquisado.

Este estudo também trata-se de um estudo de caso, sendo que este define-se como uma estratégia de pesquisa que possibilita mergulhar no conhecimento acerca de determinado tema, na intenção de investigar as diversas vertentes sobre um mesmo assunto. É um método de estudo que colhe e analisa dados de modo bastante abrangente". (Viana.,2021). Assim, registra-se que o estudo de caso teve como propósito analisar e descrever como as crianças de 5 anos ainda não conhecem e não sabem nomear suas emoções, portanto a importância de se trabalhar sobre as emoções nessa faixa etária. Os detalhes do projeto serão pormenorizados na descrição do caso que segue-se.

4 RELATO DO CASO

Etapa 1 – Identificação da Demanda

A ideia do projeto Baú das Emoções surgiu a partir dos dados de uma pesquisa realizada na região do Sul de Minas, junto a 101 pessoas, onde se constatou que as pessoas não sabem diferenciar emoções de sentimentos, que não sabiam lidar com as emoções das crianças e que acreditavam ser importante trabalhar as emoções na escola.

Posteriormente em uma reunião de pais realizada na escola onde o projeto foi desenvolvido, foram apresentadas queixas associadas às emoções das crianças frente aos problemas familiares e de não saberem lidar com as emoções dos seus filhos.

O tema escolhido para o trabalho foi Baú das Emoções, porque as emoções estão guardadas dentro de cada pessoa, como objetos em um baú, e aparecem de acordo com as situações vivenciadas e que as desencadeiam, ou seja, quando o baú é aberto.

Observou-se que diante da pandemia e todo distanciamento social vivido é essencial que este assunto seja trabalhado em sala de aula. As crianças na idade de 5 anos têm dificuldade nos relacionamentos gerando assim conflitos entre os pares, algumas têm dificuldade e se sentem tristes no momento da separação do seu familiar quando este o deixa na escola. Esses pais relataram nas reuniões para as professoras a dificuldade de lidar com as emoções dos filhos depois de todo período pandêmico vivido.

Diante de tudo isso, ciente que o tema é pouco trabalhado nessa faixa etária e sabendo da importância do tema abordado, foi planejado e desenvolvido este projeto Baú das Emoções. O projeto foi elaborado e desenvolvido nas três turmas de alunos com 5 anos de idade e atingindo um total de 78 crianças e suas famílias. A professora de uma dessas turmas e que também é aluna do curso de psicologia foi quem liderou as ações.

Etapa 2 – Planejamento

A proposta do projeto foi apresentada para a equipe gestora da escola e prontamente aceita. Buscou-se estar em conformidade com a proposta pedagógica da escola de modo que todo o projeto foi planejado contemplando a parte pedagógica das turmas envolvidas.

Primeiramente buscou-se conhecer o que os alunos das turmas já sabiam a respeito das emoções, se sabiam nomear e falar das sensações que sentiam e suas manifestações no corpo. Conforme as crianças iam falando tudo era anotado em uma cartolina. Pode-se perceber que as crianças sabiam nomear algumas emoções (tristeza, raiva e alegria) mas não sabiam falar sobre elas e o que sentiam quando estavam com essas emoções.

Na reunião com os pais foi apresentado o projeto, destacando a importância da família para a sua efetivação. Após a apresentação, foi unânime a aceitação pelos pais de que as crianças participassem da ação. Foi sugerida também a criação do grupo de WhatsApp para estreitar a relação entre os pais a professora e foi realizado o convite para os pais estarem participando de atividades em casa e na escola e eles aceitaram as participações.

Etapa 3 – Execução do Projeto

Para apresentar as emoções para as crianças o primeiro passo foi promover a exibição do filme *Divertida Mente*. A história do filme gira em torno da mente de uma garota, Riley, tendo como grandes protagonistas as cinco emoções responsáveis por conduzir sua vida: Alegria, Tristeza, Raiva, Medo e Nojo. Cada emoção possui cor e temperamentos próprios, claramente infantilizados para facilitar a compreensão do público, mas ainda assim de uma profundidade impressionante. Há muito de psicologia em *Divertida Mente*, vários são os conceitos adaptados nesta história emocional, como o porquê de se esquecer fatos antigos da vida, o que define a personalidade, questões do inconsciente, a formação dos sonhos e até mesmo depressão. O filme evita a “vilanização” da tristeza e oferece uma mensagem bastante importante sobre como lidar com ela em seu cotidiano, ao invés de excluí-la. Foi sugerido para as famílias assistir ao filme em casa realizando a noite do cinema, aproveitando para estarem em família.

Como a criança aprende através do lúdico, foram confeccionados os personagens do filme *Divertida Mente* de feltro, de modo a poder representar e materializar as emoções. Outras estratégias lúdicas foram utilizadas como o boliche das emoções onde as crianças joga a bola para derrubar as garrafas e precisa nomear as emoções que derrubou; o jogo da memória foi construído utilizando os personagens do filme, as crianças em duplas precisa achar os pares e ganha quem conseguisse mais pares, isso ajudava na aprendizagem sobre os nomes das emoções; foi feito também os dados interativos onde a criança jogava e onde parasse o dado ela tinha que fazer (imite um zumbi, pule, e os emojis confeccionado com feltro, para a criança visualizar as expressões das emoções através deles.

Ainda na primeira semana, através de músicas, histórias e fantoches foram apresentadas as emoções básicas para as crianças. Na sala foram anexadas frases motivacionais como: “Você é único”, “Você consegue”,

“Estou feliz em ter você aqui”, entre outras” e todos os dias eram lidas para os alunos. As crianças gostaram das frases motivacionais e quiseram propagar a ideia espalhando frases por toda a escola, o que foi realizado.

Nessa semana também foi apresentado o termômetro das emoções que é um cartaz onde ficavam as emoções básicas aprendidas e no prendedor estavam os nomes dos alunos. Ao chegar na escola o aluno deveria colocar seu nome na emoção que estava sentindo naquele momento. No decorrer do dia podia trocar se houvesse mudança de emoção. Isso proporciona a habilidade para perceber como as emoções se manifestam no corpo deles. Neste momento a professora perguntava o porquê daquela emoção para que eles pudessem falar sobre suas emoções, aumentando a capacidade de autopercepção.

Durante a realização do projeto os alunos foram acolhidos de uma forma diferente no início da aula e cada aluno escolhia a forma que queria ser acolhido. Na porta da sala estavam anexados três cartazes: um com ação apertado de mão, outro abraço e o outro dançando, conforme o aluno escolhia a professora o recebia com aquela ação.

Na segunda semana foram trabalhadas as emoções da raiva e do medo. Foram utilizados fantoches exibidos em rodas de conversa, histórias e músicas. Foi realizada a dinâmica chamada “Em caso de raiva assopre o balão” ilustrando para as crianças entenderem que sentir raiva faz parte da vida, o que não pode é agir com raiva, precisa-se aprender a controlar essa emoção e não deixar que ela nos controle. Foi pedido para eles soprares o balão como se estivessem colocando toda sua raiva dentro dele e depois soltar este balão mandando a raiva embora. Outra dinâmica realizada chama-se “A respiração guiada do dragão”, onde as crianças confeccionaram um dragão com rolinho de papel higiênico, e então se comparando com o dragão: quando o dragão está com raiva ele solta fogo machucando as pessoas, mas os humanos precisam ser diferentes. Com uma música calma foi trabalhado a respiração diafragmática para eles aprenderem respirar e perceber que se esperar por alguns minutos conseguimos acalmar a emoção da raiva.

Com a emoção do medo trabalhou-se a “caixa do medo”, onde as crianças com os olhos fechados pegavam a figura ou o objeto de dentro da caixa e dizia se tinha medo ou não. Surgiu na fala das crianças diferentes focos de medo, como o medo do escuro e de dormir sozinho. Para os medos foi construído o “repelente mágico para mandar o medo embora”. A orientação era que toda vez que a criança se deparasse com algo que lhe causava medo na escola era só borrifar o repelente mágico que a causa do medo iria embora. Essa ação do “repelente” foi sugerida aos pais, de modo que pudessem construir o repelente também em casa e na hora que a criança sentisse medo (por exemplo do escuro ao dormir) poderia ser usado. No final da semana foi entregue um certificado de coragem para cada criança.

Na terceira semana foram trabalhadas as emoções da tristeza e do nojo, também utilizando os fantoches e trabalhando o lúdico. O recurso utilizado foi a “Caixa da tristeza”. Nessa caixa existiam três provocações: “Estou com saudade de...”, “Sinto falta de...”, “Sinto-me triste as vezes porque...”. As crianças puderam falar da sua emoção de tristeza. Surgiram frases como: “Fico triste quando meus pais brigam”, “Fico triste quando fico de castigo.”, “Sinto falta do meu pai”. Algumas crianças relataram que ficaram tristes por terem perdido parentes para o COVID. Após as manifestações foi realizada a dinâmica de estourar o balão para mandar a tristeza embora. As crianças foram convidadas a pensar no que havia falado que causa tristeza e então estouraram o balão para mandar a tristeza embora.

Ainda sobre a emoção da tristeza, foi comentado que muitos artistas mostram suas emoções através da sua arte e que também as crianças poderiam usar da arte para expressar suas emoções. Foi então trabalhada a obra de Picasso “A mulher que chora”, onde as crianças fizeram a releitura da obra utilizando massinha. Por fim foi realizada na quadra atividade de vôlei com mão de papelão e balões escrito tristeza, jogando o balão e aprendendo a mandar a tristeza embora.

Para trabalhar a emoção do Nojo foi feito o “Varal do nojo”. A professora ia mostrando as figuras para as crianças e elas expressavam se tinham nojo ou não, pendurando no varal aquelas que despertavam o nojo. Após foi realizada a dinâmica do “Balde de slime”, onde, com olhos vendados e sem saber o conteúdo do

balde, as crianças colocavam as mãos dentro do balde e falavam o que sentiam. Ao final foi revelado que era slime.

Na quarta e quinta semana foi trabalhada a emoção da alegria também utilizando os fantoches e sempre de forma lúdica. Contou-se com a participação dos pais para levar alegria para as crianças através da música e da brincadeira. Foi realizada a dinâmica “balão para o alto”, onde as crianças não podiam deixar o balão cair e isso representava a tentativa de sempre persistir com a emoção da alegria. O interessante é que elas se preocupavam em não deixar os balões dos colegas caírem também. Também foi realizado o jogo das argolas nas garrafas das emoções e ainda a caixa da música, já que eles falaram que a música traz alegria. As brincadeiras, os amigos, fazer aniversário e família foram situações relatadas pelas crianças que as deixam felizes. A partir dessas manifestações foi possível proporcionar tais experiências para elas através da participação da família, aniversário comemorado na sala e brincadeiras com os amigos. Ainda houve a participação dos pais cantando com as crianças, contando histórias e confeccionando o personagem, dia da beleza com maquiagem e pintura no cabelo, atividade de psicomotricidade, dança e brincadeiras.

As crianças também manifestaram que sentiam alegria quando recebiam carinho e abraço, foi realizada a releitura da obra de Romero Brito “Abraço” em caixas de papelão, que posteriormente foram utilizadas para guardar as atividades realizadas por eles durante o projeto.

Na sexta semana foi trabalhada a empatia através do personagem Big Bong. Foram utilizadas histórias e músicas que falavam da importância de cuidar e se colocar no lugar do outro e as crianças entenderem que o colega também sente emoções e que é preciso respeitar tais manifestações. Fizeram a brincadeira “caça ao tesouro”, trabalhando em equipe. Eles foram divididos em duas equipes e através dos comandos tiveram que procurar o baú, aprendendo a trabalhar em equipe para conseguir achar o tesouro. A equipe que achou o tesouro era convidada a repartir o tesouro com quem não ganhou, trabalhando a empatia. Uma parede da escola foi pintada com o carimbo das mãos das crianças o varal da empatia, enfatizando a importância de respeitar as diferenças de sempre permanecer em união uns com os outros.

Ao final foi construído um vídeo com as crianças cantando a música “Criança é vida” de Toquinho, onde eles cantaram e contracenaram através das montagens das fotos. Então foi realizada a culminância do projeto onde os pais foram convidados e pôde-se compartilhar com eles a importância de saber identificar, lidar e permitir que seus filhos falem sobre as emoções e quão significativa é para a criança a escuta da família. Houve a apresentação do trabalho realizado durante todo o projeto, finalizando com uma apresentação das crianças cantando a música “Criança é vida”, de Toquinho.

Etapa 4 – Resultados

A avaliação do projeto foi feita junto aos professores e pais dos participantes. Alguns depoimentos apontam os ganhos do projeto. Os nomes serão mantidos em sigilo, utilizando-se códigos de identificação, sendo que “R” refere-se aos Responsáveis e “D” a professoras. Segundo o responsável R01 *“Este projeto que foi realizado com as crianças teve real importância para que possam compreender suas emoções e através delas lidar com os problemas que surgem no decorrer da vida. Na nossa casa tínhamos um problema maior com medo do escuro na hora de dormir, meu pequeno até cobria a cabeça, depois do projeto esse medo diminuiu e hoje dorme com tranquilidade, deixo os parabéns a todos que realizaram este projeto e com certeza tiveram bons resultados.”*

Para o responsável R12 *“O projeto foi maravilhoso! Nessa idade os sentimentos ainda estão muito confusos e, para nós mães, lidarmos com isso ainda é difícil. Desde o primeiro dia, minha filha obteve respostas positivas com relação a reconhecimento e enfrentamento das emoções. A minha participação na atividade em sala foi espetacular. Estar em contato com nossos filhos proporcionando alegria e aprendizado é gratificante. Obrigada pela criação do projeto”.*

O depoimento do responsável R31 ressalta o engajamento das crianças: *“Foi muito gratificante ter participado do projeto, e ver o brilho no olhar de cada criança, fiquei imensamente feliz em ver a felicidade*

deles.” Relato semelhante é registrado pelo R04 “Parabéns projeto maravilhoso e obrigada pela dedicação pelos nossos filhos a (nome da criança) todo dia fala que foi muito boa a aula”.

Os resultados do projeto são mencionados por alguns responsáveis, como no registro do R05 “*Que amor, parabéns, já começamos ver os resultados por aqui*”. Segundo o responsável P06 “*Muito lindo o projeto e necessário*”. Corroborando o relato do R10 “*Esse projeto ensinou as crianças a lidarem com o que sentem, ensinou que sentimento é tão importante quanto saber ler, escrever e fazer contas, ensinou as crianças a entender o seu “eu” e entender o próximo... Minha filha me disse que todo mundo tem sentimento, que uns são bons e outros são ruins, mas que todos fazem parte de nós e que a gente tem todos esses sentimentos guardados no nosso coração, que todo dia a gente usa quase todos eles e que tem que ser assim porque o dia é grande e dá tempo de usar tudo.*”

A professora D01 apontou ganhos significativos. Segundo ela “*As crianças conseguiram identificar em casa as emoções dos familiares*”. Uma criança deu o dragão com respiração guiada para o pai. Depois do projeto as crianças passaram a entender melhor o outro e a resolver conflitos entre eles. Se colocam no lugar do outro, dão apoio aos que estão tristes e acolhem os que têm dificuldades. Crianças que enfrentaram o medo e foram dormir sozinhas. Crianças que mudaram o relacionamento em casa com os irmãos.

Segundo a professora D03, “*foi desafiador a criação desse projeto, mas também foi sensacional ter a oportunidade de ver como as pessoas lidam com o tema emoções, a evolução das crianças participantes, o engajamento deles e dos pais foi excelente o que contribuiu muito para o resultado positivo desse projeto*”.

A professora D01 também ressalta que “*depois de já ter passado pelo projeto as crianças tornaram-se capazes de identificar com muito mais precisão as emoções dos personagens nas histórias contadas*”.

Além dos registros feitos com responsáveis e professoras, cabe também a percepção de atitudes dos alunos. Destaca-se a manifestação de uma aluna foi muito significativa e conseguiu evidenciar a presença da empatia, da heteropercepção e do autocontrole: diante de uma manifestação de raiva da professora e ao notar essa emoção, a criança a abordou e falou para usar a técnica “*cheira a florzinha (respira) e sopra a velinha (solta a respiração)*” para controlar a raiva.

5 CONCLUSÃO

Retoma-se o objetivo desse estudo: descrever o estudo de caso o projeto Baú das Emoções. A partir da problematização que impulsionou a pesquisa, a saber, Como foi desenvolvido e quais os resultados do projeto Baú das Emoções?, foi possível evidenciar que o trabalho envolvendo a inteligência emocional com crianças de cinco anos é possível e produz bons resultados. O trabalho realizado pelo projeto Baú das Emoções apresenta resultados significativos para o aprendizado das crianças, trazendo para elas os benefícios associados à inteligência emocional que vai percorrer por toda sua vida, em todas as suas dimensões, ou seja, pessoal, afetiva, social e profissional.

O estudo de caso evidenciou que as crianças no início do processo de escolarização ainda não conhecem e não sabem nomear adequadamente suas emoções, mas que é possível aprender. Em função disso, ressalta-se a importância de trazer essa discussão e pesquisa à tona, pois as emoções, sua identificação e o seu controle precisam ser ensinadas na escola e assim a criança irá se desenvolver não só no cognitivo, mas também sua parte socioemocional.

Os benefícios levantados por pais e professores no comportamento de alunos e filhos endossam que é possível trabalhar o desenvolvimento da inteligência emocional na escola, mesmo com crianças de baixa idade. Há que se ressaltar a importância de professores e direção da escola que busquem alternativas criativas e alinhadas às políticas de ensino para compreender o desenvolvimento das crianças e buscar alternativas para contribuir para o ensino das chamadas soft skills, desde o início da escolarização.

As constatações do trabalho se associam às colocações de Dweck (2017) ao destacar a importância da formação psicológica do educador e a influência que este pode ter no desenvolvimento emocional dos alunos, promovendo um ambiente acolhedor e estimulante para o aprendizado. Um professor que consiga desenvolver e gerenciar suas próprias emoções é capaz de proporcionar condições para que os alunos também o façam, mesmo que em tenra idade.

Ele se mostra como uma estratégia alinhada com as colocações de Abed (2014) ao discutir a importância do educador na promoção do desenvolvimento socioemocional dos alunos e a necessidade de um ambiente propício para o crescimento integral dos estudantes. Também demonstra coerência com apontamentos de Rilton (2019) que ressalta a importância de uma abordagem holística na educação, considerando não apenas o conteúdo curricular, mas também as necessidades emocionais e sociais dos alunos. Esses autores contribuem para a compreensão da relevância do desenvolvimento emocional na educação e o papel fundamental dos educadores nesse processo.

O projeto "Baú das Emoções" demonstrou ser uma iniciativa essencial e transformadora para o desenvolvimento emocional das crianças. Através de atividades lúdicas e envolventes, as crianças não apenas aprenderam a identificar e nomear suas emoções, mas também a lidar com elas de maneira saudável, promovendo o autocontrole e a empatia. A colaboração ativa dos pais e a integração das famílias foram fundamentais para o sucesso do projeto, fortalecendo os laços entre a escola e a comunidade. Os depoimentos positivos de responsáveis e professores confirmam os benefícios alcançados, mostrando que o projeto contribuiu significativamente para o bem-estar emocional e social das crianças, impactando de forma duradoura suas vidas e relações familiares.

REFERÊNCIAS

ABED, A. **O desenvolvimento das habilidades socioemocionais como caminho para a aprendizagem e o sucesso escolar de alunos da educação básica**. São Paulo: UNESCO/MEC, 2014.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: <
http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_20dez_site.pdf > Acesso em 04 de nov de 2022.

CAMINHA, R.; CAMINHA, M; DUTRA, C. **A prática cognitiva na infância e na adolescência**. Rio Grande do Sul: Sinopsys Editora, 2016

CASEL. Advancing Social and Emotional Learning. In: Casel. **Fundamentals of SEL**. Chicago, (2020)
Disponível em: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>. Acesso em: 22 fev. 2024.

DAMÁSIO, A. **EMOÇÃO ou sentimento?** Mental ou comportamental? *Fronteiras do Pensamento*, Dez, 2015. *Fronteiras do Pensamento*. Disponível em: <https://www.fronteiras.com/leia/exibir/emocao-ou-sentimento-mental-ou-comportamental-antonio-damasio-explica-a-organizacao-afetiva-humana#:~:text=Ant%C3%B3nio%20Dam%C3%A1sio%3A%20A%20emo%C3%A7%C3%A3o%20C3%A9,que%20se%20passa%20na%20mente> . Acesso em: 20 out. 2022.

DWECK, C. S. **Mindset: a nova psicologia do sucesso**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GONDIM S. M. (org.). **Manual de orientação e autodesenvolvimento emocional: reconhecendo, compreendendo e lidando com as emoções no dia a dia**. 1. ed. São Paulo: Vetor Editora, 2020.

GOTTMAN, J.; DECLAIRE, J. (1997). *Inteligência Emocional e a Arte de Educar Nossos Filhos* (24ª ed.). Rio de Janeiro: Editora Objetiva.

FÓZ, A.; MARQUES, A. *Educação emocional para professores: conhecendo as emoções para ensinar e aprender melhor*. 1. ed. Curitiba: Editora Appris, 2023.

LIMA, S, O. et. al. Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde. **Psicologia, Ciência e Profissão**, Sergipe, Brasil, v. 39, n. 187530, p. 1-14, 20 dez. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/i/2019.v39>. Acesso em: 02 nov. 2022

LINS, M.; NEUFELD, C. **Técnicas em terapia cognitivo-comportamental com crianças e adolescentes: uma perspectiva de intervenções individuais e em grupos**. Rio Grande do Sul: Sinopsys Editora, 2021.

MINAS GERAIS. **Currículo Referência de Minas Gerais**. Belo Horizonte, Minas Gerais, 2018. Disponível em: <https://curriculoreferencia.educacao.mg.gov.br/>. Acesso em: 25 out. 2022

MARTINS, J. C. C. **Soft Skills: Conheça as ferramentas para você adquirir, consolidar e compartilhar conhecimentos**. 1 ed. Rio de Janeiro: Brasport Livros e Multimidia Ltda. 2017

RILTON, J. *Comunicação Emocional - a arte da empatia*. São Paulo: Editora Unità, 2019.

SOUSA, A. S. de *et al.* A Pesquisa Bibliográfica: Princípios e Fundamentos. **Fucamp**, [s. /], v. 43, n. 20, p. 64-83, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336/1441>. Acesso em: 12 nov. 2022.

VALE, V. Do tecer ao remendar: os fios da competência sócio-emocional. **Exedra: Revista Científica**, Brasil, v. 2, p. 129-146, 29 nov. 2009. Disponível em: <http://exedra.esec.pt/?p=77>. Acesso em: 01 nov. 2022.

VALENTE, M. N.; MONTEIRO, A. P. Inteligência Emocional em Contexto Escolar. **Revista Eletrônica de Educação e Psicologia**, v. 7, p. 1-11, set. 2016. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/315037489_Inteligencia_Emocional_em_Contexto_Escolar. Acesso em 05 nov. 2022.

VIANA, J. **Estudo de caso**: o que é, exemplos e como desenvolver. 2021. Disponível em: <https://keeps.com.br/estudo-de-caso-o-que-e-exemplos-e-como-desenvolver/>. Acesso em: 10 nov. 2022.