

A IMPORTÂNCIA DE NOMEAR AS EMOÇÕES NA INFÂNCIA PELA ABORDAGEM COGNITIVO-COMPORTAMENTAL ¹

Lara Barbosa de Oliveira²; Francielle da Silva Dutra³; Bruna Azzolin⁴; Larissa Pereira Righi da Silva⁵; Juliana da Silveira Colomé⁶; Márcia Elisa Jaeger⁷

RESUMO

O objetivo foi discutir a importância das práticas de regulação emocional através da abordagem cognitivo-comportamental e da validação das emoções no desenvolvimento infantil, por meio da participação do projeto educação e saúde no ambiente escolar, por meio de uma equipe interprofissional. Trata-se de um relato, com abordagem qualitativa, realizado no primeiro semestre de 2023. O projeto é realizado com alunos do 2º ao 5º ano. A atividade realizada para regulação emocional foi através da leitura do livro “O Monstro das Cores”, onde foram explicadas e mantidas as emoções e foi aplicada uma atividade diferente para cada ano de ensino, exemplificando cada emoção com exemplos dados pelos alunos. Conclui-se que a interação entre a equipe e as crianças auxilia na interprofissionalidade, melhora o cuidado à saúde mental de cada criança e cria vínculos, como o ato de falar sobre suas emoções, fortalecendo o ambiente escolar humanizado e seguro para a criança.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Criança; Emoções; Interdisciplinar.

ABSTRACT

¹ Relato de experiência realizado a partir da vivência de voluntários em um projeto de educação e saúde escolar.

² Discente do curso de Psicologia. Universidade Franciscana. Email: lara.barbosa@ufn.edu.br

³ Cirurgiã-dentista, Mestranda em Ciências da Saúde e da Vida. Universidade Franciscana. E-mail: francielle.dutra@ufn.edu.br

⁴ Discente do curso de Psicologia. Universidade Franciscana. Email: bruna.a@ufn.edu.br

⁵ Discente do curso de Enfermagem. Universidade Franciscana. Email: Larissarighi89@gmail.com

⁶ Doutora em Enfermagem, docente do Curso de Enfermagem e do Mestrado em Ciência da Saúde e da Vida. Universidade Franciscana. E-mail: julianacolome@yahoo.com.br

⁷ Márcia Elisa Jager. Psicologia, Especialista em Psicoterapia cognitivo comportamental e Mestre em Psicologia. Universidade Franciscana. Email: marcia.jaeger@ufn.edu.br



The objective was to discuss the importance of emotional regulation practices through the cognitive-behavioral approach and the validation of emotions in child development, through the participation of the education and health project in the school environment, through an interprofessional team. It is a report, with a qualitative approach, carried out in the first half of 2023. The project is carried out with students from the 2nd to the 5th year. The activity carried out for emotional regulation was through reading the book “O Monstro das Cores”, where emotions were explained and maintained and a different activity was applied for each year of teaching, exemplifying each emotion with examples given by the students. It is concluded that the interaction between the team and the children helps in interprofessionality, makes the mental health care of each child better and creates bonds, such as the act of talking about their emotions, strengthening the humanized and safe school environment for the child.

Keywords: Cognitive behavioral therapy; Child; Emotions; Interdisciplinary.

1. INTRODUÇÃO

Para Leahy, que conceitualiza a regulação emocional, é um processo ativo de reconhecer e modificar pensamentos e comportamentos que contribuem para a experiência emocional negativa. Ele enfatiza que, embora não possamos controlar diretamente nossas emoções, podemos influenciá-las por meio da maneira como pensamos e nos comportamos (LEAHY, 2013). A regulação emocional sendo um conjunto de estratégias cognitivas utilizadas pela pessoa com a finalidade de compreender e lidar com suas próprias emoções, sendo uma habilidade que pode ser desenvolvida através de intervenções onde buscam nomear e compreender os sentimentos e emoções, pois, a partir disso consegue-se controlá-los e identificá-los. Portanto, as crianças que sabem reconhecer e expressar o que estão sentindo em determinado momento tendem a estarem mais aptas a administrar esses sentimentos e, por consequência, terem um desenvolvimento emocional mais adaptativo (FONSECA, 2016).

Um importante aliado para promover o desenvolvimento de habilidades em regulação emocional é a psicoeducação. A psicoeducação, em geral, pode ser usada como ferramenta para ampliar o conhecimento sobre o modelo cognitivo e sua relação com os problemas e demandas do cotidiano. Ou seja, sobre o conhecimento de como as situações vivenciadas geram



pensamentos automáticos e sua relação com as emoções e comportamentos (MCCLURE, 2021).

A psicoeducação, embora bastante difundida, não tem sua utilização frequente com fins pedagógicos. Dessa forma, sustenta-se que a psicoeducação sobre o modelo cognitivo, comumente utilizada no contexto clínico, também possa ser aplicada no âmbito escolar, especialmente na educação infantil (FAVA; ANDRETTA; MARIN, 2022).

Quando professores ensinam as crianças a identificar seus sentimentos e emoções podem melhorar o desempenho escolar de seus alunos, além de influenciar em seu desempenho sócio afetivo, diminuindo os conflitos externos gerados pela não identificação e regulação adequada das emoções.

2. OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é relatar a prática interprofissional realizada por estudantes de Psicologia, Odontologia e Nutrição da Universidade Franciscana com o objetivo desenvolver habilidades de regulação emocional em crianças do 2^a ao 5^o ano, matriculadas em uma em uma escola de educação infantil de uma cidade do interior do Estado do Rio Grande do Sul. No relato, buscou-se discutir sobre a importância das práticas de regulação emocional, pela abordagem cognitiva-comportamental, e a validação de sentimentos/emoções de crianças no ambiente escolar.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência descritivo, construído a partir da participação em um projeto de pesquisa intitulado “Educação, Saúde e Interdisciplinaridade no Cenário Escolar: integrando ações de ensino, pesquisa e extensão” durante o período do primeiro semestre de 2023. O projeto tem como objetivo realizar oficinas de cunho cultural, educacional, de esportes e a oficina de Educação em Saúde na escola, para promover conhecimento de forma integral à saúde. Este trabalho se refere, especialmente, a aplicação da atividade que foi aplicada em uma aula e coordenada por estudantes de Psicologia,



Enfermagem e Odontologia que teve o objetivo de desenvolver habilidades de regulação emocional.

As atividades interdisciplinares foram desenvolvidas por estudantes matriculados nos cursos de graduação (Psicologia, Enfermagem e Odontologia) e pós-graduação (Mestrado em Ciência da Saúde e da Vida) de uma Universidade privada situada em uma cidade do interior do estado do RS. As práticas ocorreram em uma escola de ensino fundamental filantrópica, localizada na mesma cidade, onde são realizados projetos e subprojetos específicos valorizando a vida. Os estudantes que foram beneficiados com as práticas interdisciplinares foram alunos do 2º ano ao 5º ano. As práticas ocorrem na própria escola, no turno inverso às aulas curriculares, uma vez por semana.

O principal instrumento utilizado para a realização da oficina, foi o livro “O monstro das Cores” escrito por Anna Llenas. O livro narra a história de um monstro que está confuso com suas emoções e, a partir da história, os coordenadores explicam cada emoção para os alunos. Ao longo da atividade, os estudantes assimilam as emoções com as cores (alegria= amarelo; verde= calma; vermelho= raiva; azul= tristeza; cinza= medo; colorido= confuso; rosa= amor) e, após a leitura da história, confeccionaram monstros baseados na história lida. O desenvolvimento da atividade permitiu que os alunos identificassem as emoções em situações do seu dia a dia que eles lhes atribuíssem significados, ampliando suas habilidades de regulação emocional.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro momento de encontro com o grupo de estudantes as coordenadoras explicaram a atividade aos alunos. Estes foram dispostos em círculo para melhor visualização das imagens mostradas do livro. A leitura foi feita nessa dinâmica, sendo organizado para a leitura a divisão da equipe de coordenadores

Em um segundo momento, após a leitura do livro realizada pelas coordenadoras, foram realizados questionamentos para as crianças sobre as emoções, dentre eles: Em qual situação sentiam cada emoção? Qual o sentimento que ocasionava em determinada emoção? O que deixava triste/feliz/raivoso/medo? Assim foi realizada uma discussão entre todos os presentes sobre o assunto, no qual discutiu-se sobre a necessidade de sentir a emoção e o diferenciamento



de emoção para sentimento. Neste mesmo encontro, solicitou-se aos alunos a confecção do monstro e um mapeamento das emoções das crianças. Ao longo da atividade foi discutido sobre os sentimentos e, logo após, foi questionado sobre situações que as crianças sentiam cada emoção. A aprendizagem é um processo que implica em três componentes de interação sistêmica: a regulação emocional, o conhecimento consciente e as estratégias cognitivas. Por sua vez, o ato de motivar é resultante da interação entre a emoção e a cognição, ambas estão tão conectadas a um nível neurofuncional tão básico, que se uma não funcionar a outra é afetada consideravelmente.

Quando o input emocional é adicionado acontece a experiência de aprendizagem, ou seja, o cérebro recebe as informações e realiza os estímulos necessários de forma mais significativa, assim facilitando a sua permanência e melhora, conseqüentemente, a elaboração e regulação das respostas (FONSECA, 2016).

De maneira sucinta, as emoções necessitam estar presentes em experiências de aprendizagem de qualquer aluno ou estudante, pois a sua interação efetiva e operacional atuando na neurofuncionalmente quando a emoção e a cognição estão em perfeita sintonia.

Se relacionando em conjunto com a aprendizagem, onde se conectam e se adequa a sua relevância e significado, utilizando-se de todas os instrumentos mentais, tais como atenção, percepção (no processo de informação), motivação, memória (FONSECA, 2016).

As práticas educacionais que ocorrem numa instituição como a escola ou numa sala de aula não são totalmente neutras, sendo assim, não se constituem sem estar em sintonia e acrescentando socialmente e emocionalmente em experiências, as neurociências têm vindo a demonstrá-lo cada vez mais sua eficácia em estudos nesse tema.

No desempenho da atividade notou-se que as crianças conversavam sobre situações onde sentiam cada emoção e sentimentos, fazendo com que houvesse mais discussão sobre o assunto. As ações buscam desenvolver habilidades socioemocionais a partir de intervenções lúdicas baseadas na abordagem cognitivo comportamental. Embora algumas técnicas tenham se repetido nas turmas de diferentes anos, as intervenções grupais propostas buscam construir intervenções singulares que espelhasse o funcionamento e interesse de cada uma das turmas. (JAEGER *et al.*, 2021).



As emoções têm um papel tão importante nas interações sociais, que embasam quaisquer tipo de aprendizagem. Fonseca salienta que as emoções apesar de serem guias fundamentais das funções cognitivas da aprendizagem, apresenta também a necessidade de integrar, conter e regulá-las, já que, seus excessos ou carências inclinam-se a perturbá-las.

Os temas levantados durante a leitura da história, contava-se cada emoção, surgiu assuntos familiares, questões escolares de conflitos, questões sobre racismo, tais assuntos foram mediados pelos acadêmicos presentes nas turmas. Esse cuidado legitima a importância de, ao se utilizar da ACC no contexto escolar, é necessário definir técnicas e construir intervenções que partam de uma referência científica associada à eficácia e efetividade, mas que, ao mesmo tempo, reconheçam as singularidades da realidade encontrada (JAEGER *et al.*, 2021).

Ressaltando o viés pedagógico, atestamos que a emoção sendo um estímulo neurobiológico, é o responsável por promover o organismo para a ação. Segundo Winnicott, onde reforça a importância do papel da vinculação e do apego nos primeiros meses de vida (mãe-filho), pois a falta de suporte emocional ou rede de apoio, pode causar a privação ou perturbação das relações futuras da criança, comprometendo o desenvolvimento mental (WINNICOTT, 1982). Ou seja, em relação ao que procede a vinculação de professor-aluno (ou professora-aluno ou aluna), onde o profissional da educação teria o papel de facilitadora, mediatizadora e acolhedora, a aprendizagem escolar inicial podendo ocasionar em sofrimento emocional da criança.

Quando citamos as funções cognitivas e executivas de aprendizagem, estamos falando sobre as emoções, sendo elas, a sustentação básica, afetiva, crucial para o bom funcionamento das operações mentais encarregadas pelas formas de processamento de informações mais humanas, verbais e simbólicas (FONSECA, 2016).

Entende-se pelo autor Fonseca (2016), que não há como cogitar a separação da emoção e a aprendizagem, ou emoção da cognição, nem tampouco também, refletir sobre uma individualidade professor e aluno, pois a interação social é primordial no ato da aprendizagem que realizam uns com os outros. A cognição e a emoção são enlaces da cultura e contexto social, assim sendo, a aprendizagem é contínua e possui várias facetas, sendo disseminada intencionalmente com atenção e interação emocional compartilhada, que por esse motivo,



REFERÊNCIAS

FAVA, D. C.; ANDRETTA, I.; MARIN, A. H. Eficácia Docente e Dificuldades Emocionais/Comportamentais Infantis: Resultados do Programa FAVA. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. v. 38, p. e38317, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/Vgc98jhV4GCCJWMCXrkFhQR/#ModalHowcite> . Acesso em: 22 mar. 2023.

FONSECA, V. Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000300014&lng=pt&nrm=iso> . Acesso em: 22 mar. 2023.

JAGER, M. E. *et al.* **Abordagem cognitivo-comportamental na escola: possibilidades de intervenção**. Aletheia, Canoas, v. 54, n. 1, p. 105-112, jun. 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942021000100012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 27 mar. 2023.

MCCLURE, J. M. *et al.* **TCC expressa: técnicas de 15 minutos para crianças e adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2021.

PEDUZZI, M. Trabalho em equipe: uma revisita ao conceito e seus desdobramentos no trabalho interprofissional. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 18. 2020.

ROBERT, L. L; TIRCH, D.; Napolitano, L. A. **Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed. v. 331 p. 18. 2013.

WINNICOTT, D. **A criança e o seu mundo**. 6ª Ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A, 1982.