RELATO DE EXPERIÊNCIA

CUIDAR DO QUE SENTIMOS: intervenção psicoeducativa “O Monstro das Emoções” com crianças em acolhimento institucional

Adriana Caetano da Silva[1]
Brisa Tauana Ribeiro de Almeida[1]
Caina Soares Lopes[1]
Fernanda de Faria Silveira Neto[1]
Jacqueline Kennedy Q. Lobo Sales[1]
Maria Eduarda de Oliveira Mesquita[1]
Rayane Sheron dos Santos de Lima[1]
Rosimeire de Oliveira da Silva[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 apresenta uma intervenção psicoeducativa realizada por estudantes de Psicologia com crianças na primeira infância acolhidas no Abrigo Lar Cristão, em Belo Horizonte. A partir de leitura de território, identificou-se a necessidade de atividades que favorecessem o reconhecimento das emoções e a convivência entre as crianças. O objetivo foi planejar, executar e avaliar uma ação lúdica que facilitasse a identificação emocional e estratégias de regulação e convivência. A fundamentação articulou a proposta integrativa dos processos emocionais, as emoções básicas descritas por Ekman e a Teoria da Autodeterminação. A metodologia, qualitativa e participativa, compreendeu a contação da história “O Monstro das Emoções”, atividade de colorir e momento de convivência, seguidos de sistematização dos registros. As crianças mostraram boa receptividade, reconheceram e nomearam emoções associadas às cores da narrativa e envolveram-se na atividade artística. A mensagem de que não existem emoções ruins favoreceu a expressão e o acolhimento dos sentimentos. Conclui-se que recursos lúdicos são estratégias adequadas para promover saúde emocional em contextos de acolhimento institucional, desde que integrados a ações contínuas.

Palavras-chave: Primeira infância. Acolhimento institucional. Emoções básicas. Psicoeducação.

1 INTRODUÇÃO

O acolhimento institucional representa uma medida protetiva excepcional e temporária voltada a crianças em situação de risco social e vulnerabilidade, cujos direitos fundamentais foram violados. Nesse cenário, a vivência de rompimentos ou

fragilizações dos vínculos familiares originários tende a gerar impactos marcantes no desenvolvimento afetivo, social e cognitivo na primeira infância.

A intervenção psicoeducativa foi desenvolvida no âmbito da disciplina de Processos Psicológicos II, no Abrigo Lar Cristão, localizado no bairro Braúnas, em Belo Horizonte/MG. O Abrigo Lar Cristão funciona como uma Organização da Sociedade Civil (OSC) sem fins lucrativos que acolhe crianças de 0 a 6 anos encaminhadas pelo Conselho Tutelar e pela Vara da Infância e da Juventude. A instituição possui estrutura composta por três casas de acolhimento independentes, com capacidade total para 36 vagas. Cabe ressaltar a atuação ética e laica do estabelecimento no atendimento às crianças.

A partir da Leitura de Território e Diagnóstico Situacional, identificou-se que, além da oscilação no estoque de doações essenciais e do desgaste psicológico enfrentado pelas cuidadoras na rotina de atenção integral, havia demanda expressiva por intervenções direcionadas ao desenvolvimento socioemocional e ao estabelecimento de limites saudáveis no cotidiano infantil. Diante dessa conjuntura, estruturou-se uma ação baseada no tema central “Cuidar do que Sentimos: Convivência, Afeto e Saúde Mental na Comunidade”.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Planejar, executar e avaliar uma intervenção psicoeducativa e de convivência com as crianças acolhidas no Abrigo Lar Cristão, visando ao fortalecimento do reconhecimento, da diferenciação e da expressão saudável das emoções, bem como à promoção de laços afetivos e da saúde mental comunitária.

2.2 Objetivos específicos

– Facilitar a identificação emocional: proporcionar às crianças oportunidades lúdicas de reconhecer, nomear e diferenciar emoções, considerando as emoções básicas alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa e nojo.
– Desenvolver estratégias de regulação e convivência: favorecer o aprendizado sobre limites, respeito interpessoal e expressão não violenta dos estados afetivos.

– Consolidar o registro documental e acadêmico: compilar achados diagnósticos, registros fotográficos e observações da intervenção para divulgação acadêmica.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A compreensão dos processos emocionais ancorou-se na proposta integrativa de Miguel (2015), segundo a qual as emoções são compreendidas como processos complexos e multidimensionais que envolvem:

– Avaliação cognitiva (appraisal): interpretação consciente ou inconsciente do evento eliciador.

– Reações expressivas e subjetivas: alterações fisiológicas do sistema autônomo, comportamento expresso (expressões faciais, posturais e vocais) e experiência afetiva subjetiva.

– Mecanismos de retroalimentação: processo no qual a avaliação da própria reação corporal ou comportamental modula os estados emocionais subsequentes.

Figura 1 – Representação simplificada dos processos emocionais

Evento externo – estímulo
↓
Avaliação / cognição – interpretação
↓
Respostas emocionais – impressão subjetiva, comportamento expresso e alterações fisiológicas, com retroalimentação sobre os estados emocionais seguintes

Fonte: elaborado pelo grupo (2026).

As seis emoções primárias ou básicas descritas por Ekman (2003) e compiladas pela literatura atuam em caráter adaptativo e evolutivo. O Quadro 1 apresenta suas funções e expressões faciais típicas.

Quadro 1 – Emoções básicas, funções adaptativas e expressões faciais

Emoção	**Gatilho / função adaptativa**	**Expressão facial típica**
Alegria	Ganho de algo valorizado; aproximação social.	Elevação dos cantos da boca e contração da musculatura ao redor dos olhos.
Medo	Ameaça ou perigo percebido; busca por proteção.	Elevação e aproximação das sobrancelhas, pálpebras abertas e lábios estirados.
Raiva	Obstrução de objetivos ou invasão de limites; remoção de obstáculos.	Sobrancelhas franzidas e rebaixadas, olhar fixo e tensão labial.
Tristeza	Perda de objeto ou vínculo de valor; busca por apoio social.	Cantos da boca rebaixados, elevação da parte interna das sobrancelhas e olhar desviado.
Surpresa	Estímulo inesperado; pausa de	Elevação das sobrancelhas,

	orientação.	olhos bem abertos e abertura da mandíbula.
Nojo	Repulsa a estímulos nocivos ou contaminantes; preservação da integridade.	Nariz franzido, elevação do lábio superior e sobrancelhas rebaixadas.

Fonte: elaborado pelo grupo com base em Ekman (2003).

Além das emoções básicas, a intervenção levou em consideração emoções secundárias e mistas, como culpa, orgulho, vergonha ou ansiedade, salientando o papel do aprendizado cultural e da convivência comunitária na modulação do comportamento expresso.

No âmbito motivacional, alinhou-se aos princípios da Teoria da Autodeterminação (Deci; Ryan, 1985; 2000), considerando que o desenvolvimento da autonomia, da competência e do pertencimento favorece a regulação emocional e o engajamento saudável na infância.

Ao considerar o contexto de acolhimento, cabe lembrar que a institucionalização na infância pode afetar o desenvolvimento afetivo, mas que o abrigo também pode constituir uma rede de apoio protetiva quando oferece vínculos estáveis e atividades planejadas (SIQUEIRA; DELL'AGLIO, 2006). As orientações nacionais para os serviços de acolhimento destacam, nesse sentido, a importância de atividades que respeitem a singularidade da criança e favoreçam a convivência (BRASIL, 2009). A aprendizagem do reconhecimento e da expressão de emoções, por sua vez, integra o desenvolvimento das habilidades sociais na infância (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005).

4 METODOLOGIA

A metodologia compreendeu um delineamento qualitativo e participativo, organizado em duas fases.

4.1 Fase 1 Execução da intervenção: "O Monstro das Emoções"

A intervenção foi realizada em 04/11/2026 e teve como atividade central a contação da história "O Monstro das Emoções", adaptada do livro O monstro das cores (LLENAS, [2018?]),, destinada às crianças. Por meio de uma narrativa simples e lúdica, foram abordadas as emoções: alegria, tristeza, raiva, nojo e amor (afeição), relacionando-as às sensações corporais e às suas funções no cotidiano.

A mensagem central da história foi a de que não existem emoções ruins: cada sentimento possui uma função e transmite uma informação importante. A alegria foi

associada à energia e à sensação de bem-estar; a tristeza, à necessidade de acolhimento e cuidado; a raiva, à percepção de limites e à necessidade de expressar desconfortos; o nojo, à proteção diante de possíveis estímulos nocivos; e o amor, ao carinho, ao aconchego e à segurança afetiva.

A narrativa também apresentou possibilidades de manejo da tristeza, como chorar, pedir um abraço, respirar e conversar com alguém de confiança. Para a raiva, foram trabalhadas três orientações: não machucar a si mesmo, não machucar outras pessoas e não quebrar objetos. Como alternativas seguras para lidar com a intensidade da raiva, foram apresentadas ações como apertar ou bater em uma almofada, rasgar papel com segurança e praticar a respiração de “cheirar a flor e soprar a vela”.

Ao final da contação, foi entregue uma atividade impressa para colorir, com o personagem principal da história, favorecendo a expressão criativa e a participação das crianças. Também foram oferecidas lembrancinhas compostas por balas e pipocas.

4.2 Fase 2 – Sistematização e registro

Após a intervenção, foram sistematizadas as observações da atividade e os registros pertinentes para a elaboração do trabalho acadêmico e dos materiais de divulgação científica.

5 RESULTADOS OBSERVADOS

A intervenção “O Monstro das Emoções” apresentou boa receptividade por parte das crianças, que demonstraram entusiasmo, participação e interesse durante a contação da história. A narrativa favoreceu momentos de interação, diversão e aproximação com o tema das emoções.

Durante a atividade artística, as crianças demonstraram envolvimento e satisfação ao colorir o personagem principal da história, tornando o momento ainda mais participativo.

Ao final, a entrega de pequenas lembranças, compostas por balas e pipocas, foi recebida com grande entusiasmo pelas crianças, proporcionando um momento de alegria e descontração.

De modo geral, a experiência possibilitou um momento de convivência, acolhimento e interação. As observações registradas evidenciaram a receptividade

das crianças à proposta e reforçaram a pertinência de atividades lúdicas como recursos de aproximação com o universo emocional infantil.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção extensionista reafirmou a importância da atuação da Psicologia na promoção da saúde mental comunitária, especialmente durante a primeira infância.

Por meio da contação de histórias, da expressão artística e da interação com as crianças, a proposta “O Monstro das Emoções” buscou estimular o reconhecimento e a compreensão dos sentimentos, transmitindo a mensagem de que todas as emoções são importantes e merecem acolhimento.

A receptividade e o envolvimento das crianças demonstraram o potencial das atividades lúdicas como ferramentas de aproximação, aprendizagem e convivência. A experiência também proporcionou às acadêmicas a oportunidade de vivenciar a atuação da Psicologia em um contexto institucional, valorizando o acolhimento, o respeito às individualidades e a promoção do desenvolvimento socioemocional. O trabalho reforça a relevância de intervenções psicoeducativas planejadas à partir das demandas do território e adaptadas às características da população atendida, contribuindo para a formação acadêmica e para o compromisso social da Psicologia.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente; Conselho Nacional de Assistência Social. Orientações técnicas: serviços de acolhimento para crianças e adolescentes. Brasília, DF: CONANDA/CNAS, 2009.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985.

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

EKMAN, P. Emotions revealed. New York: Times Book, 2003.

EKMAN, P.; FRIESEN, W. V. Constants across cultures in the face and emotion. Journal of Personality and Social Psychology, v. 17, n. 2, p. 124-129, 1971.

LLENAS, Anna. O monstro das cores. Belo Horizonte: Aletria, [2018?].

MIGUEL, F. K. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 153-162, 2015.

SIQUEIRA, Aline Cardoso; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. O impacto da institucionalização na infância e na adolescência: uma revisão de literatura. Psicologia & Sociedade, Belo Horizonte, v. 18, n. 1, p. 71-80, jan./abr. 2006.