OFICINA DAS EMOÇÕES: relato de uma roda de autodefensoria com jovens e adultos com síndrome de Down

Isabelle da Silva Xavier[1]
Daiana Lourenço[1]
Anna Carolina Bonfim[1]
Ana Cecília Ponzo[1]
Gabriela Oliveira Vilar de Melo[1]
Luiza Machado Melo[1]
Julia Quadros[1]
Daniel Marcos Andrade[2]

[1] Graduandos(as) do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Belo Horizonte – Processos Psicológicos II.
[2] Professor orientador do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Belo Horizonte. Doutor em Psicologia do Desenvolvimento Humano (UFMG). E-mail para correspondência: psicodanielandrade@gmail.com.

RESUMO

Este relato descreve a participação de estudantes de Psicologia em uma roda de autodefensoria no Instituto Mano Down, em Belo Horizonte, na qual foi conduzida a dinâmica “Oficina das Emoções” com quatro jovens e adultos com síndrome de Down. O objetivo foi promover um espaço de diálogo e expressão no qual os participantes identificassem emoções, relacionassem-nas a situações cotidianas e compartilhassem estratégias pessoais para lidar com os sentimentos. A dinâmica envolveu a escolha das emoções com as quais cada participante se identificava, perguntas sobre situações que despertam alegria, raiva e tristeza, formas de acolher os colegas e a avaliação da própria participação. Os participantes reconheceram e nomearam emoções como alegria, surpresa e calma e relataram estratégias como ouvir música, dançar, desenhar e conviver com animais de estimação; algumas perguntas mais abstratas exigiram mediação. Observaram-se diferentes níveis de espontaneidade e de compreensão, respeitados pela condução da atividade. Conclui-se que espaços de escuta e expressão emocional fortalecem a autonomia e a participação de pessoas com síndrome de Down e contribuem para uma formação em Psicologia pautada no respeito às singularidades.

Palavras-chave: Síndrome de Down. Autodefensoria. Expressão emocional. Inclusão.

1 INTRODUÇÃO

Durante a visita ao Instituto Mano Down, participamos de uma roda de autodefensoria, na qual foi desenvolvida a dinâmica denominada “Oficina das Emoções”. A atividade contou com a participação de quatro educandos, identificados neste relato como P1, P2, P3 e P4, a fim de preservar o sigilo.

A proposta teve como objetivo promover um espaço de diálogo e expressão, possibilitando que os participantes identificassem diferentes emoções, compartilhassem

situações relacionadas a elas e apresentassem suas estratégias pessoais para lidar com os sentimentos no cotidiano.

A autodefensoria refere-se à possibilidade de que pessoas com deficiência intelectual falem por si mesmas sobre suas vidas, desejos e direitos. Esse movimento se apoia no paradigma da inclusão, segundo o qual a sociedade deve se adaptar para acolher a diversidade de seus membros (SASSAKI, 1997). Os depoimentos de pessoas com deficiência mostram que, quando lhes é dada a palavra, elas expressam experiências, afetos e demandas que costumam ser ignorados (GLAT, 1989). No caso da síndrome de Down, o desenvolvimento é favorecido por ambientes que apostam em suas possibilidades e não apenas em suas limitações (VOIVODIC, 2004).

2 MÉTODO

Trata-se de relato de experiência de abordagem qualitativa, elaborado a partir da observação participante de estudantes de Psicologia em uma roda de autodefensoria do Instituto Mano Down. A dinâmica consistiu em perguntas abertas sobre emoções, situações desencadeadoras e estratégias de enfrentamento, registradas pelos estudantes após a atividade. A visita ocorreu no segundo semestre de 2026. Para preservar o sigilo, os participantes são identificados por códigos (P1 a P4) e foram suprimidos dados que permitiriam identificá-los.

3 OBSERVAÇÕES SOBRE OS PARTICIPANTES

P1 foi a primeira participante a chegar. Desde o início, demonstrou entusiasmo, espontaneidade e facilidade de comunicação. P2 chegou poucos minutos depois, apresentando inicialmente um comportamento mais reservado e tímido. Entretanto, ao longo da atividade, demonstrou maior abertura para participar, embora ainda mantivesse certa timidez.

P3 também chegou poucos minutos após P2. Apresentou um comportamento mais retraído, com fala em volume baixo, porém compreensível, participando conforme se sentia confortável. P4, por sua vez, participou de maneira remota.

Durante a dinâmica, foi possível observar diferentes formas de comunicação, interação e expressão entre os participantes, respeitando as particularidades de cada um.

4 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Participaram quatro jovens e adultos com síndrome de Down, com idades entre 22 e 33 anos, frequentadores do Instituto Mano Down. De modo geral, relataram participar de atividades oferecidas pela instituição, como cursos de Trabalho e Inclusão, Informática e

Inglês, e de práticas esportivas e artísticas fora dela, como natação, esportes coletivos, balé e pintura. P1 apresentou maior facilidade de comunicação e relatou vínculos de amizade duradouros; P2 e P3 mostraram-se inicialmente mais reservados e foram se tornando mais participativos ao longo da atividade; P4, que atua como representante da instituição, contribuiu de forma remota.

5 DESENVOLVIMENTO DA DINÂMICA: OFICINA DAS EMOÇÕES

A primeira etapa da atividade consistiu em apresentar diferentes emoções aos participantes e solicitar que cada um escolhesse aquelas com as quais mais se identificava naquele momento.

P1 escolheu as emoções alegria e surpresa. P2 também selecionou alegria e surpresa, enquanto P3 optou por calma e alegria. P4 ingressou na atividade posteriormente.

Em seguida, perguntamos quais situações despertavam as emoções escolhidas. P1 e P2 relataram que ir ao cinema proporciona sentimentos de alegria e surpresa. P3, por sua vez, afirmou que comprar coisas a faz sentir calma e alegria.

Na sequência, questionamos quais atitudes costumavam adotar quando estavam com raiva, buscando compreender suas estratégias para recuperar a tranquilidade. P1 respondeu que costuma dormir, colorir e estudar. P2 relatou que gosta de ficar com seu animal de estimação e assistir a filmes. P3 mencionou que prefere dançar sozinha e praticar balé, enquanto P4 compartilhou que gosta de realizar atividades de pintura manual.

Posteriormente, perguntamos o que costumavam fazer quando estavam tristes. P1, P3 e P4 responderam que gostam de ouvir música. P2, entretanto, afirmou que não costuma fazer nada nessas situações.

Outra questão abordada foi como se sentiam ao frequentar o Instituto Mano Down e participar das atividades oferecidas. P1, P2 e P4 relataram sentir alegria. P3 apresentou uma resposta diferente, afirmando que se sentia “mais ou menos”.

Também perguntamos o que faziam para acolher os colegas. P1, P3 e P2 demonstraram certa dificuldade em compreender a pergunta. P4, por outro lado, respondeu que costuma aconselhar as pessoas.

Por fim, perguntamos como haviam se sentido durante a dinâmica. P4, P2 e P3 afirmaram que estavam alegres, enquanto P1 relatou ter sentido alegria e surpresa.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização da Oficina das Emoções proporcionou uma experiência significativa de interação e aproximação com os educandos do Instituto Mano Down. Por meio das perguntas e das respostas compartilhadas, foi possível conhecer um pouco mais sobre suas personalidades, preferências, relações interpessoais e maneiras individuais de reconhecer e expressar sentimentos.

Durante a atividade, observamos diferentes níveis de espontaneidade, comunicação e compreensão das perguntas. Algumas questões exigiram maior reflexão ou apresentaram dificuldades de compreensão, enquanto outras foram respondidas com facilidade e entusiasmo.

A dinâmica também permitiu perceber a importância de oferecer espaços de escuta, acolhimento e expressão, nos quais cada indivíduo possa compartilhar suas experiências de acordo com suas próprias possibilidades e formas de comunicação.

Concluímos que a visita foi enriquecedora para nossa formação acadêmica, especialmente por possibilitar o contato direto com diferentes experiências e formas de vivenciar as emoções. A atividade reforçou a importância de uma atuação pautada no respeito às individualidades, na valorização da autonomia e na construção de relações inclusivas.

REFERÊNCIAS

GLAT, Rosana. Somos iguais a vocês: depoimentos de mulheres com deficiência mental. Rio de Janeiro: Agir, 1989.

SASSAKI, Romeu Kazumi. Inclusão: construindo uma sociedade para todos. Rio de Janeiro: WVA, 1997.

VOIVODIC, Maria Antonieta M. A. Inclusão escolar de crianças com síndrome de Down. Petrópolis: Vozes, 2004.