

NAVEGANDO PELAS EMOÇÕES: Intervenções Psicoeducativas na Adolescência

Pamella Sampaio Dos Santos Gonçalves¹

Virgínia Pereira Araújo²

Raísa Anne Marcolin³

Elaine Cristina Navarro⁴

Lívia de Oliveira Teixeira Dias Carvalho⁵

RESUMO

Este artigo apresenta um relato da experiência de estágio realizado em uma escola municipal, com foco na promoção da saúde mental e no desenvolvimento emocional de adolescentes. A adolescência é uma fase de intensas mudanças físicas, psicológicas e sociais, que frequentemente desencadeiam desafios emocionais. O embasamento teórico destacou a importância das emoções na vida dos adolescentes e a necessidade de intervenções psicoeducativas para promover o bem-estar emocional. O cronograma metodológico detalhou as atividades planejadas, incluindo gincanas, dinâmicas e palestras, todas centradas na compreensão e expressão das emoções. Os resultados esperados incluem o desenvolvimento da consciência emocional, empatia e habilidades de autorregulação. Os resultados obtidos indicaram uma resposta positiva dos alunos, apesar de alguns desafios comportamentais. Concluiu-se que a psicoeducação, especialmente quando incorporada de forma lúdica, é fundamental para capacitar os adolescentes a lidar com seus desafios emocionais e promover seu bem-estar emocional a longo prazo.

Palavras-chave: Adolescência. Saúde mental. Bem-estar emocional. Psicoeducação. Desenvolvimento socioemocional.

NAVIGATING EMOTIONS: Psychoeducational Interventions in Adolescence

ABSTRACT

This article presents a internship report conducted in a municipal school, focusing on promoting mental health and emotional development in adolescents. Adolescence is a phase of intense physical, psychological, and social changes, which often trigger emotional challenges. The theoretical framework highlighted the importance of emotions in adolescents' lives and the need for psychoeducational interventions to promote emotional well-being. The methodological schedule detailed the planned activities, including scavenger hunts, dynamics, and lectures, all

¹ Pamella Sampaio – Bacharel em Administração e cursando o terceiro semestre de Psicologia no UniCathedral. E-mail: psipamellasampaio@gmail.com

² Virgínia Pereira Araújo – Bacharel em Direito, especialista em Direito Civil e Processo Civil, atuante na área de terapias integrativas. Cursando o terceiro semestre de Psicologia no UniCathedral. E-mail: virginiapereira06@gmail.com

³ Raísa Anne Marcolin – Especialista em Docência e Prática da Meditação, Especializando em Psicopatologia, Bacharel em Psicologia pela UFMT. E-mail: raisamarcolin.psicologa@gmail.com

⁴ Doutora e Mestre em Educação. Graduada em Letras e Pedagogia. E-mail: elaineclaravara@gmail.com

⁵ Lívia de Oliveira Teixeira Dias Carvalho – Mestre em educação, especialista em gestalt terapia, especialista em gestão escolar, especialista em docência na educação infantil e anos iniciais do ensino fundamental com ênfase em psicopedagogia, especialista em análise aplicada do comportamento-ABA, Pedagoga e licenciada em educação física e Psicóloga. Coordenadora do curso de Psicologia e Pedagogia do Unicathedral. E-mail: livia.carvalho86.psi@gmail.com

focused on understanding and expressing emotions. Expected results include the development of emotional awareness, empathy, and self-regulation skills. The results obtained indicated a positive response from students, despite some behavioral challenges. It is concluded that psychoeducation, especially when incorporated in a playful manner, is essential to empower adolescents to cope with their emotional challenges and promote their long-term emotional well-being.

Keywords: Adolescence. Mental health. Emotional well-being. Psychoeducation. Socioemotional development.

INTRODUÇÃO

O presente artigo apresenta as conclusões e observações resultantes do estágio supervisionado em psicologia realizado em uma instituição municipal localizada na cidade de Barra do Garças - Mato Grosso. Essa experiência proporcionou uma oportunidade valiosa para a aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula em um contexto socioeducativo real e dinâmico. Por motivos de confidencialidade e respeito à privacidade dos alunos, funcionários e demais membros da comunidade escolar, optamos por manter o nome original da escola em anonimato e optamos em chamá-la de “Escola Crescer” neste artigo.

A Escola Crescer desempenha um papel vital na comunidade, oferecendo educação desde a creche até o ensino fundamental. Sua história reflete o crescimento populacional e as demandas locais por educação acessível, resultando em uma instituição amplamente reconhecida e frequentada na região.

A escola atende a uma comunidade diversificada, predominantemente caracterizada pela baixa renda e desafios socioeconômicos. Muitos alunos enfrentam dificuldades como transferências frequentes, falta de apoio nos estudos e carências materiais, destacando a importância de intervenções psicológicas para apoiar seu bem-estar emocional e acadêmico.

O estágio teve como principal objetivo promover o desenvolvimento socioemocional dos alunos, capacitando-os com habilidades para reconhecer, compreender e lidar de forma construtiva com suas próprias emoções. Além disso, buscava-se fortalecer os vínculos interpessoais, reduzir comportamentos prejudiciais e promover o autoconhecimento e a resiliência.

Por meio de atividades práticas e estratégias de intervenção psicológica, esperava-se contribuir para a melhoria da saúde emocional dos alunos, o fortalecimento dos laços comunitários e o aumento do engajamento acadêmico. Este artigo reflete a análise e interpretação dos resultados obtidos durante o estágio, assim como as reflexões sobre a experiência e suas implicações para a prática profissional em psicologia educacional.

A PSICOLOGIA NOS CONTEXTOS SOCIOEDUCATIVOS

O IMPACTO DAS EMOÇÕES NA VIDA DOS ADOLESCENTES E A PSICOEDUCAÇÃO

A adolescência é uma jornada repleta de descobertas e desafios, especialmente no que diz respeito às emoções. Nessa fase de transição para a vida adulta, os adolescentes frequentemente enfrentam dificuldades para lidar com suas emoções, resultando em uma montanha-russa de sentimentos que podem ser confusos e avassaladores.

Por conta das transformações físicas, psicológicas e sociais, a fase da adolescência influencia na estabilidade e na intensidade das próprias emoções, conduzindo novas experiências de ativação emocional e respostas extremas e intensa aos estímulos. (COLISSI, *et al.*, 2022, p.169)

As emoções desempenham um papel crucial na vida do adolescente, influenciando suas decisões, relacionamentos e bem-estar geral. Desde a euforia da alegria até a intensidade da raiva, do nojo à tristeza profunda e ao medo paralisante, as emoções permeiam cada aspecto da vida dos jovens, moldando suas experiências e perspectivas.

A compreensão do impacto das emoções na vida dos adolescentes requer uma análise conceitual profunda. As emoções, em sua essência, representam respostas psicológicas complexas desencadeadas por estímulos internos e externos. Essas respostas envolvem uma interação entre os processos fisiológicos, cognitivos e comportamentais. Agindo como um sistema de sinalização interno, as emoções orientam o adolescente, informando-o sobre o que é relevante, seguro ou ameaçador em seu ambiente imediato.

Depreende-se que as emoções, sejam elas individuais, interpessoais, grupais ou coletivas, são importantes mecanismos que produzem sentidos, significados e vínculos, que mantêm a pessoa em contato com a realidade, motivando os comportamentos e regulando as interações sociais. (TORRES *et al.*, 2023, p.205)

Entre as emoções mais frequentemente experimentadas pelos adolescentes, destacam-se as cinco emoções básicas: alegria, raiva, nojo, tristeza e medo. Cada uma dessas emoções desempenha um papel único na vida do adolescente, refletindo suas experiências, desejos e preocupações.

[...] na literatura é comum se deparar com o termo “emoções básicas” para distinguir diversas classes desse fenômeno. Porém, não existe uma definição em relação a quantas e quais são as emoções básicas. Contudo, a maioria dos autores citam como básicas as seguintes: alegria, medo, tristeza, nojo e raiva. (GURGACZ, *et al.*, 2019, p.13)

No entanto, enfrentar desafios emocionais durante a adolescência pode ter sérias consequências para a saúde mental dos jovens. Problemas como depressão, ansiedade e transtornos alimentares são mais comuns nessa faixa etária, destacando a importância crítica de promover a saúde mental e o bem-estar emocional dos adolescentes.

Compreender e apoiar as emoções dos adolescentes torna-se uma prioridade fundamental para os profissionais que trabalham com essa população. Ao fornecer estratégias de enfrentamento saudáveis, promover a expressão emocional e oferecer um ambiente seguro para a exploração e discussão das emoções, é possível ajudar os adolescentes a navegar pelas marés turbulentas da adolescência com mais resiliência e autoconhecimento.

A psicoeducação desempenha um papel fundamental na vida do adolescente, capacitando-o com habilidades e conhecimentos necessários para compreender, expressar e regular suas emoções de maneira saudável. Ao fornecer informações sobre os diferentes aspectos das emoções, estratégias de enfrentamento eficazes e recursos de apoio disponíveis, a psicoeducação capacita os adolescentes a lidar melhor com os desafios emocionais da adolescência e a promover seu próprio bem-estar emocional.

É importante ressaltar que a psicoeducação pode ser ainda mais eficaz quando incorporada de forma lúdica, por meio de jogos e brincadeiras. Essa abordagem torna o aprendizado sobre emoções mais envolvente e acessível, incentivando a participação ativa dos adolescentes e facilitando a internalização dos conceitos apresentados. Dessa forma, a psicoeducação lúdica não apenas educa os adolescentes sobre suas emoções, mas também os envolve em experiências positivas e significativas que contribuem para o seu desenvolvimento emocional e bem-estar geral.

Os jogos lúdicos oferecem condições do educando vivenciar situações problemáticas, a partir do desenvolvimento de jogos planejados e livres que permitam uma vivência no tocante às experiências com a lógica e o raciocínio e permitindo atividades físicas e mentais que favorecem a sociabilidade e estimulando as reações afetivas, cognitivas, sociais, morais, culturais e linguísticas. (MENIN, 2016, p.23)

Portanto, investir na psicoeducação dos adolescentes sobre as emoções é essencial para capacitá-los a enfrentar os desafios emocionais da adolescência e promover sua saúde mental e bem-estar emocional a longo prazo. Ao oferecer um ambiente de apoio e aprendizado, os profissionais podem desempenhar um papel crucial na capacitação dos adolescentes para lidar com suas emoções de maneira saudável e construtiva, preparando-os para uma vida adulta emocionalmente equilibrada e satisfatória.

CRONOGRAMA EM SALA DE AULA

Ao implementar o plano de intervenção na Escola Crescer tornou-se essencial estruturar um cronograma de atividades que atendessem às necessidades específicas das turmas envolvidas. Nesse contexto, foram planejados três encontros para as turmas do 6º "B" e "C", e do 7º "C". A escolha dessas turmas não foi aleatória, mas sim baseada na observação, análise prévia das dinâmicas de grupo e necessidades socioemocionais.

O objetivo principal era proporcionar um ambiente de aprendizado e reflexão que fosse adaptado às características e demandas dessas turmas específicas. Dessa forma, cada encontro foi cuidadosamente planejado para abordar temas relevantes e promover experiências significativas de aprendizado e crescimento pessoal para os alunos envolvidos. Essa abordagem personalizada permitiu uma intervenção mais eficaz e impactante, alinhada com os objetivos gerais do estágio supervisionado em psicologia.

1º Encontro: Gincana das emoções, atividade escrever uma memória marcante e associar a uma emoção básica e pergunta anônima sobre psicologia e saúde mental

2º Encontro: Perguntas e respostas sobre psicologia e saúde mental, dinâmica sobre empatia, mini palestra sobre empatia e respeito às diferenças e jogos das emoções.

3º Encontro: Árvores das emoções, cartaz motivacional e jogo sorteio dos desafios.

ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS PARA O DESENVOLVIMENTO DA PSICOEDUCAÇÃO SOBRE AS EMOÇÕES NO AMBIENTE EDUCACIONAL

O material utilizado nas atividades consiste em recursos diversos, como cartolina, papel A4, canetas coloridas, tesoura, cola, fita adesiva, tecido TNT, figuras impressas, entre outros. Esses materiais são empregados para promover a interação e o aprendizado dos alunos em relação às emoções e ao desenvolvimento socioemocional. Em resumo, o material utilizado é essencial para viabilizar as atividades e tornar o aprendizado sobre as emoções mais dinâmico e envolvente para os estudantes.

Gincana das Emoções:

Material utilizado: Data-Show e possíveis prêmios ou incentivos para as equipes vencedoras.

A Gincana das Emoções foi planejada como uma atividade dinâmica e educativa, visando estimular a compreensão das emoções e promover o trabalho em equipe entre os alunos. Duas equipes foram formadas para competir, respondendo a perguntas relacionadas às

emoções. Após cada pergunta, a resposta correta foi fornecida, seguida de uma explicação detalhada e didática sobre o conceito abordado.

A elaboração de gincanas pedagógicas é uma ótima forma de colocar em prática aquilo que os alunos vêem na sala de aula, além do professor avaliar se realmente os alunos aprenderam um determinado conteúdo. Por se tratar de uma atividade divertida e educativa, esta prática contribui para o melhoramento da vida social de quem participa, pois incentiva o coleguismo, e põem em jogo o lado criativo do aluno. (SAMPAIO; BARROS, 2015, p.1)

O trabalho com atividades práticas é fundamental no contexto educacional, tendo em vista que os alunos vivenciam experiências e fortalecem os vínculos entre si, além disso é possível uma conexão consigo mesmo e suas emoções.

Atividade de Escrever uma Memória Marcante e Associá-la a uma Emoção

Material utilizado: Papel e caneta.

Nesta atividade, os alunos foram convidados a registrar em um papel uma memória significativa de suas vidas e associá-las a uma das cinco emoções básicas: medo, nojo, tristeza, alegria ou raiva. O objetivo foi promover a autorreflexão e o autoconhecimento emocional, incentivando os alunos a reconhecer e compreender suas próprias experiências emocionais.

[...] a psicoeducação consiste em uma ferramenta que auxilia o indivíduo a desenvolver pensamentos, ideias e reflexões sobre as pessoas, sobre o mundo, e sobre como se comportar diante de certas situações, tanto nas intervenções individuais como nas coletivas, desenvolvendo habilidades sociais. (OLIVEIRA, 2019, p.24)

Usar estratégias que levem os alunos a olhar para suas emoções favorecem a tomada de consciência e conseqüentemente o manejo com emoções e situações cotidianas. Nesse contexto, verifica-se que é fundamental pensar e se conectar com sentimentos, pensamentos e emoções, especialmente na adolescência.

Perguntas e Respostas sobre Psicologia e Saúde Mental:

Material utilizado: Papel e caneta.

Nesta atividade, os alunos foram convidados a fazer perguntas anônimas sobre psicologia, saúde mental, ansiedade e outros temas relacionados. As perguntas foram coletadas e respondidas pelas estagiárias no segundo encontro, proporcionando um espaço seguro para os alunos expressarem suas dúvidas e preocupações sobre saúde mental.

Investir na promoção da saúde mental de crianças e jovens é um investimento tanto para o presente quanto para o futuro, pois os benefícios de prevenir e incentivar a saúde mental nos

primeiros anos de vida terão impacto duradouro em diversas áreas, como saúde, justiça e educação, afetando várias gerações. (STENGÅRD & APPELQVIST-SCHMIDLECHNER, 2010 citado por ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES 2014, p.23)

Dinâmica sobre Empatia - Dinâmica do Balão:

Material utilizado: Balões e prêmios.

Na dinâmica proposta, cada aluno recebe um balão e é instruído a mantê-lo intacto para concorrer a uma caixa de bombons. Sem uma ordem direta das estagiárias, os alunos se envolvem em uma corrida frenética para estourar os balões dos colegas, na tentativa de garantir o prêmio. No entanto, ao final da atividade, as estagiárias questionam os alunos sobre quando exatamente deram permissão para estourar os balões uns dos outros.

Além de funcionar como um fator de proteção contra comportamentos delinquentes e violentos, a empatia também contribui para o desenvolvimento intelectual como um todo e para a melhoria da qualidade dos relacionamentos interpessoais, em geral. (MOTTA, *et al.*, 2017, p.123)

Esse questionamento visa destacar a reflexão sobre as ações impulsivas e competitivas, muitas vezes realizadas sem considerar o impacto sobre os outros. A partir dessa reflexão, os participantes são incentivados a reconhecer a importância de agir com empatia e respeito, compreendendo que aquilo que não desejamos para nós mesmos também não devemos desejar para os outros. Essa dinâmica busca promover a conscientização sobre a importância de considerar o bem-estar dos outros em nossas interações sociais.

Mini Palestra sobre Empatia e Respeito às Diferenças:

Material utilizado: Roda de conversa sobre o assunto.

Uma mini palestra foi realizada para sensibilizar os alunos sobre a importância da empatia e do respeito às diferenças. A palestra abordou a compreensão das emoções dos outros e a valorização da diversidade de experiências emocionais. Galvão (p.02) afirma que “independente da estratégia utilizada para desenvolver a habilidade empática, diferentes estudos apontam que a Empatia pode oferecer inúmeros benefícios, como a redução de comportamentos agressivos. Motta (2017) afirma que “[...] a promoção da empatia na educação infanto-juvenil traz resultados positivos.”

Jogos das Emoções:

Material utilizado: Cartas ou fichas com imagens representando diferentes emoções, roleta para sorteio dos números, possíveis prêmios ou incentivos para as equipes vencedoras, balão e figuras de emoji com as emoções básica.

No jogo das emoções, um aluno é sorteado para participar. Ele é convidado a escolher uma carta contendo quatro cenas aleatórias, cada uma projetada para evocar uma emoção específica. Após a seleção da carta, o aluno é solicitado a refletir sobre a pergunta: "O que eu sinto quando..." em relação à situação descrita na cena. Em seguida, ele seleciona um emoji que representa uma das cinco emoções básicas (alegria, tristeza, raiva, medo ou nojo) para expressar como se sentiria diante da situação apresentada na carta.

Uma vez que as emoções não sejam expressas de maneira saudável, o adolescente pode ter a sua capacidade de lidar com pensamentos e sentimentos sobrecarregada, o que é um fator de risco para que ele passe a expressar de maneira desregulada, pela via dos sintomas corporais ou ações físicas. (BIAZUS; RAMIRES, 2012 *apud* COLISSI, et al., 2022, p.175).

Essa dinâmica permite que os alunos explorem e expressem suas próprias emoções de forma tangível, facilitando a compreensão e a identificação emocional durante o processo de aprendizado, além de permitir que os alunos expressem suas próprias emoções, ele também promove a observação das perspectivas diferentes de emoções entre os participantes diante de diferentes situações. Ao compartilhar suas respostas e escolher os emojis que melhor representam suas emoções em cada cena, os alunos têm a oportunidade de perceber como os outros alunos podem reagir de maneiras diversas a um mesmo estímulo ou contexto. Isso enriquece a compreensão sobre a variedade de experiências emocionais e promove a empatia ao reconhecer e respeitar as diferentes formas de sentir e reagir às situações da vida.

Árvores das Emoções:

Material utilizado: Cartolina, papéis A4, canetas coloridas e lápis de cor, tesoura, cola, fita adesiva e frase motivacional impressa para o caule da árvore

A empatia pode ser entendida, a partir de estudos atuais, como uma das competências emocionais relacionadas a habilidade que um indivíduo tem de se relacionar com outro indivíduo, ou seja, com o que se entende por competência emocional social. (OLIVEIRA, 2019, p.24)

Os alunos foram convidados a desenhar suas mãos em papéis A4, representando folhas de uma árvore. Cada mão foi decorada de acordo com as cores e estilos escolhidos pelo próprio

aluno, simbolizando sua singularidade emocional e escolha pessoa. As mãos foram então coladas em um grande cartaz, formando uma árvore, e uma frase motivacional “cada pessoa é única e linda, mas juntas somos uma obra prima” foi escrita no caule. Durante a atividade, os alunos foram incentivados a compartilhar suas preferências, promovendo a empatia e o respeito pelas diferenças dos colegas.

Cartaz Motivacional:

Material utilizado: Tecido TNT, canetas coloridas, frases motivacionais escritas pelos alunos, figuras impressas, cola, fita adesiva e cola quente.

“A psicoeducação emocional consiste em uma ferramenta de aprendizagem que atua de forma preventiva, auxiliando os indivíduos a entender as suas próprias emoções e utilizá-las produtivamente.” (OLIVEIRA, 2018, p.04)

Um grande cartaz foi disponibilizado em um espaço visível da escola, com a frase motivacional: "Quando estiver triste, lembre-se...", e os alunos foram convidados a contribuir com frases motivacionais que representassem suas experiências pessoais e estratégias para lidar com emoções negativas, de forma simples, o que eles gostariam de ouvir quando estivessem em um dia triste. O objetivo foi fomentar o pensamento positivo, promover a reflexão sobre estratégias de enfrentamento emocional e fortalecer o senso de comunidade e apoio mútuo entre os alunos.

Jogo Sorteio dos Desafios

Material utilizado: Papel com os números dos desafios, números para sortear, balão, cartões com mímicas de emoções e cartões com cenas.

No jogo dos desafios, uma pessoa é sorteada para interagir com a roleta dos desafios, que contém várias opções de desafios emocionais. Esses desafios incluem responder uma pergunta relacionada a emoções, fazer uma mímica que represente uma emoção para que a sala adivinhe, participar do desafio do balão (quem estourar primeiro vence), enfrentar o desafio do riso (quem rir primeiro perde) e até mesmo receber um brinde. Essa variedade de desafios proporciona aos alunos diferentes formas de explorar e expressar suas emoções, além de promover a interação e o engajamento durante a atividade.

Ao participarem do jogo dos desafios, os alunos têm a oportunidade de aprender sobre suas próprias emoções e as emoções dos outros de uma forma divertida e interativa. Eles desenvolvem habilidades de reconhecimento emocional ao responder perguntas e realizar mímicas relacionadas às emoções, além de praticarem o controle emocional durante desafios

como o do balão e do riso. Além disso, o jogo promove a cooperação e o espírito de equipe, já que os alunos podem se envolver em desafios que exigem colaboração e comunicação com os colegas. Essa experiência lúdica proporciona uma maneira eficaz e envolvente de aprender sobre as emoções e fortalecer as habilidades socioemocionais dos alunos.

RESULTADOS ESPERADOS

Ao planejar e executar as atividades propostas para os alunos das séries 6º ano “B”, 6º ano “C” e 7º ano “C” o objetivo primordial é promover um ambiente de aprendizado que estimule a participação ativa dos estudantes, incentive a expressão emocional saudável e promova o respeito mútuo entre os colegas. Para alcançar esses resultados, as atividades foram cuidadosamente projetadas com base em princípios de psicologia educacional e desenvolvimento socioemocional. Além disso, espera-se que essas atividades contribuam para:

- 1) Desenvolver a consciência emocional: Proporcionar oportunidades para que os alunos reconheçam, expressem e compreendam suas próprias emoções, bem como as emoções dos outros.
- 2) Promover a empatia e o respeito às diferenças: Incentivar a capacidade de se colocar no lugar do outro, compreender perspectivas diferentes e valorizar a diversidade de experiências e sentimentos.
- 3) Fortalecer o vínculo entre os alunos: Criar um senso de comunidade na sala de aula, onde os alunos se sintam seguros para compartilhar suas experiências emocionais e apoiar uns aos outros.
- 4) Desenvolver habilidades de autorregulação emocional: Capacitar os alunos a identificar estratégias saudáveis para lidar com emoções intensas e promover o bem-estar emocional.
- 5) Melhorar o comportamento e o clima escolar: Reduzir incidentes de desrespeito verbal ou físico, promovendo um ambiente de aprendizado positivo e colaborativo.

RESULTADOS OBTIDOS

Durante o período de estágio com as séries 6º ano B, 6º ano C e 7º ano C, foram observados diferentes padrões de comportamento e interação entre os alunos, refletindo contextos diversos e desafios específicos em cada turma.

No 6º ano B, os alunos demonstraram um alto nível de participação, interesse e engajamento nas atividades propostas. A interação entre os estudantes foi marcada por

demonstrações de afeto pelas estagiárias por parte das meninas e pela iniciativa dos meninos em estabelecer conversas, inclusive durante os intervalos. Os incidentes de desrespeito verbal foram mínimos, e o cronograma estabelecido foi seguido sem necessidade de alterações, indicando uma resposta positiva e receptiva dos alunos às atividades.

Por outro lado, a série 6º ano C apresentou desafios iniciais em relação ao comportamento dos alunos, com agitação, inquietude e excesso de conversa no primeiro encontro. Houve necessidade de intervenções para lidar com desrespeito entre os alunos, resultando em redirecionamentos para a diretoria. No entanto, ao longo dos encontros subsequentes, observou-se uma melhoria progressiva no comportamento dos alunos, com maior participação, curiosidade e capacidade argumentativa. O cronograma estabelecido foi seguido e respeitado, apesar dos desafios iniciais, demonstrando uma adaptação positiva dos alunos às atividades propostas.

Já na série 7º ano C, apesar de um primeiro encontro tranquilo, ocorreram incidentes de agitação, desrespeito verbal e até mesmo agressão física durante uma das dinâmicas propostas no segundo encontro. Em resposta a esses eventos, as estagiárias suspenderam todas as atividades planejadas para essa turma, seguindo orientação da supervisora do estágio. Apesar desses contratempos, foi possível observar que alguns alunos eram participativos, enquanto outros mantiveram uma postura mais reservada.

Em suma, os resultados obtidos durante o estágio destacam a importância de abordagens flexíveis e adaptáveis no trabalho com grupos de alunos, bem como a necessidade de estratégias de gestão de sala de aula que promovam um ambiente seguro, respeitoso e propício ao aprendizado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de estágio nas séries 6º ano “B”, 6º ano “C” e 7º ano “C” na “Escola Municipal Crescer” foi uma jornada enriquecedora e reveladora, proporcionando insights valiosos sobre a dinâmica emocional dos adolescentes e os desafios enfrentados no contexto escolar. Ao longo do período de intervenção, foi possível observar uma ampla gama de reações e comportamentos entre os alunos, refletindo a complexidade e a diversidade das experiências adolescentes.

É importante destacar que, apesar dos desafios encontrados em algumas turmas, os resultados obtidos evidenciaram a eficácia das estratégias de intervenção planejadas e a

importância da psicoeducação no contexto escolar. Através de atividades dinâmicas e interativas, foi possível promover a consciência emocional, incentivar a empatia e o respeito mútuo, desenvolver habilidades de autorregulação emocional e fortalecer o vínculo entre os alunos.

A psicoeducação mostrou-se fundamental para capacitar os adolescentes a compreender, expressar e regular suas emoções de maneira saudável, preparando-os para enfrentar os desafios emocionais da adolescência e promover sua saúde mental e bem-estar emocional a longo prazo. Além disso, a abordagem lúdica e criativa adotada nas atividades contribuiu significativamente para o engajamento dos alunos e a internalização dos conceitos apresentados.

Os resultados obtidos durante o estágio destacam a importância de uma abordagem flexível e adaptável no trabalho com grupos de adolescentes, bem como a necessidade de estratégias de gestão de sala de aula que promovam um ambiente seguro, respeitoso e propício ao aprendizado socioemocional. Ao investir na psicoeducação dos adolescentes sobre as emoções, os profissionais podem desempenhar um papel crucial na capacitação dos jovens para lidar com suas emoções de maneira saudável e construtiva, preparando-os para uma vida adulta emocionalmente equilibrada e satisfatória.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COLISSI, Júlia, et al. **As emoções na adolescência: o que tem atrás da máscara?** v. 19 n. 41 (2022): Revista Eletrônica de Extensão – Extensio. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/82383/48689>>. Acessado em 29 de abril de 2024.

GALVÃO, Lilian Kelly De Sousa *et al.*. **O desenvolvimento da empatia na sala de aula: pesquisas e intervenções com crianças e adolescentes.** E-book VII CONEDU (Conedu em Casa) - Vol 02. Campina Grande: Realize Editora, 2021. p. 1318-1332. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/74250>>. Acesso em: 15/05/2024 22:46

GURGACZ, Helena Aparecida; et al. **Regulação emocional na adolescência.** 2º Congresso Internacional de Educação. 13 A 17 de maio de 2019. 7º Congresso de Educação da FAG. Disponível em: <<https://www.fag.edu.br/novo/pg/congressoeducacao/arquivos/2019/REGULACAO-EMOCIONAL-NA-ADOLESCENCIA.pdf>>. Acessado em 29 de abril de 2024.

MENIN, Rosângela. **Os benefícios dos jogos e brincadeiras para educandos da educação de jovens e adultos.** Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE - Produções Didático - Pedagógicas 2016, Volume II. Secretaria de Estado da Educação, Programa de Desenvolvimento Educacional, Universidade Federal do Paraná.

MOTTA, Danielle da Cunha; *et al.* **Programa para a promoção da empatia em sala de aula.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 122-130, dez. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872017000200007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 15 maio 2024.

OLIVEIRA, Natasha Cristina de; BANDEIRA, Simone; PITANGA, Artur Vandré. **O conceito de empatia sob a perspectiva da psicologia contemporânea.** 2019.

OLIVEIRA, Polliana Rodrigues de *et al.* **Psicoeducação das emoções e habilidades sociais: uma proposta de promoção e prevenção de saúde mental para adolescentes.** Seminário Estudantil de Produção Acadêmica, v. 17, 2018.

ORDEM dos Psicólogos Portugueses (2014). **Investir na Prevenção e Promoção da Saúde Mental em Contexto Educativo.** Lisboa

SAMPAIO, Jemerson Souza; BARROS, José da Silva. **O uso de gincanas pedagógicas para auxiliar o ensino aprendizagem.** In: Congresso Nacional de Educação, II. 2015.

TORRES, Ana Raquel Rosas; *et al.* **Psicologia social: temas e teorias.** 3. ed. São Paulo: Blucher, 2023.