CORAÇÃO NA MOCHILA

Giovanna Borges Figueiredo Piassi[1], Larissa Soares Gonçalves Faria[1], Letícia Maximiano de Sousa[1], Maria Lina Costa Protasio[1], Maria Lúcia Nunes Souza[1], Maria Luíza Santos Lima[1], Marcela Rodrigues de Pádua[1], Sabrina Ferreira Pavani[1], Renata Romualdo Faria[1], Edna Messias de Freitas Santos[2]

[1] Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Atenas – Campus Passos/MG.

[2] Docente/Orientadora do Curso de Psicologia da Faculdade Atenas – Campus Passos/MG.

Endereço para contato: edna.professor.passos@uniatenas.edu.br

RESUMO

Este relato de experiência apresenta as ações e os impactos do projeto de extensão universitária intitulado "Coração na Mochila", desenvolvido por acadêmicas do curso de Psicologia da Faculdade Atenas em Passos-MG. A intervenção foi realizada junto a adolescentes de 12 a 14 anos atendidos pela ONG Deus Proverá, instituição que acolhe jovens em situação de vulnerabilidade social. O objetivo do projeto foi promover o conhecimento e a autorreflexão sobre quatro emoções complexas abordadas na obra cinematográfica *Divertidamente II*: medo, inveja, ansiedade e vergonha, analisando seus significados e impactos no cotidiano juvenil. Para tanto, realizaram-se oficinas semanais com caráter estritamente lúdico e participativo, englobando dinâmicas de grupo, questionários interativos, confecção de cartões anônimos e rodas de conversa acolhedoras. Como resultado, observou-se expressivo engajamento dos adolescentes, que demonstraram evolução na identificação de seus estados internos e na assimilação de estratégias práticas de regulação emocional, como técnicas de respiração consciente. O projeto evidenciou a relevância de intervenções voltadas à saúde mental na adolescência e contribuiu significativamente para a formação ética e prática das futuras profissionais.

Palavras-chaves: Adolescência; Educação Socioemocional; Extensão Universitária; Vulnerabilidade Social.

ABSTRACT

This experience report presents the actions and impacts of the university extension project entitled "Coração na Mochila", developed by Psychology students from Faculdade Atenas in Passos-MG. The intervention was carried out with adolescents aged 12 to 14 served by the NGO Deus Proverá, an institution that welcomes youth in situations of social vulnerability. The objective of the project was to promote knowledge and self-reflection about four complex emotions addressed in the cinematographic work *Inside Out 2*: fear, envy, anxiety, and shame, analyzing their meanings and impacts on daily youth life. To this end, weekly workshops were held with an explicitly playful and participatory nature, including group dynamics, interactive quizzes, anonymous card creation, and welcoming conversation circles. As a result, significant engagement from the adolescents was observed, demonstrating progress in identifying their internal states and assimilating practical emotional regulation strategies, such as conscious breathing techniques. The project highlighted the relevance of interventions focused on mental health in adolescence and contributed significantly to the ethical and practical training of future professionals.

Keywords: Adolescence; Social Vulnerability; Socioemotional Education; University Extension.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência configura-se como uma fase do desenvolvimento humano profundamente marcada por intensas transformações de ordem física, emocional e social. Esse cenário de transição exige dos jovens novas formas de compreender a si mesmos e de ressignificar os vínculos estabelecidos com o mundo externo. De acordo com Papalia e Feldman

(2013), é nessa etapa que ocorre a consolidação da identidade e o fortalecimento de competências socioemocionais, paralelamente ao enfrentamento de conflitos ligados à busca por autonomia, autoestima e aceitação grupal.

Nesse panorama, as emoções operam como respostas psicofisiológicas complexas que exercem influência direta sobre os pensamentos, comportamentos e interações dos indivíduos. Para Damásio (2012), as experiências emocionais atuam como guias internos cruciais para a adaptação humana, orientando reações e escolhas cotidianas. Portanto, o desenvolvimento da capacidade de reconhecer e nomear estados internos é basilar para a estruturação da inteligência emocional e para a construção de relacionamentos mais equilibrados.

Contudo, para jovens inseridos em contextos de vulnerabilidade social, as demandas biológicas e psíquicas da adolescência costumam ser agravadas por restrições socioeconômicas e escassez de suporte institucional ou psicológico. A atuação em ambientes comunitários por meio de projetos de extensão constitui, assim, uma ferramenta indispensável para democratizar saberes relativos à saúde mental e fomentar o protagonismo juvenil.

Sob o ponto de vista acadêmico, tais práticas consolidam o tripé universitário ao articular a fundamentação teórica com as demandas reais da comunidade, lapidando o compromisso ético-social e as competências clínicas de graduandos. À luz desses pressupostos, o presente artigo tem por objetivo relatar a experiência prática da execução do projeto de extensão "Coração na Mochila", idealizado com o propósito de levar conhecimento sobre as emoções descritas no filme *Divertidamente II* — medo, inveja, ansiedade e vergonha — a adolescentes assistidos por uma organização não governamental (ONG).

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de natureza qualitativa e intervencionista, fundamentado nas ações de extensão universitária do curso de Psicologia da Faculdade Atenas. As atividades foram conduzidas em outubro de 2025 na ONG Deus Proverá, localizada no município de Passos-MG, instituição voltada ao amparo de indivíduos em situação de vulnerabilidade. O público-alvo direto foi composto por adolescentes com idades situadas entre 12 e 14 anos.

O planejamento do projeto estruturou-se em três etapas cronológicas distintas:

1. **Levantamento Teórico e Audiovisual:** Realizou-se uma pesquisa bibliográfica aprofundada abrangendo psicologia do desenvolvimento, competências socioemocionais e dinâmicas de grupo. Como esteio lúdico e disparador conceitual, a equipe analisou minuciosamente o filme animado *Divertidamente II* (Pixar, 2024), correlacionando as novas personagens da narrativa com a vivência clínica e social da puberdade.
2. **Alinhamento Institucional:** Procedeu-se a uma reunião técnica com a coordenação pedagógica da ONG Deus Proverá com o intuito de mapear as demandas locais, aferir o perfil psicossocial dos assistidos e obter as devidas autorizações éticas por meio do formulário de aceite institucional.
3. **Execução das Oficinas Interativas:** O projeto foi operacionalizado em dois encontros presenciais semanais, com duração média de duas horas cada.

As oficinas adotaram caráter lúdico e participativo, sendo divididas em blocos temáticos conforme discriminado na tabela abaixo:

Encontro / Data	**Emoções Focadas**	**Dinâmicas e Recursos Utilizados**
1º Encontro 04/10/2025	Vergonha e Ansiedade	• Técnica dos cartões anônimos na "Caixa das Emoções" . • Quiz Interativo com plaquinhas indicativas . • Treinamento de Regulação Emocional (Respiração da Caixinha) .

Encontro / Data	Emoções Focadas	Dinâmicas e Recursos Utilizados
		• Participação musical com o grupo EAC.
2º Encontro 11/10/2025	Medo e Inveja	• Colagem de temores na estrutura física "Mochila das Emoções" . • Diálogo reflexivo mediado com a equipe e adultos . • Dinâmica dos Cartões Coloridos (Verde - Inveja Positiva / Vermelho - Inveja Negativa) . • Confraternização final com lanche e entrega de mimos pedagógicos.

A avaliação do projeto ocorreu de forma contínua, processual e qualitativa. As acadêmicas registraram em diários de campo o nível de engajamento, a capacidade de verbalização dos sentimentos por parte dos adolescentes e a evolução das interações grupais no decorrer das atividades propostas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A recepção do projeto pela equipe da ONG Deus Proverá foi marcada por ampla abertura, validando a urgência de propostas que abordassem o campo socioemocional dos jovens assistidos. No primeiro encontro, voltado ao manejo da **Vergonha** e da **Ansiedade**, os adolescentes inicialmente demonstraram-se retraídos, comportamento esperado devido ao próprio constructo da vergonha social. No entanto, a introdução da atividade dos cartões anônimos mitigou o receio de julgamentos interpessoais. Situações cotidianas de constrangimento — tais como "tropeçar na frente dos colegas" ou "errar a resposta na sala de aula" — foram depositadas na caixa coletiva. Ao constatarem, por meio da leitura compartilhada, que seus pares partilhavam de receios análogos, os jovens externalizaram alívio, gerando um ambiente pautado pela empatia mútua.

Na segunda etapa desse mesmo bloco, o "Quiz Interativo da Ansiedade" permitiu que os participantes desmistificassem a visão puramente patológica desse sentimento, compreendendo-a também como uma resposta fisiológica de alerta e autopreparação. Diante das afirmações apresentadas, o levantamento das plaquinhas revelou altos índices de identificação com sintomas como "frio na barriga antes de avaliações" e "insônia por nervosismo". Para instrumentalizá-los, foi ensinada a técnica psicoterapêutica de "Respiração da Caixinha", realizada de forma coletiva, demonstrando eficácia imediata na atenuação da agitação motora observada em sala.

No segundo encontro, focado no **Medo** e na **Inveja**, os adolescentes demonstraram maior vinculação afetiva com a equipe executora. Para a dinâmica do medo, os participantes colaram seus cartões em um painel denominado "Mochila das Emoções". Notou-se uma transição nos relatos: enquanto os medos concretos (animais, escuro) apareceram pontualmente, os medos abstratos ligados à integridade social e familiar ("medo de decepcionar os pais" ou "medo de perder amigos") predominaram de maneira expressiva. A mediação estimulou que adultos da instituição também expressassem seus temores cotidianos, o que quebrou barreiras geracionais e normalizou a vulnerabilidade humana.

A abordagem da inveja exigiu sensibilidade técnica acrescida, visto tratar-se de um afeto socialmente reprimido e associado à culpa. Através da dinâmica dos cartões verde e vermelho,

as discentes introduziram os conceitos de "Inveja Positiva" (como mola propulsora para a autoaspiração e treino) e "Inveja Negativa" (centrada no rancor e no desejo de detrimento do outro). Expressões como *"Ela desenha tão bem, quero aprender também"* foram prontamente classificadas como verdes pelos jovens, os quais concluíram que o sentimento pode ser ressignificado e transformado em inspiração construtiva, afastando a tendência nociva da comparação destrutiva.

Do ponto de vista teórico, o êxito das oficinas corroborou as diretrizes do *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL), que aponta que a aprendizagem socioemocional estruturada na infância e juventude funciona como fator de proteção psicossocial e aprimora as habilidades de convivência em coletividade. A utilização de suportes projetivos e lúdicos (o universo de *Divertidamente II*) atuou como uma ponte cognitiva facilitadora, validando as teses de Del Prette e Del Prette (2017) sobre a relevância de se ofertar ferramentas interativas e acessíveis para que o público infanto-juvenil consiga externalizar demandas de foro íntimo.

Para as acadêmicas de Psicologia, o impacto estendeu-se para além dos muros acadêmicos. A imersão em um cenário de vulnerabilidade social exigiu o exercício pleno da escuta empática, da flexibilidade metodológica e do manejo de dinâmicas grupais complexas, solidificando as bases do compromisso ético e profissional preconizados pelas diretrizes curriculares nacionais da área.

4. CONCLUSÃO

A intervenção realizada por meio do projeto "Coração na Mochila" atingiu com êxito os objetivos propostos, descortinando um canal legítimo de diálogo e acolhimento em saúde mental para os adolescentes da ONG Deus Proverá. Ao desmistificar e conferir contornos lúdicos a afetos densos como o medo, a inveja, a ansiedade e a vergonha, a ação comunitária promoveu o fortalecimento da autoconfiança, da inteligência socioemocional e da empatia entre os jovens participantes.

A despeito de limitações pontuais de tempo para o aprofundamento individualizado de demandas complexas surgidas nas rodas de conversa, a resposta positiva dos educadores e o envolvimento espontâneo dos adolescentes atestam o vigor e a relevância de intervenções dessa natureza.

Conclui-se que o investimento contínuo em práticas extensionistas de cunho socioemocional é imperativo e indispensável, tanto para mitigar os impactos psicossociais da vulnerabilidade social quanto para consolidar uma formação acadêmica humanizada, crítica e socialmente comprometida por parte dos futuros profissionais da Psicologia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOCK, Ana Maria Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias**: uma introdução ao estudo de psicologia. 15. ed. São Paulo: Saraiva, 2019.

CASEL. **Fundamentos de aprendizagem socioemocional**. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2020. Disponível em: https://casel.org/. Acesso em: 25 ago. 2025.

DAMÁSIO, António. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

DEL PRETTE, Zilda A. P.; DEL PRETTE, Almir. **Psicologia das habilidades sociais na infância**: teoria e prática. Petrópolis: Vozes, 2017.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PIXAR ANIMATION STUDIOS. **Divertida Mente 2**. Direção de Kelsey Mann. Produção de Mark Nielsen. Burbank: Walt Disney Pictures, 2024. (Filme, 100 min).