Compreensão das crianças e adolescentes acerca de suas emoções.

Ana Luiza de Souza Bastos[1]; Anaclara Tomé Pina[1];
Nariman de Felicio Bortucan Lenza[2]
1. Discentes do curso de medicina da Faculdade Atenas, campus Passos-MG.
2. Docente da Faculdade de Medicina Atenas e da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG).

INTRODUÇÃO

Segundo o relatório de pesquisa da UNICEF, estima-se que 1 em cada 6 crianças e adolescentes, entre 10 e 19anos de idade, no Brasil, vivem com algum tipo de transtorno mental. A fase infantil e juvenil é marcada por um processo de transformação social e pelo surgimento de novas emoções, além de sua intensificação. Sentimentos como medo, ansiedade, frustração, tristeza e raiva são comuns de serem vistos pois esse público está enfrentando mudanças constantes e construindo sua identidade pessoal (STEFANO; CORRÊA,2018). O reconhecimento e a regulação emocional são alternativas estratégicas para estimular o surgimento de empatia, autocontrole, resiliência e percepção social no público infanto-juvenil. Dentro desse contexto, o estímulo à promoção da saúde mental se faz indispensável nesse cenário de desafios emocionais (MOREIRA, 2018; STEFANO; CORRÊA, 2018; SOUZA; NUNES, 2020).

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência acerca de um projeto de extensão que teve como objetivo principal entender como essas crianças e adolescentes desenvolvem a compreensão de si e de suas emoções. O projeto foi realizado em um Instituto de uma cidade do Sudoeste de Minas Gerais, que atende 400 crianças em situação de vulnerabilidade social. O projeto de extensão foi desenvolvido com cerca de 30 crianças por encontro, com idades diferentes, variando dos 6 aos 17 anos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para melhor compreender os resultados, é preciso entender o contexto em que essas crianças e adolescentes vivem, assim, Instituto atende crianças e adolescentes em situações de elevada vulnerabilidade: a maioria vem de famílias com baixa renda, muitas vezes sem salário fixo, enfrentando situações de conflitos em casa, violência, etilismo e ausência parental. A vulnerabilidade alimentar é grave, com muitas crianças dependendo exclusivamente das cestas básicas para sua nutrição, além de doações de roupas e calçados. Essas famílias geralmente vivem em casas com poucos cômodos e existem muitas famílias que sobrevivem apenas com o benefício do Bolsa Família, sem nenhuma outra fonte de renda. A primeira dinâmica utilizada foi a “Apresentando as Emoções” que tinha como objetivo promover o aprendizado e a conexão das crianças

com as emoções, ajudando-as a reconhecer e identificar como se sentem em diferentes situações. Utilizou-se os desenhos e bonecos dos personagens do filme “Divertidamente”.



Figura 1: Atividade acerca das emoções.

Inicialmente foi abordado sobre as emoções de forma lúdica e visual, em seguida, as crianças foram divididas em grupos e em mesas. A atividade iniciou-se perguntando os nomes das emoções que elas conheciam e qual delas achavam que mais representava como se sentiam no dia a dia. Embora a maioria das crianças tenham identificado as várias emoções, quando elas mencionaram como se sentiam diariamente, a grande maioria identificou a emoção “Raiva” na maior parte do seu cotidiano. Cerca de 70% das crianças escolheram a raiva como emoção predominante, o que levantou discussões sobre os desafios que as crianças enfrentam e como lidam com essas situações do seu cotidiano.

A segunda dinâmica foi “Construindo a Sala de Controle”, que tinha como objetivo simular a "Sala de Controle" do cérebro, ajudando as crianças a entenderem como as emoções operam e se interconectam e a emoção "Raiva" novamente apareceu como a mais sentida e permanente no dia a dia, sendo representada com maior frequência nos painéis criados pelos grupos.



Figura 2: Crianças colocavam prendedor na emoção que a representava.

Foram realizados mais 2 encontros, onde elas puderam trabalhar o ”Quadro das Emoções”, com o objetivo de promover a autorreflexão e o reconhecimento emocional e a “Caixa do Desabafo e da Transformação”, que objetivou proporcionar um espaço para desabafar e ao mesmo tempo transformar as emoções negativas em algo positivo.

CONCLUSÕES

Em todos os encontros, ficou muito clara a predominância da emoção "Raiva" entre as crianças e adolescentes. Isso evidenciou a necessidade de ações contínuas que não apenas reconheçam essa emoção, mas também forneçam ferramentas práticas para que as crianças possam manejá-la de forma construtiva. A saúde mental de nossas crianças precisa ser melhor acolhida.

REFERÊNCIAS

STEFANO, L.; CORRÊA, G. Terapia Cognitivo-Comportamental e Regulação Emocional na Adolescência. Disciplinarum Scientia, Santa Maria, v. 19, n. 1, p. 25-37, 2018.

MOREIRA, P. M. G. Desregulação emocional, ansiedade, depressão e stress na adolescência: Contributos de variáveis sociodemográficas, acadêmicas e extracurriculares. 2018. 54f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde). Universidade Católica Portuguesa, Braga, Portugal, 2018.

SOUZA, A.P.R.; NUNES, L. L. **Primeira infância em foco.** Revista de Educação da Universidade Federal do Vale do São Francisco, v. 10, n. 21, p. 354-381, 2020.