RELATO DE EXPERIÊNCIA

CUIDAR DO QUE SENTIMOS: acolhimento e expressão emocional de pessoas em situação de espera no Instituto DOAmor

Adilene Rodrigues de Araújo Santos[1]
Cecília Maria da Silva Reis[1]
Cristiane Aparecida Fonseca[1]
Ludmila Castro Veado Stigert[1]
Raquel Soares Sanson[1]
Renata dos Santos de A. Oliveira[1]
Sabrina Freitas do Valle[1]
Yasmin Gabriella Santiago Gomes[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 uma ação extensionista realizada por estudantes do segundo período de Psicologia no Instituto DOAmor, instituição de Belo Horizonte que acolhe pessoas em tratamento de saúde e seus acompanhantes. O objetivo foi promover um momento breve de acolhimento e expressão emocional, favorecendo o reconhecimento e a nomeação de emoções durante os períodos de espera. A intervenção baseou-se na dinâmica “Uma palavra para hoje”, conduzida em pequenos grupos ou individualmente, com participação voluntária, pergunta de abertura, nomeação da emoção, escuta sem julgamento e encerramento. A fundamentação articulou concepções sobre a natureza e as funções adaptativas das emoções e sobre consciência emocional. Foram nomeadas emoções e estados afetivos de valência positiva e negativa, muitas vezes combinados na mesma situação, o que evidenciou a complexidade da experiência emocional de pessoas em contexto de adoecimento. A atividade favoreceu a escuta, a convivência e o vínculo entre participantes e estudantes, sem finalidade diagnóstica ou terapêutica. Conclui-se que intervenções breves e respeitosas podem contribuir para o acolhimento em espaços comunitários e para a formação ética em Psicologia.

Palavras-chave: Emoções. Consciência emocional. Acolhimento. Extensão universitária.

1 INTRODUÇÃO

Os projetos de extensão universitária são importantes para aproximar a universidade da sociedade, permitindo que os conhecimentos adquiridos durante a formação acadêmica sejam aplicados na prática e contribuam para atender às necessidades da comunidade. Além disso, essas iniciativas favorecem a troca de

conhecimentos e experiências entre estudantes e participantes, contribuindo para a formação profissional, o desenvolvimento do pensamento crítico e a transformação social. Nesse sentido, o Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras (FORPROEX, 2012) destaca que a extensão promove uma interação transformadora entre a universidade e outros setores da sociedade, articulando o conhecimento acadêmico com a realidade social.

A elaboração do presente trabalho teve como ponto de partida reflexões e propostas desenvolvidas anteriormente pelas autoras no projeto acadêmico Acolher: proposta de intervenção psicossocial (Rodrigues et al., 2026). A proposta atual retoma algumas dessas ideias e as amplia, considerando os objetivos e as características específicas da nova intervenção.

A proposta também pode ser relacionada à Taxonomia de Bloom, desenvolvida originalmente por Benjamin Bloom et al. (1956) e posteriormente revisada por Anderson e Krathwohl (2001), que organiza os objetivos educacionais em diferentes níveis de complexidade cognitiva. Essa perspectiva contempla processos como lembrar, compreender, aplicar, analisar, avaliar e criar. Nesse sentido, o projeto busca ultrapassar a simples aquisição de conhecimentos teóricos sobre as emoções, proporcionando a oportunidade de compreender conceitos, reconhecer suas manifestações, relacionar os conteúdos didáticos às experiências vivenciadas pela comunidade e aplicar esses conhecimentos em uma atividade prática. Dessa forma, a experiência extensionista contribui para uma aprendizagem que articula conhecimento, reflexão crítica e aplicação dos conteúdos acadêmicos à realidade social.

1.1 Mapeamento e visita institucional

O trabalho de extensão “Cuidar do que Sentimos: Convivência, Afeto e Saúde Mental na Comunidade” foi desenvolvido a partir da visita institucional ao Instituto DOAmor, localizado na Rua Jacuí, nº 260, bairro Floresta, em Belo Horizonte/MG.

A instituição mantém parcerias com as Secretarias de Saúde de alguns municípios do interior de Minas Gerais e tem como objetivo acolher pessoas que precisam se deslocar para a capital em busca de tratamento médico. Para isso, oferece hospedagem, alimentação e um espaço de acolhimento durante o período de espera por consultas, exames e transporte de retorno às suas cidades de origem.

O público atendido não constitui um grupo fixo. As pessoas permanecem no espaço por períodos variados e podem estar vivenciando diferentes circunstâncias relacionadas à saúde, à espera por atendimento, à organização da viagem ou ao acompanhamento de familiares e amigos.

1.2 Relevância da visita para a formação em Psicologia

A visita de campo aproximou os conteúdos estudados nas disciplinas acadêmicas à realidade de um espaço comunitário, permitindo refletir sobre como as emoções aparecem no cotidiano e nas relações interpessoais.

A proposta extensionista não tem finalidade diagnóstica ou terapêutica. Seu foco é oferecer uma oportunidade de interação e expressão emocional, com linguagem acessível, respeitando a autonomia e a privacidade das pessoas presentes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: NATUREZA E FUNÇÃO DAS EMOÇÕES

As emoções fazem parte da experiência humana e participam da maneira como percebemos acontecimentos, direcionamos a atenção, tomamos decisões e respondemos ao ambiente. A definição apresentada no Dicionário de Psicologia da American Psychological Association descreve a emoção como um padrão complexo de reação que envolve aspectos experienciais, comportamentais e fisiológicos, relacionado a acontecimentos significativos para a pessoa (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2018). Assim, uma emoção não se limita ao que alguém demonstra externamente: também pode envolver sensações corporais, pensamentos, tendências de ação e uma experiência subjetiva.

Ekman (2003) destaca a relevância das emoções na preparação para lidar com acontecimentos importantes e discute expressões emocionais como alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa, nojo e desprezo. Essa perspectiva ajuda a compreender que as emoções podem surgir de modo rápido e influenciar nossas respostas antes mesmo de uma reflexão deliberada. Contudo, não se deve deduzir com certeza o que uma pessoa sente apenas pela expressão facial ou pela situação em que se encontra; é importante considerar o significado que ela própria atribui à experiência.

A teoria periférica associada a William James (1884) enfatiza a relação entre a experiência emocional e as mudanças corporais percebidas. Já Schachter e

Singer (1962) destacam a interação entre ativação fisiológica e interpretação cognitiva na identificação do estado emocional. Essas perspectivas contribuem para compreender que a experiência emocional envolve corpo, interpretação e contexto.

Partindo desse pressuposto e considerando as particularidades observadas no Instituto DOAmor, percebemos que a espera por um procedimento pode ser interpretada como incerteza ou frustração por uma pessoa e como uma situação administrável por outra, de acordo com suas experiências e expectativas.

As emoções também possuem funções adaptativas. O medo pode sinalizar ameaça; a tristeza pode acompanhar perdas ou expectativas frustradas; a raiva e a frustração podem indicar que algum limite foi ultrapassado, ou que algo importante foi percebido como injusto; a alegria e o alívio podem favorecer aproximação, participação e reconhecimento de experiências positivas (MIGUEL, 2015). As emoções chamadas de valência negativa não são, por isso, emoções erradas ou inúteis. Elas podem comunicar necessidades e orientar a atenção para algo que merece cuidado. Da mesma forma, emoções de valência positiva não significam necessariamente ausência de dificuldades (BENCH, 2016).

A consciência emocional envolve reconhecer e nomear o que se sente, observar as circunstâncias relacionadas à emoção e ampliar as possibilidades de resposta. Reeve (2015) discute as relações entre emoção, cognição, motivação e comportamento. No contexto desta intervenção, a nomeação emocional não busca eliminar o desconforto, mas criar uma oportunidade para que a pessoa reconheça sua experiência e, se desejar, compartilhe algo sobre ela. A atividade também dialoga com estudos sobre desenvolvimento emocional que ressaltam a importância da linguagem, das experiências sociais e do contexto cultural na compreensão das emoções (IZARD; TRENTACOSTA, 2020. HOEMANN; XU; BARRETT, 2019).

Do ponto de vista metodológico, atividades em grupo com finalidade psicossocial podem ser compreendidas como oficinas, nas quais a reflexão sobre a experiência cotidiana é mediada pela interação entre os participantes (AFONSO, 2006). Rodas e espaços de conversa favorecem a circulação da palavra e a construção compartilhada de sentidos, desde que sejam respeitados a voluntariedade e o ritmo de cada participante (SAMPAIO et al., 2014). Além disso, a capacidade de reconhecer e expressar sentimentos integra o repertório de habilidades sociais, que pode ser desenvolvido por meio de situações estruturadas de interação (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005).

3 OBJETIVO DA INTERVENÇÃO

3.1 Objetivos Gerais

Promover um momento breve de acolhimento e expressão emocional, favorecendo o reconhecimento, a diferenciação e a nomeação de emoções de valência positiva e negativa, por meio de uma abordagem voluntária e respeitosa.

3.2 Objetivos Específicos

– Estabelecer uma aproximação respeitosa entre os estudantes e as pessoas que frequentam a instituição.
– Oferecer oportunidades de conversa e interação durante os períodos de espera.
– Desenvolver atividades leves que favoreçam a descontração e o bem-estar.
– Valorizar a escuta, o respeito às diferenças e a autonomia dos participantes.
– Proporcionar aos estudantes uma experiência extensionista fundamentada na observação, no diálogo e na responsabilidade ética.

4 METODOLOGIA

A intervenção foi organizada a partir da dinâmica “Uma palavra para este momento”, proposta no projeto Acolher (Rodrigues et al., 2026), e adaptada ao tema das emoções. Na interação, a equipe utilizou uma pergunta direta e acessível — “Como você está se sentindo neste momento?” — permitindo que cada pessoa respondesse com suas próprias palavras. Quando necessário, poderiam ser oferecidas palavras de apoio, sem direcionar ou interpretar a resposta.

A proposta de condução compreendeu os seguintes passos:

– Aproximação respeitosa: apresentar brevemente a atividade e explicar que a participação é voluntária.
– Pergunta de abertura: convidar a pessoa a dizer como está se sentindo naquele momento.
– Reconhecimento e nomeação: acolher a palavra utilizada e, se a pessoa desejar, oferecer opções de vocabulário emocional, como alegria, esperança, tranquilidade, alívio, tristeza, preocupação, medo, frustração ou desânimo.
– Escuta sem julgamento: se houver abertura, fazer uma pergunta complementar, como

“O que essa palavra representa para você hoje?” ou “Você gostaria de falar um pouco mais sobre isso?”.

– Encerramento: agradecer a participação, sem interpretar a resposta, comparar experiências ou oferecer aconselhamento clínico.

A proposta é que a dinâmica seja conduzida em pequenos grupos, conforme a circulação de pessoas e as condições do espaço. A duração deve ser flexível, variando entre 30 a no máximo 60 minutos, para não interferir nos horários de consultas, procedimentos ou transporte. As palavras sugeridas são apenas possibilidades: cada pessoa pode escolher outra palavra, explicar seu sentimento livremente ou não responder.

4.1 Adequação ao público-alvo

Como as pessoas que frequentam o Instituto DOAmor não constituem um grupo fixo, a intervenção foi pensada para ser simples, acessível e adaptável ao momento. A equipe deve considerar a disponibilidade, a receptividade e as condições emocionais de quem está no local, evitando transformar a conversa em entrevista ou solicitar relatos íntimos. A flexibilidade é essencial para que a dinâmica seja acolhedora e não se torne uma exigência adicional em um contexto que pode envolver espera, cansaço, tensão ou preocupação.

5 RESULTADOS

A atividade favoreceu a reflexão sobre diferentes formas de sentir diante de situações relacionadas à saúde e à espera. Para fins psicoeducativos, as emoções podem ser organizadas conforme sua valência, isto é, pela qualidade agradável ou desagradável da experiência subjetiva. Essa organização é descritiva e não significa que emoções de valência negativa sejam prejudiciais em si mesmas.

Entre as emoções e estados afetivos de valência positiva nomeados na dinâmica estão alegria, esperança, tranquilidade, confiança e alívio. Entre os de valência negativa estão tristeza, medo, preocupação, frustração, raiva e desânimo.

Em uma situação real, a experiência pode combinar mais de uma emoção, mudar ao longo do tempo ou ser difícil de nomear. Por isso, a equipe deve acolher a palavra escolhida pela pessoa, sem corrigir, hierarquizar ou impor uma interpretação.

5.1 Identificação e expressão emocional

As interações durante a visita mostraram formas distintas de vivenciar o contexto institucional. Parte do público manifestou tristeza e frustração relacionadas à demora para conseguir atendimento pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e à alteração de expectativas quanto à realização de procedimentos médicos e cirúrgicos. Também foram expressos sentimentos de descrença e pensamentos negativos diante da situação. Essas manifestações podem ser compreendidas em relação à espera prolongada e à importância que o procedimento tinha para a pessoa, sem que isso autorize qualquer conclusão diagnóstica.

Também foram percebidas manifestações de maior tranquilidade, associadas a experiências anteriores positivas no local. Em algumas interações, o apoio oferecido por acompanhantes e pessoas próximas apareceu como parte importante da convivência, por meio de palavras de conforto e disponibilidade para estar junto. Esse contraste evidencia que um mesmo contexto pode adquirir significados diferentes e mobilizar respostas emocionais diversas, influenciadas por expectativas, experiências anteriores e relações interpessoais.

As percepções foram acolhidas a partir do que as próprias pessoas comunicaram, sem interpretar suas emoções como sinais fixos de personalidade ou como indicadores de condição clínica. Essa postura é coerente com a proposta de consciência emocional, uma vez que reconhecer o que se sente e ampliar a compreensão da experiência pode contribuir para respostas mais conscientes, sem pressupor que seja possível escolher diretamente qual emoção surge.

5.2 Contribuições para a convivência e o acolhimento

A identificação e a nomeação das emoções podem favorecer a comunicação, pois ajudam a expressar necessidades e a tornar a experiência mais compreensível para a própria pessoa e para quem a escuta. Ao mesmo tempo, a escuta respeitosa reconhece que nem todos desejam falar sobre seus sentimentos, e essa escolha deve ser preservada.

O objetivo da dinâmica não é produzir uma resposta emocional específica, mas abrir espaço para a expressão voluntária e para o reconhecimento da singularidade de cada experiência.

A atividade também permitiu observar a dimensão relacional das emoções: o acolhimento, a presença de alguém de confiança bem como a possibilidade de

conversar podem influenciar a maneira como a pessoa atravessa um momento difícil. Isso não elimina a causa concreta do sofrimento, mas reconhece que a convivência e o apoio social podem ter relevância na experiência cotidiana.

5.3 Cuidados éticos

A participação deve ser voluntária, e a recusa precisa ser acolhida sem insistência. A equipe deve preservar a privacidade, evitar perguntas invasivas e não solicitar detalhes sobre diagnósticos ou tratamentos. As palavras utilizadas pelos participantes não devem ser interpretadas como diagnóstico ou avaliação psicológica. Caso alguém demonstre desconforto ou deseje encerrar a conversa, a atividade deve ser finalizada respeitosamente. Se surgir um relato de sofrimento intenso, os estudantes devem acolher sem aprofundar detalhes e buscar orientação do responsável institucional quando necessário.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização do projeto de extensão “Cuidar do que Sentimos: Convivência, Afeto e Saúde Mental na Comunidade”, desenvolvido no Instituto DOAmor, proporcionou uma rica articulação entre os saberes teóricos construídos na disciplina de Processos Psicológicos II e a realidade prática de um espaço comunitário de acolhimento.

A experiência permitiu evidenciar como a universidade, por meio da extensão, cumpre seu papel de aproximação com a sociedade, promovendo uma troca mútua de saberes e vivências.

Ao longo das interações, constatou-se que uma mesma situação institucional — como a espera prolongada por atendimentos de saúde ou procedimentos via SUS — é vivenciada de maneiras plurais e singulares. Parte do público manifestou sentimentos de tristeza, frustração, preocupação e descrença diante da alteração de expectativas e das incertezas do tratamento. Em contrapartida, outras interações revelaram estados de tranquilidade, confiança em razão de vivências anteriores positivas no local, além de fortes redes de apoio estabelecidas pelos acompanhantes.

Essas constatações reforçam a premissa teórica de que as emoções não devem ser reduzidas a rótulos fixos, classificadas de forma rígida como "certas" ou "erradas", nem descontextualizadas da realidade subjetiva e relacional de cada

indivíduo (EKMAN, 2003; MIGUEL, 2015). A intervenção demonstrou que criar espaços de escuta sensível, sem pretensões diagnósticas ou terapêuticas (SANTOS et al., 2026), possibilita que as pessoas reconheçam e nomeiem seus sentimentos de forma voluntária, respeitando seus próprios limites, silêncios e autonomias.

Para a formação acadêmica em Psicologia, a vivência extensionista consolidou a importância de uma postura ética, pautada na responsabilidade social, na empatia e no respeito à diversidade humana. Compreendeu-se que o acolhimento e a convivência não eliminam as dores ou as dificuldades estruturais do adoecimento e do sistema de saúde, mas desempenham um papel fundamental ao validar o sofrimento psíquico, humanizar as relações e oferecer um suporte cotidiano essencial.

Dessa forma, o projeto cumpriu seus objetivos ao fomentar a consciência emocional e o bem-estar por meio de uma escuta qualificada, reafirmando o compromisso da Psicologia com a promoção da saúde mental e com práticas comunitárias transformadoras.

REFERÊNCIAS

AFONSO, Maria Lúcia Miranda (org.). Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Emotion. In: APA Dictionary of Psychology. Washington, DC: American Psychological Association, 2018. Disponível em: https://dictionary.apa.org/emotion. Acesso em: 28 out. 2026.

ANDERSON, Lorin W.; KRATHWOHL, David R. (ed.). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: a revision of Bloom's taxonomy of educational objectives. New York: Longman, 2001.

BENCH, Shane W.; LENCH, Heather C. Exploring the toolkit of emotion: what do sadness and anger do for us? Social and Personality Psychology Compass, v. 10, n. 1, p. 11-25, 2016. DOI: https://doi.org/10.1111/spc3.12229.

BLOOM, Benjamin S. et al. Taxonomy of educational objectives: the classification of educational goals. Handbook I: Cognitive domain. New York: Longmans, Green, 1956.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática. Petrópolis: Vozes, 2005.

EKMAN, Paul. Emotions revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. New York: Times Books, 2003.

FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS INSTITUIÇÕES PÚBLICAS DE EDUCAÇÃO SUPERIOR BRASILEIRAS (FORPROEX). Política Nacional de Extensão Universitária. Manaus: FORPROEX, 2012.

HOEMANN, K.; XU, F.; BARRETT, L. F. Emotional words, emotional concepts, and emotional development in children: a constructionist hypothesis. Developmental Psychology, v. 55, n. 9, p. 1830–1849, 2019. DOI: https://doi.org/10.1037/dev0000686.

IZARD, C. E.; TRENTACOSTA, C. J. Emotional development. Encyclopaedia Britannica, 2020. Disponível em: https://www.britannica.com/science/emotionaldevelopment. Acesso em: 28 out. 2026.

JAMES, William. What is an emotion? Mind, v. 9, n. 34, p. 188–205, 1884. DOI: https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188.

MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 153-162, jan./abr. 2015. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-82712015200114.

REEVE, Johnmarshall. Understanding motivation and emotion. 6. ed. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2015.

RODRIGUES DE ARAÚJO SANTOS, Adilene et al. Projeto Acolher: proposta de intervenção psicossocial. Projeto acadêmico não publicado (ACEX II) – Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Belo Horizonte, 2026.

SAMPAIO, Juliana; SANTOS, Gilney Costa; AGOSTINI, Marcia; SALVADOR, Anarita de Souza. Limites e potencialidades das rodas de conversa no cuidado em saúde: uma experiência com jovens no sertão pernambucano. Interface: Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu, v. 18, supl. 2, p. 1299-1311, 2014.

SCHACHTER, Stanley; SINGER, Jerome E. Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. Psychological Review, v. 69, n. 5, p. 379–399, 1962. DOI: https://doi.org/10.1037/h0046234.