XXI FAC-FEA LIVRE
Semana Acadêmica Cultural e XVII Encontro de iniciação Científica da FAC-FEA

EMOÇÕES E ANSIEDADE: conversa e vivências com estudantes de educação especial

Andresa Aparecida INGRATI
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: Andresa.ingrati@feata.edu.br

Jamila Teixeira ROSSETO
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: jamila.rosseto@feata.edu.br

Katia Silva ARAÚJO
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: Katia.mitsuda@feata.edu.br

Fernanda Fernandes Gonsalez de OLIVEIRA
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: Fernanda.oliveira@feata.edu.br

Felipe mio de CARVALHO
Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: felipecarvalho@feata.edu.br

EIXO: Ciências Humanas, Sociais e da Saúde

RESUMO
O presente trabalho deriva de uma atividade extensionista vinculada à disciplina Psicologia e Saúde, que terá como foco a promoção da saúde mental de estudantes atendidos pela Educação Especial. A proposta tem como objetivo desenvolver uma ação educativa voltada à compreensão das emoções e da ansiedade, utilizando recursos visuais e interativos. O projeto será planejado para um grupo de estudantes de 12 a 16 anos, com deficiência intelectual ou outras condições do neurodesenvolvimento, matriculados na Escola Conjunto Habitacional Ezequiel Barbosa. A escolha do tema fundamenta-se na relevância da ansiedade enquanto fenômeno psicológico que afeta diferentes faixas etárias, interferindo na aprendizagem, nas relações sociais e no bem-estar emocional. As atividades previstas compreenderão: elaboração de materiais ilustrados com linguagem acessível; exibição de trechos do filme Divertida Mente; roda de conversa para expressão emocional; prática de relaxamento conduzida em ambiente acolhedor; e o uso de pulseiras sensoriais como recurso de autorregulação emocional. O projeto buscará aliar teoria e prática, aproximando os conhecimentos desenvolvidos na disciplina ao contexto educacional real, valorizando a inclusão e o cuidado em saúde mental. Assim, a ação visa contribuir para o desenvolvimento emocional dos participantes, favorecendo o reconhecimento e a regulação das próprias emoções em situações cotidianas. A execução ocorrerá no próximo semestre letivo.

Palavras-chave: ansiedade; educação especial; regulação emocional

1 INTRODUÇÃO

O estudo das emoções e da ansiedade em contextos educativos é fundamental para a promoção da saúde mental e para o fortalecimento de práticas inclusivas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2017), os transtornos de ansiedade estão entre os problemas psicológicos mais recorrentes na infância e adolescência, podendo comprometer o desempenho escolar e a interação social.

No ambiente educacional, essas manifestações frequentemente se intensificam em alunos com deficiência intelectual, devido às suas particularidades cognitivas e comunicacionais. Nesse sentido, observa-se a necessidade de desenvolver ações psicoeducativas que possibilitem a expressão e a compreensão das emoções.

Diante desse cenário, o projeto extensionista "Emoções e Ansiedade: Conversa e vivências com estudantes de educação especial" surgiu como uma proposta de intervenção preventiva e educativa. A atividade busca criar um espaço seguro e acolhedor, no qual estudantes possam reconhecer seus sentimentos e desenvolver estratégias simples de enfrentamento da ansiedade.

2 OBJETIVOS

O projeto tem como objetivo geral promover um espaço educativo sobre ansiedade e emoções para estudantes com deficiência intelectual, utilizando atividades simples, visuais e interativas. Especificamente, busca-se explicar o conceito de emoção e ansiedade em linguagem acessível, elaborar materiais adaptados com imagens, realizar roda de conversa e prática de relaxamento, utilizar trechos do filme **Divertida Mente** como recurso ilustrativo e oferecer instrumentos táteis de autorregulação emocional.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O trabalho baseou-se no projeto de extensão desenvolvido no âmbito da disciplina Psicologia e Saúde. A metodologia consiste em uma proposta de caráter psicoeducativo, planejada para ser aplicada com estudantes da Educação Especial do Conjunto Habitacional Ezequiel Barbosa.

O público-alvo compreende adolescentes de 12 a 16 anos, com deficiência intelectual e outras condições do neurodesenvolvimento. Serão utilizados recursos visuais e materiais didáticos adaptados, como uma cartilha ilustrada com linguagem simples e imagens representativas das emoções.

O planejamento contempla também a exibição de trechos do filme *Divertida Mente* (Disney/Pixar, 2015), visando facilitar o reconhecimento das emoções básicas. Após a exibição, será conduzida uma roda de conversa mediada pela professora da turma e pelas extensionistas, possibilitando que os alunos compartilhem percepções e experiências emocionais.

Posteriormente, os participantes serão convidados a interagir com a "Caixa das Emoções", que conterá diferentes sentimentos representados por cartões coloridos. Cada estudante retirará um cartão e compartilhará uma situação em que tenha experimentado aquela emoção. Essa atividade tem o propósito de ampliar o repertório verbal relacionado às emoções, promover o autoconhecimento e favorecer o desenvolvimento da discriminação emocional. Ao término da intervenção, está previsto o oferecimento de pulseiras de zíper sensoriais, apresentadas como recursos táteis para o manejo da ansiedade e autorregulação em momentos de tensão.

As alunas extensionistas orientarão os alunos sobre o uso das pulseiras em diferentes contextos (escola, casa ou situações sociais) e solicitarão que relatem suas percepções à professora da turma integrante do grupo extensionista para posterior devolutiva ao grupo de planejamento. A execução do projeto seguirá princípios éticos, priorizando o respeito, a inclusão e o sigilo dos participantes, conforme preceitos de práticas extensionistas em Psicologia.

4 DESENVOLVIMENTO

A proposta extensionista parte da compreensão de que a ansiedade é um fenômeno psicofisiológico presente em todas as pessoas, porém intensificado em indivíduos com déficits cognitivos ou comunicativos. Tais condições podem dificultar a identificação e o manejo das próprias emoções, repercutindo negativamente na aprendizagem e na socialização (Godoy, 1999; Alves, 2008).

Com base em autores como Godoy (1999) e Alves (2008), entende-se que a promoção de saúde mental deve integrar ações educativas e preventivas, com ênfase no desenvolvimento de competências socioemocionais. A atividade planejada foi concebida para ser uma vivência de caráter lúdico e acessível, priorizando a participação ativa dos alunos e a utilização de recursos visuais e táteis que favoreçam a compreensão e a autorregulação emocional.

O uso do filme **Divertida Mente** foi fundamentado na literatura, Godoy (1999) e Alves (2008), que aponta o potencial dos recursos audiovisuais na aprendizagem emocional,

por permitir a representação concreta de sentimentos abstratos. Já a "Caixa das Emoções" e as pulseiras de zíper sensoriais foram planejadas como ferramentas práticas para o desenvolvimento do autoconhecimento e da discriminação emocional, possibilitando o fortalecimento do repertório verbal e do autocontrole comportamental em situações de ansiedade.

Desse modo, a ação extensionista se fundamenta na articulação entre teoria e prática, alinhando-se à proposta curricular da disciplina Psicologia e Saúde e contribuindo para a formação crítica e humanizada das alunas envolvidas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto extensionista "Emoções e Ansiedade: Conversa e vivências com estudantes de educação especial" reafirma a importância de intervenções psicoeducativas voltadas à promoção da saúde mental em contextos escolares inclusivos. O planejamento demonstrou que atividades simples, quando bem estruturadas e adaptadas, podem gerar impactos significativos na compreensão das emoções e na redução da ansiedade entre estudantes com deficiência intelectual.

Além de contribuir para o desenvolvimento emocional dos alunos, o projeto proporcionará às alunas extensionistas a vivência prática dos conteúdos teóricos da Psicologia da Saúde, fortalecendo competências éticas e técnicas para o exercício profissional.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. G. B. Promoção da saúde e prevenção de doenças: conceitos, fundamentos e aplicações. *In*: **Psicologia da Saúde**. Recife: Ed. Universitária, 2008.

GODOY, A. Promoção da saúde: conceitos e práticas. **Revista Brasileira de Saúde Pública**, v. 33, n. 4, p. 432-439, 1999.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Depression and Other Common Mental Disorders**: Global Health Estimates. Geneva: WHO, 2017.