

MEU MUNDO E MINHAS EMOÇÕES: JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO

SAMPAIO, Letícia Rodrigues¹; Silva, Cecília Maria²; SANTOS, Gabriel Siqueira³; NETO, Renato Rabelo⁴; ALENCAR, Hugo Marinni⁵; NOLETO, Jéssica Leticia⁶; PAULINO, João Antonio⁷; CARVALHO, Lilian Dos Santos⁸; MARTINS, Luana Sabrina⁹; GOMES, Luyane Maria¹⁰; ANDRADE, Maria Eduarda¹¹; SOUSA, Matheus Iago¹²; MIRANDA, Paula Fernanda¹³; VASCONELOS, Vânia Marisa¹⁴

E-mail do discente apresentador: leticiarspp@gmail.com

Introdução: O projeto “Meu Mundo e Minhas Emoções: Jornada de Autoconhecimento” foi desenvolvido para promover a inteligência emocional desde a infância, destacando a importância do reconhecimento e da expressão dos sentimentos no desenvolvimento humano. A iniciativa atende à necessidade de criar espaços que incentivem as crianças a compreenderem suas emoções e a lidarem com elas de forma saudável, contribuindo para o bem-estar e a saúde mental a longo prazo. Realizado no dia 03/10/2024, no CMEI Ladeira do Uruguai, em Teresina, Piauí, o projeto envolveu alunos do Centro Universitário UNINOVAFAPI. O público-alvo foram crianças de cinco anos de ambos os gêneros. As atividades foram organizadas de forma interativa e lúdica, utilizando elementos do filme *Divertidamente 2* como ferramenta educativa. **Objetivos:** O projeto teve como objetivo principal ajudar as crianças a identificar e compreender suas emoções, estabelecendo uma base sólida para o desenvolvimento emocional e social. Paralelamente, buscou fortalecer habilidades como empatia, resiliência e capacidade de resolução de conflitos, essenciais para a convivência e o bem-estar. Além disso, o impacto visado pelo projeto transcendia os participantes diretos, abrangendo famílias e a comunidade escolar, criando uma cultura de respeito e saúde emocional alinhada ao ODS 3 da ONU – Saúde e Bem-Estar. **Método:** As atividades foram realizadas em dois encontros, nos dias 24/10 e 31/10/2024. No primeiro encontro, foi apresentada a “Árvore dos Sentimentos”, inspirada no filme *Divertidamente 2*, que ajudou as crianças a identificar e nomear emoções como alegria, raiva e tristeza. A dinâmica “Caixa das Emoções” incentivou a associação de sentimentos a situações cotidianas, promovendo reflexões sobre o que desencadeia essas emoções no dia a dia. No segundo encontro, os conceitos trabalhados anteriormente foram revisados, com a introdução da emoção “nostalgia”, que as crianças reconheceram como “saudade”. Elas desenharam a emoção que sentiam naquele momento e preencheram um questionário com informações pessoais e autorretratos. O material foi reunido em uma cápsula do tempo, guardada para reabertura no futuro, simbolizando a conexão entre emoções e memória. A ação foi concluída com a entrega de lembrancinhas e certificados, celebrando os aprendizados alcançados. **Resultados:** O projeto alcançou resultados significativos. No primeiro encontro, as crianças participaram ativamente, demonstrando curiosidade e abertura para aprender sobre emoções. As atividades do mural e da caixa possibilitaram uma identificação clara das emoções e seu contexto, criando um ambiente de confiança para a partilha de experiências. No segundo encontro, observou-se a consolidação do aprendizado, com destaque para o engajamento na expressão criativa por meio dos desenhos e autorretratos. A cápsula do tempo marcou um encerramento simbólico e reflexivo, promovendo a valorização da memória afetiva. **Conclusão:**

O projeto cumpriu seu objetivo de proporcionar às crianças ferramentas emocionais essenciais, como autoconhecimento e resiliência, além de impactar positivamente suas famílias e o ambiente escolar. Ao ampliar a conscientização para além da sala de aula, a ação consolidou uma cultura de bem-estar, alinhada aos princípios do ODS 3 da ONU.

Referências

ELIAS, Maurice. Inteligência Emocional na Escola: Como Educar o Coração e a Mente. Porto Alegre: Artmed, 1999.

Portal Lunetas: Educação emocional na infância. Disponível em: <https://lunetas.com.br>. Acesso em: 17 nov. 2024.

Verywell Mind: The Importance of Emotional Expression in Childhood Development. Disponível em: <https://www.verywellmind.com>. Acesso em: 17 nov. 2024.