



PREFEITURA  
**PRAIA GRANDE**

Inovação a serviço das pessoas

Educação Socioemocional  
na Primeira Infância e na Adolescência

# CRESCER COM EMOÇÃO!



Elaboração e Redação: Cláudia Maria de Oliveira Munhoz

Pesquisa: Letícia Matos de Oliveira

Design Gráfico: Paloma Fernandes Cortez da Silva

Participação Especial: Ana Maria da Silva Rodrigues



PLATAFORMA  
DO EDUCADOR

# INTRODUÇÃO



Neste eBook, vamos refletir sobre a **importância** de educar as emoções desde cedo, quando as bases afetivas estão sendo estruturadas, até a adolescência, fase de intensas transformações emocionais e construção de identidade.

Educar emocionalmente é preparar crianças e adolescentes para a vida real: *feita de alegrias, perdas, limites, relações, frustrações e descobertas.*

**Porque crescer com emoção não é apenas inevitável, é essencial para o desenvolvimento integral do ser humano.**

## Sejam Bem-Vindos

E vamos juntos nessa trilha de aprendizagem!

Para começar,  
uma cena do  
cotidiano escolar...



**Em um salão de creche com crianças de aproximadamente 3 anos, uma situação chama a atenção:** Lucas, ao ver um colega brincando com blocos, tenta pegar com força os brinquedos das mãos do outro. O colega se assusta e recua. A educadora se aproxima com calma e intervém, dizendo:

— Lucas, eu estou aqui para ajudar. Podemos brincar juntos, mas sem machucar o amigo.

Ela se abaixa na altura das crianças, acolhe o choro do colega e conversa com Lucas, que demonstra sinais de frustração. **A educadora o ajuda a nomear o que está sentindo:**

— Você ficou bravo porque queria muito o brinquedo, não é?

Lucas balança a cabeça e parece começar a se acalmar. A educadora então propõe uma nova forma de brincar e convida ambos a construírem juntos com os blocos. **Aos poucos, a situação se reorganiza e a brincadeira recomeça com mais tranquilidade.**

# EDUCAÇÃO EMOCIONAL: SENTIR PARA APRENDER

*"Se chorei ou se sorri, o importante é que emoções eu vivi."*

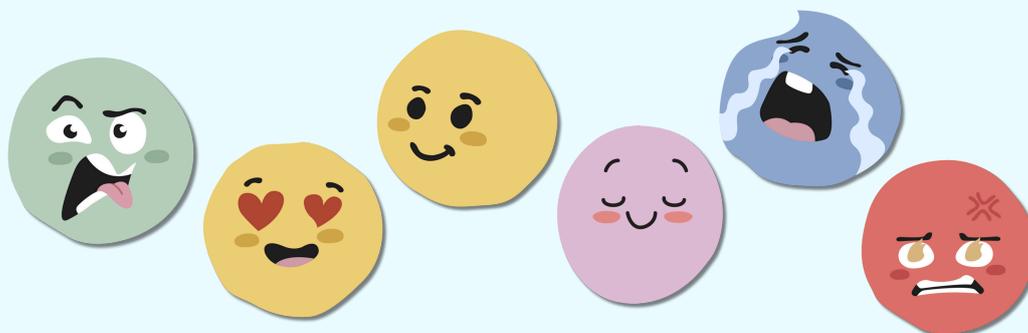
— Roberto Carlos

Antes de compreendermos como educar as emoções, é essencial refletir sobre o que elas representam e suas manifestações no comportamento humano.

## Vamos lá!

A palavra emoção vem do latim *emovere*: e (para fora) + *movere* (mover). **Ou seja, emoção é aquilo que "se move de dentro para fora"**, comunicando nossos estados internos e revelando necessidades afetivas muitas vezes difíceis de verbalizar.

As emoções são fenômenos afetivos intensos e passageiros, desencadeados por estímulos internos (como pensamentos e lembranças) ou externos (como interações sociais). Elas podem ser conscientes ou inconscientes.



A emoção é um estado mental e fisiológico que provoca reações motoras, glandulares e químicas no corpo, afetando diretamente a aprendizagem, o comportamento e a qualidade das relações.

Por isso, educar emocionalmente é **permitir que a criança ou adolescente reconheça, compreenda, expresse e regule suas emoções de forma saudável, o que é essencial para o desenvolvimento humano integral.**

# AS EMOÇÕES SEGUNDO A NEUROCIÊNCIA: DAMÁSIO E A BASE BIOLÓGICA DO SENTIR

O neurocientista António Damásio revolucionou a compreensão das emoções ao demonstrar que elas não são opostas à razão, mas fundamentais à tomada de decisões, à aprendizagem e à sobrevivência.

💡 Para saber mais:

António Damásio é um renomado neurologista e neurocientista português, conhecido mundialmente por suas pesquisas sobre a relação entre **emoções, razão e funcionamento do cérebro**.

Suas ideias impactaram áreas como neurociência, psicologia, educação e filosofia. Autor de vários livros, "O erro de Descartes", o "O sentimento de si", entre os outros.



Segundo ele, as emoções são registros corporais que refletem como o organismo reage aos estímulos do mundo.



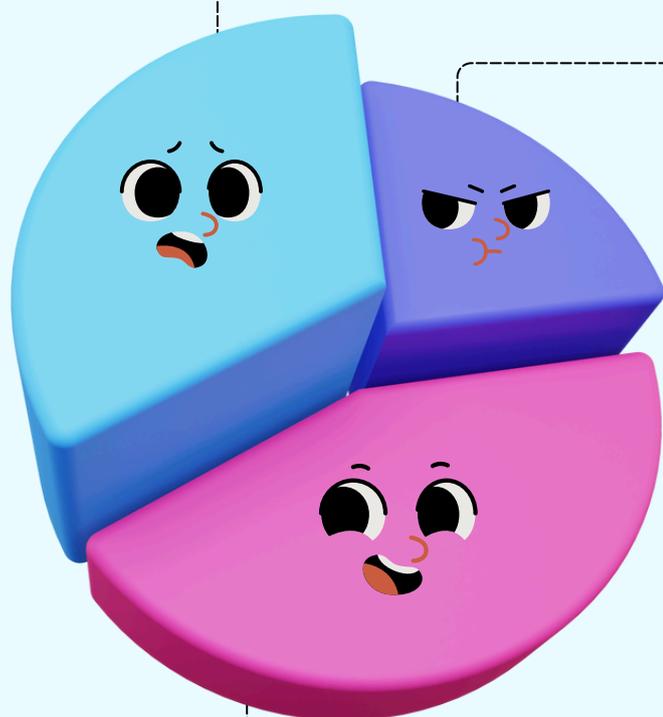
Imagem: Filme Divertidamente 2

# DAMÁSIO CLASSIFICA AS EMOÇÕES EM TRÊS TIPOS PRINCIPAIS:

## Emoções de Fundo

São sensações sutis e contínuas, relacionadas ao estado interno do corpo, como bem-estar ou mal-estar, energia ou cansaço, tensão ou relaxamento. Não são ligadas a eventos externos específicos, mas a processos físicos e mentais.

**Expressão:** alteram a postura, os gestos e o ritmo corporal.



## Emoções Primárias

Também chamadas de universais, são respostas automáticas e inatas a estímulos externos. **Ex: alegria, medo, raiva, tristeza, surpresa, nojo.**

**Função:** proteção e adaptação imediata ao ambiente.

## Emoções Sociais ou Secundárias

Surgem da convivência, cultura e aprendizado. São mais elaboradas e incluem vergonha, culpa, orgulho, ciúmes, empatia.

**Exigem: interação social e linguagem para serem compreendidas.**

“As emoções de fundo são como o pano de fundo do nosso estado de ânimo, moldando nossas percepções e reações sem que muitas vezes nos demos conta.”

(Damásio, 2004)

# EMOÇÕES NA PRIMEIRA INFÂNCIA: O QUE A CRIANÇA SENTE, MAS AINDA NÃO SABE DIZER

*“A criança aprende a sentir com o outro. A afetividade é mediada pelo vínculo.”*  
— Henri Wallon

Na primeira infância, entre o nascimento e os seis anos de idade, o **desenvolvimento emocional é tão essencial quanto o físico e o cognitivo.**

Nesse período, a criança começa a construir os alicerces de sua personalidade, sua forma de se relacionar com o mundo e sua capacidade de reconhecer e lidar com sentimentos.



No entanto, é importante lembrar que a criança pequena sente muito antes de saber falar sobre o que sente. Isso significa que ela expressa suas emoções, muitas vezes, **por meio do corpo, do choro, dos gestos, do silêncio, da agitação ou até da agressividade.**

Esses comportamentos não devem ser vistos como **birra** ou **desobediência**, **mas como tentativas de comunicação emocional.**

## ◆ EMOÇÕES SEM PALAVRAS

Ao observar uma criança que morde, empurra, chora ou grita, o educador sensível se pergunta: **O que ela está sentindo e tentando me dizer com isso?**

A raiva pode estar mascarando a frustração, o choro pode esconder um pedido de acolhimento, o silêncio pode revelar medo ou insegurança.

**Educar emocionalmente, nessa fase, é ensinar a nomear sentimentos, oferecer segurança para expressá-los e mostrar formas mais saudáveis de reagir.**



## ◆ A PRESENÇA QUE ACALMA: NOMEAR, VALIDAR E ORIENTAR EMOÇÕES

Diante de uma explosão emocional, o adulto não deve agir com punição ou julgamento. Em vez disso, deve atuar como espelho e guia. Isso significa:

- **Nomear a emoção:** “Você está bravo porque queria mais tempo com o brinquedo, né?”
- **Validar o sentimento:** “Eu entendo que isso é difícil.”
- **Ensinar alternativas:** “Você pode pedir de outra forma, sem bater.”

Essas interações constroem, pouco a pouco, um vocabulário emocional e uma rede de segurança afetiva. **A criança aprende que pode confiar no outro para lidar com o que sente, e isso é a base da regulação emocional futura.**



## ◆ EMOÇÃO, CORPO E CÉREBRO

Na primeira infância, o cérebro ainda está imaturo em áreas como o córtex pré-frontal (ligado ao autocontrole) e o sistema límbico (ligado às emoções). Por isso, a criança reage com intensidade e impulsividade — ela literalmente “sente com o corpo”.

Com o **tempo**, e com a **mediação do adulto**, ela vai adquirindo **autorregulação emocional**, que é a capacidade de controlar impulsos, pensar antes de agir e expressar sentimentos de forma construtiva. Mas isso não acontece sozinho, é preciso repetição, vínculo e paciência.



# Dicas PRÁTICAS



1

## NOMEAR AS EMOÇÕES COM NATURALIDADE

Use expressões simples para ajudar a criança a reconhecer o que está sentindo:

“Você está triste porque o brinquedo quebrou?”

“Está feliz porque a mamãe chegou?”

2

## CRIAR UM “CANTINHO DAS EMOÇÕES”

Monte um espaço na sala com **carinhas, espelhos, livros e fantoches** que representem emoções.

Isso permite que a criança aprenda a se identificar com elas.

3

## VALIDAR E CONTER COM AFETO

Evite frases como “isso é feio” ou “para de chorar”. **Em vez disso:**

“Está tudo bem sentir isso. Estou aqui com você.”

Acolher não é permitir tudo, é ajudar a criança a aprender a regular-se com segurança.

4

## USAR HISTÓRIAS PARA FALAR SOBRE SENTIMENTOS

Livros infantis com personagens que sentem medo, raiva ou ciúme **ajudam a criança a refletir sobre suas próprias emoções.**

# TEMPESTADES DA ADOLESCÊNCIA: EMOÇÕES À FLOR DA PELE

*“Os adolescentes não são imaturos por escolha,  
mas porque seu cérebro está em construção.”*

**Daniel Siegel**

**A adolescência é um tempo de contrastes:** força e fragilidade, ousadia e insegurança, riso e lágrima no intervalo de minutos.

É um período marcado por **profundas mudanças hormonais, cerebrais e sociais**, o que faz das emoções um território desafiador tanto para os adolescentes quanto para os adultos que os acompanham.



Nesta fase, os sentimentos emergem com intensidade e, muitas vezes, de forma desorganizada. O jovem **ainda não possui plena maturidade cerebral para regular suas emoções**, especialmente porque o **córtex pré-frontal** (responsável pelo controle dos impulsos e pelo pensamento racional) só atinge a maturação completa por volta dos **21 anos**.



# A BUSCA POR IDENTIDADE E PERTENCIMENTO

Durante a adolescência, o jovem começa a se perguntar: Quem sou eu? Onde pertencço? O que esperam de mim?

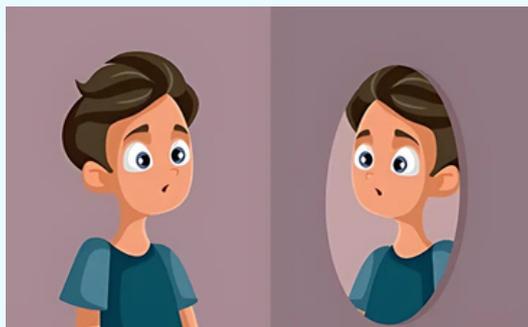
Essas questões, somadas à pressão social, ao medo do julgamento e à necessidade de aceitação, intensificam as emoções e os conflitos internos.



## É natural que o adolescente:

- Viva momentos de profunda alegria e entusiasmo, seguidos de frustração ou melancolia;
- Reaja de forma impulsiva ou dramática a situações simples;
- Questione regras, figuras de autoridades e limites emocionais.

Essas reações não são apenas comportamentais, **são emocionais e estruturais, ligadas à reconfiguração cerebral, à autoimagem e ao desenvolvimento da autonomia.**



# O PAPEL DOS ADULTOS: ESCUTA, ACOLHIMENTO E LIMITES

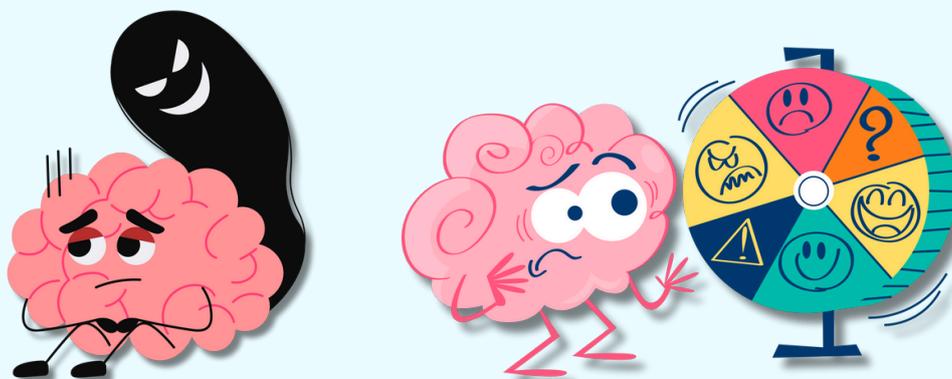
Se na infância o adulto é o **espelho**, na adolescência ele é a **base**.  
O adolescente precisa saber que pode contar com alguém **que não o julgue, mas também não o abandone emocionalmente**.



## Dicas Práticas:

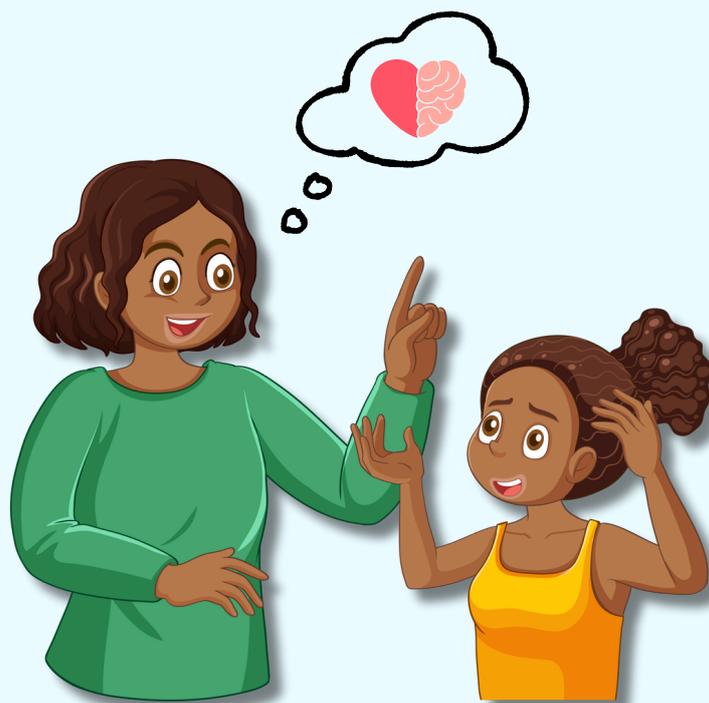
- Escutar sem interromper ou corrigir imediatamente;
- Validar os sentimentos antes de propor soluções;
- Estabelecer limites claros e respeitosos;
- Criar oportunidades para o jovem se expressar (arte, escrita, esporte, conversa, projetos);
- Estimular a autorreflexão: **“O que você está sentindo?”**, **“O que você precisa agora?”**, **“O que poderia ter feito diferente?”**
- Propor estudos sobre o cérebro emocional.

# EMOÇÃO E SENTIDO DE VIDA



Adolescentes estão em busca de significado. Quando não encontram espaço para falar sobre o que sentem ou não são levados a sério, **podem desenvolver sentimentos de vazio, ansiedade, desânimo e até sintomas depressivos.**

Por isso, a **educação socioemocional na adolescência deve ser intencional:** criar espaços seguros, fortalecer a empatia, trabalhar a escuta, promover a resolução de conflitos e cultivar valores como respeito, solidariedade e autoestima.



# CONCLUSÃO: CRESCER COM EMOÇÃO - UMA JORNADA DE APRENDIZADO E AFETO

Crescer é muito mais do que ganhar altura, aprender números ou reconhecer letras. **Crescer é desenvolver a capacidade de sentir, compreender e cuidar das próprias emoções.** É reconhecer que somos seres inteiros, compostos por pensamentos, sentimentos e sensações que se entrelaçam e nos guiam na construção da nossa identidade.

Ao longo deste eBook, percorremos juntos os caminhos da educação socioemocional, desde os primeiros gestos da infância até as intensas transformações da adolescência. **Vimos que as emoções não são obstáculos à aprendizagem – ao contrário, são pontes que conectam, impulsionam, revelam e humanizam.**

**Educar emocionalmente é um ato de coragem e esperança.** É oferecer às crianças e adolescentes as ferramentas para atravessarem os altos e baixos da vida, desenvolverem vínculos saudáveis, cultivarem o respeito mútuo e construir um mundo mais empático.

## Mensagem Final da Autora

Que esta jornada continue com leveza, coragem e propósito.  
Que cada emoção vivida seja compreendida como uma oportunidade de aprendizado, de autoconhecimento e de conexão profunda com o outro e consigo mesmo.

Como nos lembra a sabedoria poética:

***“Se chorei ou se sorri, o importante é que emoções eu vivi.”***

Agradeço imensamente por sua presença ao longo desta leitura.  
**Sigamos juntos, cultivando uma educação mais sensível, consciente e verdadeiramente humana.**

Com carinho,  
Cláudia Munhoz

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **DAMÁSIO, António. O Erro de Descartes: Emoção, Razão e o Cérebro Humano.** São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- **GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- **SIEGEL, Daniel J. O Cérebro da Criança: 12 Estratégias Revolucionárias para Nutrir a Mente em Desenvolvimento do seu Filho.** Rio de Janeiro: Vergara & Riba, 2015.
- **SIEGEL, Daniel J. Cérebro de Adolescente: Guia para Pais, Professores e Educadores.** Porto Alegre: Artmed, 2014.
- **CERICATO, Itale Luciane; CERICATO, Lauri. Competências Socioemocionais de Bolso.** São Paulo: Editora do Brasil, 2020.