

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

## GESTÃO DAS EMOÇÕES<sup>1</sup>

**Letícia Bonfada Matschinske<sup>2</sup>, Rudião Rafael Wisniewski<sup>3</sup>, Justina Franchi Gallina<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Projeto de extensão desenvolvido no IF Farroupilha - Campus Panambi, financiado pelo Edital 003/2019, de Apoio Financeiro para Ações de Extensão Propostas por Estudantes do Instituto Federal Farroupilha.

<sup>2</sup> Aluna do Curso Técnico Integrado em Química do Instituto Federal Farroupilha ? Campus Panambi, Rio Grande do Sul, Brasil. Bolsista do Apoio Financeiro para Ações de Extensão Propostas por Estudantes do Instituto Federal Farroupilha.

<sup>3</sup> Doutor em Educação nas Ciências. Docente do Instituto Federal Farroupilha ? Campus Panambi, Rio Grande do Sul, Brasil. Orientador do projeto.

<sup>4</sup> Relações Públicas do Instituto Federal Farroupilha ? Campus Panambi, Rio Grande do Sul, Brasil. Orientadora do projeto.

### Gestão das Emoções[1]

#### The Emotions Manegement

Letícia Bonfada Matschinske[2], Justina Franchi Gallina [3]

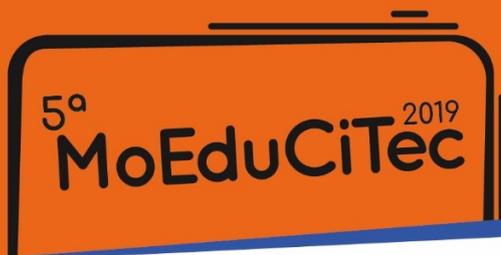
#### RESUMO

O projeto Gestão das Emoções buscou trabalhar formas de gerir as emoções, conceituando-as e desenvolvendo o reconhecimento dos alicerces das funções psicológicas sobre os quais atuam as emoções em jovens alunos de 8º e 9º anos do Ensino Fundamental, em duas escolas, sendo uma do município de Panambi/RS e outra de Bozano/RS. Em cada escola realizou-se dois encontros de três horas de duração, com o compartilhamento de estratégias que ensinaram aos estudantes a colocar atenção plena em suas atividades cotidianas, reduzindo a ansiedade e favorecendo a configuração de um ambiente escolar mais harmonioso e colaborativo. A atividade envolveu temas relacionados ao autoconhecimento e ao autocontrole emocional, apresentando ferramentas para o auxílio na transição do Ensino Fundamental para o Ensino Médio, tais como o pensar antes de reagir, filtrar estímulos estressantes, gerenciar pensamentos, contornar frustrações, etc. A metodologia utilizada foi a organização de uma apresentação estruturada e interativa, com vídeos e dinâmicas individuais e em grupo, a fim de envolver o aluno e promover sua capacidade de pensar sobre emoções que se encontram descontroladas no seu interior.

**Palavras-chave:** consciência, sentimentos, diálogo, humanização, psique, pensamento

## Introdução

É sabido que a mente humana, principalmente na faixa etária da adolescência, está repleta de conflitos. Muitos são gerados por motivos psicológicos trazidos do contexto familiar, mas outros tantos advém do convívio e das cobranças dentro da sala de aula. Por isso o projeto de extensão “Gestão das Emoções” intencionou apresentar formas e técnicas de gerenciamento emocional, a fim de auxiliar jovens a utilizar três pilares importantes em seu cotidiano: autocontrole,



**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA

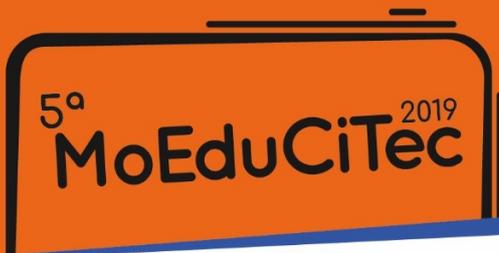
**Eixo temático:** CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

autoconhecimento e autoestima. O desenvolvimento de habilidades socioemocionais para viver em uma sociedade predatória como hoje é tão importante quanto os conhecimentos tecnológicos e científicos (CURY, 2013). É preciso desenvolver saúde emocional e inteligência sobre nós mesmos para, então, conseguirmos gerir as habilidades necessárias à compreensão da matemática, física, literatura e qualquer outro conhecimento científico. Assim, a autocrítica, a autoconfiança, a autoestima e a imaginação são fatores de plena importância para o gerenciamento emocional e a produção de novas soluções diante de circunstâncias estressoras e conflituosas, bastante recorrentes na adolescência.

Com isso, o projeto teve como objetivo apresentar ferramentas para que os jovens participantes do projeto pudessem colocar em prática conhecimentos sobre como gerenciar emoções e pensamentos, possibilitar o conhecimento dos fenômenos mentais e as principais doenças psicológicas que acometem os jovens nessa faixa etária, identificando seus sintomas; proporcionar dicas e atividades sobre como ser autônomo em seus próprios pensamentos, gerenciando estímulos estressantes; além de abordar temas que muitas vezes são excluídos de conversas, mas que são extremamente importantes para o desenvolvimento pessoal nessa faixa etária.

## 1. Materiais e Métodos

Para a realização do projeto, primeiramente entramos em contato com duas escolas que possuíam alunos de 8º e 9º ano do Ensino Fundamental no turno da tarde, sendo uma do município de Bozano e outra de Panambi, a fim de propor o agendamento da atividade. A partir do retorno positivo das escolas, organizamos o cronograma de trabalho com cada turma, estabelecendo datas e horários para as atividades. A essa ação seguiu-se a etapa de organização dos materiais de apoio para condução de cada tema, distribuídos em dois encontros de três horas de duração cada. Os encontros contiveram uma parte inicial contextual sobre a temática a ser abordada, explanada pela aluna extensionista, seguida da execução de diferentes atividades para consolidar o tema, vinculado à Gestão das Emoções.



**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Eixo temático:** CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

Além disso, foram encaminhadas atividades entre um encontro e outro para que os alunos pudessem refletir sobre como estavam gerenciando as emoções naquele período, visando também o autoconhecimento. Os temas abordados em cada um dos encontros foram: estresse e pressão colocada sobre os jovens; ditadura da beleza, autoconhecimento e autoestima; principais doenças psíquicas; técnicas para gerenciar emoções.

## 2. Resultados e Discussão

Em pleno século XXI, onde os conhecimentos e o acesso a eles se encontram em nível superior aos séculos anteriores, com tantas melhorias realizadas para o bem-estar do ser humano, nos encontramos em uma sociedade extremamente adoecida, haja visto o número de jovens com a Síndrome do Pensamento Acelerado, pouco pacientes e intolerantes a contrariedades (CURY, 2014). Vivemos em uma sociedade urgente, rápida e ansiosa. As pessoas, de modo geral, apresentam sintomas de agitação mental, estresse, autocobrança. Um grande número de jovens sofre de doenças psicológicas que às vezes não são entendidas pela sociedade. Alunos estão usando o pensamento não para se libertar, mas para se aprisionar e se punir e, quando falham, muitas vezes é pelo gerenciamento errado de suas emoções. Assim, por meio desse projeto buscou-se alertar nossos jovens a não perderem o controle sobre si, aprendendo a gerenciar suas emoções. Assim, por meio dos encontros, intencionou-se impactar um público de jovens alunos a fim de apresentar-lhes uma maneira diferente de lidar com suas próprias emoções, no momento presente (DWECK, 2017; TOLLE, 2000), proporcionando momentos de reflexão sobre suas angústias e deixando fluir temáticas que muitas vezes não são valorizadas, em um contexto de robotização dos comportamentos e saberes.

**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS



**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

Figura 1. Dramatização sobre gerenciamento da ansiedade e dinâmica sobre suicídio.

Desse modo, considera-se que o projeto atingiu resultados satisfatórios, pois as duas escolas com as quais entramos em contato aceitaram receber a atividade, que foi executada na Escola Estadual de Ensino Fundamental São Pio X, Bozano/RS, e na Escola Estadual de Ensino Fundamental São João Batista, Panambi/RS, contemplando mais de 30 alunos. A partir desses encontros, recebemos o convite para executar o projeto em duas outras escolas de Panambi/RS, cujas atividades serão realizadas no 2º semestre de 2019, ampliando o número de alunos impactados na atividade de extensão.

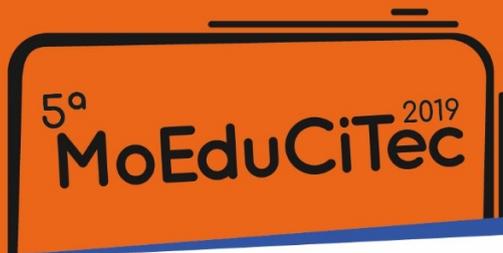
Com a realização dos encontros, mostrou-se para os alunos a importância do gerenciamento das próprias emoções, desenvolvendo a ideia de resiliência, autoconhecimento, autoestima, autoconfiança, e conversas sobre como superar a ansiedade em diversas situações cotidianas. Houve integração entre alunos e professores para a realização das dinâmicas, os quais refletiram conjuntamente sobre a pressão imposta pela sociedade aos alunos, tanto no contexto familiar quanto educacional. O projeto proporcionou debates sobre muitos assuntos importantes para a faixa etária em questão (alunos de 8º e 9º anos), estimulando o desenvolvimento de um pensamento mais saudável e promovendo a integração entre o IFFar e a comunidade externa, por meio da atividade de extensão.

## Conclusões

Com o projeto Gestão das Emoções observou-se a importância de abordar a temática entre os jovens, sobretudo porque muitos deles se veem com dificuldade em identificar suas emoções e, principalmente, gerenciá-las em situações que necessitam esforço de concentração, discernimento, ações, etc. Pelos relatos dos participantes observamos que excelentes alunos fracassam nas provas por não saberem gerir sua ansiedade, assim como bons atletas são traídos por suas inseguranças diante de uma competição decisiva. No mundo dos estudos a associação entre autoestima, autoconhecimento e autoconfiança torna-se relevante para que os jovens estudantes saibam lidar com frustrações, desenvolvam foco, disciplina, organização, liderança, tornando-se protagonistas de suas vidas. Reconhecer e gerenciar as próprias emoções é uma ferramenta que colabora sobremaneira para esse fim.

## Referências bibliográficas

CURY, Augusto. Em Busca do sentido da vida 1.ed. São Paulo: Planeta, 2013.



**Modalidade do trabalho:** RELATO DE EXPERIÊNCIA  
**Eixo temático:** CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

CURY, Augusto. Ansiedade: Como enfrentar o mal do século. 1.ed. São Paulo: Saraiva 2014.

CURY, Augusto. O Vendedor de Sonhos 2: a revolução dos anônimos. 3.ed. São Paulo: Planeta do Brasil, 2017

CURY, Augusto. O Vendedor de Sonhos 3: o semeador de ideias. 3.ed. São Paulo: Planeta do Brasil, 2017.

DWECK, Carol S. Mindset: a nova psicologia do sucesso. São Paulo: Objetiva, 2017.

KINGSLAND, James. Budismo e meditação mindfulness: A neurociência da atenção plena e a busca pela iluminação espiritual. São Paulo: Cultrix, 2018.

TOLLE, Eckhart. O poder do agora. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

---

[1] Projeto de extensão desenvolvido no IF Farroupilha - *Campus* Panambi, financiado pelo Edital 003/2019, de Apoio Financeiro para Ações de Extensão Propostas por Estudantes do Instituto Federal Farroupilha.

<sup>2</sup> Aluna do Curso Técnico Integrado em Química do Instituto Federal Farroupilha - *Campus* Panambi, Rio Grande do Sul, Brasil. Bolsista e proponente do projeto. E-mail: leticiabonfada@gmail.com

<sup>3</sup> Relações Públicas do Instituto Federal Farroupilha - *Campus* Panambi, Rio Grande do Sul, Brasil. Orientadora do projeto. E-mail: justina.gallina@iffarroupilha.edu.br