

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

SEMÁFORO DAS EMOÇÕES: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE EMPATIA E SAÚDE EMOCIONAL COM CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL.

Maria Clara Frazão de Faria¹
Carla Guimarães Alves²

RESUMO

Relato da oficina “Semáforo das Emoções”, realizada com crianças da Escola Municipal Luís Carlos Bizinotto, na cidade de Anápolis-GO. Com cartazes, desafios e rodas de conversa, promovemos um espaço de escuta, acolhimento e aprendizado sobre como lidar com as emoções. A ação favoreceu o desenvolvimento afetivo, ampliou o vínculo entre os participantes e destacou a importância da educação emocional na infância.

PALAVRAS-CHAVE: Educação emocional. Infância. Inteligência Emocional, Autocuidado. Humanização.

INTRODUÇÃO

A oficina “Semáforo das Emoções”, realizada por estudantes de Medicina da UniEVANGÉLICA, teve como objetivo despertar, de forma lúdica e afetiva, a capacidade das crianças de reconhecer, expressar e acolher suas emoções. A atividade foi desenvolvida na Escola Municipal Luís Carlos Bizinotto, com crianças de 6 a 7 anos, inserida na proposta da Medicina de Família e Comunidade. Como monitora de extensão curricular, participei ativamente do planejamento e condução da atividade, vivenciando o impacto positivo da educação emocional na infância.

A proposta nasceu do desejo de acolher, com afeto e escuta, as emoções que muitas vezes transbordam na infância sem serem compreendidas. Assim, o objetivo foi ensinar, de forma lúdica, que todas as emoções são válidas – e que é possível reconhecê-las, nomeá-las e aprender a lidar com elas de forma saudável e respeitosa.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A oficina foi realizada no dia 28 de maio de 2025 e iniciamos com a apresentação de um grande cartaz

¹ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

² Docente do curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

representando o semáforo emocional: verde para momentos felizes, amarelo para sentimentos de dúvida ou inquietação, e vermelho para emoções mais difíceis como tristeza ou raiva.

As crianças receberam cartões com situações do cotidiano e foram convidadas a colar cada uma no semáforo, de acordo com a emoção evocada. Diante da atividade, foi possível observar expressões de identificação e escuta atenta, além de comentários espontâneos como “Eu fico no vermelho quando brigam comigo”. Em seguida, conduzimos uma roda de conversa. As crianças escolheram estratégias saudáveis para lidar com os sentimentos — desde respirar fundo até conversar com alguém querido ou desenhar o que sentiam. O momento final foi marcado por falas tocantes, em que cada uma compartilhou algo sincero sobre como se sentiu e o que fez para se sentir melhor.

RESULTADOS E DISCUSSÃO.

A proposta revelou-se potente na promoção da saúde emocional. A simplicidade visual do semáforo tornou-se uma linguagem acessível, permitindo que as crianças se sentissem compreendidas em sua individualidade afetiva. A literatura reforça esses achados: práticas que acolhem as emoções promovem vínculos e empatia (SOUZA e CARVALHO, 2020) e crianças que aprendem a lidar com sentimentos desenvolvem maior autorregulação e bem-estar (FERREIRA E COSTA, 2019). A vivência reforçou essas evidências: quando há espaço para falar de sentimentos com respeito e cuidado, as crianças florescem com autenticidade e segurança.

Assim como a oficina proporcionou espaço para expressão emocional de forma lúdica, a literatura também aponta a escuta como elemento central no fortalecimento de vínculos na infância (SILVA e ANDRADE, 2011), além de destacar intervenções como o Método FRIENDS, voltado à prevenção da ansiedade e ao desenvolvimento socioemocional (ALVES e MORAES, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A oficina “Semáforo das Emoções” nos mostrou que, mesmo na infância, é possível cultivar a escuta, a empatia e o respeito aos sentimentos. Ao oferecer um espaço acolhedor para que as crianças pudessem nomear e refletir sobre suas emoções, percebemos o quanto elas se sentem valorizadas quando suas experiências afetivas são levadas a sério.

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

Como monitora de extensão curricular, vivi de forma próxima o impacto dessa atividade: cada gesto, cada fala e cada colagem no semáforo refletia um movimento de dentro para fora — um reconhecimento legítimo do que se sente e de como é possível lidar com isso de forma saudável.

A oficina reforçou que a educação emocional deve estar presente tanto na formação médica quanto na prática educativa das escolas. Ao escutarmos com afeto e presença, promovemos saúde — desde os primeiros anos de vida. Vivenciar essa ação como futura profissional de saúde me fez perceber que o cuidado começa com a escuta verdadeira e o acolhimento sincero.

Acreditamos que experiências como essa devem ser ampliadas e valorizadas nos currículos escolares e acadêmicos. A educação emocional é uma semente que, quando plantada com afeto, frutifica em empatia, resiliência e amor ao próximo.

REFERÊNCIAS.

ALVES, B. R.; MORAES, D. T. **Prevenção de ansiedade infantil a partir do Método FRIENDS.** Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 34, n. 1, p. 1-12, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/S3BmGxTYd9hf6vxgDHCDxGk/>. Acesso em: 12 mar. 2025.

FERREIRA, L. M.; COSTA, P. R. Capacidades e dificuldades socioemocionais de crianças antes e após intervenção com o Método FRIENDS. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 13, n. 3, p. 22-30, 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2177-093X2019000300008&script=sci_arttext. Acesso em: 12 mar. 2025.

SOUZA, R. M.; CARVALHO, L. R. Práticas educativas positivas favorecem o desenvolvimento da empatia em crianças. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/jKWsWFRnXHVy3bbThMbx8Kd/?lang=pt>. Acesso em: 12 mar. 2025.

SILVA, M. F.; ANDRADE, J. P. O conceito de amizade na infância: uma investigação utilizando o desenho-estória com tema. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 16, n. 2, p. 235-245, 2011. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-69542011000200007&script=sci_arttext. Acesso em: 12 mar. 2025.