

REGULAÇÃO EMOCIONAL EM UMA ESCOLA PÚBLICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Milena Stoever Bittencourt¹; **Maria Eduarda Bortoluzzi Diaz¹**; **Larissa Dalla Corte Cauzzo¹**; **Josiane Lieberknecht Wathier¹**

RESUMO

O presente artigo descreve uma experiência realizada em uma escola pública, na qual foi promovido um trabalho de regulação emocional direcionado para crianças. Ao longo de um período de cinco encontros, uma variedade de dinâmicas envolventes foi empregada com o intuito de facilitar o processo de identificação, nomeação e manejo eficaz das emoções fundamentais, abrangendo a alegria, tristeza, raiva, medo e nojo. Com base na avaliação das coordenadoras do grupo, os resultados apontam de forma consistente com a teoria para os benefícios substanciais da regulação emocional adaptativa para o desenvolvimento saudável em crianças. Vale ressaltar, adicionalmente, que as vivências emocionais compartilhadas pelas crianças com seus cuidadores desempenham um papel crucial na influência da regulação emocional infantil. Observou-se que as técnicas de regulação emocional utilizadas pelos cuidadores podem ser absorvidas e internalizadas pelas crianças, exercendo um impacto significativo no desenvolvimento de suas próprias habilidades nessa área.

Palavras-chave: inteligência emocional; psicologia da criança; psicologia educacional

Emotional regulation at a public school: an experience report

ABSTRACT

This article describes an experience conducted in a public school, in which emotional regulation work was promoted for children. Over a period of five meetings, a variety of engaging dynamics were employed to facilitate the process of identifying, naming, and effectively managing fundamental emotions, including joy, sadness, anger, fear, and disgust. Based on the evaluation of the group coordinators, the results consistently point to the theory of the substantial benefits of adaptive emotional regulation for healthy child development. It is also worth noting that the emotional experiences shared by children with their caregivers play a crucial role in influencing children's emotional regulation. It was observed that the emotional regulation techniques used by caregivers can be absorbed and internalized by children, exerting a significant impact on the development of their own skills in this area.

Keywords: emotional intelligence; child psychology; educational psychology

Regulación emocional en una escuela pública: un relato de experiencia

RESUMEN

El presente artículo describe una experiencia realizada en una escuela pública, en la que se promovió un trabajo de regulación emocional dirigido a los niños. A lo largo de cinco sesiones, se emplearon diversas dinámicas participativas con el fin de facilitar el proceso de identificación, denominación y gestión eficaz de las emociones fundamentales, entre las que se incluyen la alegría, la tristeza, la ira, el miedo y el asco. Según la evaluación de las coordinadoras del grupo, los resultados apuntan de manera consistente con la teoría a los beneficios sustanciales de la regulación emocional adaptativa para el desarrollo saludable de los niños. Cabe destacar, además, que las experiencias emocionales compartidas por los niños con sus cuidadores desempeñan un papel crucial en la influencia de la regulación emocional infantil. Se observó que las técnicas de regulación emocional utilizadas por los cuidadores pueden ser absorbidas e internalizadas por los niños, lo que tiene un impacto significativo en el desarrollo de sus propias habilidades en esta área.

Palabras clave: inteligencia emocional; psicología infantil; psicología educacional

¹ Universidade Franciscana, Santa Maria, RS, Brasil; milenastoever@gmail.com; meduardabdiaz@gmail.com; larissa-cauzzo@ufn.edu.br; josianelieb@ufn.edu.br

INTRODUÇÃO

Os sentimentos podem ser descritos como representações mentais do estado interno do corpo de um indivíduo consciente (Pereira Júnior, 2015). Sua emergência decorre de complexos processos cognitivos, nos quais os conteúdos de informações são interpretados e adquirem significados pessoais. Para Mesquita, Batista e Silva (2019), sentimentos e emoções não são sinônimos, uma vez que os sentimentos possuem um caráter mais estável e duradouro, em contraponto com as emoções, as quais são mais circunstanciais e transitórias.

Embora as emoções sejam um tema de grande importância para a Psicologia, ainda não há um consenso na sua definição (Izard et al. 2006). Dessa forma, a definição que será utilizada neste artigo emerge do estudo de Mesquita, Batista e Silva (2019), o qual propõe a emoção como reações do organismo a sua avaliação de estímulos do meio, compreendendo sensações provenientes do interior e do exterior do organismo.

Nessa perspectiva, pode-se dizer que a regulação emocional desempenha um papel crítico na capacidade de interação social, exercendo influência direta sobre os padrões comportamentais e a expressão emocional de um indivíduo (Mocaiber et al., 2008). Dessa forma, ao passo que a desregulação emocional seria uma incapacidade de lidar com as experiências e processar as emoções decorrentes dela, a regulação emocional é a forma de um sujeito lidar com suas emoções e enfrentá-las (Leahy, Tirsch, & Napolitano, 2013).

Isso significa que a regulação emocional pode utilizar estratégias de enfrentamento adaptativas ou desadaptativas. Nesse caso, a regulação adaptativa se refere às estratégias de enfrentamento que, de forma produtiva, promovem o reconhecimento e o processamento das reações a curto e longo prazo, de maneira condizente com os objetivos, metas e qualidades valorizadas pelo indivíduo. Já estratégias desadaptativas podem reduzir temporariamente a intensidade da emoção, mas prejudicam a pessoa e são incongruentes com os propósitos que o sujeito normalmente adotaria (Leahy, Tirsch, & Napolitano, 2013).

Davis, Levine, Lenche e Quas (2010) afirmam que aprender a regular as emoções é uma das tarefas mais importantes a se desenvolver na infância. Inicialmente, a regulação da criança é externa, por meio dos cuidadores, para que passe, progressivamente, para uma regulação interna - ou seja, mediada por si própria (Soufre, 1995). Assim, promover as ferramentas necessárias para uma regulação emocional adaptativa é essencial para que a criança consiga desenvolver formas de enfrentamento mais saudáveis.

Nesse sentido, baseada nessas considerações que surgiu a intervenção base para o presente artigo. O objetivo deste relato de prática, portanto, é descrever a experiência de uma oficina realizada em uma escola pública para a regulação emocional com crianças. Com isso,

o presente relato busca expor as intervenções realizadas e seus resultados como base para futuras pesquisas e ações de promoção da saúde mental na infância.

MÉTODO

A experiência realizada surgiu a partir de uma cadeira extensionista intitulada “Psicologia nos Processos Educacionais” do curso de uma Universidade no interior do Rio Grande do Sul. Foram realizados cinco encontros e quatro oficinas em uma escola pública também no interior do Rio Grande do Sul. As ações ocorreram entre maio e junho de 2023 e contaram com três estudantes de Psicologia, coordenadoras das oficinas, bem como o auxílio e orientação de uma professora doutora em Psicologia.

O tempo de duração dos encontros foi de 45 minutos com frequência semanal e no período vespertino. A escola em que foram realizados os encontros é uma Escola Municipal de Ensino Fundamental a qual oferece Educação Especial e Ensino Fundamental entre a pré-escola e o primeiro ao nono ano do Ensino Fundamental. Possui gestão pública, atua no período matutino e vespertino e já recebe alguns estagiários de Psicologia.

Todas as práticas desenvolvidas pelas estudantes foram supervisionadas semanalmente pela professora responsável, de forma presencial. Além disso, como os integrantes são menores de idade, a escola recebeu e assinou um termo de participação, contendo uma explicação detalhada das atividades, bem como o contato das organizadoras. A atividade foi aprovada e o termo foi assinado pela vice-diretora da escola. Assim, os dados e informações dos participantes estão protegidos pela Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) (Superior Tribunal de Justiça [STJ], 2020). Similarmente, a prática desenvolvida respeitou todas as colocações do Código de Ética Profissional do Psicólogo (Conselho Federal de Psicologia [CFP], 2005).

Participantes

Os participantes foram selecionados por critérios de inclusão simples, sendo eles: ser estudante do quarto ano do Ensino Fundamental da escola pública em que a intervenção ocorreria, ter entre 8 e 11 anos, ter disponibilidade no período vespertino, e estar em conformidade com a participação no projeto. Os critérios foram elencados de forma mais ampla com a finalidade de incluir o maior número possível de participantes sem que haja uma grande interferência por parte das coordenadoras do grupo, permitindo a conquista de uma amostra mais diversa.

Com isso, contou-se com a participação de uma média de 23 alunos, com idade entre 9 e 10 anos. O número total de participantes variou nos encontros, dependendo da presença dos indivíduos na escola, embora todos os 23 alunos tenham participado de ao menos um dos encontros. Além disso, o número máximo de faltas relatadas em um único dia foi de apenas três.

Instrumentos e Intervenções

Foram realizadas quatro oficinas ao longo dos encontros. Entretanto, o presente relato dissertará a respeito de duas, sendo elas: Oficina de Identificação Emocional e Oficina do Vulcão da Raiva ou Encerramento. Esses nomes foram produzidos a partir de um resumo das atividades, de forma a engajar e despertar a curiosidade dos participantes.

A Oficina de Identificação Emocional foi baseada na proposta de apresentação de todos os participantes e do início do desenvolvimento da identificação das emoções primárias. A dinâmica proposta foi a do novelo de lã, na qual os participantes ficaram em círculo e utilizaram um novelo de lã para realizar sua apresentação, respondendo seu nome, idade, uma coisa de que gosta de fazer e uma coisa de que não gosta de fazer. Após, foi possível refletir que os participantes apresentam gostos e desgostos parecidos e estão, portanto, interligados - tanto pela teia (formada pelo novelo de lã) quanto pelos gostos pessoais. Posteriormente, as coordenadoras questionaram ao grupo como eles se sentiram ao realizar ações de que gostam e não gostam. Essa pergunta serviu para introduzir e explicar as emoções primárias, a partir de personagens do filme *"Divertida Mente"* (Rivera & Docter, 2015) para tornar a atividade mais lúdica.

Já a Oficina do Vulcão da Raiva foi a finalização dos encontros. Foi utilizada a metáfora do vulcão da raiva (Stallard, 2004), entregando um papel impresso com um vulcão para cada participante. No quadro, também foi desenhado um vulcão com diferentes "níveis". Ressaltou-se o efeito cumulativo do vulcão, enchendo de lava até um ponto em que não tem mais controle e explode, acabando com a vida à sua volta. Da mesma forma, a raiva vai se acumulando dentro das pessoas e, se nada for feito para lidar com ela, alguém pode "explodir" e ofender um amigo que não sabia o que estava acontecendo. Foi requisitado que as crianças desenhassem no papel impresso o seu nível de raiva utilizando o vulcão. Em seguida os participantes foram estimulados a falar como perceberiam se o seu "vulcão" estivesse enchendo, e o que fariam para não o deixar explodir. Para finalizar, foram ensinadas técnicas de relaxamento - como a respiração diafragmática e a técnica de relaxamento passivo (Vera & Villa, 2007).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A educação é uma forma de construir conhecimentos e colocá-los em execução, como também é um fenômeno multifacetado que se exterioriza nas ruas, casas, igrejas e acima de tudo nas escolas (Freire, 2003). Existem várias concepções e práticas de compreender a Educação, contudo, merecem especial ênfase a Educação em Saúde e a Emocional. A primeira visa capacitar indivíduos a tomarem decisões autônomas sobre sua saúde (Mallmann et al., 2015), enquanto a segunda promove o conhecimento e habilidades para lidar com as emoções. Por isso, salienta-se a importância de trabalhar a Educação

Emocional nas escolas (Costa, 2017).

Nesse sentido, educar as crianças emocionalmente significa ensiná-las a validar suas emoções, demonstrar empatia, identificar e nomear seus sentimentos, estabelecer limites, praticar autoaceitação e respeito pelos outros, além de aprender estratégias para resolver conflitos (Arruda, 2015). Embora a regulação emocional na primeira infância seja limitada, à medida que crescem, as crianças adquirem habilidades para lidar com as complexidades emocionais e sociais. Assim, o desenvolvimento emocional é um processo contínuo desde a infância até a vida adulta.

As emoções primárias que podem ser reconhecidas pelas crianças são a alegria, raiva, tristeza e medo. Conforme a evolução da criança, elas vão desenvolvendo emoções mais complexas como timidez, surpresa, euforia, vergonha, culpa, orgulho e empatia. Contudo, as crianças e jovens em idade escolar necessitam aprender ainda como ocorre e como administrar de modo adequado suas emoções diante das situações de vida (Franco & Santos, 2015). Assim, foram trabalhados os diferentes passos da regulação emocional: nomeação, identificação e estratégias de enfrentamento com os alunos. A partir disso, foram utilizadas oficinas e dinâmicas envoltivas que atuassem com a regulação emocional de forma adaptada para a idade dos participantes.

A primeira oficina, considerada uma introdução às emoções, visou justamente a identificação de diferentes tipos de emoções - como a raiva, alegria, tristeza, nojo e medo. Além disso, para o último encontro, foi trabalhado especificamente a raiva e como manejá-la. As práticas de *mindfulness* (atenção plena) foram utilizadas como método para alcançar a autorregulação emocional. O objetivo era que os alunos pudessem desenvolver técnicas de manejo mais saudáveis.

Inicialmente, os participantes comentaram suas formas de se acalmar em momentos de raiva. Entre elas, foram citadas: brigar, bater e gritar. Assim, buscou-se substituir essas práticas para a aplicação de técnicas de autorregulação, tais como o escaneamento corporal, a atenção sobre a respiração - incluindo a respiração diafragmática -, a aceitação consciente, entre outras.

Ao longo das oficinas, os alunos trouxeram vivências dos seus cotidianos para exemplificar cada emoção estudada. Além disso, nos momentos que se exploraram as diferentes formas de vivenciar as emoções, alguns participantes apresentaram reflexões sobre seus sentimentos, pontuando em que parte do corpo experienciam as sensações.

Por fim, diversos estudantes citaram as reações de seus pais como exemplos para lidar com as emoções. Em especial, ao trabalhar com a raiva, as crianças trouxeram experiências pessoais com seus cuidadores, citando as técnicas de seus pais como formas de expressar os sentimentos e, até mesmo, espelhando essas ações. Como exemplo, os alunos citaram reações de gritar e bater ao

sentir raiva - expressões que relataram observar em seus pais com frequência. Ao refletir sobre esses aspectos, alguns alunos até mesmo citaram acreditar que essas formas de regulação emocional pareciam positivas, uma vez que seus pais a utilizavam. Tal fato também está de acordo com Soufre (1995), a qual afirma que os comportamentos de aquiescência e responsividade dos cuidadores podem desempenhar um importante papel na capacidade de elaboração emocional das crianças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração deste relato de experiência permitiu uma intervenção realizada em uma escola pública para a regulação emocional com crianças. A partir das oficinas, foi possível observar diversas evidências práticas acerca das principais teorias da regulação emocional. Uma das principais observações é que a regulação emocional infantil depende fortemente das experiências da criança com seus cuidadores e do espelhamento das estratégias de enfrentamento de seus responsáveis.

Neste relato de experiência, foi possível explorar a interseção entre a Psicologia Escolar e a prática de intervenções em grupo, revelando a importância do psicólogo escolar como um profissional que desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar e desenvolvimento das crianças. Ao conduzir um pequeno número de encontros com os participantes, foi observado que, mesmo em um curto espaço de tempo, uma série de benefícios significativos foram evidenciados. As crianças, alvo dessas intervenções, apresentaram melhorias em suas habilidades socioemocionais e resolução de conflitos, sinalizando a eficácia das estratégias utilizadas. Essa experiência reforça a importância da Psicologia Escolar como um campo de atuação capaz de criar impactos positivos em contextos educacionais, mesmo em intervenções breves, destacando o potencial transformador dessa abordagem para a saúde mental e emocional das crianças.

Por fim, todas as observações presentes neste relato parecem estar de acordo com as principais teorias da Regulação Emocional, mas foram observadas também algumas limitações. Uma vez que a prática foi realizada com poucos encontros, há uma dificuldade em explorar melhor os resultados da intervenção. Assim, sugere-se o desenvolvimento de novos estudos acerca da regulação emocional com crianças no ambiente escolar. Com isso, o presente relato pode servir como base para futuras pesquisas e ações de promoção de saúde mental na infância, a partir de um desenvolvimento mais longo das intervenções expostas neste trabalho.

REFERÊNCIAS

Arruda, B. B. (2015). *Emoções e perturbação emocional: reconhecimento de expressões faciais*. [Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa]. <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/4741>

Conselho Federal de Psicologia (2005). *Resolução CFP nº 010, agosto de 2005*. Aprova o Código de Ética Profissional do Psicólogo. https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo_etica.pdf

Costa, M. G. X. da (2017). *A Educação Emocional e o curso de pedagogia da Universidade Federal da Paraíba*. [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB].

Davis, L., Levine, E., Lench, H., & Quas, J. (2010). Metacognitive Emotion Regulation: Children's Awareness that changing thoughts and goals can alleviate negative emotions. *American Psychological Association*, 10(4), 498-510.

Franco, M. D. G. S. D. C., & Santos, N. N. (2015). Desenvolvimento da compreensão emocional. *Psicologia: Teoria e pesquisa*, 31(3), 339-348. <https://periodicos.unb.br/index.php/revistapt/article/view/18598>

Freire, P. (2003). *Ação Cultural para a Liberdade: e outros escritos*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.

Izard, C. E., Youngstrom, E. A., Fine S. E., Mostow A. J., & Trentacosta, C.J. (2006). Emotions and developmental psychopathology. In D. Cicchetti, D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychology: Theory and method* (2nd ed., Vol. 1, pp. 244-292). New York: John Wiley & Sons.

Leahy, R., Ritch, D., & Napolitano, L. (2013). *Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed.

Mallmann, D. G., Galindo Neto, N. M., Sousa, J. de C., & Vasconcelos, E. M. R. de. (2015). Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(6), 1763-1772. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>

Mesquita, A. M. de, Batista, J. B., & Silva, M. M. da. (2019). O desenvolvimento de emoções e sentimentos e a formação de valores. *Obutchénie. Revista de Didática e Psicologia Pedagógica*, 3(3), 1-25. <https://doi.org/10.14393/OBv3n3.a2019-51695>

Mocaiber, I., Oliveira, L. de., Pereira, M. G., Machado-Pinheiro, W., Ventura, P. R., Figueira, I. V., & Volchan, E. (2008). Neurobiologia da regulação emocional: implicações para a terapia cognitivo-comportamental. *Psicologia Em Estudo*, 13(3), 531-538. <https://www.scielo.br/j/pe/a/TzrVt3zL8rcnJdpbWf9k3vt/abstract/?lang=pt>

Pereira Júnior, A. (2015). O Conceito de sentimento no monismo de triplo aspecto. *Kínesis, Edição Especial* 7(14), 1-24. <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/kinesis/article/view/12566>

Rivera, J. (Produtor), & Docter, P. (Diretor). (2015). *Divertida Mente* [Filme]. Estados Unidos: Walt Disney Studios Motion Pictures.

Soufre, L. A. (1995). The social nature of emotion regulation. In *Emotional Development: The organization of emotional life in the early years* (pp. 151-170). Cambridge University Press.

Stallard, P. (2004). *Bons pensamentos-Bons sentimentos: Manual de terapia cognitivo-comportamental para crianças e adolescentes*. Porto Alegre: Artmed.

Superior Tribunal de Justiça (2020). *Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD)*. Brasília. https://bdjur.stj.jus.br/jspui/bitstream/2011/147031/bibliografia_lgpd.pdf

Vera, N. M., & Vila, J. (2007). Técnicas de Relaxamento. In V. E. Caballo, *Manual de Técnicas de Terapia e Modificação do Comportamento*. São Paulo: Livraria Santos Editora Com. Imp. Ltda.

Recebido em: 02 de abril de 2024

Aprovado em: 16 de julho de 2024

Editora de Seção: Maria Júlia Lemes

Disponibilidade de dados: Todo o conjunto de dados que dá suporte aos resultados deste estudo foi publicado no próprio artigo