

SENTIMENTOS E EMOÇÕES

CAMILA EDUARDA LEITE LACERDA
GUILHERME PEREIRA RIBEIRO
JANAINA ASSUNÇÃO DE OLIVEIRA
MARIA EMANUELE AZEVEDO CIRINO
STHEFANY CRISTINA DOS SANTOS
WEMBLEY JOSÉ DA SILVA JÚNIOR

Bom Despacho
2023

INTRODUÇÃO

- O sentimento e a emoção, embora, na maioria das vezes, sejam utilizados analogicamente, eles possuem definições diferentes.
- A emoção surge quando um evento presente influencia a reação elétrica do cérebro humano, alterando o estado físico do indivíduo, sem que ele consiga controlar. Exemplo: quando um indivíduo, ao sentir vergonha, as bochechas ficam vermelhas, tem-se uma demonstração da emoção denominada vergonha.
- O sentimento é exatamente a forma como o ser humano reage às emoções sofridas. Exemplo: após tomar consciência da emoção que o evento externo lhe causou, o indivíduo reage de forma racional.

OBJETIVO

- Apresentar um relato de experiência de ações educativas e orientações sobre sentimentos e emoções, apresentando a percepção dos discentes participantes do curso de enfermagem.

METODOLOGIA

1º etapa: reuniremos os alunos do 4º e 5º no pátio da escola.

2ª etapa: iniciaremos a apresentação do tema com uma palestra.

3ª etapa: abriremos oportunidade para perguntas feitas por eles.

4ª etapa: finalizaremos com vídeos relacionado ao tema.

5ª etapa: será realizado uma avaliação com as turmas, Será entregue um questionário de 4 perguntas, sendo 3 questões de múltipla escolha e 1 questão aberta , sobre o conteúdo apresentado e uma pergunta sobre entendimento/satisfação sobre a atividade educativa.

6ª etapa: haverá uma dinâmica: batatinha quente com balão, a criança que estiver com o balão na mão no momento em que a música parar, responde uma pergunta sobre sentimentos e emoções, se a criança acerta ganhara um kit escolar, se a criança errar deverá falar a emoção que está sentindo no momento.

DESENVOLVIMENTO

As atividades foram desenvolvidas na Escola Municipal José Belchior Preto, o relato de experiência teve método qualitativo, a Escola Municipal Belchior Preto, fica localizada em nova serrana MG ,foi fundada em 1992, a escola são para alunos do 4º ano pré ao 8º ano do ensino fundamental.

Para a apresentação da atividade foi preciso ter autorização da supervisora, foram feitas 3 visitas antes da apresentação. Como a escola fica localizada em Nova Serrana, pedimos para que os integrantes do grupo que moram na cidade fossem na escola para explicar o tema, como funcionária a apresentação e a dinâmica para a supervisora, o tema foi escolhido pelo fato de, conseguir identificar e entender suas próprias emoções e sentimentos contribui para que a criança se desenvolva de forma íntegra. Quando os sentimentos são reconhecidos e entendidos, facilitam o campo das relações com o outro e consigo mesmo.

Participaram da atividade 6 docentes no dia 26/10/2023 às 08:00.No total havia 150 alunos presentes na apresentação. Foram respeitados todos os requisitos quanto à confidencialidade 446/12.

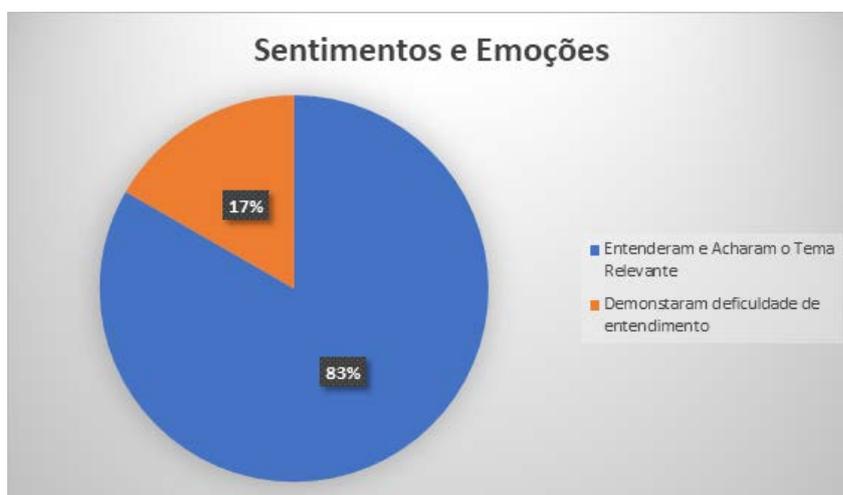
RESULTADOS

Ao chegar à escola encontramos com a supervisora que havia organizado as cadeiras no refeitório, foi chamado as turmas de 3º anos e 4º anos e foi feito uma apresentação de quem somos, qual curso e qual universidade além de apresentar o tema a ser discutido.

Iniciamos a apresentação explicando o que é sentimentos e emoções, quais são elas e abrimos espaço para algumas perguntas/dúvidas. Esclarecemos dúvidas de o seria sentimentos e emoções, explicando para todos novamente, com a didática de adicionar vivências do dia a dia deles para melhor entendimento.

Logo após ensinamos como devemos expressar nossos sentimentos e lidar com as emoções. Ao finalizar a apresentação liberamos as turmas de 4º anos para voltar para sala e passamos as perguntas de fixação ao tema e satisfação em sala. Fizemos a dinâmica com as duas turmas do 3ºano. Pedimos para os alunos sentar em roda onde seria passado um balão entre eles e tocaria uma música, onde e quando a música parasse responderia uma pergunta referente ao tema apresentado em caso de acerto ganharia um kit escola (lápis, caderno, borracha e apontador). Finalizamos agradecendo a escola por disponibilizar tempo e espaço. Ao analisar o questionário, onde havia a pergunta de satisfação e aprendizado do tema, 83% dos alunos entenderam e acharam o tema relevante. Já os outros 17%, demonstraram certa dificuldade de entendimento.

Gráfico:







CONCLUSÃO

Ao realizar a atividade/palestra na escola, conseguimos que os alunos entendessem e absorvessem o tema. A experiência que demos a eles, de como lidar com os sentimentos foi super instigante, um estímulo. Por conseguinte, firmamos o pensamento que tudo apresentado/ministrado, foi benéfico para os alunos. Afinal como dito antes, expressar e lidar com os sentimentos é um tabu, que deve ser trabalhado principalmente nesta idade. Pois é a partir daí que começamos a evoluir como ser humano (ou um adulto, pensando no futuro) capaz de lidar com os sentimentos de forma eficaz, sem prejuízos a saúde mental.

REFERÊNCIAS

- ARBELÁEZ, Maria. A surpresa: uma emoção fugaz e inesperada: Surpresa. ..., [S. l.], p. "n.p", 22 dez. 2022. DOI <https://amenteemaravilhosa.com.br/a-surpresa-emocaofugazinesperada/surpresa-emocaofugazinesperada/>. Disponível em: 22/12/2022. Acesso em: 12 out. 2023.
- BERRINI, Psicólogos. Falar sobre os sentimentos: você tem falado sobre os seus?. In: Falar sobre os sentimentos: você tem falado sobre os seus?. [S. l.], 24 mar. 2017. Disponível em: <https://www.psicologosberrini.com.br/blog/voce-tem><https://www.psicologosberrini.com.br/blog/voce-tem-falado-sobre-os-seus-sentimentos/falado-sobre-os-seus-sentimentos/>. Acesso em: 22 out. 2023.
- BORTOLI, Franciane. Medo: como superar esse empecilho para a vida: Medo. ..., [S. l.], p. ., 10 maio 2018. DOI <https://www.psicologo.com.br/blog/medo-como><https://www.psicologo.com.br/blog/medo-como-superar/superar/>. Disponível em: 30/10/2022. Acesso em: 22 out. 2023.
- CAMPOS, Kiko. Emoções e sentimentos: como lidar e controlar no trabalho. 2 de maio de 2022. Disponível em: <https://www.poderdaescuta.com/emocoes->

<https://www.poderdaescuta.com/emocoes-e-sentimentos/sentimentos/>. Acesso em: 23 de outubro de 2023.

DE OLIVEIRA, Luiza. Tristeza Profunda: 10 Dicas da Psicologia para superá-la! Tristeza. ..., [S. l.], p. "n.p", 3 ago. 2023. DOI

<https://psicoter.com.br/tristeza><https://psicoter.com.br/tristeza-profunda/profunda/>.

Disponível em: 03/08/2023. Acesso em: 22 out. 2023.

DUARTE, Lisiane. Como expressar os sentimentos? 4 Dicas da psicologia.

Sentimentos, [S. l.], p. ..., 5 out. 2023. DOI

<https://psicoter.com.br/expressar><https://psicoter.com.br/expressar-sentimentos/sentimentos/>.

Disponível em: 05/10/23. Acesso em: 20 out. 2023.

FERREIRA DE MELLO, Renata. Compreendendo nossas Emoções – Nojo:

Nojo. ..., [S. l.], p. "n.p", 30 maio 2021. DOI

<https://cognitivacentrodeterapia.com.br/compreendendonossas-emocoes-nojo/>.

Disponível em: 30/05/2021. Acesso em: 22 out. 2023. GONZÁLEZ, Renata.

Conceito de Alegria: Alegria. ..., [S. l.], p. "n.p", 10 jan.

2023. DOI <https://conceitos.com/alegria/>. Disponível em: 10/01/2023. Acesso em: 22 out. 2023.

Gonçalves, Octávio (2003). Formação e Mudança de Atitudes. Acesso em 20 de

Outubro de 2023, em: <http://psicologiaefilosofia.no.sapo.pt/docs-ps6.html>

MAZZA, Vanessa. Compreenda o sentimento de raiva: Entenda como lidar e reagir a essa emoção no seu dia a dia. ..., [S. l.], p. .., 10 maio 2018. DOI

[https://www.personare.com.br/conteudo/compreendendo-o-sentimento-](https://www.personare.com.br/conteudo/compreendendo-o-sentimento-de-raiva-m106)

[de](https://www.personare.com.br/conteudo/compreendendo-o-sentimento-de-raiva-m106)<https://www.personare.com.br/conteudo/compreendendo-o-sentimento-de-raiva-m106>[raiva-m106](https://www.personare.com.br/conteudo/compreendendo-o-sentimento-de-raiva-m106). Disponível em: 10/05/2018. Acesso em: 22 out. 2023.

SERPA, Larissa. 8 motivos para você falar sobre suas emoções: Compartilhar o que você está sentindo pode melhorar a sua saúde. In: 8 motivos para você falar sobre suas emoções. [S. l.], 25 out. 2021. Disponível em:

[https://www.smartfit.com.br/news/saude/8motivos-para-voce-falar-sobre-](https://www.smartfit.com.br/news/saude/8motivos-para-voce-falar-sobre-suas)

[suas](https://www.smartfit.com.br/news/saude/8motivos-para-voce-falar-sobre-suas-emocoes/emocoes/)<https://www.smartfit.com.br/news/saude/8motivos-para-voce-falar-sobre-suas-emocoes/emocoes/>. Acesso em: 22 out. 2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA. Emoção x Sentimento. In: Emoção x Sentimento. Site, 28 maio 2020. Disponível em:

[http://www.ce.ufpb.br/neemoc/contents/videos/emocao-](http://www.ce.ufpb.br/neemoc/contents/videos/emocao-x-sentimento#:~:text=Emo%C3%A7%C3%A3o%20e%20sentimento%20s%C3)

[xsentimento#:~:text=Emo%C3%A7%C3%A3o%20e%20sentimento%20s%C3](http://www.ce.ufpb.br/neemoc/contents/videos/emocao-x-sentimento#:~:text=Emo%C3%A7%C3%A3o%20e%20sentimento%20s%C3)

[%A3o%20coi](#)

sas,enquanto%20que%20sentimento%20%C3%A9%20constru%C3%A7%C3%A3o . Acesso em: 14 nov. 2023.