

AÇÕES EDUCATIVAS SOBRE REGULAÇÃO EMOCIONAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA.

¹Rackel da Costa Teixeira Melo; ²Raiany Alves Vanderley da Silva; ³Danielle Mariane Gondim Malta;
⁴Nathalia Maria Cavalcanti dos Santos; ⁵Isabelle Diniz Cerqueira Leite; ⁶Karla da Silva Ramos

¹Graduanda em Medicina pela Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS); ²Graduanda em Farmácia pela FPS; ³Graduanda em Medicina pela FPS; ⁴Graduada em Nutrição pela FPS; ⁵Docente em Psicologia na FPS; ⁶Docente em Enfermagem na FPS

E-mail do autor: rackelctmelo@gmail.com

Área temática: Relato de experiência

Modalidade: Comunicação Oral - On-line

RESUMO

INTRODUÇÃO: A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações, é um momento em que o ser humano forma a base para a sua vida adulta. As variações no processo de crescimento do adolescente influenciam em seu autoconceito, além da sua adaptação social e emocional.

OBJETIVO: Compartilhar a experiência de acadêmicos dos cursos de graduação na saúde em atividade extensionista realizada com adolescentes escolares.

MÉTODOS: A atividade foi baseada na educação popular em saúde e desenvolvida em maio de 2024, durante um único encontro dividido em cinco momentos: 1) apresentação da equipe e do projeto de extensão; 2) apresentação dos alunos e extensionistas; 3) roda de conversa sobre o tema com os adolescentes, de forma interativa; 4) realização de uma dinâmica de grupo para identificar os gatilhos das emoções; e 5) dinâmica de fechamento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: As atividades promoveram o desenvolvimento das habilidades de comunicação e regulação emocional dos alunos contribuindo para o reconhecimento das qualidades pessoais, fortalecendo a autoestima e autoimagem positiva dos alunos, contribuindo para um ambiente escolar mais colaborativo.

CONCLUSÃO: É fundamental que as escolas continuem a expandir iniciativas que visem o desenvolvimento emocional. Investir na educação socioemocional é essencial para formar indivíduos emocionalmente equilibrados e empáticos, prevenindo comportamentos de risco e melhorando a interação no ambiente escolar.

Palavras-chave: Adolescente, Regulação emocional, Ensino em saúde.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, endócrinas, neurofisiológicas, comportamentais e sociais, é um momento em que o ser humano forma a base para a sua vida adulta. As variações no processo de crescimento do adolescente influenciam em seu autoconceito, além da sua adaptação social e emocional.

De acordo com Koehler (2021), a escola é o local onde esses jovens vão estabelecer suas relações significativas e é neste contexto que devem ser promovidas ações e atividades, de caráter preventivo e psicoeducativo envolvendo a comunidade, a família e a escola, para a promoção do melhor sentimento de bem-estar e proteção da saúde mental dos adolescentes, prevenindo doenças nessa seara.

Segundo Alexandra S. (2023) apud McRae & Gross (2020), a regulação emocional refere-se à capacidade que cada indivíduo tem de conseguir gerir as suas emoções mediante uma resposta emocional às situações e aos objetivos que se propõe, em todas as etapas do seu ciclo vital. Nessa perspectiva, as estratégias de regulação emocional são mecanismos que auxiliam o bem-estar dos indivíduos e contribuem para que eles se adaptem aos diferentes ambientes com os quais interagem, adquirindo competências socioemocionais.

Durante a adolescência, o aprendizado e desenvolvimento da autorregulação emocional torna-se relevante na promoção desse bem-estar e prevenção de comportamentos de risco. Bonfatti et al. (2021) também destacam que habilidades de autorregulação emocional são essenciais para a resolução de problemas interpessoais, o que reforça a importância de trabalhar essas competências desde cedo.

Com isso, desenvolvemos e implementamos uma ação que abordou o tema de autorregulação emocional em uma escola Estadual, visando fornecer aos adolescentes do ensino médio ferramentas para melhor gerenciar suas emoções. Este projeto foi realizado através da extensão extracurricular "Ensinando a Crescer", que envolve alunos de maneira interdisciplinar no intuito de aproximar os universitários da comunidade escolar.

2 MÉTODO

Este trabalho expõe a experiência vivenciada por cinco acadêmicas dos curso de medicina, farmácia e nutrição da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), na extensão extracurricular *Ensinando a Crescer*, que visa desenvolver atividades de promoção da saúde e educação em saúde com adolescentes em escolas da rede pública de ensino da cidade do Recife-PE. Dispensando a necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) conforme estabelecido na

resolução nº196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde (Brasil, 2012). A intervenção realizada teve como metodologia a educação popular em saúde, que visa a transformação das práticas tradicionais de educação em saúde por meio do incentivo à participação social e protagonismo dos sujeitos, tornando-os ativos, criativos e transformadores de suas realidades de vida (Brasil, 2007). Para a realização dessa intervenção, inicialmente, as estudantes extensionistas, acompanhadas pelas orientadoras docentes responsáveis pelo projeto, discutiram sobre os aspectos teóricos dos conceitos de emoções e sentimentos, diferenciando-os e debateram sobre a relevância e importância da prática do assunto para adolescentes.

O público-alvo da ação foram os estudantes do 2º ano do ensino médio de uma Escola de Referência em Ensino Médio (EREM) na cidade do Recife-PE. Essa unidade foi escolhida pela proximidade com a instituição de ensino, objetivando atender as necessidades da comunidade onde a faculdade se insere, interagindo e transformando a realidade social. Além disso, durante as reuniões de planejamento da ação, ficou definido que a faixa etária a ser alcançada seria de 12 a 18 anos, por entender a relevância de se trabalhar aspectos importantes da regulação emocional nesta fase de grandes transformações. Neste sentido, a escolha pela turma do segundo ano do Ensino Médio foi feita pelas gestoras da referida escola, que entenderam como estratégico o trabalho de educação em saúde com esses estudantes.

Através da análise prévia do ambiente escolar foi possível verificar a demanda dos alunos e planejar as atividades que seriam desenvolvidas. Nesse sentido, para desenvolver e potencializar a capacidade de regulação emocional durante a adolescência, as atividades foram planejadas previamente sob a orientação das coordenadoras e docentes do projeto *Ensinando a Crescer* e foi posteriormente realizada na sala de aula da referida escola, em um único encontro que teve a duração de aproximadamente duas horas. Participaram do grupo 14 adolescentes, com idades entre quinze e dezoito anos, divididos igualmente entre o sexo feminino e masculino.

A atividade ocorreu em maio de 2024, e foi dividida em cinco momentos realizados no mesmo dia, que consistiram em: 1) apresentação da equipe e do projeto de extensão; 2) apresentação dos alunos e extensionistas de forma lúdica; 3) roda de conversa sobre o tema com os adolescentes, de forma interativa; 4) realização de uma dinâmica de grupo com materiais impressos diversos para identificar os gatilhos das emoções; e 5) realização de uma dinâmica de fechamento denominada "como me veem".

Sendo assim, essa ação pretendeu contribuir para que os estudantes desenvolvessem a habilidade de regulação emocional, ajudando-os a desenvolverem também autonomia e confiança, a partir de um olhar humanizado e com equidade na educação em saúde.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

No início da ação, foi realizada uma atividade de apresentação do projeto, da equipe e dos alunos para estabelecer uma atmosfera acolhedora e inclusiva. Foi solicitado que os alunos formassem um círculo e, através de uma dinâmica denominada “Duas Verdades e Uma Mentira”, foi feita a apresentação de cada um, que deveria dizer o próprio nome, a idade e duas verdades e uma mentira sobre si para que os colegas tentassem adivinhar qual afirmação era a mentira.

Observamos que o objetivo de ajudar os alunos a se conhecerem melhor e quebrar o gelo com a nossa equipe foi alcançado, pois durante a dinâmica alguns acertavam qual era a mentira expressa pelo(a) colega, enquanto outros diziam que não conheciam a informação que o(a) colega revelava sobre si. Além disso, também pediram que a nossa equipe participasse da atividade declarando duas verdades e uma mentira sobre cada uma, enquanto tentavam adivinhar da mesma forma. Também foi possível identificar as habilidades de comunicação e observação desenvolvidas durante o momento da atividade.

Logo após, iniciou-se uma breve reflexão com o auxílio de uma tabela sobre o que é cada emoção, perguntando para eles se conseguiam diferenciar o significado de sentimento e emoção, após o qual promovemos uma discussão sobre o assunto. Também foi explanado nesse momento sobre situações em que eles vivenciavam no dia-a-dia, relacionando-as com cada emoção, visando permitir que os adolescentes identificassem os gatilhos dessas emoções, de forma divertida e lúdica, encorajando-os à reflexão e discussão de uma maneira mais descontraída.

Através dessa dinâmica interativa, os alunos foram incentivados a identificar e compartilhar os gatilhos de suas emoções. Nesse sentido, percebemos que ao trazer situações do cotidiano daqueles adolescentes e relacioná-la com as diferentes emoções que poderiam sentir em diversas situações, eles estavam aprendendo a importância de se permitir vivenciar aquela emoção. Com isso, compreendemos que eles se tornaram mais conscientes de seus estados emocionais e das situações que os provocam. Essa conscientização é um passo crucial para a regulação emocional, pois permite aos indivíduos prever e gerenciar suas reações emocionais de maneira mais eficaz.

Após essa atividade, seguimos com a última dinâmica, intitulada “Como me veem”, em que cada participante recebeu um pedaço de papel que foi preso às suas costas com as palavras “o que eu admiro em você”, e todos foram orientados a escrever neste papel o que mais gostavam naquela pessoa. Ao final, cada aluno leu o que os outros escreveram a seu respeito. O objetivo foi descobrir todas as coisas boas que os outros observam em nós e que talvez não sejamos capazes de perceber por nós mesmos.

Essa atividade visou promover a autoestima e o reconhecimento das qualidades pessoais.

fortalecendo a autoimagem e autoestima positiva dos alunos, contribuindo para um ambiente escolar mais colaborativo. Chamou-nos a atenção o quanto os adolescentes se emocionaram ao descobrirem a quantidade de coisas boas que seus colegas achavam a seu respeito .

Avaliamos que o sucesso do projeto *Ensinando a Crescer* destaca a eficácia de intervenções baseadas na educação popular em saúde sobre o desenvolvimento socioemocional, preparando os adolescentes para enfrentarem os desafios de sua fase de desenvolvimento com maior resiliência, empatia e autoconfiança.

4 CONCLUSÃO

Em virtude do que foi apresentado, conclui-se que cada vez mais existe a necessidade de implementar o aprendizado socioemocional e cuidado da saúde mental nas escolas, a fim de que os adolescentes tornem-se capazes de identificar e compreender determinadas emoções e seus gatilhos, bem como desenvolver habilidades de regulação emocional, promovendo o fortalecimento dos laços criados entre eles, atividades essas que os fazem ser únicos.

A adolescência, marcada por transformações físicas e emocionais, exige uma atenção especial para estabelecer uma base sólida para a vida adulta. O projeto *Ensinando a Crescer* ilustra a importância da escola como um ambiente para esse desenvolvimento.

Portanto, é fundamental que as escolas continuem a expandir iniciativas que visem o desenvolvimento emocional. Investir na educação socioemocional é essencial para formar indivíduos emocionalmente equilibrados e empáticos, prevenindo comportamentos de risco e melhorando a interação no ambiente escolar. Assim, a integração de atividades pedagógicas com o cuidado emocional é crucial para um desenvolvimento integral e bem-sucedido desses adolescentes.

5 REFERÊNCIAS

ALEXANDRA, Sofia. (In)disponibilidade emocional dos pais regulação emocional e qualidade de vida em adolescentes. Handle.net, 2023. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.12/9272>. Acesso em: 22 de julho 2024.

BONFATTI, J. S.; COSTA, A. G. M.; LUTZ, A. G.; BASTOS, M. O.; RODRIGUES, M. C. Habilidades de autorregulação emocional e resolução de problemas interpessoais em pré-escolares: relato de experiência. *Psicologia Revista, [S. l.]*, v. 30, n. 2, p. 459–473, 2021. DOI: 10.23925/2594-3871.2021v30i2p459-473. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/51706>. Acesso em: 22 julho 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. Caderno de educação popular e saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007. 160 p. Disponível em:

https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_educacao_popular_saude_p1.pdf. Acesso em: 10 ago. 2024.

COLISSI, J.; GOULART, C.; SPODE, C.; VOLMER, L. As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara? Extensio: Revista Eletrônica de Extensão, v. 19, 19 abr. 2022. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/82383/48689>. Acesso em: 23 jul. 2024.

KOEHLER, S. M. F.; GONZALES, N. G. P.; MARPICA, J. B. A escola como promotora da saúde mental e do bem-estar juvenil: oficinas pedagógicas com adolescentes. Desidades, n. 29, p. 168–185, 1 abr. 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8075417>. Acesso em: 23 jul. 2024.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento humano. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

RUBINA, V.; MENDES, N.; SÃO, M.; BREDAS, U. J. UC/FPCE e Aconselhamento sob a orientação da Doutora. [Internet]. 2013. Disponível em:

<https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/27666/3/TESE%20-%20V%C3%A2nia%20Mendes.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2024.

SILVA, M. M. da; BARROS, L. da S. A contribuição da escola para a promoção da saúde mental de adolescentes no combate à depressão e ao suicídio. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 3, p. 21078–21095, 2021. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/25509>. Acesso em: 10 ago. 2024.

TESSARO, F.; LAMPERT, C. D. T. Desenvolvimento da inteligência emocional na escola: relato de experiência. Psicologia Escolar e Educacional, v. 23, 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pee/a/QnPKnNMFJGW6N9jkt89TRM/?format=html>. Acesso em: 10 ago. 2024.