

## RESUMO SIMPLES - ÁREA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E APLICADAS

### **GESTÃO DAS EMOÇÕES – INSPIRADO NO FILME DIVERTIDA MENTE 2**

*Jully Barbara Alves Soares (jully\_barbara@hotmail.com)*

*Patricia De Sousa Machado Silveira (psicologa.patriciasms@gmail.com)*

*Paolo Leonardo L Camilo (leonardocamilo031@gmail.com)*

*Elisiane Maciel (elisianemacielpsicologa@gmail.com)*

*Liliane De Sousa Melo (patricia.sms03@gmail.com)*

*Raquel Pinto Da Silva (raquelpessoahair@gmail.com)*

*Camila Santos (cjuliaferreira12@hotmail.com)*

*Vitoria Maria Alves De França (vimarie2019@gmail.com)*

*Stephanie Pereira Dos Santos (stephanie.p.s1919@gmail.com)*

*Maria Clea De Souza (mariaclea61@gmail.com)*

**INTRODUÇÃO:** Trabalhar a gestão das emoções na infância é relevante para o seu desenvolvimento psicológico e social, além de aprender a identificar, nomear, compreender e expressar os sentimentos, favorecendo a construção de relações sociais empáticas e equilibradas. Para Souza et al. (2021) se não expressam suas emoções, as crianças tendem a se isolar e a desenvolver distúrbios que afetem a vida adulta. O psicólogo pode orientar e promover práticas para auxiliar a criança no manejo saudável das emoções, na prevenção de dificuldades e no fortalecimento da saúde mental. **OBJETIVO:** Ajudar as crianças a identificar e nomear suas emoções, incentivar sua

expressão saudável e ensinar estratégia de autorregulação. MÉTODO ADOPTADO: Foram aplicadas atividades sobre gestão das emoções para 16 crianças moradoras da Associação Madre Paulina, com fins de favorecer a identificação, expressão e manejo saudável das emoções. Foi criado o cantinho das emoções e uma entrega de cartões com as cores que simbolizam as emoções. RESULTADOS: A ação iniciou com um momento de acolhimento e criação de vínculo com as crianças, seguido da introdução do tema das emoções e apresentação da caixinha das emoções com os personagens do filme Divertida Mente 2 e a emoção que cada um representa. Foi criado o "Cantinho das Emoções" com cartazes dos personagens do filme. Para ajudar as crianças a identificar, nomear cada emoção, e pensar sobre o que fazer quando uma emoção difícil aparece, houve uma conversa com cartões coloridos e sobre o que cada cor fazia lembrar, associando às cores dos personagens. Para incentivar a expressão saudável, cada criança recebeu um frasco transparente para preencher com os cartões coloridos que representavam as emoções que estavam sentindo no momento, conversando sobre como o corpo fica quando preenchido com essas emoções. Por fim, como estratégia de autorregulação, foi aplicado um exercício de respiração com balão imaginário. CONCLUSÃO: Na infância há pouco discernimento sobre como expressar tais emoções, então é importante considerar o perigo da repressão e o papel da nomeação, expressão aceitável e validação e regulação dessas emoções para o desenvolvimento da criança. A participação e envolvimento das crianças nas atividades confirma a importância da disseminação da temática para o aprendizado sobre as emoções e de técnicas para autorregulação das emoções.

Palavras-chave: gestão das emoções; desenvolvimento; infância.