

Oficina da Alegria: um relato de experiência sobre o trabalho com emoções na infância em tempos de pandemia

WORKSHOP OF JOY: AN EXPERIENCE REPORT ON WORKING WITH EMOTIONS IN CHILDHOOD IN TIMES OF PANDEMIC

Nicole Menezes dos Santos¹
Maria Eduarda Melo Santos²
Nina Maria da Silva Viana³
Tamires Diniz Cardona⁴

RESUMO

O presente artigo é um relato de experiência que narra a trajetória de parte de um projeto de extensão que objetivou, a partir do uso de ferramentas digitais, promover a saúde mental na infância por meio da concretização de oficinas das emoções, especificamente, da oficina da alegria, na modalidade remota, tendo em vista o contexto pandêmico. A atividade proposta foi mediada por três estagiárias e professora, realizada por meio da plataforma de reuniões *Google Meet*. Contou, ainda, com a participação de cinco crianças com faixa etária de 8 e 9 anos, inscritas pelos responsáveis por intermédio de formulário *online* disponibilizado pelos discentes por aplicativo *WhatsApp*. Visando estabelecer a interação e manter o caráter lúdico, o planejamento e a execução da oficina da alegria foi dividida em quatro etapas: a "mediação", o "filme *Divertidamente*", os "pequenos momentos de alegria" e a "confeção de cupons para dias tristes". Os resultados apontaram que, dentre outros aspectos, realizar oficinas sobre emoções, especialmente, a alegria, é possível de forma lúdica, interativa e compreensível à criança, na modalidade remota. Planejar e executar atividades que visem a interação entre as crianças; implementar avaliações antes e depois da oficina e incentivar outras intervenções na modalidade remota, são sugestões para projetos futuros elencadas a partir dos resultados deste trabalho.

Palavras-chave: Oficina das emoções; alegria; infância; saúde mental; estágio em psicologia.

ABSTRACT

This article is an experience report that narrates the trajectory of part of an extension project, which through the use of digital tools, aimed at promoting mental health in childhood, through the implementation of emotional workshops, specifically, the joy workshop in the remote modality, considering the pandemic background. The proposed activity was developed by three interns and conducted through the *Google Meet* platform. It also included the participation of five children aged 8 and 9 years old, enrolled by their guardians through an online form provided by the students on the *WhatsApp* application. Aiming to establish interaction and maintain the playful character, the planning and execution of the workshop of joy was divided into four stages: "mediation", the "Inside Out movie", "small moments of joy" and "making coupons for sad days". The results showed that, among other aspects, holding workshops on emotions, especially joy, is possible in a playful, interactive and understandable way for children, in the remote mode. Plan and carry out activities aimed at interaction between children;

¹ Graduanda da faculdade Psicologia FAPSI da UFAM – Universidade Federal do Amazonas

² Graduanda da faculdade Psicologia FAPSI da UFAM – Universidade Federal do Amazonas

³ Graduanda da faculdade Psicologia FAPSI da UFAM – Universidade Federal do Amazonas

⁴ Possui graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Vale do São Francisco - Univasf (2017).

Mestrado em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGpsi) da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2020).

implementing evaluations before and after the workshop and encouraging other interventions in the remote modality are suggestions for future projects listed based on the results of this work.

Keywords: Workshop on emotions; happiness; childhood; mental health; internship in psychology.

INTRODUÇÃO

As emoções, temática central neste estudo, configuram um importante aspecto da realidade humana e são de fundamental importância para o desenvolvimento e adaptação social adequados. Essas sensações, universalmente reconhecidas, caracterizam-se como um estado complexo e momentâneo originado, dentre outros aspectos, a partir das vivências afetivas, podendo acarretar modificações tanto no âmbito psicológico quanto fisiológico, além de estarem relacionadas a aspectos como inteligência, motivação e aos estímulos que conduzem o indivíduo ao movimento e à ação (Matos; Borowski, 2019). Somado a isso, as emoções também podem possuir como fonte aspectos cognitivos, embora sua manifestação ocorra no campo cognitivo e físico; portanto, visível por meio de expressões faciais, comportamentais e alterações internas (Damásio, 2011).

O contexto da realização deste estudo foi a pandemia da Covid-19 no Brasil, esta que tomou proporções globais em 2020 por ser uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, com transmissibilidade elevada e de distribuição mundial, a qual afetou diretamente aspectos da saúde, da economia, da educação e do convívio social. Em Manaus, os impactos da pandemia foram demonstrados com o colapso dos hospitais e dos cemitérios, que não estavam preparados para suportar a quantidade de pacientes e de óbitos que aconteceu em 2021. No início daquele ano, em 14 de janeiro, dezenas de pacientes morreram asfixiados por falta de oxigênio na rede pública hospitalar da cidade, evento que causou grande impacto na população, aumentando o sentimento de desamparo frente à doença, bem como forçou o governo a intensificar as medidas de isolamento social.

Considerando o distanciamento ou isolamento social, e os possíveis impactos que estes causaram na saúde mental das crianças no período de pandemia, as emoções surgem como um ponto no qual precisamos dar atenção e cuidado. No período da infância é que as crianças estão aprendendo a nomear suas emoções, e diante de tal situação, ficar isolados do convívio com os

seus pares pode ser prejudicial. Neste estudo, as crianças participantes têm entre 8 e 9 anos de idade, portanto, já estão inseridas no ambiente escolar, no qual fazem parte de um grupo, e criam vínculos que tornam sua experiência afetiva mais rica, sendo esta uma faixa etária da socialização e identificação grupal. Quando ocorre a pandemia, os impactos psicológicos que se observa nas crianças desta idade se apresentam devido aos estressores externos, como o longo isolamento, estar distante daqueles que gosta, sejam familiares, professores ou amigos, o medo da doença, a falta de espaço pessoal na sua residência, bem como o tédio e a frustração por permanecer de maneira prolongada no mesmo ambiente (Linhares e Enumo, 2020).

O método remoto para a realização de uma Oficina das Emoções surge como uma tentativa de possibilitar o encontro entre as crianças de idade semelhante durante o isolamento social, de tal maneira que o contato destas umas com as outras não se limite às aulas remotas, enriquecendo as experiências obtidas online. Nessa perspectiva, falar acerca das emoções parece primordial, uma vez que dentre as funções destas para o ser humano, ressaltam-se: a rápida resolução de problemas, as relações interpessoais e a sobrevivência (Mendes, 2015). E, ainda que não sejam o fator que distingue os indivíduos do restante das espécies, são o que melhor representa a humanidade (Pinto; Carvalho; Sá, 2014); tendo em vista que toda e qualquer atividade ou experiência humana é perpassada pelas emoções.

De acordo com Carvalho, Júnior e Souza (2019), podemos classificar as emoções em: universais (medo, raiva, tristeza, alegria, nojo e surpresa), que são inatas aos seres humanos; emoções de fundo (entusiasmo e desânimo), que tratam dos estados de bem-estar ou mal-estar e, as emoções sociais (compaixão, vergonha, culpa, desprezo, ciúme etc.), aquelas profundamente relacionadas ao contexto cultural e adquiridas por meio do aprendizado e exposição. Neste estudo, demos destaque às emoções universais, em especial, a alegria.

As emoções universais também conhecidas como emoções básicas, são assim designadas devido a sua maior facilidade de identificação, a exemplo das expressões faciais que, independentemente de fatores culturais, podem ser prontamente distinguidas (Damásio, 2011). Todavia, a capacidade de regular e controlar as emoções, assim como a habilidade de discerni-las, precisam ser aprendidas e apresentam-se como elementos importantes para o desenvolvimento emocional e as relações interpessoais, principalmente quando se tem sob

perspectiva o desenvolvimento infantil. O termo regulação emocional pode ser compreendido como um sistema complexo que exige mudanças, tanto na dinâmica das emoções quanto nos recursos a serem utilizados, para promover a alteração da intensidade, da duração ou do tipo de resposta emocional; assim, dizem respeito à forma como os indivíduos experienciam, expressam e interpretam as próprias emoções (Formiga et al., 2021; Gross, 2002).

Ao longo dos ciclos de vida e, em particular, na infância, a habilidade de regular as emoções possui papel central, uma vez que, a partir do amadurecimento e de uma educação emocional adequada (proporcionada tanto em casa quanto no ambiente escolar, por exemplo), as crianças aprendem como melhor adaptarem-se ao ambiente e aos diferentes contextos aos quais estão inseridas. Além disso, aprendem a cultivar relações interpessoais satisfatórias ao desenvolver, por exemplo, a empatia pelo próximo a partir da compreensão das próprias emoções; por esses e outros motivos, a regulação emocional pode ser apontada como fator essencial para a manutenção da saúde mental ao considerar que sua deficiência pode predispor, dentre outras consequências, o surgimento de transtornos mentais como a depressão e outros sofrimentos psíquicos (Silva; Freire, 2014; Palmeira; Pinto; Dinis *et al.*, 2010).

Sendo assim, nosso estudo propõe-se a trabalhar com uma estratégia chave para a regulação emocional: a identificação das emoções. Afinal, para que a criança se autorregule, ela precisa primeiro aprender a nomear as emoções e compreendê-las, pois enquanto estas permanecerem no campo do desconhecido as tentativas de lidar com elas certamente serão frustradas, dado que só aprendemos a lidar com aquilo que conhecemos. Percebemos ainda, que apesar da alegria ser uma emoção facilmente identificável através do sorriso, estando presente em diversas situações cotidianas, na visão das crianças esta é associada facilmente a grandes eventos, como festas de aniversário, e idas a parque de diversões, enquanto as experiências alegres da rotina são menos privilegiadas. Nesse sentido, elaboramos estratégias de identificação e expressão da alegria nos eventos comuns, aqueles que acontecem todos os dias, como brincar com os irmãos e assistir a um desenho favorito, por exemplo.

Sobre a relação infância e regulação emocional, o estudo realizado por Schwartz, Lopes e Veronez (2016), salientou a importância do ensino da regulação emocional no contexto escolar, com crianças pertencentes ao primeiro ano do ensino fundamental. Assim, por meio de

atividades que incentivaram as interações, as adaptações sociais saudáveis e o desempenho escolar satisfatório, as crianças foram instigadas a participar, a cada encontro, agregando experiências pessoais, questionamentos e percepções; aprendendo e desenvolvendo estratégias que podem ser utilizadas no enfrentamento das emoções primárias.

Outro estudo, desenvolvido por Pavarini, Loureiro e Souza (2011) buscou aferir a compreensão emocional das crianças, em idade escolar, por meio do “Teste de Inteligência Emocional Infantil para Crianças”, que avalia a capacidade de identificação e compreensão das emoções, além de possuir tarefas de desempenho específicas para cada emoção. A análise dos dados obtidos demonstrou que o fator da compreensão emocional está diretamente relacionado à idade e ao estágio de desenvolvimento, ou seja, crianças mais novas apresentaram desempenho inferior às mais velhas; ressaltando a importância de trabalhos que tenham como foco a identificação, a nomeação e a regulação emocional.

Nesse sentido, falar em regulação emocional é, também, fazer referência a estratégias de enfrentamento que podem ser aplicadas com o intuito de identificar e amenizar, por exemplo, reações fisiológicas desprazerosas e, conseqüentemente, levar à alteração do estado emocional; tais estratégias costumam ser específicas, ou seja, própria de cada emoção enfrentada, a exemplo, a tristeza pode ser redirecionada por atividades esportivas e de lazer, a raiva pode ser contornada por meio de autoverbalizações, relaxamento muscular e distanciamento da circunstância originária da emoção (Cruvinel; Boruchovitch, 2011). Quanto a alegria, emoção foco do nosso estudo, representa majoritariamente reações positivas que resultam em felicidade, confiança, prazer, otimismo, contentamento etc., sendo expressas por meio de atos como o riso e o sorriso (Silva, 2017). As estratégias designadas para esta emoção, em específico, estão voltadas para a sua preservação e prorrogação das sensações de bem-estar físico e mental por ela proporcionadas (Cruvinel; Boruchovitch, 2011).

Pelo exposto, nota-se que a infância é fase propícia para a aquisição e evolução da habilidade regulatória e emocional; habilidades que podem ser potencializadas por direcionamentos e intervenções, tal como se propôs na execução deste trabalho que, teve por objetivo, contribuir para o processo formativo dos estudantes da graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Ademais, o presente estudo intencionou, além de

favorecer a promoção da saúde mental na infância abordando aspectos relacionados às emoções, em especial, a alegria, demonstrar as potencialidades que se apresentam na modalidade remota, a qual mediante o contexto pandêmico adquiriu destaque.

PERCURSO METODOLÓGICO

Segundo Casarin e Porto (2021), um relato de experiência é um dos recursos utilizados para a descrição de fatos, com base na vivência de um determinado grupo ao tratar de pesquisas ou situações de caráter exploratório. A iniciativa e concretização desse projeto, em toda a sua extensão (do planejamento à execução), ocorreu no período de agosto a novembro de 2021, surgindo da tentativa de conjugar duas atividades: efetivar a disciplina de Estágio Básico I em Psicologia (disciplina obrigatória do curso de graduação em Psicologia da UFAM), com um projeto de extensão aprovado pela Pró-Reitoria de Extensão da mesma universidade (PAREC-00062/202).

No que concerne à execução da disciplina e do projeto de extensão, foram todas realizadas na modalidade remota com atividades síncronas e assíncronas, em respeito às normas vigentes impostas pelo contexto da pandemia por covid-19. Em tal cenário, as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação, que incluem aparatos como aparelhos eletrônicos, redes sociais e plataformas de reuniões como o *Google Meet*, passaram a ser utilizadas na tentativa de reduzir impactos e potencializar, dentre outros elementos a educação e o acesso a serviços de saúde mental (Costa et al, 2020).

Diante dessa realidade, a disciplina de Estágio Básico I foi dividida em quatro etapas: primeira, busca de textos, leitura e discussão dos materiais referentes à promoção e prevenção da saúde mental na infância, especialmente, do treino em reconhecimento de emoções e da elaboração de oficinas das emoções para crianças. Segunda, divisão dos alunos em equipes de trabalho para planejamento do cronograma das oficinas e discussão coletiva de cada plano. Terceira, a execução das oficinas em si. Processo subdividido em: 1) inscrição e seleção dos participantes; 2) primeira oficina com os pais; 3) seis oficinas com as crianças (temáticas: psicoeducação - parte I, psicoeducação - parte II, alegria, tristeza, raiva, medo e encerramento); 4) segunda e última oficina com os pais. Por fim, a quarta e última etapa correspondeu à

avaliação. Nesse contexto, as oficinas foram planejadas tendo como público alvo crianças entre 8 e 9 anos, com duração aproximada de 2 horas, cada uma delas.

É importante aclarar que a atual publicação é um recorte de um trabalho maior que possui outros artigos em construção e submissão, visando relatar e descrever as experiências vivenciadas bem como os resultados encontrados, de modo a permitir que sirvam de inspiração para trabalhos futuros.

A divulgação sobre as oficinas foi realizada por meio de redes sociais e contatos do Whatsapp dos discentes e dos professores do Colegiado de Psicologia da Universidade. As inscrições dos interessados foram realizadas por meio de um formulário disponibilizado pelos discentes por aplicativo de mensagens instantâneas e chamada de voz, o *WhatsApp*. Portanto, é importante asseverar que a inscrição nesta oficina "Oficina da Alegria", envolvia a inscrição no projeto denominado "Oficinas das Emoções", ou seja, para participar de qualquer uma das oficinas ofertadas era necessária a inscrição no projeto "maior", cujas temáticas e sessões foram relatadas no parágrafo anterior. Os critérios para a participação incluíam a não realização de acompanhamento psicológico ou qualquer diagnóstico psiquiátrico ou deficiência, uma vez que a atividade desenvolvida não se adequava para tal público. Quanto aos critérios de inclusão, estes compreenderam a disponibilidade para participação nas oficinas, tanto dos pais quanto das crianças, as quais deveriam estudar no contraturno do horário das atividades desenvolvidas, com o intuito de não comprometer suas responsabilidades escolares.

No que se refere à oficina de alegria em si, esta tinha por objetivo: promover o reconhecimento e a compreensão da emoção "alegria", e os sentimentos a ela relacionados; propiciar a identificação das sensações e da ação dessa emoção no organismo; e, demonstrar que a presença e atuação dessa emoção no cotidiano. A oficina foi realizada na modalidade remota, por meio da plataforma de reuniões *Google Meet* e durou cerca de, aproximadamente, duas horas, contou com a participação de cinco crianças com faixa etária entre 8 e 9 anos e a presença das discentes e da professora da disciplina.

Para a sua concretização a oficina foi dividida em quatro momentos distintos, sendo estes: Momento I - Meditação, Momento II- Filme "Divertidamente", Momento III - Pequenos momentos de alegria e Momento IV- Confeção de Cupons para dias ruins. O material utilizado

na execução da oficina foi uma apresentação de slides personalizada (semelhante à plataforma de *streaming Disney Plus* com destaque a animação *Divertidamente*, cuja temática privilegia o tema das emoções). Foi também solicitado aos participantes, com uma semana de antecedência, que dispusessem, no momento da oficina, de materiais de escrita e desenho, tal qual lápis de cor, caneta e borracha, assim como da impressão dos modelos de cupons disponibilizados pela equipe, também por meio do aplicativo de mensagens *WhatsApp*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O passo a passo da oficina

Com o intuito de apresentar o tema para as crianças, de forma lúdica e dinâmica, o planejamento e a execução da oficina foi dividido em quatro momentos distintos e complementares: "Mediação"; "Filme *Divertidamente*"; "Pequenos momentos de alegria" e "Confeção de cupons para dias tristes".

Momento I – "Mediação"

Esse momento foi denominado de "Mediação" por objetivar, conforme sugere o termo, mediar a experiência da criança com a emoção, a alegria, por meio das atividades propostas para a oficina. Tem, portanto, em seu início, um quebra-gelo pautado em apresentações. Nós, mediadores da oficina, nos apresentamos para os participantes utilizando gestos e expressões faciais que nos representam e, posteriormente, pedimos que eles fizessem o mesmo. Por exemplo, uma criança poderia, caso desejasse, nos falar seu nome ao gesticular uma borboleta com as mãos e depois fazer uma careta engraçada puxando os lábios.

Em seguida, pedimos que elas explicassem, brevemente, porque escolheram se apresentar e se expressar dessa maneira, utilizando perguntas norteadoras quando elas não conseguiam, sozinhas, articular a resposta. Perguntas como: "a borboleta foi escolhida por ser delicada, por ser o seu inseto favorito ou tem outro motivo especial?", "será que a careta é porque ela se considera engraçada ou porque é uma expressão que ela costuma fazer?", (...).

Assim, a intenção era proporcionar um momento inicial criativo, lúdico e interativo que nos possibilitasse, por exemplo, introduzir o tema da alegria; direcionar nossa atenção para cada

criança; notar, nesta apresentação inicial, gestos e expressões que demonstrassem alegria ou sentimentos relacionados a ela, além de incentivar a participação das crianças nas dinâmicas, de modo personalizado. Entretanto, o quebra-gelo não aconteceu exatamente conforme esperávamos. Na prática, as crianças demonstraram dificuldade na seleção e expressão do gesto, por isso, na apresentação predominou a expressão verbal; apresentaram-se falando sobre atividades e/ou animais que gostavam. Não obstante, o início do diálogo correu bem e entendemos que a adaptabilidade foi positiva e compreensível considerando, por exemplo, que era o primeiro encontro das mediadoras (no caso, dessa equipe) com as crianças; ademais, a visualização dos gestos pode ser dificultada dependendo do aparelho eletrônico usado pelas crianças.

Após o momento de apresentações iniciamos a introdução acerca do tema propriamente dito, "alegria"; instigando as crianças a, de forma simples, dizerem/definirem o que é essa emoção. Uma das respostas expressou: "*a alegria é um alívio*". Sabemos que as emoções podem ser vistas como respostas ou reações ao que se passa no ambiente, tendo início dentro de si, mas com uma tendência a exteriorização por meio dos estímulos recebidos (Lourenço, 2021). Assim, a resposta dada pela criança demonstra a existência de uma relação entre emoção e sensação corporal; na discussão, foi percebido que as crianças sabem e compreendem que a alegria se expressa pelo corpo e que através dessa expressividade os outros conseguem perceber como nós nos sentimos. Nessas trocas de ideias conceituais, informamos que a alegria se constitui em uma emoção básica associada ao que é benéfico e prazeroso, a motivação e a diminuição de pensamentos negativos. E, para falar dos sentimentos associados a ela, utilizamos a apresentação de Rocha et al. (2021) que descreve o prazer sensorial, o interesse, a compaixão, a diversão, o alívio, a tranquilidade, o orgulho, a satisfação, o encanto, a inspiração e o êxtase, como sentimentos relacionados à essa emoção, a alegria.

Logo após, apresentamos uma imagem com emojis que expressavam diferentes emoções e pedimos para as crianças identificar e indicar quais deles podiam ser relacionados à alegria, assim como que, se possível, falassem quais dos sentimentos e das sensações explanados anteriormente, poderiam estar representados. Quanto aos emojis, todas as crianças identificaram, facilmente, no sorriso, a característica principal da alegria. Assim também,

reconheceram outras expressões e sentimentos, como o alívio, o “chorar de alegria”, e o encantamento quando se gosta de ou se admira algo. Nesse primeiro momento e ao longo de toda a oficina, quando percebíamos que as crianças estavam começando a se dispersar ou envergonhadas em participar, eram incentivadas a interagir com perguntas instigantes ao diálogo e/ou perguntas/atividades direcionadas. Em geral, as crianças estavam atentas e foram participativas.

Momento II - "Filme *Divertidamente*"

Em seguida, utilizamos uma pequena parte do filme “*Divertidamente*” como forma de apresentar às crianças essa emoção de forma visual e prática. Também foi possível, por meio do fragmento, exemplificar a relação entre a alegria e as outras emoções. No momento do filme, as crianças ficaram atentas e demonstraram interesse (algumas delas até mesmo já o tinham assistido); então, foi pedido que elas observassem, enquanto assistiam, para relatarem depois, gestos ou comportamentos expressos pela personagem "azul", a Alegria, ajudando assim, a aclarar a compreensão sobre esta emoção e suas expressões.

Na sequência, a dinâmica proposta consistia em: imaginar um rosto alegre; perguntar o que vem à mente quando se pensa em alegria; destacar as mudanças físicas e biológicas ocasionadas por esta emoção; falar sobre os próprios comportamentos ao sentir alegria; explicar que as manifestações de alegria sofrem influências de fatores genéticos e ambientais e, por fim, mostrar algumas das expressões faciais e dos gestos da alegria.

Após assistirem ao trecho do filme as crianças começaram a dar suas opiniões sobre ele, livremente. Elas notaram que a alegria era, das emoções básicas que a Riley (personagem principal do filme) apresentava, a mais desejada por ser divertida, otimista e provocar contentamento. Essa resposta condiz com a definição de alegria encontrada em Silva (2011), que apresenta essa emoção como sendo provocada por acontecimentos favoráveis e que, por isso, localiza-se na base do bem-estar físico e psicológico, e da satisfação, gerando sempre impactos positivos no indivíduo.

Um dos participantes notou e expressou que a personagem estava alegre quando corria, muito animada, puxando o carrinho de brinquedos pela casa. Assim como expressa Lourenço

(2021), nosso participante compreendeu que existem diversos comportamentos possíveis de expressar a alegria. Por exemplo, no sorriso, no andar saltitante, na vontade de cantar, de pular e, até mesmo, de gritar. Especificamente, ao falarmos sobre as expressões faciais da alegria e desejarmos trazer a relação entre uso de máscara e expressão dessa emoção, no rosto, questionamos às crianças se elas sabiam que nós também podemos sorrir com os olhos.

Após as respostas, propusemos uma brincadeira que surgiu a partir da seguinte pergunta instigadora: "será que elas, as crianças, conseguiriam adivinhar se nós estávamos sorrindo ou não, usando nossas máscaras ou mãos tapando a boca, só pelo olhar?". A dinâmica foi simples mas produtiva. O mais importante foi levar as crianças a perceber e observar como toda a fisionomia do rosto muda quando sorrimos, e não apenas a boca. Com esse objetivo cada criança podia, se quisesse, participar da adivinhação (se tinha ou não, em seu rosto, um sorriso) ou da expressão (realizar as expressões no próprio rosto). As reações a essa dinâmica foram muito positivas, de modo que, espontaneamente, um dos meninos sorriu para mostrar que todo o seu rosto se modifica com essa ação; logo, os demais colegas também mostraram o seu sorriso incentivados pelas mediadoras. Reafirmando, com isso, que a alegria se expressa no indivíduo através de expressões corporais e faciais, mas que, de maneira evidente e regular, sua principal expressão é no rosto, com o sorriso (Arruda, 2014).

Prontamente quiseram adivinhar qual das mediadoras estavam, de fato, escondendo um sorriso por trás da máscara. É válido ressaltar que todas as crianças conseguiram perceber ou identificar os sorrisos por meio das outras partes do rosto, ressaltando, por exemplo, os olhos apertados, mais fechados ou mais brilhantes; as sobrancelhas elevadas, e as bochechas contraídas para cima e para trás, em concordância ao descrito por Arruda (2014). O engajamento nessa atividade foi ótimo, as crianças quiseram fazer, elas mesmas, o teste, cobriram o rosto e fomos nós, as mediadoras e demais colegas que tentamos adivinhar a expressão facial escondida.

Momento III - "Pequenos momentos de alegria"

O objetivo principal desse momento era evidenciar para as crianças que a alegria pode surgir das mais variadas situações, até mesmo daquelas mais simples e aparentemente

monótonas circunstâncias da vida e do cotidiano. Dessa forma: mostramos às crianças imagens que representavam esses "pequenos" momentos como, por exemplo: imagens de crianças brincando com os amigos de cabo de guerra e crianças passando tempo juntinho dos pais, enquanto realizavam as tarefas escolares.

Além do debate provocado pelas imagens, pedimos que as crianças compartilhassem algumas de suas experiências cotidianas favoritas e/ou, também, que compartilhassem algo que os deixou alegres, um evento ou alguém que associavam à facilidade. Uma das crianças expressou que se sentiu muito alegre no parque de diversões, mas expressou também que sentiu medo nesse mesmo dia; nos permitindo trazer à discussão, uma vez mais, a diversidade de emoções e os sentimentos, do como uma única situação pode desencadear diferentes emoções e, reforçar, a impossibilidade do "estar sempre alegre" tendo em vista que todas as emoções nos são constitutivas e fazem parte de quem nós somos. Em seu relato expressou sentir medo dentro de um determinado brinquedo, mas falou da proteção vinda da presença do pai e que, logo em seguida, ao sair do brinquedo, conseguiu acalmar-se e ficou "tudo bem"; exemplificando para nós, claramente, o papel da regulação emocional na infância. Leal e Rodrigues (2020), afirmam que as emoções trazem significado para nossos dias por serem as responsáveis pela tomada de atitudes, a adoção de comportamentos e a adaptação ao mundo da melhor forma possível.

Ainda sobre a relação entre situações contextuais e vivências de diferentes emoções, outra criança expressou que, quando foi ao parque aquático, um lugar, para ela, muito divertido, ficou com muito medo de um dos tobogãs. Porém, relatou que "enfrentou" o medo e, depois disso, aproveitou o dia ainda mais. A experiência compartilhada pela criança nos permitiu trazer à discussão atitudes e atividades que podem "reconquistar", ou "reacender" a alegria e, também, que os momentos de medo ou tristeza não precisam, necessariamente, nos paralisar. Outra criança relatou ficar muito feliz ao receber um ovo de Páscoa, e que conseguiu aumentar sua alegria, ainda mais, ao descobrir que dentro dele tinha um brinquedo do Batman, personagem que ela gosta muito. Diferente das outras, uma relatou que foi ao parque de diversões mas passou longe da casa do terror e de outras coisas assustadoras, preferindo o carrinho bate-bate que, segundo ela, lhe diverte e não lhe faz medo. Os diferentes relatos nos permitiram dar ênfase

às diferentes estratégias, por exemplo, mostrando que além do enfrentamento, às vezes, o afastar-se, pode ser necessário e não é sinônimo de fraqueza.

Tomando como gancho esses relatos que trouxeram à tona o medo e outras emoções, demos exemplos de como a alegria é importante, mas que, da mesma maneira, precisamos das outras emoções; pois, quando se perde um brinquedo muito querido, por exemplo, é bom que consigamos expressar nossa tristeza e sermos compreendidos. Com isso as crianças perceberam a não funcionalidade do "estar feliz o tempo todo". E para representar essa situação uma delas citou o exemplo de que, caso se machucasse e não conseguisse chorar, só pudesse sorrir, seria algo muito ruim pois ninguém entenderia o que aconteceu e ninguém iria poder ajudá-lo. Lelord e André (2002), falam sobre isso, a impossibilidade na constância da alegria. Segundo eles, mesmo que essa emoção seja benéfica e muito desejável, não podemos esperar senti-la a todo momento, caso contrário, já não seria alegria. Essa definição reforça nossa proposta de trabalhar, sempre que possível, um conjunto de emoções e as relações entre elas e o contexto cotidiano.

Em dado momento da oficina, uma das mediadoras, relatou uma de suas experiências da infância, de como ficou triste por sua mãe ter doado a sua saia favorita, mas que a mãe não sabia desse afeto porque elas nunca haviam conversado sobre isso. Ela inclusive usava poucas vezes a saia, tão especial, para evitar o seu desgaste; comportamento que a mãe interpretou como desinteresse. A partir disso, as crianças perceberam e relataram que ela poderia ter solucionado o problema contando para a mãe dela sobre o quanto aquela peça de roupa era especial. A discussão possibilitou mais uma estratégia de regulação emocional e comportamental, o falar/o compartilhar para outros, figuras de referência, por exemplo, os pais, o como estamos nos sentindo. Desse modo, podem nos ajudar a compreender a situação e a lidar com ela, diminuindo sentimentos de solidão e desamparo. É nesse processo de aprendizagem social, rico e coberto de novas situações e experiências, que aprendemos sobre emoções, sentimentos e habilidades para lidar com elas (Lourenço, 2021). Assim como a nossa mediadora ao passar por essa situação aprendeu a verbalizar e compartilhar suas emoções de forma explícita, as crianças que participaram da oficina relataram que tentariam colocar em

prática o mesmo, em suas próprias experiências cotidianas, ou seja, buscariam conversar mais com os seus pais/cuidadores sobre as suas próprias emoções.

Momento IV - "Confecção de cupons para dias tristes"

Para o último momento da oficina escolhemos enfatizar que a alegria pode ser vivida no cotidiano, que as crianças podem "encontrar" a alegria nas atividades rotineiras (como as atividades escolares), e não somente nos grandes eventos externos à casa. Sobre isso e dadas as circunstâncias de isolamento e distanciamento social dos últimos dois anos, falamos, também, da alegria dos reencontros; uma das crianças relatou como se sente feliz quando o seu padrinho o visita e brinca com ele, outros relataram ficar feliz ao brincar com os irmãos, ao cuidar do animal de estimação ou ler o livro favorito. Relembramos que as emoções são passageiras e que a alegria sempre pode ser "resgatada" por meio de pequenas ações.

Portanto, pedimos que utilizando como inspiração os exemplos cotidianos de alegria compartilhados no momento anterior, escrevessem no modelo de cupons impresso, sua própria lista com as ações que gostariam de executar quando não estivessem alegres, ou seja, preencheriam a cartela de cupons e iriam utilizá-los nos dias ruins ou tristes, dias que precisassem de um pouquinho mais de felicidade e conforto. Cada criança decidiu se preferiam escrever ou desenhar suas pequenas alegrias diárias e, conforme foram elaborando essas opções, compartilharam com os colegas quais atividades tinham em comum, e com quais membros da família desejavam realizá-las.

Reforçamos para eles que os cupons poderiam ser utilizados para realizar atividades de modo individual ou, em conjunto, seja com os pais ou com os amigos, por exemplo. Alguns dos cupons elaborados foram: "jogar futebol com o irmão", "cuidar do cachorro", "brincar com a irmã", "tomar sorvete", "ler o livro preferido" e "pensar em coisas boas".

Por fim, pedimos um feedback das crianças para conhecer sua avaliação e percepções sobre a oficina, se gostaram ou não, do que e quais foram seus momentos favoritos. O *feedback* das crianças foi positivo, relataram gostar das atividades e expressaram o desejo de seguir participando das outras oficinas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho teve por objetivo contribuir para o processo formativo dos estudantes da graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), e favorecer a promoção da saúde mental na infância, abordando aspectos relacionados às emoções, em especial, a alegria. Dentre outros aspectos, sua execução demonstrou ser possível abordar temáticas como emoções e regulação emocional de forma lúdica, interativa e compreensível à criança, de modo virtual, tendo em vista que toda a sua execução foi na modalidade remota.

No cenário pandêmico, de rotina externa restrita, medo de contágio, distanciamentos, privações, receios e preocupações, temos a presença de um aumento significativo de sofrimento psíquico na população geral (Faro *et al.*, 2020) e, também, nas crianças (Moreira; Cardona; Pedrosa; Cruz, 2022). A solução para muitas das atividades cotidianas, incluindo as relacionadas à educação, passaram a ser o uso massivo das tecnologias de informação e comunicação como formas de amenizar a distância, promover o contato entre as pessoas, trabalhar, estudar e se comunicar sem a necessidade de sair de casa (Souza, 2020).

Embora o recurso digital possibilite uma diversidade de benefícios e muitas interações que atravessam as barreiras do espaço geográfico, tem seus limites; pois não necessariamente ultrapassa, por exemplo, questões de ordem social e econômica. Questões relacionadas com a conexão, o acesso a dispositivos eletrônicos de qualidade e a formação e o preparo para a utilização de tais ferramentas (sejam por profissionais, estudantes, pais ou crianças, público desse estudo), é ainda mais urgente necessidade de intervenção em decorrência da pandemia (Marasca *et al.*, 2020). Dessa forma, problemas relacionados à conexão com a internet, assim como a presença de algumas das crianças em locais com interferências sonoras e elementos distratores dificultaram, em partes, a concentração nas atividades em andamento; exigindo a intervenção das mediadoras para fazer voltar a atenção das crianças às atividades propostas.

Além disso, foi possível notar pouca interação das crianças entre si, elas se comunicavam diretamente com as mediadoras, mas em poucas ocasiões direcionaram-se umas às outras. Fator que, provavelmente, seria atenuado numa intervenção presencial. Não obstante,

as crianças participaram ativamente das atividades propostas trazendo relatos individuais que salientavam sua compreensão acerca da emoção “alegria”, a forma como esta se expressa no comportamento e nas feições, como pode ser identificada em situações cotidianas e como pode vir, ainda, acompanhada ou seguida de outras emoções e sentimentos.

A partir da experiência e dos resultados deste trabalho sugestões para projetos futuros são apresentadas, tais quais, planejar e executar atividades que visem a interação entre as crianças; implementar avaliações antes e depois da oficina, de modo a conferir de maneira sistemática o que foi adquirido pelo participante, a partir da experiência e, por fim, incentivar que outras intervenções sejam realizadas por psicólogos e estudantes de psicologia com crianças, na modalidade remota. E que tais experiências sejam publicadas possibilitando o incentivo desse potente recurso para a atuação do psicólogo e a disseminação do seu conhecimento aos diferentes agentes sociais.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, Marlene de Jesus Ferreira Carvalho. **O ABC das emoções básicas: implementação e avaliação de duas sessões de um programa para promoção de competências emocionais**. 2014. 143 p.. (Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação, especialidade em Contextos Comunitários). Ponta Delgada: Universidade dos Açores, 2014. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.3/3365>. Acesso em: 27 nov. 2021.

CARVALHO, Clecilene Gomes de; JUNIOR, Dejanir José Campos ; SOUZA, Gleicione Aparecida Dias Bagne de, Neurociência: Uma Abordagem Sobre as Emoções e o Processo de Aprendizagem, **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 17, n. 1, 2019. Disponível em: <<http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/5619>>. Acesso em: 21 dez. 2021.

CASARIN, Sidnéia Tessmer; PORTO, Adrize Rutz. Relato de Experiência e Estudo de Caso: algumas considerações/Experience Report and Case Study: some considerations. **Journal of Nursing and Health**, v. 11, n. 4, 2021.

COSTA, Jefferson de Andrade; MACHADO, Dioleno de Carvalho. Pessoa; COSTA, Tatiana. de Andrade; ARAÚJO, Fabiana. da Cruz; NUNES, Jordânia Cardoso; COSTA, Hérica Tanhara Souza da. Dificuldades enfrentadas durante o ensino remoto. **Rebena -**

Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem, [S. l.], v. 1, p. 80–95, 2021. Disponível em: <https://rebena.emnuvens.com.br/revista/article/view/9> . Acesso em: 22 jul. 2023.

CRUVINEL, Miriam.; BORUCHOVITCH, Evely. Regulação emocional em crianças com e sem sintomas de depressão. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 16, n. 3, p. 219–226, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/PCghSbhqVMnQ93yVtzS7sxv/abstract/?lang=pt>> Acesso em: 19 dez. 2021.

DAMÁSIO, A. R. **E o Cérebro Criou o Homem**. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia (Campinas)** [online]. 2020, v. 37. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/>>. Acesso em: 26 dez. 2021.

FORMIGA, Mariana Bandeira; GALDINO, Melyssa Kellyane Cavalcanti; VASCONCELOS, Selene Cordeiro. et al. Executive functions and emotion regulation in substance use disorder. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 236–244, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/VsbJXsVkbwxLSxZzYb5cczg/?lang=en>>.

GROSS, JAMES J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. **Psychophysiology**, v. 39, n. 3, p. 281–291, 2002.

LEAL, Bárbara; RODRIGUES, Luciana Santos. **Oficina das Emoções Teoria e Prática: um guia para psicólogos, pais e educadores**. São Paulo: Apmc, 2020. 250 p.

LELORD, François; ANDRÉ, Christophe. **A força das emoções**. 1^a. ed. Cascais: Pergaminho, 2002. 324 p.

LINHARES, M. B. M.; ENUMO, S. R. F.. **Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil**. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 37, p. e200089, 2020.

LOURENÇO, Eliana Soraia Santos. **A Importância das Emoções da Criança na Educação de Infância**. 2021. 121 p. Dissertação (Mestrado em Educação Pré-Escolar) - Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal, Setúbal, 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/36178>. Acesso em: 27 nov. 2021.

MARASCA, Aline Riboli et al. Avaliação psicológica online: considerações a partir da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) para a prática e o ensino no contexto a distância.

Estudos de Psicologia (Campinas) [online]. v. 37, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200085>>. Acesso em: 26 dez. 2021.

MATOS, Marina da Silva de; BOROWSKI, Sílvia Batista Von. Vivências emocionais e estratégias de regulação emocional de psicólogos clínicos: um estudo qualitativo. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 10, n. 3, p. 160, 2019. Disponível em: <<https://www.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/download/32047/26649>>. Acesso em: 20 dez. 2021.

MENDES, Marco Aurélio. Terapia focada nas emoções e processos de mudança em psicoterapia. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 11, n. 2, 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872015000200005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 21 dez. 2021

MOREIRA, Beatriz da Silva; CARDONA, Tamires Diniz; PEDROSA, Taís Campos; CRUZ, Fatima Maria Leite. Covid-19 e a saúde mental de crianças e adolescentes. **REH - Revista Educação e Humanidades**, v. III, n. 2, 2022. Disponível em: <<https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/10082/7345>>. Acesso em: 03 Jan. 2022.

PALMEIRA, Lara.; PINTO, José Pinto; DINIS, Alexandra et al. O efeito mediador da regulação emocional na relação entre a expressividade emocional da família de origem e as reações maternas à expressão de emoções positivas das crianças. **Psychologica**, v. 2, n. 52, 2010. Disponível em: <https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1647-8606_52-2_18/512>. Acesso em: 27 dez. 2021.

PAVARINI, Gabriela; LOUREIRO, Carolina Piazzarollo; SOUZA, Débora de Holanda. Compreensão de emoções, aceitação social e avaliação de atributos comportamentais em crianças escolares. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 24, n. 1, p. 135–143, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/prc/a/yJMDvZkxkQmsbFNtfMfHRNj/abstract/?lang=pt>> Acesso em: 21 dez. 2021.

PINTO, Hugo Miguel; CARVALHO, Ana Rita; SÁ, Eduardo Nunes. Os estilos educativos parentais e a regulação emocional: Estratégias de regulação e elaboração emocional das crianças em idade escolar. **Análise Psicológica**, v. 32, n. 4, p. 387–400, 6 dez. 2014. Disponível em: <<http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/844>> Acesso em: 27 nov. 2021.

ROCHA, Livia de Castro et al. **Treino em Reconhecimento de Emoções**. São Paulo: Manole, 2021. 256 p. (Psicologia e Neurociências).

SCHWARTZ, Fernanda Tabasnik; LOPES, Graziela Pereira ; VERONEZ, Lauren Frantz. A importância de nomear as emoções na infância: relato de experiência. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 20, n. 3, p. 637–639, 2016. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/pee/a/fvfXxhQpLRgGjwNQW4dMkfb/?stop=next&lang=pt&format=html>> Acesso em: 27 dez. 2021.

SILVA, Carlos Alberto da. **Estudo de competências emocionais e sua correlação com o auto-conceito**. 2011. 90 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia, especialização em Psicologia Clínica e da Saúde) - Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2011. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10284/2410>>. Acesso em: 27 nov. 2021.

SILVA, Eliana ; FREIRE, Teresa. Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo. **Análise Psicológica**, v. 32, n. 2, p. 187–198, 2014. Disponível em: <<http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/746> > Acesso em: 21 dez. 2021.

SILVA, Jordana Vivian Cassiano da. **Regulação Emocional e desempenho em leitura: análise de possíveis relações**. 2017. 37 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicopedagogia) - Faculdade de Psicopedagogia, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/16085/1/JVCS13062017.pdf>>. Acesso em: 23 dez., 2021.

SILVA, Ricardo Francelino da. **As emoções e sentimentos na relação professor-aluno e sua importância para o processo de ensino e aprendizagem contribuições da teoria de Henri Wallon**. 2017. 162 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia e Sociedade) - Faculdade de Ciências e Letras de Assis. Universidade Estadual Paulista, Assis, 2017. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/150708/silva_rf_me_assis_int.pdf?sequence=6&isAllowed=y>. Acesso em: 27 dez., 2021.

SOUZA, Elmara Pereira de, Educação em tempos de pandemia: desafios e possibilidades, **Cadernos de Ciências Sociais Aplicadas**, v. 17, n. 30, p. 110–118, 2020. Disponível em: <<https://periodicos2.uesb.br/index.php/ccsa/article/view/7127>>. Acesso em: 26 dez. 2021.

Submetido em: 05 de agosto de 2023.

Aprovado em: 02 de outubro de 2023.

Publicado em: 01 de janeiro de 2024.

Autoria:

Autor 1: Nicole Menezes dos Santos

Graduanda em psicologia pela Universidade Federal do Amazonas - UFAM

Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

Email: menezesnicole292@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-4549-6094>

Brasil.

Autora 2: Maria Eduarda Melo Santos

Graduanda da faculdade Psicologia FAPSI da UFAM – Universidade Federal do Amazonas

Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

Email: madu.melo18@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-3589-1382>

Brasil

Autor 3: Nina Maria da Silva Viana

Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal do Amazonas, pesquisa nas áreas de raça e gênero.

Instituição: Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

Email: ninamaria2838@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-3542-3826>

Brasil.

Autor 4: Tamires Diniz Cardona

Graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF),

Mestrado em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Pernambuco PPGPsi/UFPE. Atualmente atua como Psicóloga Clínica.

Email: tami_s_diniz@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6004-6145>

Brasil.