Psicoeducação das emoções e habilidades sociais: uma proposta de promoção e prevenção de saúde mental para crianças

Eduarda Souza Pastori¹ Gabriela Oliveira Santana¹

Maria Eduarda Ribeiro de Castro Coronado¹

Maria Eduarda Santos Costa¹ Maria Eduarda Vieira Barcelos Freire Priscilla Eduarda Teixeira Borges Silva¹

Renata Martins do Carmo2

¹Acadêmicas do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil – Instituto

Luterano de Ensino Superior de Itumbiara – ULBRA.

2Docente do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil – Instituto Luterano de

Ensino Superior de Itumbiara – ULBRA.

# Resumo

Este artigo apresenta um projeto de intervenção psicossocial realizado no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) da cidade de Itumbiara – GO, com crianças de 4 a 11 anos. A proposta teve como foco a promoção da saúde mental por meio da psicoeducação das emoções e do desenvolvimento de habilidades sociais. Fundamentado em autores como Vygotsky, Harter e Papalia, o trabalho compreende que a regulação emocional na infância é atravessada por fatores biopsicossociais e familiares, e influencia diretamente no rendimento escolar, na socialização e no comportamento. A metodologia consistiu na aplicação de duas oficinas terapêuticas que abordaram o reconhecimento e a expressão das emoções por meio de dinâmicas lúdicas como jogos de memória e pintura simbólica. Os resultados esperados

incluem melhora na comunicação emocional, empatia, autonomia e assertividade das crianças, com reflexos positivos em seu desenvolvimento psicossocial. A receptividade por parte das crianças e da equipe técnica foi positiva, e a proposta demonstrou viabilidade de continuidade pelos profissionais da unidade. Conclui-se que estratégias simples e contextualizadas podem ter impacto significativo na vida de crianças em situação de vulnerabilidade emocional.

**Palavras-chave psicoeducação;** habilidades sociais; saúde mental infantil; CAPS; emoções.

# Abstract

This article presents a psychosocial intervention project conducted at the Psychosocial Care Center (CAPS) in the city of Itumbiara – GO, targeting children aged 4 to 11. The proposal focused on mental health promotion through emotional psychoeducation and the development of social skills. Based on authors such as Vygotsky, Harter, and Papalia, the project understands that emotional regulation in childhood is influenced by biopsychosocial and family factors, directly affecting academic performance, socialization, and behavior. The methodology involved two therapeutic workshops addressing the recognition and expression of emotions through playful dynamics such as memory games and symbolic painting. Expected outcomes include improvement in emotional communication, empathy, autonomy, and assertiveness among children, with positive effects on their psychosocial development. The intervention was well received by both children and staff, and there is potential for continuity by the professionals at the CAPS. It is concluded that simple and context-aware strategies can significantly impact the lives of emotionally vulnerable children.

**Keywords:** psychoeducation; social skills; child mental health; CAPS; emotions.

# Introdução

O desenvolvimento infantil está profundamente relacionado às vivências emocionais e sociais experimentadas nos primeiros anos de vida. As interações estabelecidas nesse período

são determinantes para a construção de vínculos, a formação da identidade e a constituição psíquica da criança. Nesse contexto, é fundamental compreender como o ambiente em que a criança se insere — família, escola, comunidade — influencia diretamente em sua saúde mental, favorecendo ou comprometendo seu bem-estar e sua adaptação social.

De acordo com Vygotsky (1991), o processo de aprendizagem é mediado pelas interações sociais e ocorre em um contexto histórico e cultural. A linguagem e a afetividade desempenham um papel essencial no processo de interiorização e no desenvolvimento de funções psicológicas superiores. Portanto, compreender e expressar emoções é parte integrante do amadurecimento psíquico e cognitivo da criança.

Nesse mesmo sentido, autores como Harter (1982) e Papalia (2009) destacam que a capacidade de identificar, nomear e regular emoções está intimamente relacionada à autoestima, à autonomia e ao desempenho escolar. A dificuldade em lidar com sentimentos como raiva, tristeza ou frustração pode se refletir em comportamentos agressivos, dificuldades de socialização e sintomas psíquicos como ansiedade ou retraimento. Tais manifestações, se não forem reconhecidas e acolhidas, podem se agravar ao longo da trajetória escolar e familiar.

Diante dessa realidade, é urgente a implementação de práticas que favoreçam o fortalecimento emocional das crianças, principalmente daquelas em situação de vulnerabilidade social. A psicoeducação surge como uma ferramenta essencial para promover a autorregulação emocional, o desenvolvimento de habilidades sociais e a ampliação do repertório afetivo-comunicacional. Quando aplicada em espaços terapêuticos como o CAPS, essa estratégia contribui não apenas para a prevenção de agravos em saúde mental, mas também para a construção de um ambiente mais acolhedor, onde a criança possa se sentir segura para expressar o que sente.

A partir dessa perspectiva, o presente artigo propõe uma intervenção psicossocial com base na abordagem lúdica e educativa das emoções e das habilidades sociais. A ação foi planejada para atender crianças de 4 a 11 anos acompanhadas pela equipe multiprofissional do CAPS de Itumbiara – GO, buscando proporcionar momentos de escuta, acolhimento e expressão emocional, alinhados aos princípios da promoção de saúde mental infantojuvenil.

# Fundamentação Teórica

Ampliando para o contexto de tratamento com crianças, primeiro devem ser levantadas as questões que impactam diretamente na transversalidade e na expressão comportamental das emoções, sendo completamente influenciadas pelo meio, pela sua ligação parental, pela sua individualidade e os recursos psíquicos que compõem a história de cada sujeito. A autoimagem na segunda infância, é caracterizada por não possuir embasamento na realidade (Harter, 1996, 1998).

A imagem que a criança tem de si mesma, é definida através dos olhos dos adultos a sua volta que os significam, os nomeiam e os dão características próprias, que aos poucos são internalizadas, assim sendo adquiridas pelo aparelho psíquico e tomando forma de acordo com a singularidade daquele ser. Sendo assim, a autoestima é um fator indispensável em se tratando da regulação de emoções em crianças, uma vez que a percepção que elas têm de si mesmas, é totalmente atravessada pela visão do outro, elaborada indiretamente por meio das relações. Se trata de um autoconceito, um julgamento próprio sobre si mesmo.

Essa crença pessoal, pode ter um reflexo muito totalitário, onde tudo se resume em ser ser “bom” ou “mau”, sendo o conteúdo de autovalor sublimado pela a existência da criança, ou seja, pode – se perceber, que aqueles indivíduos que formaram um autoconceito positivo de si mesmos, terão um funcionamento socioemocional mais coeso, com mais habilidades para socialização e uma conduta comportamental mais aceitável perante as normas da sociedade (Harter, 1996).

Já aquelas crianças com crenças rígidas e negativas sobre si mesmas, quando sentem -se incapazes e sua autovalorização é contingente ao sucesso, os prejuízos serão multifatoriais, ocasionando vergonha, desmoralização e posteriormente, podendo contribuir com o surgimento de transtornos mentais como a ansiedade, TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada) mediante a cobrança excessiva, hiper valorização dos conceitos de fracasso e sucesso, entre outros (Burhans e Dweck, 1995; Ruble e Dweck, 1995).

Nesse sentido, na discussão da importância da psicoeducação das emoções em crianças, é perceptível que aquelas que entendem seu conteúdo emocional, são capazes de controlar a forma de demonstrá – lo e de entender como os outros se sentem (Garner e Power, 1996).

Nesse movimento, podem se expressar melhor e desenvolver habilidades sociais, propiciando a integralidade e empatia em suas relações interpessoais.

Em muitos momentos, começam a apresentar um comportamento agressivo, ocasionando brigas e provocações, no entanto, o comportamento dos pais influencia diretamente na agressividade. O apego inseguro e falta de carinho e afeição materna na primeira infância puderam prever a agressividade na segunda infância (Coie e Dodge, 1998; MacKinnon – Lewis, 2006).

Os comportamentos manipulativos como fazer a criança sentir – se culpada ou envergonhada, atribuir o amor a uma moeda de troca, retirando – o sempre que algo foge do esperado, podem estimular a agressividade social (Brendgen et al., 2005). Portanto, a agressividade é resultado de uma atmosfera familiar estressante, com uma dinâmica severa, falta de apoio social, exposição ás violências urbanas ou o contato com adultos violentos, que impedem o acolhimento e compreensão daquele ser (Dodge, Petit e Bates, 1994; Grusec e Goodnow, 1994).

Trabalhar na proposta de intervenção no CAPS com direcionamento infantil, é voltar os olhos para uma demanda tão segregada e difusa da realidade conflitante do momento atual. A vulnerabilidade psicossocial que envolve uma família, está também ligada ao atendimento precário ou inexistente das necessidades dos membros, uma vez que as crianças são esquecidas ou colocadas em posição de inferioridade e passividade, como se não fossem capazes de pertencer seu lugar no mundo através de seus direitos básicos como o acesso a saúde, educação, saneamento básico e afeto familiar. São atravessadas pelos fenômenos transgeracionais, expostas a contextos diversos e muitas vezes não são protegidas nem pelo Estado e nem pela família, que negligenciam sua saúde e segurança de maneiras distintas. A necessidade do olhar cuidadoso a para criança, se fundamenta também na fase peculiar de desenvolvimento em que se encontram (BITTENCOURT, 2009).

Contudo, oferecer por meio das oficinas do CAPS, a psicoeducação das emoções, elucida algo mais profundo que simplesmente a autoregulação do sujeito. Trata -se de fornecer possibilidades de escuta, de acolhimento, de vínculo e identificação, que sejam capazes de

auxiliar na elaboração de ações e expressões mais adequadas aos objetos situacionais da vida desses indivíduos.

# Metodologia

A proposta de intervenção psicossocial foi realizada com crianças de 4 a 11 anos, acompanhadas pela equipe multiprofissional do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) da cidade de Itumbiara – GO. O projeto foi desenvolvido por estudantes do curso de Psicologia, em parceria com a supervisão acadêmica e com autorização prévia da coordenação do serviço. As crianças selecionadas apresentavam, em sua maioria, queixas relacionadas a dificuldades emocionais, como ansiedade, agitação, baixa autoestima, e problemas de socialização, sendo encaminhadas pelos próprios profissionais do CAPS.

A metodologia adotada foi baseada em oficinas terapêuticas com enfoque lúdico e psicoeducativo, considerando que a linguagem simbólica e o brincar são recursos fundamentais no trabalho com o público infantil. A intervenção foi estruturada em dois encontros presenciais, realizados em ambiente grupal, com duração média de 50 minutos cada. Todas as etapas foram pensadas de forma a promover um espaço seguro, acolhedor e sensível às necessidades das crianças.

O primeiro encontro teve como foco o reconhecimento e a nomeação das emoções básicas, como alegria, tristeza, raiva, medo e amor. Para isso, utilizou-se um jogo da memória adaptado com imagens de expressões faciais associadas às emoções. Durante a dinâmica, as crianças eram convidadas a compartilhar situações em que sentiram cada uma das emoções apresentadas, favorecendo a escuta mútua, o desenvolvimento da empatia e o fortalecimento do vínculo entre os participantes.

No segundo encontro, a proposta foi promover a expressão emocional por meio da arte, utilizando o recurso da pintura com tinta guache. A atividade consistia em representar, de forma simbólica, uma emoção significativa vivenciada pelas crianças recentemente. Durante e após a pintura, os facilitadores estimulavam a verbalização da experiência, respeitando os limites e o ritmo de cada criança, valorizando suas narrativas e promovendo a validação

emocional. Essa abordagem permitiu que sentimentos frequentemente reprimidos ou mal compreendidos fossem acolhidos, elaborados e ressignificados no grupo.

Ao final de cada encontro, era realizada uma roda de conversa, com perguntas abertas que convidavam à reflexão e ao compartilhamento espontâneo, como: “O que você aprendeu hoje sobre o que sente?” e “Como podemos cuidar melhor dos nossos sentimentos?”. A participação foi ativa e afetiva, e a maioria das crianças demonstrou entusiasmo em retornar para o segundo encontro.

Durante toda a intervenção, buscou-se integrar teoria e prática, respeitando os princípios da abordagem humanista e do cuidado integral em saúde mental. As atividades foram conduzidas por estudantes de Psicologia com supervisão docente e apoio dos profissionais da unidade, reforçando a importância do trabalho interdisciplinar e da escuta qualificada no acolhimento infantil.

# Resultados e Discussão

A intervenção psicossocial realizada com as crianças do CAPS gerou efeitos notáveis, perceptíveis tanto no envolvimento emocional durante as atividades quanto nas manifestações comportamentais observadas ao longo dos encontros. Embora a proposta não tenha sido estruturada como uma pesquisa empírica com medidas objetivas, os resultados puderam ser avaliados qualitativamente por meio da escuta atenta, da observação direta e dos relatos espontâneos das próprias crianças e da equipe profissional da unidade.

Durante o primeiro encontro, observou-se que muitas das crianças apresentavam dificuldades iniciais para nomear e diferenciar emoções, demonstrando resistência ou insegurança ao falar sobre o que sentiam. No entanto, à medida que a oficina avançava, o ambiente afetivo e lúdico favoreceu a criação de um espaço de confiança. Com o apoio das imagens do jogo da memória e das perguntas facilitadoras, as crianças começaram a se expressar com mais naturalidade, compartilhando experiências pessoais relacionadas a alegria, tristeza, medo e raiva. Houve momentos de identificação coletiva, em que uma emoção mencionada por um participante era prontamente reconhecida por outros. Esse

processo de espelhamento afetivo demonstrou o potencial das atividades para gerar empatia e coesão no grupo.

No segundo encontro, com o uso da pintura, o grupo aprofundou o contato com as emoções, agora representadas por cores, formas e narrativas simbólicas. Algumas crianças pintaram cenas do cotidiano familiar, enquanto outras expressaram sentimentos abstratos como “solidão” ou “coragem”. Durante a verbalização, muitas relataram sentimentos que antes não conseguiam explicar com palavras, como “um aperto no peito” ou “uma vontade de chorar e não saber por quê”. Os facilitadores acolheram essas falas com escuta empática, reforçando a importância de nomear e compreender o que se sente. A experiência da pintura, nesse sentido, funcionou como um meio de elaboração subjetiva e também como um canal de expressão segura e não invasiva.

Do ponto de vista da equipe técnica do CAPS, a intervenção foi bem recebida e considerada compatível com a rotina e a missão da unidade. Os profissionais relataram que a proposta dialoga com a prática já realizada no serviço, mas amplia possibilidades de atuação ao trazer uma abordagem sistematizada e fundamentada teoricamente. Além disso, apontaram a importância de práticas que estimulem a escuta ativa, a autonomia e o fortalecimento das habilidades socioemocionais das crianças — especialmente em contextos de vulnerabilidade, nos quais a expressão emocional costuma ser negligenciada.

Os resultados, portanto, apontam para a eficácia da psicoeducação emocional como estratégia de cuidado e prevenção em saúde mental infantil. Quando promovida de forma lúdica, respeitosa e contextualizada, ela possibilita que a criança se reconheça como sujeito de direitos, capaz de sentir, nomear e transformar suas emoções. Embora a intervenção tenha sido pontual, ela evidenciou potencial para continuidade e replicação, desde que adaptada às especificidades de cada grupo e contexto.

# Conclusão

A intervenção psicossocial realizada no CAPS com crianças de 4 a 11 anos mostrou-se uma experiência significativa, tanto para os participantes quanto para os facilitadores envolvidos no processo. O uso de estratégias lúdicas e psicoeducativas possibilitou a criação de um espaço de escuta, expressão e acolhimento das emoções, favorecendo o desenvolvimento de habilidades socioemocionais essenciais para a convivência, a autonomia e a saúde mental.

A proposta partiu da compreensão de que a infância é um período sensível e determinante na formação emocional do sujeito, especialmente quando atravessada por contextos de vulnerabilidade social e psíquica. Por meio das oficinas, foi possível observar avanços importantes na forma como as crianças se relacionaram consigo mesmas e com os outros, ampliando seu repertório afetivo e criando pontes de empatia e identificação com os colegas.

A metodologia adotada, pautada na abordagem humanista e no brincar como linguagem fundamental da infância, mostrou-se efetiva para atingir os objetivos propostos. As atividades estimularam a autorreflexão, o reconhecimento de sentimentos e o fortalecimento do vínculo com os profissionais do serviço, aspectos indispensáveis no cuidado em saúde mental infantojuvenil.

Além dos benefícios observados junto às crianças, a experiência contribuiu para aproximar a universidade da rede pública de saúde, promovendo uma troca rica entre teoria e prática. A receptividade da equipe técnica do CAPS demonstrou que há espaço e demanda para esse tipo de ação, o que reforça a importância de iniciativas que aliem formação acadêmica, sensibilidade social e compromisso ético com a promoção de cuidado integral.

Conclui-se, portanto, que intervenções simples, planejadas com intencionalidade e afeto, podem gerar impactos significativos na vida emocional das crianças, especialmente quando desenvolvidas em parceria com instituições que acolhem e acompanham esse público. A continuidade e ampliação de projetos como este representam não apenas uma possibilidade de prevenção em saúde mental, mas também um caminho de fortalecimento de vínculos, escuta e esperança no campo da infância.

# REFERÊNCIAS

BITTENCOURT, L. *Considerações sobre o consumo de drogas dos adolescentes em conflito com a lei e/ou privados de liberdade*. Comunicação apresentada no

seminário “Mais Juventude na Saúde: Vamos Falar Disso? Adolescentes em Conflito com a Lei”, realizado em novembro de 2009 pelo Ministério da Saúde.

BRASIL. *Estatuto da Criança e do Adolescente: Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990*. São Paulo: Atlas, 1991.

COIMBRA, C. M. B.; AYRES, L. S. M. Da moralidade e situação irregular à violência doméstica: discursos da (in)competência. In: COIMBRA, C. M. B.; AYRES, L. S. M.; NASCIMENTO, M. L. *Pivetes: encontros entre a Psicologia e o Judiciário*. Curitiba: Juruá, 2009. p. 60-61.

HARTER, S. Developmental changes in self-understanding across the 5 to 7 shift. In: SAMEROFF, A. J.; HAITH, M. M. (Org.). *The five to seven year shift: the age of reason and responsibility*. Chicago: University of Chicago Press, 1996. p. 207-235.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: AMGH, [s.d.].

VYGOTSKY, L. S. *Psicologia da arte*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

VYGOTSKY, L. S. *A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores*. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

Itumbiara – GO, 2024.