



e-ISSN: 2177-8183

**OFICINAS DAS EMOÇÕES: PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NA INFÂNCIA NA
MODALIDADE VIRTUAL**

**WORKSHOPS OF EMOTIONS: PROMOTION OF MENTAL HEALTH IN
CHILDHOOD IN THE VIRTUAL MODE**

**TALLERES DE EMOCIONES: PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL EN NIÑOS EN
MODALIDAD VIRTUAL**

Beatriz da Silva Moreira
beatrizdasilvamoreira@gmail.com
Graduada em Psicologia
Universidade Federal do Amazonas

Ádria Caroene Queiroz Sabbá
adria.queiroz.31@gmail.com
Graduanda em Psicologia
Universidade Federal do Amazonas

Breno Paulino da Silva
brnpln650@gmail.com
Graduando em Psicologia
Universidade Federal do Amazonas

Lívia Fernanda Nascimento dos Santos
liviaf.nsantos@gmail.com
Graduanda em Psicologia
Universidade Federal do Amazonas

Pedro Henrique Nogueira Guerra
phng.psiufam@gmail.com
Graduanda em Psicologia
Universidade Federal do Amazonas

Tamires Diniz Cardona
tamirescardona@ufam.edu.br
Mestre em Psicologia
Universidade Federal do Amazonas

RESUMO

O presente artigo é um relato de experiência que narra a trajetória de um projeto de intervenção voltado à atuação da promoção da saúde mental na infância. A execução do projeto foi dividida em quatro etapas: o processo anterior às oficinas, oficinas voltadas aos pais, oficinas voltadas às crianças e avaliação dos alunos sobre a experiência. Todas elas estiveram embasadas no repertório teórico e prático da Terapia Cognitivo-Comportamental em grupos com crianças e adolescentes, tendo como estrutura base: 1) recepção; 2) recordação do conteúdo abordado no encontro anterior; 3) psicoeducação das emoções; 3) atividades - treino em identificação e reconhecimento das emoções, e 4) encerramento com feedback. Os resultados apontaram que, dentre outros aspectos, realizar oficinas de emoções com crianças e seus pais é uma estratégia promotora de saúde mental. Ademais, a adaptação criativa e inovadora do fazer do psicólogo da modalidade presencial para a modalidade virtual com crianças, é sim possível utilizando recursos lúdicos, interativos, atuais e criativos. Reforçou também que a inserção dos alunos da graduação em psicologia em atividades com e para o público externo é importante; e a conjugação entre disciplinas de estágios e projetos de extensão é benéfica aos docentes, discentes e comunidade.

Palavras-chave: Saúde mental; infância; emoções; modalidade virtual; estágio em psicologia.

ABSTRACT

This article is an experience report that narrates the trajectory of an intervention project aimed at promoting mental health in childhood. The execution of the project was divided into four stages: the process prior to the workshops, workshops aimed at parents, workshops aimed at children and students' evaluation of the experience. All of them were based on the theoretical and practical repertoire of Cognitive-Behavioral Therapy in groups with children and adolescents, having as a base structure: 1) reception; 2) recollection of the content covered in the previous meeting; 3) psychoeducation of emotions; 3) activities - training in identifying and recognizing emotions, and 4) closure with feedback. The results showed that, among other aspects, conducting emotional workshops with children and their parents is a strategy that promotes mental health. Furthermore, the creative and innovative adaptation of the psychologist's work from the face-to-face modality to the virtual modality with children is indeed possible using playful, interactive, current and creative resources. He also reinforced that the insertion of undergraduate psychology students in activities with and for the external public is important; and the combination of internship disciplines and extension projects is beneficial to teachers, students and the community.

Keywords: Mental health; childhood; emotions; virtual mode; internship in psychology.

RESUMEN

Este artículo es un relato de experiencia que narra la trayectoria de un proyecto de intervención dirigido a la promoción de la salud mental en la infancia. La ejecución del proyecto se dividió en cuatro etapas: el proceso previo a los talleres, talleres dirigidos a padres, talleres dirigidos a niños y evaluación de la experiencia por parte de los estudiantes. Todos ellos se basaron en el repertorio teórico y práctico de la Terapia Cognitivo-Conductual en grupos con niños y adolescentes, teniendo como estructura base: 1) recepción; 2) recuerdo del contenido tratado en la reunión anterior; 3) psicoeducación de las emociones; 3) actividades - entrenamiento en identificación y reconocimiento de emociones, y 4) cierre con feedback. Los resultados mostraron que, entre otros aspectos, realizar talleres de emociones con los niños y sus padres es una estrategia para promover la salud mental. Además, la adaptación creativa e innovadora del trabajo del psicólogo de la modalidad presencial a la modalidad virtual con niños sí es posible utilizando recursos lúdicos, interactivos, actuales y creativos. También reforzó que es importante la inclusión de estudiantes de pregrado en psicología en actividades con y para el público externo; y la combinación de disciplinas de pasantías y proyectos de extensión es beneficiosa para los docentes, los estudiantes y la comunidad.

Palabras clave: Salud mental; infancia; emociones; modalidad virtual; pasantía en psicología.

INTRODUÇÃO

No contexto da pandemia por COVID-19, estudos apontam que a saúde mental foi um dos aspectos negligenciados, deixando lacunas importantes no enfrentamento dos diferentes desdobramentos causados pela doença (SCHMIDT *et al.*, 2020). A Organização Mundial da Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005, apud BRESSAN *et al.*, 2014, p. 39) definiu saúde mental na infância e na adolescência como “[...] a capacidade de se alcançar e se manter um funcionamento psicossocial e um estado de bem-estar em níveis ótimos.” Ter saúde mental, nessas fases do desenvolvimento, ressalta a capacidade dos mais jovens de perceber, compreender e interpretar as situações cotidianas, o mundo que está a sua volta, a fim de que, caso necessário, adaptações ou modificações sejam realizadas. Quando se pensa, especificamente, em atuação na promoção da saúde mental na infância, a intervenção do psicólogo é imperativa considerando serem esses os anos iniciais do desenvolvimento humano.

Sobre a relação contexto e saúde mental, a revisão sistemática desenvolvida por Almeida *et al.* (2021), apontou que, em crianças, problemas psicológicos como

ansiedade, tristeza e depressão são consequências diretas do isolamento e da quarentena; dados que reforçam a influência contextual e o papel da promoção de saúde mental na infância por favorecer a identificação e a prevenção precoce de problemas e transtornos (BRESSAN *et al.*, 2014). Assim, falar em promover saúde mental é, dentre outros aspectos, fazer referência a um conjunto de ações com o propósito de produzir condições de vida que favoreçam o bem-estar mental e que possibilitem a manutenção de um estilo de vida mais saudável como, por exemplo, o desenvolvimento da regulação emocional (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

As emoções são processos complexos e variáveis, promotores de mudanças fisiológicas, psicológicas e comportamentais; um meio de avaliar o ambiente que nos rodeia e reagir a ele de forma adaptativa (CAMPOS *et al.*, 2020). Os autores também descrevem que as emoções exercem papel essencial para a sobrevivência humana, por exemplo, conferir competências que contribuem para a solução rápida de problemas e a comunicação interpessoal. Nesse sentido, a ação de regular as emoções faz referência à adaptação da própria emoção com finalidade de alcançar metas particulares, apoiada em processos de antecipação, observação e análise das emoções e dos sentimentos que estão a ela, relacionados; envolve, portanto, o controle das emoções a fim de ter uma atividade cognitiva efetiva, adaptada ao contexto social e benéfica ao indivíduo (ROCHA, CANDEIAS, SILVA, 2018).

Realizar a psicoeducação das emoções é, portanto, uma das maneiras de trabalhar a regulação emocional na infância. Problemas como agressividade, impulsividade, dificuldades de atenção, hiperatividade e baixa tolerância à frustração envolvem questões emocionais que interferem na infância e podem repercutir na vida adulta, como, por exemplo, transtornos de ansiedade, depressão ou recorrência de comportamentos inadequados para o ambiente diante de manifestações emocionais indesejadas (LEAL; RODRIGUES, 2020).

Psicoeducar é encaminhar o ser social para um espaço onde ele possa reconhecer as suas adversidades, bem como suas aptidões, suas emoções e seus pensamentos, contribuindo para um ajustamento social e um melhor estilo de vida (OLIVEIRA *et al.*, 2018). Ensinar conceitos básicos sobre as emoções, como sua definição e sua nomeação adequada, e instigar a reflexão sobre a importância de se

vivenciar adequadamente cada emoção, faz parte da autorregulação emocional (ROCHA *et al.*, 2021); promovendo, assim, competências como autoconsciência das próprias emoções, consciência social (empatia e respeito pelos outros), autocontrole e competências sociais (como comunicação e cooperação) (CAMPOS *et al.*, 2020).

Lidar e regular as próprias emoções é um processo em que os alicerces são lançados na infância, na relação entre criança e seus pais/cuidadores (CAMPOS *et al.*, 2020). Onde a qualidade da adequação entre o temperamento da criança e as respostas parentais moldará a influência da relação no desenvolvimento emocional da criança; ou seja, serviu ao desenvolvimento adaptativo ou contribuiu para as dificuldades com a regulação emocional (MCCLURE *et al.*, 2021). Sob essa perspectiva, crianças que não receberam ou receberam suporte emocional inadequado durante o período de quarentena, podem estar sujeitas aos riscos dos efeitos emocionais negativos de longa duração (SPINELLI *et al.*, 2021).

Considerando o panorama pandêmico vivenciado, o papel e a contribuição da psicologia e a importância da promoção da saúde mental na infância, o projeto de projeto foi pensado e efetivado com o objetivo de contribuir para o processo formativo dos estudantes de psicologia e favorecer a promoção da saúde mental na infância, abordando aspectos relacionados às emoções. O presente artigo é, portanto, um relato dessa experiência.

PROCEDIMENTOS DO MÉTODO

O relato de experiência é um processo de reflexão e memória, em que um acontecimento é relatado de acordo com a concepção do narrador, manifestando sua visão de mundo, suas convicções e suas capacidades de associação e análise (DALTRO; FARIA, 2019). Sendo assim, segundo os autores, rompe com a ideia de uma verdade imutável, tendo em vista que se trata de um relato subjetivo. Subjetividade que conta com a expertise, a experiência e a fundamentação teórica do pesquisador, apto a produzir e desenvolver um recurso textual concentrado na narração de uma determinada experiência, seja ela acadêmica e/ou profissional que foi, por ele, vivenciada; sem excluir a fundamentação científica e a análise crítica,

elementos essenciais no processo de elaboração de uma pesquisa (MUSSI; FLORES; ALMEIDA, 2021).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para facilitar a compreensão dos resultados e sua discussão, optou-se por apresentá-los em quatro categorias, seguindo a ordem de sua execução: a primeira aborda o processo anterior à execução das oficinas, ou seja, desde sua proposta inicial até a inscrição e seleção dos participantes; a segunda apresenta o que foi realizado nas oficinas voltadas aos pais/responsáveis; a terceira discute o que foi vivenciado nas oficinas realizadas com as crianças e, por fim, a quarta categoria explana e discute o feedback dos estagiários sobre a experiência vivenciada.

Descrição do processo anterior: a preparação para a realização das oficinas

Quando a Organização Mundial da Saúde eleva o estado de contaminação por COVID-19 à situação de pandemia (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2020), diversas medidas políticas, sociais e econômicas precisaram ser adotadas visando conter a propagação do vírus, atenuar e controlar os índices de internações hospitalares e acelerar as pesquisas científicas na busca por soluções. No Brasil, dentre as medidas sanitárias voltadas ao campo da educação, o Ministério da Educação (MEC), conforme a Portaria 544/2020, estabeleceu que a continuação das atividades acadêmicas, tais como aulas, estágios e práticas em laboratório, deveriam ocorrer de forma remota mediante artifícios educacionais digitais ou outras formas estabelecidas pelas instituições de ensino. Nessa direção, a Associação Brasileira de Ensino de Psicologia juntamente ao Conselho Federal de Psicologia (2020), desenvolveram um material com diretrizes para auxiliar nos exercícios práticos e na execução do estágio emergencial remoto durante o período pandêmico, com especificações a respeito das condições de trabalho, processos de atuação e competências das atividades práticas envolvidas com a formação em Psicologia.

Seguindo as normativas atualmente vigentes, esse trabalho surge com a proposta de conjugar duas atividades: efetivar a disciplina de Estágio Básico I em Psicologia (disciplina obrigatória do curso de graduação em Psicologia da

Universidade Federal do Amazonas/UFAM), com um projeto de extensão aprovado pela Pró-Reitoria de Extensão da UFAM (Decisão CEI N ° 001/2022 - PAREC 00062/2021 – “Oficinas de Promoção em Saúde Mental na Infância”), voltado à atuação na comunidade e, neste período, aberto a propostas de atuação somente na modalidade remota. Portanto, os objetivos do trabalho foram contribuir para o processo formativo dos estudantes, trabalhando aspectos teóricos e práticos do fazer do psicólogo e, favorecer a promoção da saúde mental na infância, no contexto social atual, abordando aspectos relacionados às emoções na infância.

Mas, por que atuar na infância? Dentre os dados levantados pelo Fundo das Nações Unidas pela Infância (UNICEF) (FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PELA INFÂNCIA, 2020), relacionados aos possíveis impactos da pandemia e suas medidas sanitárias na vida de crianças e adolescentes, especialmente aqueles em situação de desamparo socioeconômico, foram citados: o possível crescimento de problemas envolvendo a relação ensino-aprendizagem, o aumento da evasão escolar, uma maior dificuldade de acesso à alimentação, à água, aos hábitos de higiene pessoal e às atividades recreativas. Além disso, conforme Folino *et al.* (2021) a demonstração de sentimentos como o medo e a preocupação entre crianças, relacionados ao Coronavírus, indica que elas não estão indiferentes ao contexto da pandemia e que são capazes de entender a seriedade dela. O papel da Psicologia é, dentre os vários papéis possíveis nesse contexto e para essa parcela da população, oferecer contribuições importantes para minimizar implicações negativas e promover a saúde mental durante o período de pandemia e, depois, auxiliar na readaptação, no lidar com perdas e transformações (SCHMIDT *et al.*, 2020).

No que concerne a execução da disciplina e, por conseguinte, do projeto de extensão, as atividades foram divididas em quatro momentos: 1) busca de textos, leitura e discussão dos materiais referentes à promoção da saúde mental na infância; 2) divisão dos alunos em equipes de trabalho para planejamento das oficinas e discussão coletiva, detalhada, de cada plano; 3) execução das oficinas (inscrição e seleção dos participantes; primeira oficina com os pais, seis oficinas com as crianças, segunda e última oficina com os pais); 4) e, avaliação (avaliação das oficinas pelas

crianças, avaliação das oficinas pelos pais/responsáveis, avaliação dos alunos sobre a experiência com todo o processo).

Conforme dito anteriormente, o primeiro momento consistiu na busca de textos, leitura e discussão dos materiais referentes à promoção da saúde mental na infância, especificamente, do processo de psicoeducação das emoções por meio de encontros e atividades síncronas e assíncronas entre professora e os estudantes da disciplina, incluindo, entre os estudantes, os participantes/organizadores do projeto de extensão. Posteriormente, visando o planejamento e a execução das oficinas, os discentes foram divididos em oito equipes, cada uma com dois ou três integrantes, com o objetivo de elaborar, montar o cronograma, planejar as atividades e efetivar as oficinas das emoções.

Desse modo, uma equipe encarregou-se da divulgação do projeto e do processo de inscrição e seleção dos participantes; duas abordaram a psicoeducação das emoções com as crianças (psicoeducação das emoções, parte I e parte II); quatro trataram das emoções básicas, cada qual voltada para uma emoção (alegria, tristeza, raiva e medo) e, uma conduziu os dois encontros com os pais/responsáveis. Todas as oficinas estavam embasadas no repertório teórico da Terapia Cognitivo-Comportamental em grupos com crianças e adolescentes, tendo como estrutura básica, de modo geral: 1) recepção; 2) recordação do conteúdo abordado no encontro anterior; 3) psicoeducação das emoções; 3) atividades - treino em identificação e reconhecimento das emoções; 4) encerramento com feedback. Com o cronograma de cada oficina elaborado e corrigido deu-se início ao terceiro momento, a execução das oficinas. Etapa que teve início com a inscrição e seleção dos participantes.

O formulário de inscrição foi produzido através da plataforma *Google Forms*, divulgado pelo aplicativo de comunicação *WhatsApp*, para os contatos e grupos dos discentes e da docente da disciplina, e ficou disponibilizado (aberto à inscrição) por dois dias, 18 e 19 de outubro de 2021. O formulário estava composto por questões abertas e fechadas que visavam, dentre outros aspectos, colher informações sobre: dados sociodemográficos dos participantes; disponibilidade em participar das oficinas; a rotina das crianças no período pandêmico; a percepção dos pais/responsáveis sobre o relacionamento deles com os filhos, suas próprias emoções e a sua regulação

emocional, a regulação emocional dos filhos e o impacto de sua relação com ele e do seu processo educativo nas emoções dos filhos.

As oficinas foram voltadas às crianças (seis oficinas) e aos seus pais/responsáveis destas crianças (duas oficinas); nenhuma das oficinas ocorreu de forma conjunta, ou seja, pais/responsáveis e crianças. Os critérios de inclusão foram: crianças de 8 e 9 anos de idade; os pais/responsáveis com disponibilidade para participar das oficinas voltadas aos pais, nos dias e horários pré-estabelecidos; a criança com disponibilidade de tempo para participar das seis oficinas voltadas a elas e estudando no contraturno do horário dos encontros. Os critérios de exclusão foram: crianças com deficiência; crianças com diagnóstico psiquiátrico; crianças que estavam em ou que já haviam realizado acompanhamento psicológico.

Ao todo, foram recebidas 21 inscrições. O processo de seleção dos inscritos ocorreu no dia 19 de outubro de 2021 e, ao fim deste processo, 6 participantes foram selecionados. Em seguida, notificou-se, via e-mail, todos os pais/responsáveis inscritos informando quais inscrições foram aceitas, quais não foram aceitas e esclarecendo o porquê não foram selecionadas, a partir dos critérios de inclusão e exclusão deste trabalho. Entretanto, para todos eles, inscritos ou não, foi disponibilizado uma cartilha que aborda o desenvolvimento emocional na infância.

O próximo passo então foi a criação de um grupo no aplicativo *WhatsApp* com os pais/responsáveis selecionados, a fim de facilitar a comunicação entre eles, docente e equipe responsável pelo processo de seleção. Nesse momento, foi então clarificado e disponibilizado aos pais/responsáveis o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que, mediante leitura, aclaração de dúvidas e concordância deles (assinado virtualmente), autorizou e oficializou a participação deles e de seus filhos(a) nas oficinas. Todos os seis selecionados assinaram o TCLE.

Antes do primeiro encontro, uma das participantes assinalou, via *WhatsApp*, incompatibilidade de horário entre as oficinas e as atividades escolares do filho, desistindo da participação deles nas oficinas. Assim, cinco foram as crianças selecionadas. Em geral, as oficinas com as crianças contaram com a participação de todas elas do início ao fim do processo. E, nas oficinas com as mães/responsáveis, em média, quatro estiveram presentes. Cada oficina teve duração média de uma hora

e trinta minutos (1h30min). Entre os objetivos das oficinas destacam-se: o de promover saúde mental por meio de atividades que desenvolvessem o reconhecimento das emoções e dos sentimentos associados a elas, a identificação das sensações e da ação fisiológica das emoções no corpo humano e, também, o de auxiliar as crianças na elaboração de estratégias cotidianas para a regulação emocional.

Oficinas com as Mães/Responsáveis

A decisão por realizar oficinas para os pais/responsáveis teve como embasamento o reconhecimento do papel deles no desenvolvimento emocional dos filhos. Souza, Ferreira e Souza (2021) afirmam que os pais/cuidadores executam uma tarefa-chave no processo de desenvolvimento dos filhos, desde o ponto de vista físico, social e mental. Além disso, a família é o primeiro ciclo social da criança e seus familiares os primeiros agentes de socialização; portanto, elas têm nesse modelo cotidiano exemplos para os seus comportamentos emocionais (SOUZA; FERREIRA; SOUZA, 2021). Nessa linha, Chess e Thomas (1999) indicam que desde as primeiras etapas do ciclo de vida, os pais atuam como balizadores, seja com atitudes positivas ou negativas, na regulação emocional dos seus filhos.

Foram duas as oficinas voltadas aos pais/responsáveis e essas tinham como objetivo: abordar a importância da psicoeducação das emoções dos pais e dos filhos para o cotidiano e o relacionamento entre pais e filhos; ensinar e promover estratégias de regulação emocional nos pais, e como estes podem abordar e trabalhar a temática das emoções, de modo prático, com os filhos.

Dentre as atividades que foram realizadas com os responsáveis, citamos: questionamentos iniciais visando compreender o conhecimento dos participantes sobre as emoções e suas expectativas em relação às oficinas; exposição de figuras/imagens que abarcavam a temática das emoções visando instigar e promover relatos das experiências pessoais (deles, dos filhos e/ou deles com os filhos); apresentação de estratégias de regulação emocional como, por exemplo, técnicas de respiração e reflexão sobre a aplicabilidade e adaptação das estratégias para o cotidiano dos participantes. Em geral, nas oficinas, as mães/responsáveis foram

participativas, se mostraram interessadas nas temáticas propostas, compartilharam suas experiências, seus medos em relação aos filhos e suas estratégias cotidianas para lidar com a emoção deles.

Apesar da literatura destacar o papel dos pais no desenvolvimento socioemocional dos filhos é válido ressaltar que, neste trabalho, 100% das inscrições foram respondidas por mulheres (no total, 21 inscrições foram realizadas - 20 delas eram a mãe da criança e, uma, a avó). Conforme dito anteriormente, das 21 inscrições, apenas seis obedeciam aos critérios de inclusão do trabalho e, destas, cinco permaneceram até o fim das oficinas. A análise dos formulários de inscrição destas cinco participantes apontou que eram elas, as mulheres (mãe ou avó), a figura responsável pelo cuidado e a educação cotidiana das crianças, conforme exemplificam as falas abaixo: “Somos muito coladas, gostamos de ficar muito tempo juntas, brincamos, brigamos, conversamos muito, nos damos muito bem. Sou eu quem controla quando está fora do controle emocionalmente [...]” (P1); “Sou mãe solteira, deixei de trabalhar fora para me dedicar a criação do meu filho [...]” (P2); “Os pais trabalham o dia todo e fica com a avó” (P3).

Segundo o Censo demográfico realizado em 2010, 87,4% das famílias monoparentais brasileiras possuem a mulher como figura responsável pela família (IBGE, 2010 *apud* BENATTI *et al.*, 2021). Pelos dados coletados não é possível afirmar que as mulheres deste estudo são as responsáveis pelo sustento financeiro da família, porém, as respostas ao questionário de inscrição apontam a mulher como a figura de gênero incumbida da tarefa do cuidado dos filhos. Podendo sinalizar ser, a maternidade, função ainda centralizadora na vida das mulheres. Emídio e Castro (2021) investigaram o movimento feminino de abandonar suas carreiras para se dedicar ao cuidado dos filhos. Os resultados do estudo realizado por eles apontaram que essas mulheres, mesmo criando significações sobre as causas da saída do mercado de trabalho, tinham relatos marcados pelo conflito entre as “exigências profissionais” e a “experiência da maternagem”. Santos, Lima e Barbosa (2021, p. 17) apresentam a figura feminina em constante conflito, com fatores como o “incentivo da profissionalização da mulher e investimento nos estudos e carreira profissional, com a expectativa do cumprimento do papel materno”.

Ainda sobre a análise das respostas dadas aos questionários pelas cinco mulheres/mães/responsáveis que participaram das oficinas, aproximadamente 28% delas assinalaram saber reconhecer as próprias emoções e regulá-las, mas afirmaram não acreditar que as suas emoções pudessem interferir na educação que ofertavam ao filho e na sua relação com a criança. Contudo, Curvello e Mendes (2020) apontam que crianças pequenas não somente se apropriam das capacidades autorregulatórias dos pais, como formam suas próprias capacidades para a regulação emocional a partir das múltiplas características que vêm das respostas emocionais dos pais às expressões emocionais dos filhos. Pinto, Carvalho e Sá (2014) declaram que as crianças que manifestam um grau de regulação emocional mais equilibrado são aquelas que observaram, nos seus pais, um maior nível de suporte emocional e uma menor quantidade de rejeição.

Algumas mães (9,52%) também apontaram que os filhos, durante o período de pandemia da COVID-19, dedicaram mais tempo ao uso dos recursos e aparelhos tecnológicos como celular, televisão e videogame, como passatempo. Apesar dos benefícios e das comodidades proporcionadas pelo uso dos recursos e instrumentos tecnológicos, por exemplo, novas ferramentas de ensino, facilidade de informação e comunicação, os aspectos negativos também existem. O isolamento, a falta ou a diminuição da comunicação e o prejuízo no diálogo face a face, pode interferir no desenvolvimento saudável da criança, especialmente nos aspectos sociais e emocionais onde o contato e presença do outro é fundamental para auxiliar e mediar o processo da autorregulação emocional de forma saudável (SOUZA; FERREIRA; SOUZA, 2021). Lopes e colaboradores (2021) demonstraram por meio de uma revisão de literatura, os impactos da utilização excessiva das tecnologias digitais sobre as diferentes fases do desenvolvimento humano. No que concerne a infância, apontaram ser a utilização dessas ferramentas um poderoso dispositivo educacional, porém, sinalizaram que podem ser também um intermediador de desequilíbrios físicos e psicológicos e um potencializador do isolamento social.

Após a realização das duas oficinas com as mães/responsáveis e das seis oficinas com as crianças, foi enviado um formulário de avaliação para os responsáveis contendo questões que, dentre outros aspectos, abarcavam a qualidade dos

conteúdos, a atuação dos mediadores, o uso das oficinas na modalidade virtual. Das cinco participantes, quatro responderam ao formulário. Todas as que responderam avaliaram as oficinas, para elas e para as crianças, como satisfatória e afirmaram ter obtido contribuições significativas como, por exemplo, maior diálogo com os filhos sobre as suas próprias expressões emocionais e fazer uso das técnicas de regulação emocional que foram sugeridas e ensinadas nas oficinas. Duas delas destacaram o fato de, se a oficina fosse feita presencialmente poderia haver alguma dificuldade na presença e assiduidade das crianças; reforçando o papel da modalidade virtual na promoção de maior acessibilidade e alcance das famílias. Por fim, uma das mães sugeriu uma oficina em conjunto (pais/responsáveis e filhos), o que pode ser facilmente exequível dentro da dinâmica da proposta das Oficinas das Emoções.

Oficinas com as Crianças

Conforme exposto, foram seis as oficinas voltadas para as crianças, com duração média de uma hora e trinta minutos, cada. A primeira e a segunda oficina realizaram atividades relacionadas com a psicoeducação das emoções (identificação, reconhecimento e expressão) e, da terceira a sexta oficina, foram trabalhadas uma emoção por vez: primeiro, alegria; depois, tristeza; em terceiro, raiva e, por último, medo (identificação, reconhecimento, expressão, manejo, prevenção e cooperação). Apesar de alguns atrasos e instabilidade na internet dos participantes, as cinco crianças estiveram presentes nas seis oficinas.

No sentido amplo, os objetivos das oficinas foram, de forma lúdica e didática: propiciar a identificação, o reconhecimento e a nomeação das emoções trabalhadas (alegria, tristeza, raiva e medo) e dos sentimentos associados a elas; estimular a observação das sensações corporais e expressões comportamentais das emoções e associá-los a situações cotidianas; manejo das emoções em si e possibilidade de atuação para com o outro. Em geral, nas oficinas, as crianças foram participativas, se mostraram interessadas pelas temáticas, envolvidas com as atividades propostas e compartilharam algumas de suas experiências cotidianas.

De fato, algumas vezes, ficaram dispersas, tímidas ou se mostraram indiferentes ao assunto exposto, especialmente quando a proposta envolvia

explicação teórica, mas quando estimuladas pelos alunos/coordenadores das oficinas, manifestavam-se, novamente, entusiasmadas e dispostas a participar. As reações das crianças a cada oficina serviam como feedback para os alunos/coordenadores das oficinas, sobre suas atividades e sua mediação, sinalizando para os mediadores do encontro seguinte, o que poderia ser aperfeiçoado.

As emoções podem ser definidas como “um conjunto de respostas cognitivas, fisiológicas e comportamentais que ocorrem de maneira automática e inconsciente” (ROCHA *et al.*, 2021, p. XVI). Segundo elas, as emoções derivam de complexas interações entre fisiologia e meio ambiente, interações que envolvem todo o organismo revelando suas necessidades e motivando-o a realizar uma ação, por exemplo, busca por solução de problemas e mudanças de atitude. Apontam também que a regulação emocional faz com que os indivíduos percebam, nomeiem, classifiquem, utilizem, compreendam e saibam manejar as emoções; enfatizando ser este um processo que se dá primeiramente no ambiente familiar e, quando estratégias emocionais são ali utilizadas, podem ser aprendidas e usadas em outros ambientes.

Leal e Rodrigues (2020) reforçam essa concepção ao ressaltar que o treinamento emocional dos pais é capaz de auxiliar a autorregulação emocional dos filhos, tornando-os mais eficientes em suas interações e mais inteligentes do ponto de vista emocional, percebendo quando expressar e/ou inibir as emoções e também como organizar e/ou regular suas próprias emoções. Nessa linha, Rodrigues de Oliveira *et al.* (2018) reconhece a importância da realização de projetos que promovam a psicoeducação das emoções de modo coletivo, ou seja, explorando os diversos processos da psicoeducação como, também, envolvendo os diferentes agentes; no caso deste trabalho, as crianças, seus irmãos e seus pais.

Hajal e Paley (2020) declaram que a expressão emocional de um pai ou responsável oferece para a criança um leque de interpretações que colaboram para a criação de um repertório emocional. Ademais, expor, transmitir e construir com as crianças um conhecimento sobre identificação e regulação emocional pode promover interações sociais mais harmônicas com colegas, familiares e pares (PAVARINI; LOUREIRO; SOUZA, 2011); informação essa que pode ser verificada nos trabalhos de Amaral (2015) e Pasche *et al.* (2019). Portanto, conforme se estendem às relações

sociais das crianças, outros personagens, como educadores e pares, surgem para compor e contribuir com o desenvolvimento socioemocional na infância (MELO, 2005).

Referências como essas reforçam a importância de programas, presenciais ou virtuais, que abordem a psicoeducação das emoções para as crianças e seu entorno imediato, ou seja, irmãos, pais, cuidadores e educadores. Quanto maior a abrangência e melhor a qualidade do programa ofertado, maiores tendem a ser os resultados alcançados para a criança e a sociedade, a médio e longo prazo.

No tocante ao comportamento das crianças sobre o recurso digital para a concretização das oficinas, mesmo sendo orientadas (elas e seus responsáveis) a participarem em local, preferencialmente, silencioso, pela realidade cotidiana isso nem sempre foi possível. Algumas vezes, as crianças estavam distraídas com elementos externos e, até mesmo, com o próprio celular. Duas delas não conseguiram acompanhar as seis oficinas de casa, e participaram desde o ambiente de trabalho dos pais, com máscara e seguindo as regras estabelecidas para o ambiente. O fato de algumas estarem em espaço diferente do habitual, do celular ou computador ser um instrumento que possibilita acesso a outros recursos (sites, jogos, bate-papo, ...), do próprio estágio de desenvolvimento e a perda do contato presencial podem ter inibido e/ou influenciado o seu comportamento.

Essa influência, no entanto, não inviabilizou a concretização das oficinas, pelo contrário, estudos como esse demonstram que a adaptação criativa e inovadora das atividades presenciais para a modalidade virtual é sim possível, e deve ganhar a atenção dos profissionais; podendo ser aplicado sempre que houver necessidade e recursos necessários para realizá-la (DIAS; CARLESSO, 2020). Além disso, desafios vivenciados na modalidade virtual apontam a necessidade dos cuidados com o risco de invasões de privacidade, a falta de preparo dos profissionais com os recursos tecnológicos, o acesso desigual à internet e a dificuldade de realizar comunicação não-verbal (VIANA,2020) (PINTO,2002).

Avaliação dos alunos sobre a experiência vivenciada

Após o término das atividades, os 19 alunos matriculados e ativos na disciplina de Estágio Básico I, realizaram uma avaliação geral da disciplina e da proposta do

projeto de intervenção (conjugação disciplina e projeto de extensão), apontando as potencialidades e as dificuldades enfrentadas.

Em relação às potencialidades, a intervenção representou para os alunos um trabalho desafiador e, ao mesmo tempo, promissor, devido à escassez de experiências com a prática em Psicologia nos anos iniciais da graduação, bem como com a população infantil. Na avaliação os discentes expressaram que perceberam a relevância desse tipo de projeto e sua importância para a sociedade; constataram seus efeitos positivos nas crianças que participaram das oficinas, e compreenderam o impacto que essas transformações podem causar no bem-estar dessa população.

Nesse contexto, as oportunidades de inserção dos alunos em atividades com e para o público externo são importantes, a fim formar profissionais e desenvolver uma produção científica comprometida e adequada à realidade social; demonstrando ser a conjugação entre disciplinas de estágios e projetos de extensão úteis à docentes, discentes e comunidade, permitindo um processo de aprendizagem embasado na relação indissociável entre ensino, pesquisa e extensão, combinando diferentes saberes e conhecimentos (GADOTTI, 2017). O autor ainda enfatiza estar entre os objetivos dos trabalhos de extensão a promoção da criação de vínculos entre a população e o conhecimento acadêmico; assumindo, assim, um compromisso com as classes populares de desenvolver e compartilhar conhecimento, ou seja, torná-lo acessível à população.

Além disso, o trabalho com a prática da promoção de saúde mental nas disciplinas de graduação e nos projetos de extensão é indispensável, por ser elemento essencial ao desenvolvimento saudável do ser humano e de caráter preventivo contra surgimentos de sinais e sintomas de sofrimento psíquico (AMARAL, 2014) (DIAS, 2014) (MCCLURE, 2021). Sobre isso, a experiência proporcionada por esse trabalho foi percebida como oportunidade enriquecedora, de conhecimentos e aquisição de estratégias para a regulação emocional, não somente para as crianças, mas, também, para os próprios facilitadores. Contribuindo, segundo eles, no sentido profissional, acadêmico, em suas relações interpessoais e na saúde mental dos discentes.

Os alunos também sinalizaram como positiva essa proposta de aprendizagem que promoveu o envolvimento dos alunos no processo de concretização do projeto,

ou seja, os alunos foram participantes ativos desde a discussão e apreensão do aporte teórico até a construção e realização das oficinas. Em vista disso, a proposta mostrou-se eficaz para a aprendizagem dos alunos sobre a temática das emoções e a prática do estudante de Psicologia nesse campo de atuação. Conforme Gadotti (2017), o contato direto com a comunidade é atividade que promove aprendizagem, torna-a mais criativa e atraente, bem como contribuindo para a formação de profissionais tecnicamente competentes e comprometidos com a construção de uma sociedade melhor, reforçando a relação entre processo de aprendizagem, papel ativo do aluno e do educador e envolvimento/participação da comunidade.

Conforme exposto anteriormente, os alunos trabalharam em duplas ou trios, cada dupla ou cada trio sendo responsável pela execução de tarefas diferentes, consecutivas e complementares; fazendo com que a cada encontro as crianças tivessem contato com diferentes alunos/coordenadores das oficinas (o que não aconteceu com os pais/responsáveis, tendo em vista que as duas oficinas ministradas para e com eles, foram mediadas pela mesma dupla). Mesmo não sendo avaliado, de modo sistemático, o impacto dessa “troca” de mediadores para os participantes das oficinas; dois dos alunos/estagiários citaram que o desmembramento em equipes de trabalho acarretou menor engajamento com a disciplina e com os participantes, sobretudo, a equipe que ficou responsável pela divulgação, inscrição e seleção dos participantes do projeto. Esses alunos não se sentiram plenamente abarcados na experiência prática pois não participaram do processo de desenvolvimento e condução das oficinas.

Sobre o papel do educador, a presença ativa da professora/supervisora ao longo de todo o processo e em todas as oficinas foi avaliada, pelos alunos, como suporte importante na condução das oficinas gerando maior tranquilidade. No entanto, por vezes, a participação ativa da professora nas oficinas pareceu motivar uma postura mais passiva por parte de alguns alunos, durante a intervenção, atribuindo eventuais manejos e decisões à profissional. Porém, a passividade também pode ser compreendida como insegurança ou tensão do aluno diante de uma nova exigência; por exemplo, na avaliação, alunos relataram encontrar-se diante de sua primeira experiência com o público externo, o que suscitou certa insegurança, medo,

ansiedade e nervosismo. Ao relatar sua experiência, cinco alunos mencionaram dificuldades no manejo com o público infantil, dificuldades na necessidade de adaptação da linguagem e no envolver as crianças nas atividades, percebendo-as, algumas vezes, dispersas e sem interesse.

De acordo com Friedberg e McClure (2019), as crianças aprendem com facilidade através da ação, portanto é importante envolvê-las em atividades que associam as habilidades às ações concretas de forma divertida, aumentando a motivação, o envolvimento e o comprometimento com as atividades propostas. A experiência deste trabalho parece, então, sinalizar e apontar que o método para atuar com crianças no ambiente virtual não se diferencia, em demasia, do necessário para a atuação no modo presencial; ou seja, a atuação do psicólogo com crianças na modalidade virtual também requer a utilização de recursos lúdicos, interativos, atrativos, atuais e criativos, de modo a promover e instigar a participação de todos. De acordo com Costa (2013), o lúdico é um elemento importante no processo de aprendizagem da criança e no processo de elaboração de conflitos emocionais; sua potencialidade pode ser ainda ampliada nos trabalhos que favorecem a socialização como, por exemplo, trabalhos realizados em grupo.

Acerca da realização da prática na modalidade virtual, 52% dos alunos/estagiários indicaram ser uma experiência com potencialidade de facilitar o alcance do público, alargar as fronteiras do acesso, dispensar a necessidade de locomoção, economizar tempo e recursos materiais para a realização das atividades. Somado a isso, a atuação do psicólogo no ambiente virtual parece ser uma modalidade altamente necessária nos dias atuais, podendo ser visualizada, pensada e explorada como prática capaz de potencializar, ainda mais, seu alcance e sua eficácia (PINTO, 2002). Convém lembrar que apesar de ser um método mais popularizado durante a pandemia por COVID-19 (VIANA, 2020) (DIAS, CARLESSO, 2020), este formato não é uma novidade para a atuação do psicólogo e vem sendo apresentado, há alguns anos, por profissionais da área, como método vantajoso, econômico e democrático (VIANA, 2020) (PINTO, 2002). Gonçalves e Belmino (2017), lembram que cabe à categoria e aos profissionais aperfeiçoar os princípios que regem a atuação profissional, a oferta de um serviço de qualidade, a capacitação

especializada necessária aos diferentes contextos e ao uso das diferentes ferramentas/instrumentos de atuação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo é um relato de experiência que narra a trajetória de um projeto de intervenção, inicialmente proposto visando conjugar duas atividades: efetivar a disciplina de Estágio Básico I em Psicologia (disciplina obrigatória do curso de graduação em Psicologia da Universidade Federal do Amazonas/UFAM), com um projeto de extensão aprovado pela Pró-Reitoria de Extensão da UFAM (PAREC-00062/202), voltado à atuação na comunidade. O planejamento e a execução do projeto foram então divididos em quatro partes: o processo anterior à execução das oficinas (desde sua proposta inicial até a inscrição e seleção dos participantes), execução das oficinas voltadas aos pais, execução das oficinas voltadas às crianças, avaliação dos alunos sobre a experiência vivenciada.

Os resultados apontaram que, em geral, nas oficinas as mães/responsáveis pelas crianças foram participativas, se mostraram interessadas nas temáticas propostas, compartilharam suas experiências, seus medos em relação aos filhos e suas estratégias cotidianas para lidar com a emoção delas e dos filhos. Na maior parte dos encontros as crianças também se mostraram interessadas, participativas e envolvidas. Os alunos ressaltaram a importância de atividades de intervenção ao longo do curso de graduação, inclusive aquelas voltadas para a promoção em saúde mental da população geral e do público infantil. Além disso, avaliaram a atividade como uma grande oportunidade de aprendizado a respeito das emoções, temática relevante ao contexto atual e a atuação profissional do psicólogo.

A experiência mostrou que a adaptação criativa e inovadora das atividades presenciais para a modalidade virtual é sim possível, mas, para isso, torna imperativa a utilização de recursos lúdicos, interativos, atrativos, atuais e criativos, de modo a promover e instigar a participação de todas as crianças. De modo geral, mesmo avaliando como positiva a experiência da aplicação do saber psicológico com grupo de crianças e pais na modalidade virtual, não exclui seus desafios, apontando a necessidade dos cuidados com o risco de invasões de privacidade, a falta de preparo

dos profissionais com os recursos tecnológicos, o acesso desigual à internet e a dificuldade de realizar comunicação não-verbal (VIANA, 2020) (PINTO, 2002). O trabalho ressaltou também que as oportunidades de inserção dos alunos em atividades com e para o público externo são importantes, a fim de contribuir na formação de profissionais e desenvolver uma produção científica comprometida e adequada à realidade social; demonstrando ser a conjugação entre disciplinas de estágios e projetos de extensão úteis à docentes, discentes e comunidade.

A partir dessa experiência trabalhos futuros podem: incentivar a participação dos pais e das mães nas oficinas; ampliar o número de oficinas voltadas aos pais/responsáveis; abarcar outros agentes de socialização envolvidos nos cuidados com as crianças, como, por exemplo, irmãos mais velhos e professores; realizar oficinas conjuntas, pais e crianças; explorar essas e outras emoções e sentimentos, além de outras temáticas relevantes ao desenvolvimento psíquico e emocional na infância. Por fim, reforçamos a necessidade do acompanhamento detalhado e a discussão coletiva a cada etapa do projeto, e a indispensabilidade de mais iniciativas, durante a graduação, voltadas ao atendimento e manejo com o público infantil.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Isabelle Lina de Laia; REGO, Jaqueline Ferraz; TEIXEIRA, Amanda Carvalho Girardi Teixeira; MOREIRA, Maria Rodrigues. Isolamento social e seu impacto no desenvolvimento de crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Rev. Paul. Pediatr.**, v. 40, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020385>>. Acesso em: 22 dez. 2021.

AMARAL, Sandra Machado. **Promovendo a regulação emocional em crianças do 1.º ciclo do Ensino Básico**: um programa de competências emocionais e sociais. Outubro de 2014. 162 f. Tese (Doutorado). Curso de Psicologia, Universidade de Açores, Açores, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/3358/2/DissertMestradoSandraCristinaMachadoAmaral2015.pdf>>. Acesso em: 22 dez. 2021.

BENATTI, Ana Paula, CAMPEOL, Ângela Roos, MACHADO, Mônica Sperb e PEREIRA, Caroline Rubin Rossato. Famílias Monoparentais: Uma Revisão

Sistemática da Literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41 (n.spe3), e209634, p. 1-14, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/msBd4PpRZXMLT7gyqWFhtVc/?lang=pt>>. Acesso em: 14 dez. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Portaria Nº 544, de 16 de junho de 2020**. Brasília, 2020. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-544-de-16-de-junho-de-2020-261924872>>. Acesso em: 16 dez. 2021.

BRESSAN, Rodrigo Affonseca; KIELING, Christian; ESTANISLAU, Gustavo; MARI, Jair de Jesus. Promoção da saúde mental e prevenção de transtornos mentais no contexto escolar. In: ESTANISLAU, Gustavo; BRESSAN, Rodrigo Affonseca (org.). **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2014, p. 37-47.

CAMPOS, Sofia Margarida Guedes de; COSTA, Maria da Graça Aparício; FERREIRA, Manuela; RIBEIRO, Olivério Paiva; COSTA, Sandra; DUARTE, João; MARTINS, Rosa; ALBUQUERQUE, Carlos. Avaliação de programa sobre identificação de emoções por alunos do ensino básico. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. 1-7, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0049>>. Acesso em: 31 out. 2021.

CARVALHO, Ricardo Tadeu de; NINOMIYA, Vitor Yukio; SHIOMATSU, Gabriella Yuka. Entenda a importância do distanciamento social. **Coronavírus: Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais**, 2020. Blog. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/108-distanciamento-social>>. Acesso em: 16 dez. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Práticas e estágios remotos em psicologia no contexto da pandemia da covid-19: recomendações**. Brasília, 2020. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/publicacao/praticas-e-estagios-remotos-em-psicologia-no-contexto-da-pandemia-da-covid-19-recomendacoes/>>. Acesso em: 16 dez. 2021.

COSTA, Alice Moreira; CADORE, Carlise; LEWIS, Michele dos Santos Ramos; PERRONE, Cláudia Maria. Oficina terapêutica de contos infantis no CAPSi: relato de uma experiência. **Barbaroi**: Santa Cruz do Sul, n. 38, p. 235-249, jun. 2013.

CURVELLO, Roberta Pereira; MENDES, Deise Maria Leal Fernandes. Estratégias de regulação emocional de pais: uma revisão da literatura. **Psicologia Clínica**, v. 32, n. 2, p. 231-250, 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652020000200003>. Acesso em: 14 dez 2021.

DALTRO, Mônica Ramos; FARIA, Anna Amélia de. Relato de Experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudos e Pesquisa em Psicologia**: Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223-237, jan. 2019. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v19n1/v19n1a13.pdf>>. Acesso em: 20 dez. 2021.

DIAS, Francine Zaltron; CARLESSO, Janaína Pereira Pretto. Atendimento psicológico online em tempos de pandemia da covid-19. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 12, n. 2, 4 dez. 2020.

DIAS, Maria Isabel Pinto Simões. Promover competências em contexto educativo: estudo de três propostas de intervenção. **Educação Por Escrito**: Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 80-97, 26 jun. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.15448/2179-8435.2014.1.16596>>. Acesso em: 20 dez. 2021.

EMIDIO, Thassia Souza; CASTRO, Matheus Fernandes. Entre Voltas e (Re)voltas: um Estudo sobre Mães que abandonam a Carreira Profissional. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/zdZtjkD3qv6cxzJmTKRxcyh/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 19 dez. 2021.

FOLINO, Carolina Habergriç; ALVARO, Marcela Vitor; MASSARANI, Luisa; CHAGAS, Catarina. A percepção de crianças cariocas sobre a pandemia de COVID-19, SARS-CoV-2 e os vírus em geral. **Cadernos de Saúde Pública**: Rio de Janeiro, v. 37, n. 4, p. 1-13, abr. 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/4kWGtbLQycrMgxxJKrpG5DR/?lang=pt#>>. Acesso em: 16 dez. 2021.

FRIEDBERG, Robert; MCCLURE, Jessica. **A Prática Clínica da Terapia Cognitiva com Crianças e Adolescentes**, 2 ed. Tradução de Ricardo Wainer Henrique Guerra e Cristina Monteiro. Artmed Editora, 2019, 400 p.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. **Covid-19: Mais de 95% das crianças estão fora da escola na América Latina e no Caribe, estima o UNICEF**. Brasil, 2020. Disponível em: <<https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/covid-19-mais-de-95-por-cento-das-criancas-fora-da-escola-na-america-latina-e-caribe>>. Acesso em: 20 dez. 2021

GADOTTI, Moacir. **Extensão Universitária: Para quê?** Instituto Paulo Freire, Fevereiro de 2017. Disponível em: <https://www.paulofreire.org/images/pdfs/Extens%C3%A3o_Universit%C3%A1ria_-_Moacir_Gadotti_fevereiro_2017.pdf>. Acesso em: 20 dez. 2021.

GONÇALVES, Sâmela. Tavares; BELMINO, Marcus César de Borba. O meio virtual como espaço profissional: serviços psicológicos online. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 4, n. 12, p. 33-39, 2017.

HAJAL, Nastassia J.; PALEY, Blair. Parental Emotion and Emotion Regulation: a critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. **Developmental Psychology**, [S. L.], v. 56, n. 3, p. 403-417, mar. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1037/dev0000864>>. Acesso em: 22 dez. 2021.

LEAL, Bárbara; RODRIGUES, Luciana. **Oficina das Emoções Teoria e Prática**: um guia para psicólogos, pais e educadores. São Paulo: Apmc, 2020, 250 p.

LOPES, Andressa Pereira, LARANJEIRAS, Ana Letícia Canuto, NEVES, Reyniel Wandebil Sobrinho e ALENCAR, Valéria Viana. O uso excessivo das tecnologias digitais e seus impactos nas relações psicossociais em diferentes fases do desenvolvimento humano. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS**, v. 6, n. 3, p. 166-166, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/8964>>. Acesso em: 14 dez 2021.

MCCLURE, Jéssica M., FRIEDBERG, Robert D., THORDARSON, Micaela A. e KELLER, Marisa. **TCC Expressa**: Técnicas de 15 Minutos para Crianças e Adolescentes. Tradução de Sandra Maria Mallmann da Rosa. Porto Alegre: Artmed, 2021, 235 p.

MELO, Ana Isabel Martins Teixeira de. **Emoções no período escolar**: estratégias parentais face à expressão emocional e sintomas de internalização e externalização da criança. 174 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade de Minho, Minho, 2005. Disponível em: <<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/4926>>. Acesso em: 22 dez. 2021.

MUSSI, Ricardo Franklin Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressuposto para a Elaboração de Relato de Experiência como Conhecimento Científico. **Revista Práxis Educacional**: Vitória da Conquista, v. 17, n.48, p. 60-77, set. 2021. Disponível em: <<https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/9010/6134>>. Acesso: 20 dez. 2021.

OLIVEIRA, Polliana Rodrigues de; MENEZES, Marcela Barbosa de; BRITO, Soraia Silva; PINTO, Paula Sanders Pereira. Psicoeducação das Emoções e Habilidades Sociais: uma proposta de promoção e prevenção de saúde mental para adolescentes. In: Seminário estudantil de produção acadêmica, 17, 2018, Salvador. **Anais [...]**.

Salvador: Unifacs, 2018. p. 21-34. Disponível em: <<https://core.ac.uk/display/234554887>>. Acesso em: 22 dez. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Banco de Notícias. **OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia**. Brasil, 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-covid-19-pandemic>>. Acesso em: 22 ago. 2021.

PASHE, Alice Dias; VIDAL, Júlia Luciane; SCHOTT, Fabiane; BARBOSA, Thamires Pereira; VASCONCELLOS, Silvio José Lemos. Treinamento de Habilidades Sociais no Contexto Escolar - Um Relato de Experiência. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 11, n. 2, p. 166-179, jul. 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.18256/2175-5027.2019.v11i2.2850>>. Acesso em: 22 dez. 2021.

PAVARINI, Gabriela; LOUREIRO, Carolina Piazzarollo; SOUZA, Débora de Hollanda. Compreensão de emoções, aceitação social e avaliação de atributos comportamentais em crianças escolares. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 1, n. 24, p. 135-143, jun. 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-79722011000100016>>. Acesso em: 22 dez. 2021.

PINTO, Elza Rocha. As modalidades do atendimento psicológico on-line. **Temas em psicologia**: Ribeirão Preto, v. 10, n. 2, p. 168-177, ago. 2002. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2002000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 13 dez. 2021.

PINTO, Hugo Miguel; CARVALHO, Ana Rita; SÁ, Eduardo Nunes. Os estilos educativos parentais e a regulação emocional: Estratégias de regulação e elaboração emocional das crianças em idade escolar. **Análise Psicológica**, v. 4, n. 32, p. 387-400, 2014. Disponível em: <<http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/844>>. Acesso em: 10 out. 2021.

RIBEIRO, Regina Martins; DE JESUS, Rosilene Soares. A inserção da mulher no mercado de trabalho no Brasil. **Revista de Ciências Humanas**, n. 1, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufv.br/RCH/article/view/1366>> Acesso em: 19 dez. 2021.

ROCHA, Ana Maria; CANDEIAS, Adelinda Araújo; SILVA, Adelina Lopes da. Regulação das emoções na infância: Delimitação e definição. **Psychologica**, v. 61, n. 1, p. 7-28, 2018. Disponível em: https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1647-8606_61-1_1. Acesso em: 6 set. 2021.

ROCHA, Livia de Castro; CARDOSO, Jessica dos Reis Leite Bittencourt; CAMPOS, Miriam Cristiane de Souza; CAMPELO, Lany Leide de Castro Rocha; PANTANO,

Telma; ROCCA, Cristiana Castanho de Almeida. **Treino em Reconhecimento de Emoções**. São Paulo: Manole, 2021. 256 p. (Psicologia e Neurociências).

SANTOS, Dionisia; LIMA, Debora; BARBOSA, Paloma. **Os impactos da idealização da maternidade na saúde mental da mulher contemporânea**. 42 p. Monografia (Graduação). Centro Universitário UNA, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/17238/1/TCC%20-%20IMPACTOS%20DA%20IDEALIZA%C3%87%C3%83O%20DA%20MATERNIDA DE...pdf>> Acesso em: 19 dez. 2021.

SCHMIDT, Beatriz; CREPALDI, Maria Aparecida; BOLZE, Simone Dill Azeredo; NEIVA-SILVA, Lucas; DEMENECH, Lauro Miranda. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia**: Campinas, v. 37, p. 1-13, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng/?lang=pt>>. Acesso em: 15 dez. 2021.

SOUZA, Joana Barbosa; FERREIRA, Juliana Castro; SOUZA, Julio Cesar Pinto. A importância da validação das emoções das crianças. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e479101018940-e479101018940, 2021.

SPINELLI, Maria; LIONETTI, Francesca; SETTI, Annalisa; FASOLO, Mirco. Parenting stress during the COVID-19 outbreak: Socioeconomic and environmental risk factors and implications for children emotion regulation. **Family process**, v. 60, n. 2, p. 639-653, 2021. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/famp.12601>>. Acesso em: 21 dez. 2021.

VIANA, Diego Mendonça. Atendimento psicológico online no contexto da pandemia de covid-19. **Cadernos ESP. Ceará**, v. 14, n. 1, p. 74–79, 2020. Disponível em: <<https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/399/215>>. Acesso em: 20 dez. 2021.