

EDUCAÇÃO EMOCIONAL COMO FERRAMENTA DE CUIDADO PSICOSSOCIAL

Daiane Landvoigt Wilhems Reimann*
Franciele Regina Galdino Sivieiro**

RESUMO

O relato de experiência apresenta a prática com o grupo psicossocial de educação emocional para crianças de 8 a 11 anos, criado no CAPS I, com foco na promoção de habilidades de autorregulação e prevenção em saúde mental. O uso de TCC, atividades lúdicas e a inclusão da família são destacados como essenciais para o desenvolvimento emocional das crianças. Embora avanços significativos tenham sido observados, como maior confiança e manejo emocional, o trabalho segue com o desafio de ampliar a participação dos pais. O projeto busca consolidar-se como uma ferramenta central de cuidado psicossocial, fortalecendo a articulação entre CAPS, família e comunidade.

Palavras-chave: Regulação emocional; Cuidado psicossocial; Criança; CAPS.

1 INTRODUÇÃO

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), implantada no Brasil como parte do Sistema Único de Saúde (SUS), tem como objetivo promover a inclusão e cuidado integral de pessoas com sofrimento psíquico e transtornos mentais. Nesse contexto, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) desempenham um papel fundamental ao oferecer atendimento psicossocial de forma comunitária e humanizada.

Enquanto psicólogas de um serviço de atendimento de saúde mental psicossocial nossa prática tem como objetivo criação de espaços terapêuticos que promovam acolhimento, fortalecimento de vínculos e autonomia dos usuários. Entretanto ao se tratar de crianças que apresentam sintomas de quadros psiquiátricos de maneira precoce a intervenção visando a prevenção psiquiátrica e de saúde mental se torna uma necessidade para um desenvolvimento psicossocial saudável, visando a diminuição de agravos em saúde mental e as consequências nos âmbitos psicossociais do desenvolvimento infantil. Nesse contexto a ferramenta mais significativa que utilizamos são os grupos comunitários terapêuticos estruturado na abordagem psicossocial; os quais facilitam tanto a expressão emocional quanto a construção de estratégias coletivas para lidar com o sofrimento, para desenvolvimento do apoio mutuo e autonomia.

* Psicóloga da Atenção Especializada em Saúde Mental. Atuando no CAPS I do Município de SONORA – MS. E-mail: daiane_reimann@hotmail.com

** Psicóloga da Atenção Especializada em Saúde Mental. Atuando como Coordenadora no CAPS I do Município de SONORA – MS. E-mail: francielesiviero@hotmail.com

Este relato tem como objetivo compartilhar as experiências e aprendizados vivenciados ao longo desse trabalho, destacando os desafios e avanços no cuidado em saúde mental. Almejamos discutir como a dinâmica do grupo psicossocial de educação emocional para crianças de 8 a 11 anos com diagnósticos psiquiátricos correspondente a quadros de depressão, ansiedade e TDAH, contribui para a psicoeducação em saúde mental, ressignificação de experiências, desenvolvimento de habilidades sociais, a promoção de autonomia e a reconstrução de projetos de vida e prevenção de agravos dos quadros psiquiátricos e comportamentais. Além de refletir sobre a importância do trabalho interdisciplinar e comunitário no cuidado psicossocial.

2 A EXPERIÊNCIA DE UM GRUPO TERAPÊUTICO NO CAPS PARA CRIANÇAS DE 8 A 11 ANOS

O grupo psicossocial de educação emocional para crianças de 8 a 11 anos foi criado em outubro de 2023, com o objetivo de atender uma necessidade territorial em virtude à crescente demanda de crianças que apresentavam dificuldades associadas à ansiedade, depressão, TDAH e problemas comportamentais que afetam seu desenvolvimento psicossocial no ambiente familiar e escolar. O aumento da demanda não corresponde com capacidade oferta de atendimento psicológicos individuais na rede RAPS. Pensando em estratégias territoriais visualizamos na terapia comunitária um terreno fértil para atingir um maior número de crianças. A proposta central do grupo é atuar como um espaço facilitador do desenvolvimento emocional, buscando não apenas prevenir o agravamento de condições de saúde mental, mas também promover habilidades essenciais de regulação emocional, fortalecendo a capacidade das crianças de lidar com emoções de forma saudável e eficaz.

Iniciamos o grupo com três integrantes, realizando os encontros todas as quintas-feiras, às 13h30, com duração de uma hora por sessão. Com o aumento da adesão, em agosto de 2024, ampliamos a oferta para incluir um novo horário, às quintas-feiras, às 7h30, visando atender especialmente as crianças que enfrentavam dificuldades de participação no período da tarde devido aos compromissos escolares. Atualmente, o grupo conta com 12 crianças que participam regularmente das atividades, demonstrando envolvimento e continuidade no processo.

No grupo, desenvolvemos atividades voltadas ao autoconhecimento, priorizando técnicas de identificação, expressão e manejo das emoções. O principal objetivo é capacitar as crianças a adquirirem habilidades de autorregulação emocional e resiliência diante das adversidades. Para alcançar esses resultados, utilizamos recursos como o brincar terapêutico, dinâmicas que estimulam a troca entre os pares, role-playing (encenações) e rodas de conversa, muitas vezes conduzidas com temas sugeridos pelas próprias crianças, promovendo maior engajamento e protagonismo.

Adotamos como abordagem principal as técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), com ênfase em recursos lúdicos e atividades práticas que facilitam os processos de psicoeducação. As atividades são embasadas em referências teóricas fundamentais, como: O Livro da Raiva para Crianças (Kress, 2023), Regulação Emocional em Psicoterapia (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013), Psicoterapia em Grupo teoria e prática (Yalom; Leszcz, 2006), Guia do terapeuta para os Bons pensamentos – Bons sentimentos (Stallard, 2007) e o 100 técnicas de

psicoterapia para adolescentes (Abbud, 2020), que oferecem suporte metodológico para o desenvolvimento das habilidades emocionais e sociais trabalhadas nos encontros.

Durante este primeiro ano de encontros podemos observar uma excelente adesão e frequência das crianças, não sendo para estas uma atividade penosa. No que se refere a evolução comportamental, observa-se melhora nos comportamentos ansiosos, conduta empática no acolhimento das novas crianças, maior facilidade em identificar e manejar as emoções.

Todos os encontros começam com um momento de troca, incentivando as crianças a falarem sobre si mesmas, compartilhem como foi a semana, as emoções vivenciadas e as estratégias que utilizaram para lidar com os acontecimentos. Nesse espaço, observa-se uma evolução gradual nas interações, à medida que as crianças, de forma espontânea, passam a trocar experiências e sugestões sobre como enfrentar os desafios cotidianos, demonstrando maior confiança e capacidade de reflexão sobre suas emoções e comportamentos.

No desenvolvimento dos encontros, preparamos conteúdos direcionados ao tema que será desenvolvido, e incentivamos que no decorrer da semana a criança de continuidade ao aprendizado. Uma das ferramentas utilizadas, para estas atividades a serem desenvolvidas em casa, é o aplicativo (gratuito) Moodpress, onde diariamente a criança pode realizar o registro das emoções que sentiu e situações desencadeantes, que irão facilitar o autoconhecimento e compartilhamento no encontro seguinte.

A seguir, apresentamos algumas imagens que ilustram as atividades realizadas durante os encontros.



Figura 1: Atividade prática sobre resiliência



Figura 2: Atividade prática termômetro das emoções



Figura 3: Comemoração ao Dia das Crianças



Figura 4: Comemoração ao Dia das Crianças



Figura 5: Expressão das Emoções

O grupo psicossocial de educação emocional para crianças está em funcionamento há um ano, e já é possível observar uma evolução significativa no desenvolvimento das crianças participantes. No entanto, ainda identificamos aspectos a serem aprimorados, especialmente no que diz respeito ao maior envolvimento dos pais nas atividades e à estruturação de um grupo voltado à educação parental. Uma tentativa inicial de formação desse grupo foi realizada, mas a adesão foi limitada, reflexo da dificuldade de alguns pais em reconhecer a importância do seu papel nesse processo. Para o próximo ano, planejamos fortalecer essa iniciativa, oferecendo novas ferramentas e estratégias que potencializem tanto o desenvolvimento emocional das crianças quanto a participação ativa das famílias.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, a experiência com o grupo psicossocial de educação emocional para crianças de 8 a 11 anos evidencia a importância de espaços terapêuticos voltados para o desenvolvimento emocional e a prevenção em saúde mental desde a infância. Os resultados alcançados até o momento demonstram avanços significativos na autorregulação emocional, no fortalecimento de vínculos e na capacidade das crianças de lidar com desafios cotidianos de forma mais saudável. No entanto, a continuidade e evolução deste trabalho exigem maior envolvimento das famílias, reforçando a necessidade de criar um espaço efetivo de educação parental, essencial

para ampliar os impactos positivos do grupo. Para o próximo ano, seguimos comprometidos em aprimorar as metodologias e ampliar as iniciativas, consolidando o grupo como uma ferramenta central no desenvolvimento integral das crianças e fortalecendo a articulação entre CAPS, família e comunidade como pilares do cuidado em saúde mental. Os excelentes resultados conquistados até o presente momento, fortalece o nosso discurso que as intervenções comunitárias são efetivas nas questões de cuidado em saúde mental, sendo ainda um desafio a adesão inicial desta vertente de intervenção, pois a comunidade apresenta uma resistência inicial quando ofertada essa estratégia, pois desejam o atendimento psicológico individual. Romper esse paradigma e estabelecer a prática de Terapia Comunitária através de grupos terapêuticos/psicossociais é desafiador, porém satisfatório com os resultados que estamos obtendo.

REFERÊNCIAS

ABBUD, Ariádny. **100 técnicas de psicoterapia para adolescentes**: individual e em grupo. Itajaí, SC: Lúdica Recursos Terapêuticos, 2023.

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. **Regulação emocional em psicoterapia**: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Tradução de Ivo Oliveira. Porto Alegre: Artmed, 2013. 331 p.

KRESS, Christina. **O livro da raiva para crianças: atividades divertidas da terapia comportamental dialética (DBT) para você lidar com os sentimentos e se dar bem com os outros**. Porto Alegre: Artmed, 2023. 144 p.

STALLARD, Paul. **Guia do terapeuta para os bons pensamentos - bons sentimentos**: utilizando a terapia cognitivo-comportamental com crianças e adolescentes. Tradução de Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artmed, 2007.

YALOM, Irvin D.; LESZCZ, Modyn. **Psicoterapia de grupo**: teoria e prática. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. 528 p.