

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico



**Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo**  
**Departamento de Educação**

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Rafaela Santos Bailão, I.D. 190224

Relatório Final para obtenção do grau de mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino  
do 1.º Ciclo  
do Ensino Básico

Professoras orientadoras:

Professora Doutora, Paula Farinho, Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Professora Especialista Marta Botelho, Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Odivelas

maio, 2024

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico



**Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo**  
**Departamento de Educação**

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Rafaela Santos Bailão, I.D. 190224

Relatório Final para obtenção do grau de mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino  
do 1.º Ciclo  
do Ensino Básico

Professoras orientadoras:

Professora Doutora, Paula Farinho, Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Professora Especialista Marta Botelho, Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Odivelas

maio, 2024

*“A educação é um ato de amor, por isso um ato de coragem”*

*Paulo Freire*

### **Agradecimentos**

É com enorme brio e sentido de superação que redijo estas singelas palavras de agradecimento a todos quanto se mantiveram e cruzaram no meu caminho até aos dias de hoje, tornando-se peças fundamentais na construção deste meu sonho antigo, concluir a minha formação em Educação.

Primeiramente o meu maior agradecimento é direcionado aos meus pais e aos meus avós, que desde sempre estiveram ao meu lado, apoiaram-me na minha escolha profissional e de tudo fizeram para que se tornasse possível e me sentissem realizada. Sem eles este sonho não teria “voador” tão alto. Em especial agradeço à minha mãe pela sua força interior, colo e amor no coração que se dilata, expande e alberga quantas vezes seja necessário! Aos meus irmãos, Rita e Tomás, minhas fontes de oxigénio e inspiração. Ser-vos-ei grata por todo o amor que nos une e pela vossa compreensão nos momentos que não me sentiram tão presente e disponível. Garanto-vos que todos esses momentos foram por amor!

Aos amigos de uma vida, pelo apoio, pelas palavras e por saber que estão sempre lá, mesmo que por circunstâncias da vida não estejamos fisicamente tantas vezes quantas as espectadas.

Às amigas que este curso me deu, Carolina Gonçalves, Catarina Estêvão, Renata Rodrigues, Patrícia Costa e Marta Nabais, em especial à Catarina pela sua incansável ajuda, apoio e dedicação, por toda a partilha, amizade e ombro amigo ao longo da licenciatura e mestrado. Vocês foram e são imprescindíveis na minha vida! Agradeço-vos pelos bons e agradáveis momentos que presenciei convosco, por terem sido colo nos momentos mais difíceis e de tudo fazerem para que não “caísse” e conseguisse manter sempre o olhar no que de bom o futuro tinha à minha espera. Por toda a ajuda e apoio na realização de alguns trabalhos e especialmente na conclusão deste relatório. Agradeço-vos essencialmente por acreditarem sempre em mim e que tudo era possível.

Que o mundo não separe o que o ensino superior e a educação uniram!

À Sandra Martins, minha madrinha de coração, que me dirigiu sempre as palavras mais motivadoras e que tem estado sempre lá (por vezes com a maior das paciências) para o melhor da vida, mas igualmente nos momentos mais duros e desafiantes em que sempre me deu a mão e acreditou em mim. O meu muito obrigada!

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Agradeço também à minha prima Filó que se afirmou mais uma inspiração para decidir seguir este caminho maravilhoso que é a educação! Obrigada por todos os seus conselhos ao longo desta jornada, por me fazer crer frequentemente de que somos sempre capazes de tudo e pelas boas gargalhadas.

Aos meus familiares mais próximos, que habitam num cantinho especial do meu coração e que acredito que qual seja o caminho estão sempre lá para orar por mim, para não me deixarem “cair” e essencialmente para me abraçarem e confortarem, transmitindo uma força inexplicável.

Doutora Márcia, sem a sua ajuda todo este processo teria sido bem mais desafiante, moroso e “espinhoso”. Agradeço-lhe por me fazer, sempre, ver a minha melhor versão e acreditar em todo o meu potencial.

À minha querida professora primária, Irene Campos, que nunca a esqueço, foi exemplo e modelo a seguir, obrigada por tudo o que consigo aprendi!

Não poderia, ainda, deixar de agradecer à professora Paula Farinho pelas palavras de incentivo, especialmente em momentos mais desafiantes.

Para finalizar os agradecimentos, agradeço do fundo do meu coração a todos os profissionais de educação com os quais me cruzei ao longo deste meu percurso e com os quais levo ensinamentos para o resto da vida. No entanto, quero dirigir um agradecimento muito especial à professora Natália Lopes e à educadora Rita Portela por terem sido luz, força, coragem e inspiração neste meu caminho. Sem elas não seria a profissional que estou prestes a ser! Obrigada por me terem recebido de braços abertos e de sorriso no rosto nas vossas salas, por me permitirem fazer parte da vossa vida profissional e essencialmente por me terem feito crescer ao longo da minha intervenção educativa. Ganharam um cantinho especial no meu coração e contribuíram para um alargado leque de competências essenciais que ganhei e conquistei.

Por mais palavras que vos dirija nunca serão suficientes para agradecer o quanto acreditaram em mim, no meu trabalho e por tudo o que por mim fizeram. Têm um coração de ouro, nunca se esqueçam!

À minha colega Catarina Figueiredo, pela disponibilidade e apoio na fase final do presente relatório.

Termino agradecendo a todas as crianças que se cruzaram comigo na construção deste percurso, por toda a vossa disponibilidade, brilho nos olhos, trabalho, por terem

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

permitido que crescêssemos juntos e principalmente pelo vosso amor diário que me tornaram definitivamente mais rica e realizada!

Está concluído, cheguei até aqui, mesmo com todas as pedras no caminho consegui! Começo agora a construir o meu “castelo de sonho” (ser professora/educadora).

Meu querido e amado pai, como não poderia deixar de ser, dedico-te inteiramente esta minha conquista, pois sem a tua força, o teu incentivo, o teu apoio e a luz que me envias diariamente nada disto teria sido possível.

Agradeço à vida ter o privilégio de ser tua filha, espero que estejas orgulhoso!

Um bem-haja a todos pelo vosso contributo!

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

**Resumo**

A investigação atual encontra-se integrada no âmbito do relatório final para obtenção do grau de mestre em educação pré-escolar e ensino do 1.º ciclo do ensino básico, consistindo numa investigação sobre a própria prática, de carácter qualitativo e de paradigma participativo. Esta, foi realizada em dois grupos distintos. O grupo, relativamente à educação pré-escolar, composto por 25 crianças e o grupo de 1.º ciclo do ensino básico composto por 21 crianças de uma turma de 3.º ano.

A investigação em curso sucedeu após a observação da manifestação de comportamentos mais desafiantes e emocionalmente instáveis, pela dificuldade sentida pelas crianças na gestão das suas emoções (principalmente emoções negativas) e também pelo pouco conhecimento das mesmas e pela rara exploração, dos agentes educativos, acerca do “mundo” das emoções.

Todas estas constatações e observações deram origem à questão de investigação “Que estratégias pode o adulto utilizar para apoiar as crianças/alunos na manifestação das suas emoções?”

Torna-se, cada vez mais, fundamental abordar com as crianças a temática das emoções, quer seja pela sua importância como pelo facto de serem criadas as “condições” necessárias para que as mesmas sintam um bem-estar emocional e se expressem livre e espontaneamente.

Consideramos que com o desenvolver desta temática e com as atividades que tenciono realizar, reforçará a afetividade entre estas e os adultos.

Para Cardoso, C. I., (2013), “cabe ao educador/professor respeitar as emoções de uma criança e autorizá-la a sentir-se quem ela é, permitindo que ela tome consciência de si mesma” (p. 16).

**Palavras-chave:** Autorregulação; Educação Pré-Escolar; Emoções; Estratégias; Gestão emocional; 1º Ciclo do Ensino Básico.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

**Abstract**

The current research is integrated within the scope of the final report to obtain the master's degree in pre-school education and teaching of the 1st cycle of basic education, consisting of research on the practice itself, of a qualitative nature and of participatory paradigm. This was performed in two distinct groups. The group on pre-school education composed of 25 children and the group of 1st cycle of primary education composed of 21 children from a 3rd grade class.

The ongoing investigation followed the observation of the manifestation of more challenging and emotionally unstable behaviors, the difficulty felt by the investigated in the management of their emotions (especially negative emotions) and also by the little knowledge of children and the rare exploration, of educational agents, about the "world" of emotions.

All these findings and observations gave rise to the research question "What strategies can adults use to support children/students in the manifestation of their emotions?"

It is increasingly essential to address with children the theme of emotions, either because of their importance or because the necessary "conditions" are created so that they feel an emotional well-being and express themselves freely and spontaneously.

We believe that with the development of this theme and with the activities That I intend to carry out, it will strengthen the affection between them and adults.

According to Cardoso, C. I., (2013), "it is up to the educator/teacher to respect a child's emotions and authorize them to feel who they are, allowing them to become aware of themselves" (p. 16).

**Keywords:** Emotions; Emotional management; Preschool Education; Self-regulation; Strategies; 1st Cycle of Elementary School.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

**Lista de Siglas ou Acrónimos**

**PES-** Prática de Ensino Supervisionada

**EPE-** Educação Pré-Escolar

**1.º CEB-** 1.º Ciclo do Ensino Básico

**IPSS-** Instituição Particular de Solidariedade Social

**NE-** Necessidades Educativas

**PEA-** Perturbação do Espectro do Autismo

**EC-** Educadora Cooperante

**PC-** Professora Cooperante

**EE-** Encarregados de Educação

**AEC's-** Atividades extracurriculares

**TIC-** Tecnologias de Informação e Comunicação

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

**Índice geral**

Capítulo 1 .....	14
1. Introdução .....	15
Capítulo 2 .....	17
2. Enquadramento Teórico .....	18
2.1. As emoções .....	18
2.2. As emoções primárias .....	19
2.3. Educação emocional.....	24
2.4. A importância da Educação Emocional em contexto escolar .....	25
2.5. Regulação emocional .....	28
2.6. Estratégias/recursos que fortalecem a gestão emocional das crianças.....	29
2.7. Prática de relaxamento .....	30
2.7.1. Benefícios do relaxamento para crianças.....	31
2.8. Prática de meditação .....	32
2.8.1. Benefícios da meditação para crianças.....	33
2.9. Prática de yoga.....	33
2.9.1. Benefícios do yoga para crianças .....	34
2.10. Prática de mindfulness.....	35
2.10.1. Benefícios do mindfulness para crianças .....	35
Capítulo 3 .....	37
3. Caracterização dos Contextos Educativos .....	38
3.1. Caracterização do contexto de Educação Pré-Escolar .....	38
3.2. Caracterização do grupo de crianças.....	40
3.3. Caracterização do ambiente educativo .....	43
3.3.1. Dimensão física .....	44
3.3.2. Dimensão temporal.....	48
3.3.3. Dimensão relacional .....	50
3.4. Caracterização do contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	51
3.4.1. Caracterização da Instituição.....	51
3.4.2. Caracterização da turma.....	52
3.4.3. Caracterização do Ambiente Educativo .....	56
3.4.3.1. Dimensão Física .....	56
3.4.3.2. Dimensão Física .....	57

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

3.4.3.3. Dimensão Funcional .....	58
3.4.3.4. Dimensão Temporal.....	59
3.4.3.5. Dimensão Relacional .....	60
Capítulo 4 .....	62
4. Metodologia de Investigação.....	63
4.1. Análise documental.....	64
4.2. Observação participante .....	65
4.3. Entrevista semiestruturada .....	65
4.4. Inquérito por questionário .....	66
4.5. Registos fotográficos e áudio .....	67
4.6. Notas de campo e narrativas reflexivas .....	67
4.7. Participantes .....	67
4.7.1. Educação Pré-Escolar .....	67
4.7.2. 1.º CEB .....	68
4.8. Objetivos da investigação .....	69
Capítulo 5 .....	70
5. Plano de Ação.....	71
5.1. Justificação do Plano de Ação de EPE .....	71
5.2. Implementação do Plano de Ação de EPE .....	72
5.2.1. Fase I - Definição do problema .....	72
5.2.2. Teia do plano de ação de EPE.....	74
5.3. Calendarização do Plano de Ação em EPE .....	75
5.4. Justificação do Plano de Ação de 1.º CEB.....	76
5.5. Implementação do Plano de Ação de 1º CEB .....	76
5.5.1. Fase I - Definição do problema .....	76
5.5.2. Teia do plano de ação de 1.º CEB .....	78
5.5.3. Calendarização do plano de ação.....	79
Capítulo 6 .....	81
6. Apresentação, Análise e Discussão de Resultados.....	84
6.1. Resultados de Educação Pré-Escolar.....	84
6.1.1. Atividades .....	84
6.1.2. Entrevista à Educadora Cooperante .....	94
6.2. Resultados de 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	96
6.3. Atividades .....	96
6.3.1. Entrevista à Professora Cooperante .....	108
6.3.2. Inquérito por Questionário aos Alunos .....	109
6.4. Triangulação dos resultados obtidos.....	112

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Capítulo 7 .....	118
7. Conclusões .....	119
7.1. Conclusões da dimensão investigativa .....	119
Referências Bibliográficas .....	124
APÊNDICES .....	131
Apêndice A- Guião da entrevista realizada à Educadora Cooperante .....	132
Apêndice B- Transcrição da entrevista à Educadora Cooperante.....	134
Apêndice C- Guião da entrevista realizada à Professora Cooperante .....	136
Apêndice D- Transcrição da entrevista à Professora Cooperante .....	139
Apêndice E- Guião dos inquéritos por questionário realizados aos alunos do 3.º ano .....	142
Apêndice F- Inquéritos por questionário realizados aos alunos do 3.º ano .....	144
Apêndice G- “Guião” para a sessão de yoga em contexto de EPE.....	147
Apêndice H- “Guião” para a sessão de yoga em contexto de 1.º CEB .....	148
Apêndice I- Tabela de registos das emoções dos alunos .....	149
Apêndice J- “O pote das emoções” .....	150
Apêndice K- “O jardim da alegria” .....	151
Apêndice L – “Caracterizando as minhas emoções”.....	152
Apêndice M– Planificação da atividade “O novelo de emoções.” – EPE.....	153
Apêndice N– Planificação da atividade “O que as emoções provocam no nosso corpo? E como se manifestam?” – EPE .....	156
Apêndice O– Planificação da atividade “O pictograma das emoções” – EPE .....	159
Apêndice P– Planificação da atividade “Autorretrato” – EPE.....	163
Apêndice Q– Planificação da atividade “Vamos aprender a relaxar” – EPE .....	166
Apêndice R: Planificação da atividade “O novelo de emoções” - 1.º CEB .....	169
Apêndice S: Planificação da atividade “O jardim da alegria e o pote das emoções” - 1.º CEB .....	171
Apêndice T: Planificação da atividade “O pictograma das emoções” - 1.º CEB.....	173
Apêndice U: Planificação da atividade “Divertida- Mente” - 1.º CEB.....	176
Apêndice V: Planificação da atividade “Caracterizando as emoções” - 1.º CEB....	177
Apêndice W: Planificação da atividade “Sessão de relaxamento, elaboração do pote da calma e da bola de relaxamento” - 1.º CEB.....	180

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

**Índice de figuras**

Figura n.º 1 - Planta da sala do contexto de EPE.....	45
Figura n.º 2 - Dimensões do ambiente escolar com base em Forneiro (2008, p. 234). 56	
Figura n.º 3 - Planta da sala do contexto de 1.º CEB.....	58
Figura n.º 4 - Teia do plano de ação - EPE. ....	74
Figura n.º 5 - Teia do plano de ação- 1.º CEB.....	78
Figura n.º 6 - Criança a tocar no livro “O novelo de emoções”.....	85
Figura n.º 7 - Grupo a visualizar o vídeo. ....	86
Figuras n.º 8 e 9 - Materiais elaborados pelo grupo, para o registo das suas emoções. .....	88
Figura n.º 10 - Pictograma elaborado pelo grupo, com o registo semanal das suas emoções. ....	90
Figuras n.º 11 e 12 - Autorretrato realizado por uma das crianças, do grupo, tendo em conta a sua fotografia. ....	91
Figura n.º 13 - Criança realizando o exercício de respiração.....	92
Figura n.º 14- Cartaz com a indicação das posições do exercício de yoga. ....	92
Figura n.º 15 e 16 - Criança a realizar o exercício de yoga, nomeadamente as posições de borboleta e girafa. ....	93
Figura n.º 17 - Turma a ouvir a história “O novelo de emoções”.....	96
Figuras n.º 18 e 19 - Alunos a registarem as suas ideias sobre questões colocadas. 97	
Figuras n.º 20, 21 e 22 - Registos da atividade “O jardim da alegria”. ....	98
Figuras n.º 23 e 24 - Registos da atividade “O meu pote das emoções”.....	99
Figuras n.º 25, 26 e 27 - Elaboração do pictograma ..... 100	
Figura n.º 28 - Visualização do filme “Divertida-Mente”. .... 102	
Figuras n.º 29, 30, 31 - Alunos a caracterizarem, por escrito, as emoções..... 103	
Figuras n.º 32 e 33 - Alunos durante a sessão de relaxamento. .... 105	
Figuras n.º 34, 35 e 36 - Alunos durante a sessão de relaxamento- yoga. .... 106	
Figuras n.º 37, 38 e 39 - Elaboração do pote da calma. .... 106	
Figuras n.º 40 e 41 - Elaboração da bola de relaxamento. .... 107	

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

**Índice de quadros**

Quadro n.º 1 - Organização dos espaços da instituição, do número de crianças e colaboradores do contexto de EPE. ....	39
Quadro n.º 2 - Distribuição das crianças por salas, da instituição. ....	40
Quadro n.º 3 - Distribuição das famílias das crianças, quanto às suas profissões. ....	43
Quadro n.º 4 - Descrição das áreas existentes na sala do contexto de EPE. ....	46
Quadro n.º 5 - Matriz horária do contexto de EPE. ....	49
Quadro n.º 6 - Descrição das atividades extracurriculares de EPE. ....	50
Quadro n.º 7 - Distribuição quanto ao n.º de alunos e funcionários do contexto de 1.º CEB. ....	52
Quadro n.º 8 - Descrição das atividades extracurriculares do contexto de 1.º CEB. ....	52
Quadro n.º 9 - Distribuição das famílias quanto às suas profissões em contexto de EPE. ....	55
Quadro n.º 10 - Matriz horária do contexto de 1.º CEB. ....	60
Quadro n.º 11 - Descrição dos participantes do contexto de EPE. ....	68
Quadro n.º 12 - Descrição dos participantes do contexto de 1.º CEB. ....	69
Quadro n.º 13 - Calendarização do plano de ação de EPE. ....	75
Quadro n.º 14 - Calendarização do plano de ação no contexto de 1.º CEB. ....	80
Quadro n.º 15 - Conceções das crianças no contexto de EPE. ....	113
Quadro n.º 16 - Conceções dos alunos em contexto de 1.º CEB. ....	114

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

**Índice de gráficos**

Gráfico n.º 1 - Distribuição das crianças quanto à sua faixa etária.....	42
Gráfico n.º 2 - Distribuição das crianças quanto ao seu género.....	42
Gráfico n.º 3 - Distribuição de crianças quanto ao seu tipo de família. ....	43
Gráfico n.º 4 - Distribuição dos alunos quanto ao seu género.....	53
Gráfico n.º 5 - Distribuição dos alunos quanto à sua faixa-etária.....	53
Gráfico n.º 6 - Distribuição dos alunos quanto ao seu tipo de família. ....	54

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

# Capítulo 1

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

### 1. Introdução

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, mais concretamente para as unidades curriculares de Prática de Ensino Supervisionada II, III e IV e Seminário de Investigação Educacional de Apoio ao Relatório Final I e II, respetivamente, no Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo (ISCE).

A PES II decorreu numa Instituição de Solidariedade Social (IPSS), em contexto de jardim-de-infância com um grupo heterogéneo, constituído por vinte e cinco crianças, com idades entre os três e os seis anos, enquanto a PES III e IV se desenrolou numa instituição de carácter privado, com uma turma de 3.º ano de escolaridade, composta por vinte e um alunos, com idades compreendidas entre os oito e os nove anos. Em ambos os contextos, referidos, tratou-se de uma investigação de carácter qualitativo e resultante de uma investigação pela própria prática.

No decurso do período de observação participante em PES II, III e IV, tive a oportunidade de observar, constatar e reconhecer os gostos e as necessidades do grupo, sendo que após uma conversa com a educadora cooperante (EC) e indo ao encontro do que já havia sido constatado através das minhas observações, verificou-se que o grupo de crianças manifestavam e demonstravam dificuldades em gerir as suas emoções, o que rapidamente resultava em conflitos com outras crianças ou despoletava em tristeza, raiva e falta de atenção/motivação.

É, ainda, importante salientar que embora a problemática em estudo ter-se manifestado em contexto de EPE, a investigação teve continuidade para o contexto de 1.º CEB, existindo assim uma coerência interna da investigação em ambos os contextos tornando-se, deste modo, mais consistente.

Deste modo, este estudo pretendeu conhecer “Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico” e compreender como é que estas (estratégias) fazem a diferença, a longo prazo, na gestão emocional das crianças/alunos para o seu próprio bem-estar físico e mental.

Assim, definimos a seguinte questão de investigação “Que estratégias pode o adulto utilizar para apoiar as crianças/alunos na manifestação das suas emoções?” Foram ainda definidos objetivos gerais e específicos de forma a obtermos respostas à questão de investigação delineada anteriormente.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

**Objetivo geral:**

- Compreender o que o adulto pode utilizar para apoiar as crianças/alunos na manifestação das suas emoções.

**Objetivos específicos:**

- Observar de que forma as crianças/alunos reconhecem/manifestam as suas emoções;
- Identificar comportamentos empáticos nas crianças/alunos;
- Promover a reflexão conjunta e escutar as perceções das crianças/alunos sobre a importância das emoções;
- Verificar a influência das áreas de conteúdo e das componentes curriculares na expressão das emoções.

Torna-se, cada vez mais, essencial trabalharmos em sala de aula, não só o currículo mas também darmos espaço e importância à educação emocional, principalmente nos dias de hoje, sobretudo devido ao contexto de pandemia que forçou a sociedade, nos últimos dois anos, a cumprir períodos de confinamento social originando, assim, tempos atípicos de incerteza, medo, angústia, tristeza, quebrando rotinas, vivendo momentos de ansiedade entre outras emoções e sentimentos de carácter negativo que afetaram o crescimento emocional das crianças.

Desta forma, tornou-se ainda mais urgente abordar em contexto escolar a gestão das emoções bem como, abordar com as crianças/alunos, estratégias que estes possam utilizar para gerir de forma saudável as suas manifestações emocionais.

O presente relatório encontra-se organizado em cinco capítulos, iniciando com uma breve introdução ao trabalho concebido, seguido do enquadramento teórico contendo a fundamentação que sustenta toda a investigação em curso. Posteriormente caracterizaram-se ambos os contextos educativos e os respetivos participantes do estudo. No quarto capítulo definiram-se as opções metodológicas apresentando-se os participantes e os instrumentos e as técnicas que foram aplicadas para a recolha e análise de dados. No quinto capítulo apresentaram-se e justificaram-se os planos de ação aplicados no contexto de Educação Pré-Escolar (EPE) e 1.º Ciclo do Ensino Básico (1º CEB). No sexto capítulo analisámos e discutimos os resultados obtidos ao longo do estudo. Por fim, apresentámos as conclusões da investigação, bem como as implicações da mesma para a nossa prática profissional futura.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

## **Capítulo 2**

## **2. Enquadramento Teórico**

O segundo capítulo do presente relatório refere-se à recolha de fundamentação teórica científica que sustentou a investigação em curso sobre a temática em estudo. Seguidamente será apresentada e abordada a definição de emoção, segundo vários autores e na qual se fará referência acerca das principais emoções. Posteriormente abordaremos a importância da educação emocional em contexto escolar e por último daremos destaque às estratégias/recursos que são benéficos e facilitarão a gestão emocional das crianças.

### **2.1. As emoções**

As emoções são consideradas inatas ao ser humano, desde o útero materno, segundo Rebelo (2018) e desempenham um papel essencial no processo de adaptação do organismo ao seu contexto, tendo como função motivar a pessoa a realizar algo e assegurar a própria sobrevivência, por exemplo, perante um perigo iminente. Andrada (2020), acrescenta, ainda, que as emoções estão normalmente ligadas a uma manifestação física, pela qual a pessoa se expressa perante alguma situação ocorrida na sua vida, que poderá ser agradável ou desagradável.

Definir o conceito emoção têm-se verificado uma tarefa difícil, até mesmo para os investigadores que se têm debruçado nesta temática. No entanto e com o intuito de se encontrar uma definição meritória Lothar Schmidt-Atzert, citado por Lissner A. (2001), sublinha que “uma emoção é um estado passível de ser descrito qualitativamente e que implica a alteração de um ou mais planos: sentimentos, posição e expressão corporal.”

No entanto, para Moreira (2010) “uma emoção é uma resposta que o corpo dá ao que se passa à nossa volta” (p.23).

Surge, ainda, com frequência arduidades na interpretação de emoção e sentimento, apesar que a relação estabelecida entre os dois conceitos é bastante parca, uma vez que as emoções são reações instantâneas a estímulos, de curta duração e que envolvem ações corporais. Enquanto que os sentimentos caracterizam-se por envolver a componente cognitiva, são reações mais expandidas e não envolvem ações corporais. Damásio (2013) reforça que “o termo sentimento deve ser reservado para a experiência mental e privada de uma emoção, enquanto o termo emoção deve ser usado para designar o conjunto de respostas que constitui uma emoção, muitas das quais são publicamente observáveis” (p.63).

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Ao longo dos anos, até aos dias que correm que se organizam listas infundáveis com diversos tipos de emoções identificadas. Goleman (2011) menciona que

há centenas de emoções, juntamente com as suas combinações, variações, mutações e matizes. Na verdade, existem mais sutilezas de emoções do que as palavras que temos para defini-las. Os pesquisadores continuam a discutir sobre precisamente quais emoções podem ser consideradas primárias (...) ou mesmo se existem de fato essas emoções primárias (p.337).

### 2.2. As emoções primárias

No entanto e seguindo a ordem de pensamento de Amaral, C. e Vaz T. (2020), determinámos fazer referência às seis emoções, consideradas, mais universais e que compreendemos serem as mais relevantes do estudo em causa. Costa, C. e Cravo, A. (2016), acrescentam que “com o desenvolvimento, a criança começa a ser capaz de identificar e compreender as emoções básicas/primárias (...), associando-as desde logo a expressões faciais típicas a estas diferentes emoções” (p. 25).

Emoções	Sentimentos associados
<b>Alegria</b>	Calma Relaxamento Contentamento Coragem Autoconfiança Excitação Euforia
<b>Tristeza</b>	Desmotivação Saudade Solidão Desilusão Mágoa Pessimismo Angústia
	Insegurança Preocupação Ansiedade

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

<b>Medo</b>	Nervosismo Susto Pânico Pavor
<b>Raiva</b>	Impaciência Insatisfação Frustração Irritação Revolta Zanga Agressividade Fúria
<b>Aversão</b>	Repulsa Rejeição Nojo Desprezo Depreciação
<b>Amor</b>	Tolerância Empatia Aceitação Compreensão Respeito Amizade Carinho Ternura Confiança

Magalhães e Damásio (2007) citados por Rebelo (2018), referem a existência dos seguintes tipos de emoções: alegria, tristeza, raiva e medo. A alegria é uma emoção positiva que proporciona ao ser humano o sentimento de felicidade, a tristeza causa dor e sofrimento, o medo corresponde ao desconforto e ansiedade e a raiva surge quando um indivíduo fica enervado ou descontrolado.

Alguns investigadores classificam as emoções como positivas (que causam bem-estar) e negativas (causam mal-estar e complexidade). Costa, C. & Cravo, A. (2016), acrescentam que “com o desenvolvimento, a criança começa a ser capaz de identificar

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

e compreender as emoções básicas/primárias (...), associando-as desde logo a expressões faciais típicas a estas diferentes emoções” (p. 25).

Em síntese, as emoções negativas originam sobretudo tristeza, insatisfação e medo contribuindo para um baixo rendimento escolar dos alunos. Por conseguinte, as crianças introduzidas num ambiente harmonioso e tranquilo têm propensão a sentirem-se mais seguras, alegres e confiantes, paralelamente às que se inserem em ambientes desestruturado e com incidência conflituosa.

Newen (2009), alude às quatro funções que as emoções cumprem, sendo estas,

preparar e motivar para a ação; capacidade de avaliar os estímulos que nos rodeiam de forma rápida; controlar as relações sociais; e serem manifestações transversais a toda a população que permitem indicar aos outros quais as suas intenções subjacentes a cada indivíduo (pp.38- 45).

A **alegria** enquadra-se dentro das emoções positivas e revela uma sensação de bem-estar interior, que se espelha para o exterior, pois a nossa expressão facial torna-se mais radiante, sorrimos com prazer e facilmente nos sentimos satisfeitos com o que nos rodeia. Esta emoção é a mais requerida e desejada por todos nós, uma vez que a associamos à plenitude e a recebermos e alcançarmos na vida tudo o que queremos. Também é apreciada pela socialização que fomenta e a abertura a novas interações que se revelam vinculativas. Raminhos, C. e Veiga A. M. (2020), caracteriza-a pela emoção

mais positiva de todas as emoções básicas. Faz-te sentir vivo, dá-te energia para querer viver com prazer e realizar os teus sonhos. É mesmo uma das formas que o corpo tem para te levar a concretizar os teus objetivos. (...) É a emoção que te ajuda a sentir coisas boas como a felicidade, a empatia, a amizade, o amor e a gratidão (p.24).

Quanto à **tristeza** caracterizamo-la como o oposto a alegria e como uma sensação de aflição, inquietação, angústia, que nos causa um estado de espírito que na sua maioria se traduz numa imensa dificuldade em expressarmos porque nos sentimos dessa forma ou qual a razão de tomarmos certas atitudes. As expressões faciais particulares desta emoção são o choro, o olhar cabisbaixo, tensão muscular, melancolia e contração da boca.

A identificação de expressões faciais oriundas do meio ambiente é fundamental para uma acomodação e funcionamento social. Desse modo, as expressões faciais incluem

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

uma “fonte rica e condensada de informações”, gerando “pistas importantes sobre o estado emocional e as intenções dos indivíduos” Neto (2008, p. 9).

Goleman (2006), sublinha que

uma das principais funções é ajudar-nos a adaptarmo-nos a uma perda significativa, como a morte de alguém querido ou um grande desapontamento. A tristeza acarreta uma quebra de energia e do entusiasmo pelas actividades da vida, sobretudo diversões e prazeres e, à medida que se acentua e se aproxima da depressão, abranda o metabolismo do corpo (...) (p. 23).

Posto isto, torna-se essencial que cada indivíduo saiba lidar e regular esta emoção, caso contrário irão gerar-se diversos sentimentos que nos poderão levar a situações ou estados de maior angústia, sofrimento, isolamento ou até a uma, possível, depressão mais profunda.

Abordamos o **medo**, sendo esta também, considerada uma emoção primária e fortemente associada à consciência de perigo iminente, ameaças reais e/ou hipotéticas.

De acordo com Freitas-Magalhães (2011), a referida emoção apresenta-se acompanhada por sentimentos como a ansiedade, a apreensão, o pavor, o pânico, a inquietação, uma vez que quando o nosso cérebro se apercebe que está perante uma situação que nos provoca medo, ativa um sistema de proteção contra possíveis situações que nos possam causar desequilíbrio. Além de o medo ser atribuído às emoções negativas, a verdade é que nos estimula de encontro a perigos ou ameaças e assume, assim, uma função de defesa e de proteção e que nos dirige à reação.

No entanto, “podemos aprender a deixar de ter medo de quase tudo. Pois muitas vezes sentimos medo de coisas que não representam qualquer perigo” Ekman (2003, p. 170). Durante esta emoção o organismo segrega adrenalina, dilatando as pupilas e aumentando a velocidade do batimento cardíaco e o nível de açúcar no sangue Freitas-Magalhães (2011).

Quando as crianças se referem e idolatram os super-heróis, caracterizam-lhes essencialmente a bravura, a coragem e a força “invencíveis”, provenientes de situações de perigo ou até mesmo de raiva. Para o psicoterapeuta Horácio Lopes, consignado pela revista activa (2014), a **raiva** é

uma das maiores forças de vida e pode ser integrada de forma construtiva. Se temos raiva porque nos sentimos limitados ou temos poucos amigos, essa emoção ajuda-nos

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

a sair para o mundo e mudar o que não gostamos. Cumpre uma função de sobrevivência, porque surge diante de uma situação que parece uma ameaça.

Descrevemos a raiva como uma sensação de tensão muscular e calor interior, manifestando-se muitas vezes pelo rubor na face e aumento do ritmo cardíaco. Através da expressão agressiva associada, pode prejudicar as relações humanas, no entanto a sociedade entende a raiva como impreterível e fundamental de ser expressa, pois, caso não aconteça, esta irá “aumentar” no nosso interior e poderá ter repercussões mais graves. Andrada (2020)

É, ainda, comum sentirmos raiva perante situações de injustiça, de indignação, em cenários de violência e que nos possibilita de atuar, como consequência de algo que se insere no nosso caminho.

A emoção **aversão/nojo** exterioriza-se na presença de situações desagradáveis e “é, claramente, uma emoção negativa” Freitas-Magalhães (2011, p. 117).

Esta emoção surge como das mais fascinadas pelo ser humano dado que a sua principal função é transmitir ao Homem o alerta para nos ajudar a livrar de toxinas ou algo que nos seja prejudicial. A aversão incita, porém, reações do corpo humano de nojo, o que acaba por nos deixar mais prudentes.

Goleman, D. (2006) cita que,

em qualquer parte do mundo a expressão de aversão é igual e emite mensagem idêntica: algo nos ofende o paladar ou o olfato, ou mesmo metaforicamente. A expressão facial de aversão- o lábio superior repuxado para os lados e o nariz levemente franzido- sugere uma tentativa primordial, conforme Darwin observou, de tapar as narinas contra um odor ofensivo ou cuspir um alimento venenoso (p. 23).

Em suma, uma das mais relevantes funções da aversão é deixarmo-nos mais prudentes e alertas relativamente a atividades ou situações que se considerem tóxicas para nós.

Steiner e Perry (2001), citados por Catarreira, C. (2015), alegam que

a pessoa emocionalmente formada é capaz de lidar com as emoções de maneira a desenvolver o seu poder pessoal e a criar maior qualidade de vida. Para os autores referidos, o desenvolvimento emocional permite aumentar os relacionamentos, gerar possibilidades de afeto entre pessoas, tornando possível o trabalho cooperativo (p. 30).

Andrada (2020), menciona Ekman (2011) acerca das características comuns, que podem ser observadas nas emoções e que se consideram bastante pertinentes:

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

- Todos vivenciamos as mesmas emoções, mas de formas diferentes, uma vez que cada um de nós é único;
- Um episódio emocional é normalmente breve, podendo, por vezes, demorar apenas alguns segundos. Se a sensação perdurar durante algumas horas estamos perante um estado de ânimo e não uma emoção;
- Não escolhemos as emoções que vivenciamos nem como as vivenciamos, elas simplesmente acontecem;
- O desejo de vivenciar determinada emoção motiva-nos a agir de determinada forma (p.12).

### 2.3. Educação emocional

Desde Descartes, as emoções têm preenchido um papel relevante nos domínios do saber. A emoção é a principal forma de linguagem utilizada pelo ser humano, desde os seus primeiros segundos de vida, através do choro, até à primeira forma de comunicação. Dado que atualmente é dada uma maior relevância e importância à temática das emoções, inclusive em contexto escolar, Alzina, González e Navarro (2015) defendem que

la educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal a la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc. La prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc) o prevenir su ocurrencia (p.173).

Uma vez que, a educação emocional visa promover aos alunos gerir, controlar, exprimir e usar as suas emoções, de modo a desenvolverem e adquirirem bem-estar pessoal e social, nem sempre foi verificada esta pertinência, pois considerava-se que a emoção era profundamente intrínseca. Para Damásio (2013) “Estava no polo oposto à razão, indubitavelmente a mais excelente capacidade humana, e a razão era encarada como totalmente independente da emoção” (p.59).

Para os autores pioneiros da Inteligência Emocional no séc. XX, subsiste dois tipos de inteligência, a Inteligência Intrapessoal e a Inteligência Interpessoal. Em 1983 Howard Gardner alvitrou uma teoria de inteligências múltiplas, dada a necessidade de se elucidar as variadas competências cognitivas. Gardner (1995) afirma que o Q.I. (Quociente de Inteligência) é insuficiente para explicar toda a amplitude das faculdades

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

humanas. Para o autor todas as pessoas são portadoras de todo o tipo de inteligências, no entanto nem as desenvolvam da mesma forma.

Segundo alguns autores (Salovey e Mayer 1990; Goleman, 2000, 2003) os níveis elevados de inteligência emocional auxiliam para o sucesso em distintas áreas da vida, tal como a educação, o trabalho e as relações interpessoais. Goleman critica, ainda, o ensino escolar no qual prevalece um ensino académico em oposição do desenvolvimento emocional, pois o autor afirma que “a vida emocional é um domínio que, tão seguramente como a matemática ou a leitura, pode ser tratado com maior ou menor perícia”. (Goleman, 2003, p. 56).

É essencial destacar que um ser emocionalmente inteligente não significa que seja agradável com quem o rodeia, mas sim alguém que seja verdadeiro comparativamente ao que sente e devendo ter perceção não só dos próprios sentimentos como dos sentimentos dos outros.

Poderemos afirmar que Goleman (2003) é defensor da noção de que pessoas emocionalmente mais competentes apresentam uma relação consigo mesmas, e com os outros, mais positiva. Pois mais importante do que ser-se portador de um elevado Q.I., destacam-se os indivíduos que se adaptam às mudanças, fomentando novas competências pessoais e emocionais, aliadas à gestão das emoções, à autoconsciência, à automotivação, bem como pela gestão de relacionamentos.

Referindo Hilário (2012),

A inteligência emocional é definida como sendo a capacidade para perceber as emoções, para aceder e gerar emoções que possam auxiliar o pensamento; para as compreender, compreendendo também o conhecimento emocional, e para reflexivamente regulá-las de tal modo que possam promover o crescimento intelectual e emocional (p. 5).

### **2.4. A importância da Educação Emocional em contexto escolar**

Alzina (2003), sustenta que a Educação Emocional é um procedimento de aprendizagem que nos acompanha ao longo do crescimento, sendo capaz de ser considerada como uma ferramenta de precaução, uma vez que reduz a fragilidade face a situações hostis. Desta forma, a Educação Emocional contribui para a amplitude de procedimentos construtivos e reduzindo os de origem destrutivos. Viabilizando, assim, o desenvolvimento absoluto do sujeito, como ser individual e social fundamentando-se

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

em alienar-se de capacidades sociais que deverão ser assimiladas e aplicadas, ao longo da sua vida.

Para Cardeira (2012), citando Alzina (2000) os objetivos da formação emocional são:

- obter um conhecimento mais profundo das próprias emoções;
- ter habilidade para exercer controlo sobre as suas emoções;
- ser capaz de identificar emoções alheias;
- prevenir efeitos desfavoráveis associados a emoções negativas;
- fortalecer a capacidade para originar emoções positivas;
- desenvolver competências ao nível emocional;
- promover a auto-motivação;
- ter uma atitude positiva perante a vida;
- aprender a deixar fluir. (p.10)

Pêgo e Rocha (2009), creem que sermos inteligentes emocionalmente advém da aprendizagem de conseguirmos expressar os nossos sentimentos e entender como estes influenciam a quem nos rodeia, tal como, ter o saber de conferir a nós próprios a responsabilidade pelo efeito das nossas condutas emocionais.

Em contexto escolar, e cada vez mais se torna essencial apostar-se na instrução de competências emocionais e sociais dado ao facto de ser o local onde crianças e jovens passam parte significativa do seu tempo, consistindo assim um dos mais alargados agentes de socialização.

A Educação Emocional em contexto escolar tem como objetivo principal munir o aluno de competências pessoais e sociais, para que o mesmo se torne apto a aferir, expressar e ajustar as suas emoções e comportamentos. É através da Educação Emocional que adquirimos e desenvolvemos competências para reconhecer e definir quer as nossas emoções, quer as de quem nos rodeia.

Reflexivamente, a Educação Emocional permite-nos, ainda, adaptar a expressão das nossas emoções conforme cada contexto vivenciado.

O contexto familiar é basilar no desenvolvimento emocional das crianças, no entanto o papel dos educadores e professores não deverá ser menor, uma vez que a partir do momento que uma criança integra o contexto escolar estes passam a integrar o seu

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

núcleo educacional. Torna-se, então, fundamental que a formação destes agentes educativos englobe a dimensão do desenvolvimento emocional, de forma a que estejam e se sintam aptos e confortáveis em educar e contribuir neste âmbito, para o seu grupo de crianças.

Salovey e Sluyter (1999) defendem que os professores carecem da existência de mais formação e apoio emocional de forma a poderem transmitir e trabalhar as competências emocionais com os seus alunos. Desta forma, os autores insistem em que as escolas precisam de programas que “enfoquem as competências emocionais” e que estes deveriam ser necessariamente direcionados e orientados com o merecido cuidado. Atendendo a que os agentes educativos trabalham com crianças e para crianças, devendo assim, tornar-se relevante e fundamental que estes ajam da melhor forma o seu papel.

Martin e Boeck (1997), argumentam que um professor que seja competente para solucionar uma situação problemática de modo construtivo e positivo, deverá ter em atenção o seu tom de voz e a forma como este poderá atuar no desenvolvimento emocional dos seus alunos.

Segundo Céspedes (2014, p. 16), “instalar as emoções na escola e ampliar o âmbito da educação em casa para a chamada educação emocional, constitui uma mudança educativa para preservar a saúde mental das crianças.” As emoções são consideradas alterações internas e passageiras, que servem de resposta aos estímulos externos. Os ambientes emocionalmente seguros, constituem a base do equilíbrio emocional, sendo a força geradora do intelecto e da criatividade do ser humano, em oposição aos ambientes emocionalmente inseguros, nos quais a criança se sente constantemente ansiosa.

Desta forma, os educadores e professores deverão reconhecer a relevância da existência de ambientes emocionalmente seguros, para o desenvolvimento infantil, serem portadores de técnicas diversas e eficientes para mediar conflitos, serem capazes de criar e estabelecer uma relação afetiva e positiva com as crianças, deterem conhecimentos acerca das características destas e terem consciência do seu papel nas suas vidas e educação. Pois para Connell (1997), citado por Hilário (2012), “Ser professor não é só uma questão de possuir um corpo de conhecimentos e capacidade de controlo da aula. Para ser professor é preciso ter capacidade de estabelecer relações humanas com as pessoas a quem se ensina”. (p. 11)

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Ramos (2007), menciona que o intuito de educar para as emoções pretende, essencialmente a aprendizagem de como proceder em situações do dia-a-dia, de forma a que faça correspondência entre o que se pensa, o que se sente, as próprias emoções e as do outro. O educador ou professor deve conceber e dirigir atividades, para o seu grupo, com base nos saberes que detém deste e de forma a alcançar uma consciencialização mais profunda de cada criança, deverá entender as emoções, uma vez que estas determinam a conduta das mesmas.

Deverá igualmente “sentir e expressar emoções, reconhecer o que os outros sentem, para compreender e regular as próprias emoções, portanto, ter consciência da sua vida emocional e dos outros, são dimensões fundamentais do desenvolvimento humano” (Navarro, Enesco e Guerrero, 2003, p. 171).

Ao trabalharmos com a criança a vivenciar e lidar com as suas emoções e de quem a rodeia, torná-la-emos não só qualificada para identificar e compreender as suas emoções, como ainda, gerar sensibilidade, capacidade de entender e lidar com a regulação emocional dos que a rodeiam.

### **2.5. Regulação emocional**

Definir o conceito de regulação emocional têm-se confirmado difícil, no entanto e com a necessidade de se encontrar uma definição mais concisa, Cole (2004) menciona que

o valor do conceito de regulação emocional é uma ferramenta para entender como as emoções organizam a atenção e atividade e facilitam ações estratégicas, persistentes ou poderosas para ultrapassar os obstáculos, resolver problemas e manter o bem-estar ao mesmo tempo que podem prejudicar o raciocínio e o planeamento, complicar e comprometer interações e relações pessoais e colocar em risco a saúde (p. 318).

Desta forma podemos compreender e afirmar que a regulação emocional está intrinsecamente relacionada às alterações articuladas com as emoções ativadas no ser humano.

A regulação emocional abrange um combinado de procedimentos biológicos, comportamentais e cognitivos, desencadeados em resposta a mudanças consideráveis no estado emocional e causadas por fatores internos ou externos (Rei, 2012). Os procedimentos de regulação emocional poderão apresentar-se mais ou menos automáticos/inconscientes ou controlados/conscientes e podem ser estimulados para regular emoções positivas ou negativas (Gross e Thompson, 2007).

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Este conceito inclui a aptidão para regular impulsos ou emoções e a forma como o indivíduo direciona a sua ação de acordo com uma experiência emocional. Eisenberg e Spinrad (2004), citado por Reverendo (2011) defendem que a regulação emocional

consiste no processo de iniciar, evitar, inibir, manter ou modular a ocorrência, forma, intensidade ou duração de estados de sentimentos internos, fisiológicos, relacionados com emoções, processos atencionais e/ou concomitantes comportamentais das emoções ao serviço de uma adaptação social ou biológica relacionada com o afeto ou para atingir objetivos individuais (p.32).

A perceção e a consciência emocional encontram-se interrelacionadas com a regulação emocional, uma vez que ao identificarmos concisamente uma emoção possibilita-nos de diferenciá-la de outras, contribuindo assim para um conhecimento emocional saudável, o que consecutivamente irá beneficiar o reconhecimento de estratégias de regulação emocional adaptadas às situações vivenciadas.

### **2.6. Estratégias/recursos que fortalecem a gestão emocional das crianças**

Conforme Portugal e Laevers (2018) indicam, ao calcular-se o nível de bem-estar emocional deve ter-se em atenção os subsequentes indicadores como a abertura e recetividade, flexibilidade, autoconfiança e autoestima, assertividade, vitalidade, tranquilidade, alegria e ligação consigo próprio. Para avaliação do bem-estar emocional de uma criança é primordial estabelecer com esta uma ligação estável e consequentemente questioná-la sobre o modo como se sente, saber o porquê de se sentir assim e, sobretudo, analisar e observar o seu comportamento, ligação e atitudes em relação com os que a rodeiam.

Atualmente devido ao ritmo frenético com que o ser humano “conduz” a sua vida e após dois anos de pandemia, provocados pela covid-19 que resultou em sucessivos confinamentos sociais, os níveis de stress, ansiedade, angústia, medo, incerteza apoderaram-se da sociedade, inclusive das crianças (que viram as suas rotinas e a sua liberdade completamente “abolidas”).

O impacto da covid-19 na saúde das crianças tem vindo a preocupar os especialistas e a sociedade. Um estudo realizado na China, avaliou os efeitos imediatos da pandemia no desenvolvimento psicológico de crianças e adolescentes. Os problemas emocionais e comportamentais mais frequentes prendem-se por:

- distração;
- irritabilidade;

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

- medo de que os elementos da família fossem contaminados;
- dependência excessiva dos familiares;
- desregulação emocional.

Além dos problemas supracitados, ainda se verificaram casos de:

- perturbações do sono;
- falta de apetite;
- sintomatologia física;
- agitação. (Figueiredo, 2020)

Todos estes fatores contribuíram para realçar a importância de a regulação emocional ser trabalhada em tempo letivo, em que cada educador e professor deverá resguardar um momento do seu dia para permitir e ajudar as crianças a conectarem-se consigo próprias. Focando-se, desta forma, no momento presente, contribuindo para a redução dos níveis de adrenalina e incitar à implementação de estratégias favoráveis à sua regulação emocional.

Assim, as crianças vão adquirindo hábitos proveitosos e saudáveis para irem desenvolvendo autonomamente.

### **2.7. Prática de relaxamento**

A prática de relaxamento, segundo Silva (1998) “surgiu para devolver a sensação de bem-estar dentro dele mesmo” (p.33), o desenvolvimento desta prática contribui para canalizar as energias supérfluas, equilibrando e possibilitando um desempenho geral mais favorecido para quem o pratica. Sendo essencial que se aplique a sua prática desde a educação pré-escolar.

No método do relaxamento gradual de Jacobson, observou-se que pessoas mais tensas estremeciam, enquanto que as mais relaxadas apresentavam menos perturbações e inquietações.

Na ótica de Leal (2015) “o relaxamento trata-se de uma disciplina simples e que proporciona, ainda, outros benefícios como a autodisciplina, a autoestima, a paz interior, o foco nos momentos de estudo e a gestão do stress emocional” (p.29).

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Guillaud (2012) defende que os educadores de infância que recorrem à prática de relaxamento com os seus grupos de crianças, estão a contribuir para “regular as tensões inerentes à aprendizagem da vida coletiva, favorecendo, paralelamente, o desabrochar e o alargamento das experiências das crianças que lhe são confiadas” (p.5).

Para Costa C. e Cravo, A. (2016),

relaxar significa tranquilizar, aliviar a tensão, relaxar os músculos (...) existem várias formas de relaxar. Seja pelo controlo da respiração, pelo descontraír do corpo ou pela mudança de pensamento. A melhor forma de fazer exercícios de relaxamento com as crianças é recorrer à brincadeira, ao jogo, e adequá-los sempre à idade e compreensão da criança. Por exemplo, existem técnicas específicas que, associadas a imagens/animais que elas conhecem, tornam mais simples a capacidade de, pela imitação, ir ao encontro dos movimentos dos animais que permitem um alongamento e relaxamento do corpo (pp. 171-172).

Leal (2015),

o relaxamento trata-se de uma disciplina simples e que oferece inúmeros benefícios, tais como o despertar e fortalecimento do corpo de luz, abertura de consciência, foco, concentração, serenidade e, principalmente, sucesso escolar. Proporciona, ainda, outros benefícios como a autodisciplina, a autoestima, a paz interior, o foco nos momentos de estudo e a gestão do stress emocional (p. 29).

É de salientar que o relaxamento deve ser uma prática que esteja inserida no dia-a-dia de cada criança e/ou adulto. Esta prática deve, ainda, reverenciar todas as características da criança, sendo que esta executa o relaxamento quando se sentir mais cómoda.

### **2.7.1. Benefícios do relaxamento para crianças**

É essencial ensinar e realizar simples e curtos relaxamentos com as crianças de modo a obsequiar meios para que estas possam conviver e familiarizar-se, de uma forma mais tranquila e harmoniosa, com o mundo que as rodeia e particularmente que sejam capazes de gerir os seus atos de forma a pensarem, antes de passarem a ação. Como Guillaud (2012) fundamenta, as crianças, na primeira fase da vida escolar, devem “aprender a canalizar as tensões, o nervosismo e a hiperatividade” (p.6). Desta forma, as técnicas de relaxamento tendem a ser naturalmente aprendidas em salas de jardim de infância, pois estas contribuem e beneficiam o desenvolvimento da criança. Guillaud

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

(2012) afirma que “O relaxamento tem o inestimável mérito de evitar tensões e stress inúteis” (p.6), o que ao longo da sua prática irá auxiliar as crianças e a educadora nas suas dificuldades impostas pelo dia-a-dia.

Para Snel (2018) “os exercícios de meditação também são indicados para crianças diagnosticadas com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA), dislexia e perturbações do espectro do autismo” (pp.27 e 28). Naturalmente não é a cura para os mencionados problemas, no entanto é uma prática que ajuda as crianças a lidar com questões que as afetam.

Lenoir (2017) menciona que ao basear-se em alguns estudos, a capacidade de concentração das crianças não vai além dos oito segundos. Deste modo torna-se indispensável que a educadora se vale a este tipo de práticas de forma a aperfeiçoar a capacidade de atenção do seu grupo.

O mesmo autor explica de que forma os agentes educativos deverão desenvolver esta prática

(...) sentamo-nos, com as costas bem direitas, as mãos pousadas nos joelhos, palmas abertas ou fechadas. Fechamos os olhos, ou mantemo-los semifechados, fixando o chão à nossa frente. Em seguida, concentramo-nos na nossa respiração, no ar que nos entra e sai dos pulmões, no movimento do peito e ventre (p.22).

A técnica de relaxamento vai ao encontro de outros recursos e exercícios como o mindfulness e o yoga, o que permite aos intervenientes um passo mais simplificador para a meditação.

### **2.8. Prática de meditação**

Breyner (2016) começa por questionar “se a ciência comprova que a meditação é realmente benéfica em baixar o stress, que reconfigura o nosso cérebro, aumenta a nossa concentração e o nosso bem-estar, porque não ensiná-lo já às crianças?” (p. 35).

A mesma autora afirma, ainda, que as crianças que meditam (...) ficam mais autónomas e mais sábias nas suas escolhas. Escutam o instinto com simplicidade e por este motivo estão mais protegidas. (...) A meditação pode (...) operar como uma magnífica forma de autoconhecimento.

Leal (2015), complementa que,

a Meditação pode ajudar a criança e o jovem a atingir o bem-estar, a ganhar autoconfiança, a ter mais facilidade em relaxar rapidamente, concentrar os níveis de foco

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

e atenção, desenvolver clareza mental e concentração, melhoria na produtividade e o desenvolvimento das capacidades cognitivas (p. 96).

### **2.8.1. Benefícios da meditação para crianças**

Segundo Santos (2018), a meditação “combate o stress, alivia a ansiedade, reduz a agressividade, relaxa fisicamente e mentalmente, melhora a concentração e ajuda a lidar com sentimentos como a frustração, o medo e a raiva” (p. 28).

Leal (2015) especifica e numera alguns motivos que nomeiam a meditação como disciplina extracurricular, tais como:

- reconhecimento da atividade mental, seu potencial e mecanismos;
- desenvolvimento da concentração e foco nos momentos de estudo;
- aumento da capacidade de assimilação e apreensão das diversas matérias;
- aumento do rendimento escolar;
- maturidade;
- desenvolvimento das apetências cognitivas e criativas;
- autoestima, autoafirmação e espírito social;
- resistência ao stress;
- independência;
- capacidade de integração;
- equilíbrio e confiança;
- comportamento grupal assertivo e construtivo (pp. 116 e 117).

Acredita-se que recorrendo à técnica da meditação a criança descobre em si tranquilidade, harmonia e reflexão na sua rotina diária, tanto a nível pessoal como escolar. Assim, tornar-se-á mais facilitador tomar decisões mais assertivas. “Deste modo, integrar a Meditação como disciplina seria uma mais valia no desenvolvimento global das crianças pois as mudanças pessoais e escolares, seriam sem dúvida significativas” (Santos, 2018, p. 37).

O yoga é outra prática apontada como positiva na temática das emoções.

### **2.9. Prática de yoga**

O conceito de yoga surgiu como uma das inspirações primitivas da cultura indiana. Patanjali, (s.d) citado por Ribeiros (2019), expõe o yoga como “meio pela qual a nossa mente pode tornar-se calma, tranquila e livre de todas as distrações”. (p.15)

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

O yoga coopera o equilíbrio entre o corpo e a mente, tendo como objetivo primordial o progresso das capacidades da criança como um todo, tanto a nível criativo, intuitivo, ético, físico, emocional e intelectual.

Fora isso são trabalhadas as posturas e os benefícios que acarretam, o impulso neuro-cerebral, a anatomia, as proficiências da linguagem e da escrita, conceitos matemáticos, ritmos musicais, cooperação, culturas do mundo, valores, etc. As práticas de respiração beneficiam e auxiliam a criança a respirar melhor e a oxigenar o seu cérebro, contribuindo, assim, para serenar o seu sistema nervoso e facilitar a concentração. As vocalizações de sons coadjuvam na concentração das crianças e efetivam a uma aprendizagem mais ativa.

Tal como a meditação e o relaxamento, a prática de yoga é indicada como essencial nos primeiros anos de vida da criança, dado que estes anos equivalem a uma fase decisiva do seu desenvolvimento. É nesta fase que a criança vai aprender a socializar, a cooperar e a colaborar, gerando ligações com tudo o que a rodeia (Silveira, 2012).

A prática mencionada transfere inumeráveis vantagens tanto para a criança como para o adulto, uma vez que “afasta a apatia e a tristeza e melhora o humor, a autoestima, e desenvolve uma visão aberta e generosa do que nos rodeia” (Esteban, 2016, p. 46).

Alguns exercícios de yoga diligenciam um estado de calma e relaxamento que revigoram a criança, aperfeiçoando a sua capacidade de concentração.

Do ponto de vista de Lopes da Silva et al. (2016), cada criança é um ser em evolução, com singularidades e vontades próprias, tornando-se assim num ser ímpar e peculiar.

### **2.9.1. Benefícios do yoga para crianças**

- promove a autoestima, a autoconfiança e o autoconhecimento;
- promove padrões respiratórios saudáveis;
- equilibra o sistema nervoso e endócrino;
- fortalece o sistema imunitário;
- aumenta a capacidade de assimilação intelectual;
- desenvolve o espírito de grupo e cooperação;
- desenvolve corpos fortes e saudáveis;
- estimula a expressão criativa e imaginativa;
- desenvolve as capacidades de concentração, atenção e relaxamento;
- aumenta a capacidade de lidar com quadros de stress e de ansiedade;

- promove um sono mais tranquilo.

## **2.10. Prática de mindfulness**

Snel (2018) mostra-nos que o mindfulness “é uma capacidade essencial para a vida, que pode ter consequências profundas na nossa saúde física e mental. Melhora a aprendizagem, a inteligência emocional e o bem-estar geral ao longo da vida” (p.12).

O mindfulness é caracterizado como imprescindível para a aprendizagem e equilíbrio emocional, de forma a defender o cérebro dos efeitos negativos e do stress. A mesma autora afirma que existem provas ao nível científico que esta prática pode-se tornar muito preciosa para crianças em idade escolar, inclusive em crianças em creche.

A prática de mindfulness é adequada a crianças de todas as faixas etárias, particularmente para as que procuram acalmar a mente agitada, aprender e entender as suas emoções, melhorar os seus níveis de concentração e para crianças com baixa autoestima e confiança. “O mindfulness ajuda a perceber, a viver e a admitir as emoções. (...) Dá às crianças a oportunidade de se refugiarem num sítio seguro no seu próprio mundo interior- um lugar maravilhoso, onde podem ser inteiramente quem são” (Snel, 2018, p.103).

### **2.10.1. Benefícios do mindfulness para crianças**

Recorrendo à prática de mindfulness, também se apuram contributos relevantes, particularmente no equilíbrio comportamental, em maior concentração durante as tarefas e na redução de conflitos, tanto no decorrer das atividades, como em momentos de intervalo. (Alphonso, Durrani e Sood, 2019). Suárez-García et al. (2020), constataam, através de um estudo que realizaram, que prática de mindfulness fomenta a atenção dos alunos, o autocontrolo e o decréscimo da agressividade.

Para Demarzo (2015) a aplicação de técnicas de mindfulness em contextos educativos desperta e ativa a criatividade, a memória das aprendizagens e os processos cognitivos, tendo em conta a amplificação da massa cerebral nas neuro estruturas, particularmente relacionadas ao foco e atenção.

As práticas de mindfulness, yoga, meditação e relaxamento demonstram benefícios evidentes, como desenvolvimentos e progressos ao nível comportamental, de memória, de cognição, de interação social e afetiva e, por conseguinte, melhor aproveitamento escolar.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Butzer, (2015) afirma que as crianças emocionalmente felizes apresentam um relacionamento com os outros mais saudável e harmonioso, convivem e interagem com o ambiente que as rodeia, reforçam os seus processos de aprendizagem, denotam de um maior foco e atenção nas atividades realizadas, revelam lidar com o stress de uma forma mais equilibrada, bem como, apresentam maior autoestima e autoconfiança.

Cabe ao educador/professor oferecer às crianças diferentes práticas de relaxamento de forma a preservar o seu bem-estar, apoiar a controlar as suas emoções, a explorar e investigar maneiras distintas de regular o seu corpo, de se relacionar consigo e aceitar-se e de fortalecer a interajuda entre pares.

O papel do educador/professor torna-se fulcral na medida em que visa reforçar e estimular aprendizagens significativas e diferenciadas tendo em conta os interesses, carências e desejos das crianças. Para tal é importante que o agente educativo seja uma pessoa meiga, afetuosa, calma e tranquila, de forma a não só considerar-se um exemplo para o seu grupo/turma, como também transmitir-lhes segurança e confiança para que se possam expressar e manifestar da melhor forma.

## **Capítulo 3**

### **3. Caracterização dos Contextos Educativos**

O terceiro capítulo caracteriza ambos os contextos educativos (EPE e 1.º CEB) nos quais a investigação foi realizada, tal como o conjunto de participantes no presente estudo.

#### **3.1. Caracterização do contexto de Educação Pré-Escolar**

A instituição onde foi realizada a prática pedagógica é uma Instituição de Solidariedade Social (IPSS), localizada num dos concelhos de Lisboa, numa zona comercial. Estando abrangida por transportes públicos, principais acessos ao resto da cidade a arredores, bem como a serviços de saúde (hospital). Caracteriza-se por ser uma zona bastante movimentada, devido aos serviços em redor que se encontram ao dispor da instituição, no entanto a mesma dispõe de uma zona de estacionamento que facilita a logística.

A instituição está agregada a uma fundação e foi criada com o intuito de promover a conciliação das vidas pessoais e profissionais dos Colaboradores do Grupo no qual se encontra inserida a referida instituição. Devido à inexistência de soluções educativas para crianças até aos seis anos de idade em que os horários laborais dos seus encarregados de educação eram incompatíveis, com o “normal” funcionamento das restantes instituições de carácter educativo. No entanto, a instituição também se encontra aberta e acessível à comunidade em geral, sendo que os educandos dos colaboradores do grupo ao qual pertence a instituição de ensino, têm prioridade.

O seu horário de funcionamento ocorre durante os doze meses do ano, de segunda-feira a domingo, entre as sete horas da manhã e a meia-noite e meia. Sendo que as crianças apenas podem permanecer, na instituição, pelo período máximo de onze meses por ano, cinco dias por semana e onze horas por dia.

Sendo a instituição em questão uma IPSS, as mensalidades variam em função dos rendimentos do agregado familiar de cada criança.

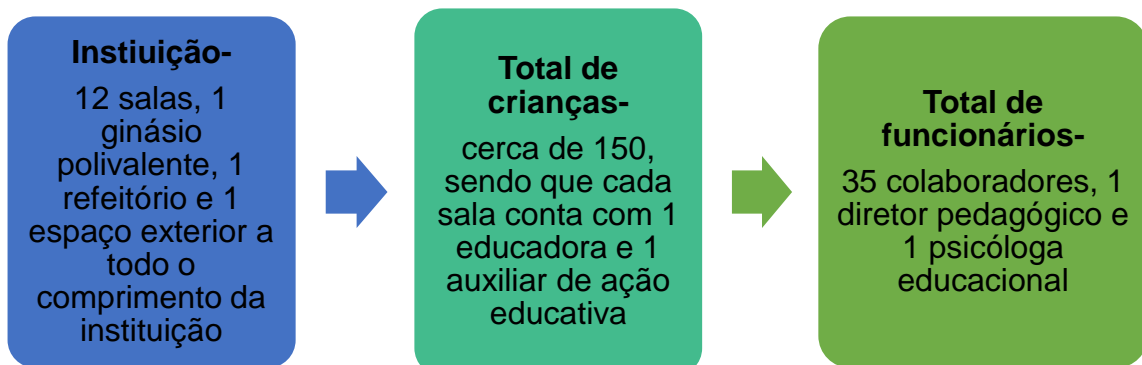
A instituição conta ainda com duas instalações, ambas inseridas no distrito de Lisboa e o modelo pedagógico pelo qual se regem é o High Scope, que defende uma aprendizagem ativa, desenvolvendo diariamente atividades que promovam a participação ativa das crianças no seu processo de aprendizagem. Os investigadores do modelo High Scope Caldwell e Hilliard, (1985), citado por Epstein (1993) defendem que a qualidade do programa depende do desempenho profissional das educadoras e auxiliares que lidam a trabalham com as crianças.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

A instituição oferece ainda às suas crianças, diversas atividades extracurriculares, pois segundo Eccles e Gootman (2002), por exemplo, consideram que as atividades extracurriculares podem incorporar oportunidades para o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional, tais como:

- Psicomotricidade;
- Expressão Musical;
- Música;
- Inglês;
- Robótica;
- Ative Kids;
- Natação.

Relativamente às instalações da instituição e à constituição da equipa educativa encontra-se organizada do seguinte modo



Quadro n.º 1 - Organização dos espaços da instituição, do número de crianças e colaboradores do contexto de EPE.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Berçário	Sala 1 ano	Sala 2 anos	Sala 3/4/5 anos
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 salas</li><li>• 8 crianças por cada sala</li></ul> <p>• <b>Total:</b> 16 crianças</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 salas</li><li>• 13 crianças por cada sala</li></ul> <p>• <b>Total:</b> 26 crianças</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 salas</li><li>• 16 crianças por cada sala</li></ul> <p>• <b>Total:</b> 32 crianças</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 salas</li><li>• 25 crianças por cada sala</li></ul> <p>• <b>Total:</b> 75 crianças</p>

Quadro n.º 2 - Distribuição das crianças por salas, da instituição.

### 3.2. Caracterização do grupo de crianças

Quadro n.º 2 - Distribuição das crianças por salas, da instituição.

O Grupo é composto por vinte e cinco crianças, das quais quinze são do sexo masculino e dez do sexo feminino. Trata-se de um grupo heterogéneo, com crianças com idades compreendidas entre os três e os seis anos de idade. Segundo Teixeira (2011), a convivência em salas heterogéneas proporciona benefícios ao nível do desenvolvimento intelectual e social da criança, pois o facto do grupo de crianças se encontrar em diferentes estádios de desenvolvimento vai criar situações propícias para o aparecimento dos desafios cognitivos e por conseguinte, vai proporcionar condições para que exista um progresso contínuo ao nível das várias áreas de desenvolvimento da criança.

Doze das vinte e cinco crianças ingressaram pela primeira vez na instituição, as restantes crianças já frequentavam a instituição. O grupo na sua totalidade é de nacionalidade portuguesa, logo têm todos como língua materna o português. Verifica-se, no entanto, alguma diversidade de nacionalidades nos encarregados de educação das crianças.

Na sala existe ainda o caso de duas crianças com Necessidades específicas (NE), mais concretamente Perturbação do Espectro de Autismo (PEA). O diagnóstico de evolução de ambas é distinto, tendo em conta o tipo de diagnóstico de que foi alvo. Através de diálogos ocorridos com a educadora e da observação que fui realizando, uma das crianças tem vindo a mostrar uma evolução constante ao longo do tempo nas suas tarefas do dia-a-dia, a segunda criança, como obteve o diagnóstico recentemente, ainda

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

necessita de um acompanhamento assaz e frequente atenção por parte dos adultos, particularmente pela educadora da sala.

Relativamente ao tipo de famílias, deparamo-nos com famílias monoparentais, nucleares e numerosas, com um nível socioeconómico médio ou médio-baixo. Verificando-se ainda uma minoria que apresenta um nível de classe média-alta. A maior parte dos encarregados de educação pertencem ao setor secundário.

No que toca aos interesses do grupo e à caracterização geral do mesmo, este apresenta ser um grupo interessado, alegre, explorador, espontâneo, alegre, com espírito de entreajuda e entre todos mantêm no geral uma relação harmoniosa. Durante o tempo de observação, do estágio relativo à PES II, foi possível observar “que as crianças interagem, no geral, todas de forma cordial e satisfeita, mesmo tendo em conta a sua heterogeneidade de idades”.

(Narrativa Reflexiva, semana de 02 a 06 de março)

No que diz respeito à escolha das áreas da sala, o grupo incide mais na área da casinha, na área dos jogos e na área da arte, onde se verificam mais conflitos, geralmente devido à escolha dos brinquedos ou materiais a manipular.

Em suma, o grupo mostra-se geralmente interessado, harmonioso e participativo nas atividades propostas em sala, bem como na sua execução.

É ainda importante referir, que devido a estarmos perante um grupo heterogéneo todas as atividades são pensadas e planeadas de acordo com o desenvolvimento cognitivo de todo o grupo. Tendo sempre como base principal o que a criança já sabe, estimulando-a na descoberta de novas e enriquecedoras aprendizagens que estas tenham interesse em descobrir/explorar.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

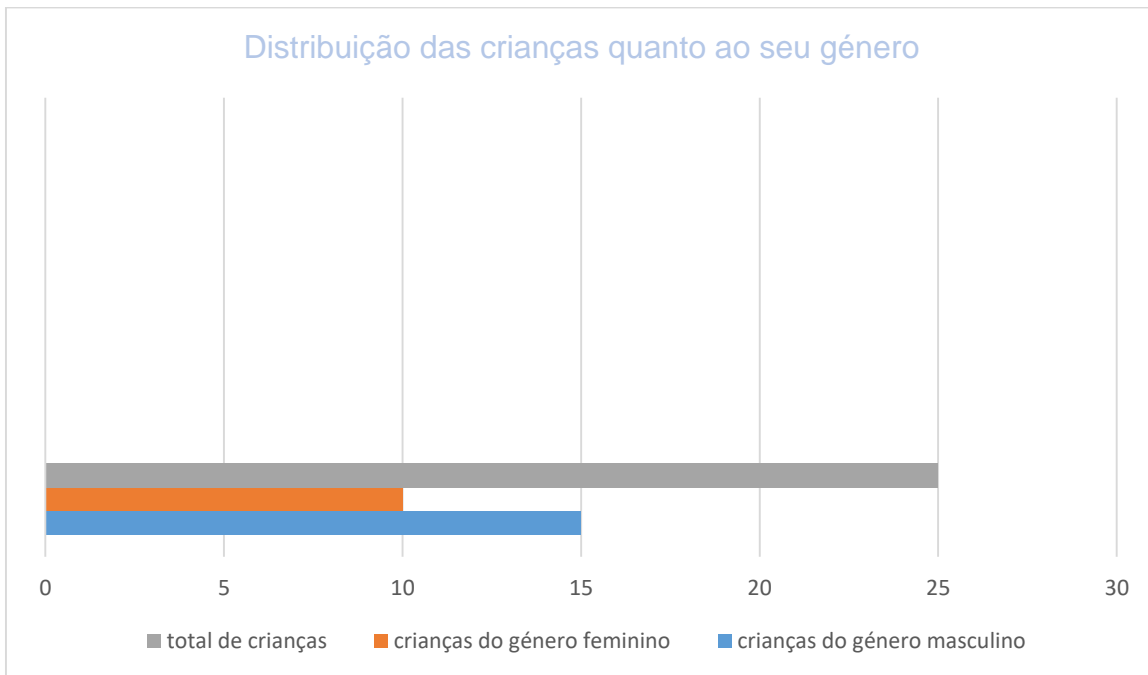


Gráfico n.º 1 - Distribuição das crianças quanto ao seu género.

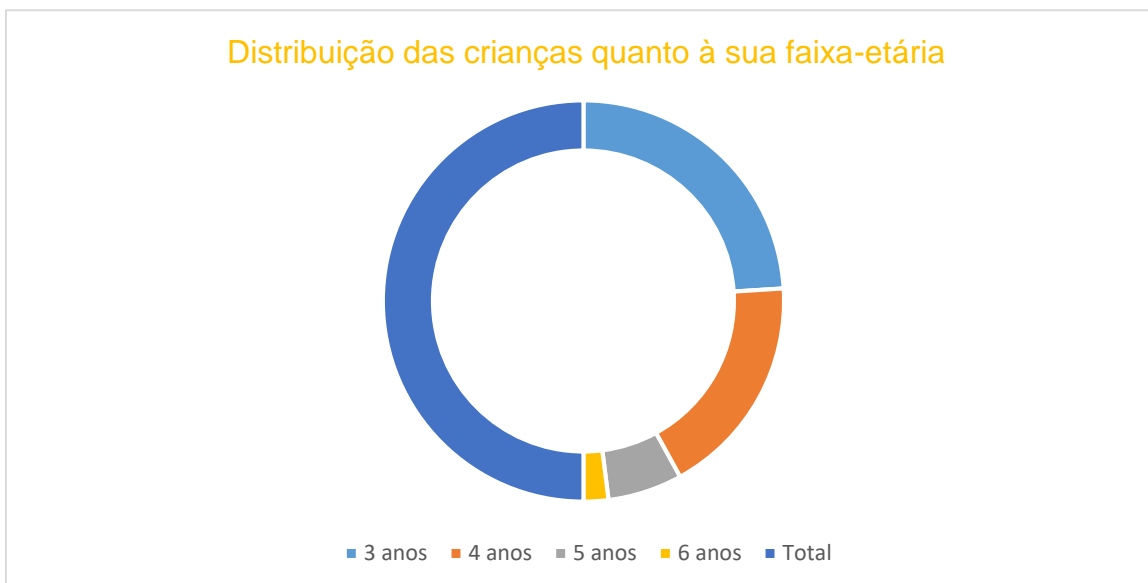


Gráfico n.º 2 - Distribuição das crianças quanto à sua faixa etária.

Distribuição das famílias quanto às suas profissões	Total
Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores	15
Pessoal administrativo	2
Trabalhadores não qualificados	2

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Especialistas das atividades intelectuais e científicas	11
Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem	4
Técnicos e profissões de nível intermédio	4
Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores educativos	4
Dados obtidos	42

Quadro n.º 3 - Distribuição das famílias das crianças, quanto às suas profissões.

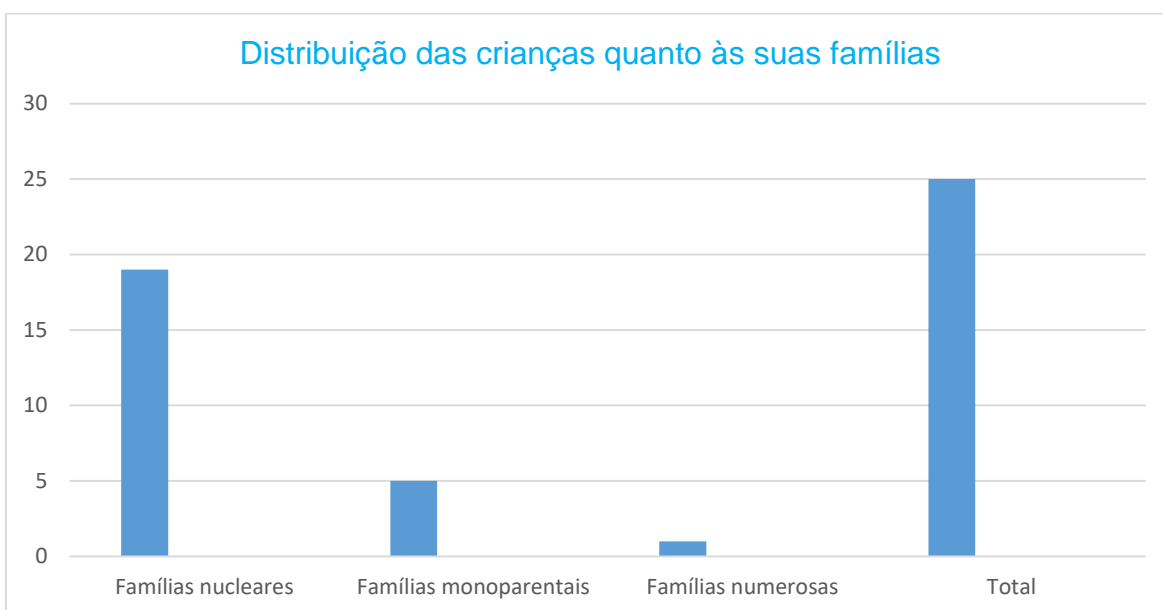


Gráfico n.º 1 - Distribuição de crianças quanto ao seu tipo de família.

Em suma, o grupo mostra-se geralmente interessado, harmonioso e participativo nas atividades propostas em sala, bem como na sua execução.

É ainda importante referir, que devido a estarmos perante um grupo heterogéneo todas as atividades são pensadas e planeadas de acordo com a faixa-etária e o desenvolvimento cognitivo de todo o grupo. Tendo sempre como base principal o que a criança já sabe, estimulando-a na descoberta de novas e enriquecedoras aprendizagens que estas tenham interesse em descobrir.

### 3.3. Caracterização do ambiente educativo

Para Silva, Marques, Mata e Rosa (2016), considera-se o ambiente educativo como o contexto facilitador do processo de desenvolvimento e aprendizagem de todas e cada

uma das crianças, de desenvolvimento profissional e de relações entre os diferentes intervenientes.

### **3.3.1. Dimensão física**

A sala onde me encontrei a realizar a prática profissional apresentava-se como um espaço com uma dimensão considerável, obtendo luz natural vinda das janelas e porta da sala que dão acesso direto ao recreio. Esta encontrava-se ainda organizada por diversas áreas, de acordo com os interesses e necessidades do grupo de crianças.

Globalmente, todas as áreas encontram-se identificadas, tanto através de imagens como de escrita. Todo o processo da etiquetagem e identificação das áreas teve a total participação das crianças do grupo, tendo sido realizada no tempo de planear-fazer (que se destina ao momento de cada dia em que as crianças juntamente com a orientação da educadora decidem o que farão, quanto a atividades, projetos, etc.) o que proporcionou às crianças um sentimento de pertença e valorização.

A etiquetagem das áreas possibilita também à criança envolver-se numa “aprendizagem activa” desenvolvendo assim, não só uma noção de responsabilidade e respeito pela conservação dos materiais, como a promoção da “independência, competência e sucesso”. (Hohmann e Weikart, 2011)

Relativamente à organização do espaço, a sala encontrava-se dividida por diversas áreas (que uma vez mais vão ao encontro das preferências e necessidades do grupo). Todas as áreas são detentoras de variados e diversificados objetos/materiais lúdicos e didáticos, que se adequam na totalidade ao desenvolvimento das crianças, tanto a nível cognitivo, como social, emocional e até mesmo intelectual. Todos estes objetos/materiais estão à disposição de cada criança, de livre acesso.

Citando Hohmann e Weikart (2011), todos os objetos/materiais devem ser “explorados, transformados e combinados”, de forma a permitir uma grande variedade de brincadeiras. Os mesmos autores defendem que todos os objetos/materiais devem ser “explorados, transformados e combinados”, de forma a permitir uma grande variedade de brincadeiras.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

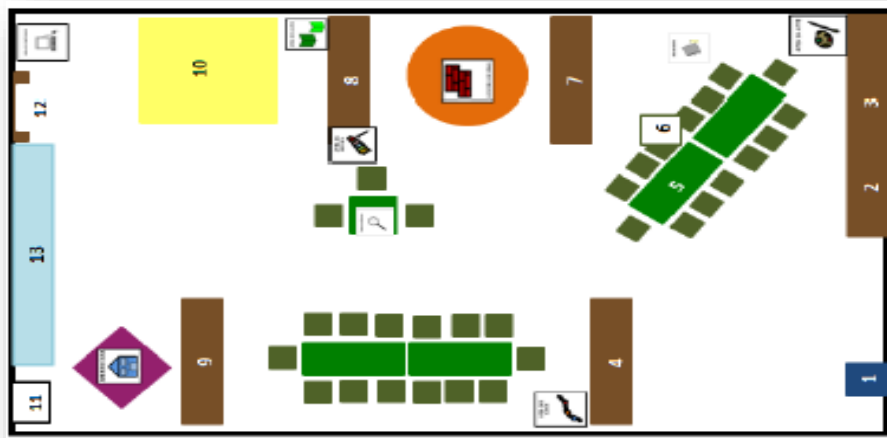


Figura n.º 1 - Planta da sala do contexto de EPE.

**Legenda da sala:**

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1- Porta;              | 8- Área dos blocos;                       |
| 2- Bancada e móveis;   | 9- Área da casa;                          |
| 3- Lavatório e móveis; | 10- Tapete para momentos de grande grupo; |
| 4- Área dos jogos;     | 11- Porta (acesso ao recreio);            |
| 5- Mesa;               | 12- Prateleiras;                          |
| 6- Cadeiras;           | 13- Janelas.                              |
| 7- Área da escrita;    |   |

Áreas:	Incorporam objetos, tais como:
Área da casa	Pratos, talheres, tachos, panelas, pequenas camas e mantas, bebés, roupas e acessórios diversos, eletrodomésticos, entre outros.
Área da arte	Grande diversidade de papéis, material de pintura e modelagem, bem como materiais de desperdício.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

<b>Área dos blocos</b>	Pistas de carros, carros, camiões, blocos de madeira, legos, enfiamentos, rolos de papel, tampas e animais de faz de conta.
<b>Área dos livros</b>	Vasta diversidade e qualidade de livros, tanto de literatura infantil, como de banda desenhada e mais técnicos, bem como fantoches para que as crianças possam dramatizar as histórias.
<b>Área dos jogos</b>	Geoplanos, elásticos coloridos, jogos de associação, encaixe e com números, dominós, tangram, puzzles e também jogos que remetem para a emergência da escrita.
<b>Área da escrita</b>	Agendas, diversos tipos de papéis e lápis, jornais, revistas, cadernos pautados, tesouras, régua, bem como letras e números móveis.
<b>Área da música</b>	Distintos instrumentos musicais, como maracas, bateria, pandeiretas, flautas, triângulos, reco-recos, entre outros.
<b>Área das ciências</b>	Objetos versáteis, pelo que a área vai integrando em maior quantidade elementos da natureza que vão estando presentes de acordo com o que o grupo se encontra a trabalhar em sala, bem como materiais que vão ao encontro dos interesses do grupo de crianças.

Quadro n.º 4 - Descrição das áreas existentes na sala do contexto de EPE.

Além do espaço da sala e de todas as áreas que esta comporta, as crianças podem ainda usufruir do espaço exterior- o recreio, que tem acesso direto pela sala, o que facilita a gestão da equipa de sala, bem como a autonomia das crianças. A exploração no espaço exterior traz inúmeros benefícios para a criança, bem como lhes concerne uma alegria, exploração e usufruto primorosos. Quando é dada a oportunidade ao grupo de crianças de brincar e usufruir do recreio, estas compreendem o mundo sob três pontos de vista:

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

- Sensorial;
- Físico;
- Espacial.

Segundo Borrás (2002), no espaço exterior (...) as crianças terão a possibilidade de manipular materiais contínuos e descontínuos, aperfeiçoar o conhecimento do seu corpo e das suas possibilidades, subindo, descendo, deslizando, e também, de participar em atividades sociais e de aprendizagens cuidando, regando, semeando flores e plantas (...).

É através do espaço exterior que as crianças ganham e estreitam laços de ligação com a restante comunidade escolar, sejam crianças ou equipas educativas de outras salas, o que contribui para fomentar as relações sociais, afetivas e a interação entre diversas faixas etárias.

Para Silva, Marques, Mata e Rosa (2016), o espaço exterior é um local privilegiado para atividades da iniciativa das crianças que, ao brincar, têm a possibilidade de desenvolver diversas formas de interação social e de contacto e exploração de materiais naturais (pedras, folhas, plantas, areia, terra, água, etc.), [bem como] (...) desenvolver atividades físicas (correr, saltar, trepar, jogar à bola, fazer diferentes tipos de jogos de regras, etc), num ambiente de ar livre.

Este espaço conta ainda com uma enorme quantidade e diversidade de materiais, ricos para a exploração e brincadeiras entre as crianças, tendo sido sempre a atenção das educadoras para a aquisição de materiais que fossem ao encontro dos interesses, necessidades e adequação das crianças da instituição. Ao longo do espaço podemos encontrar materiais, tais como:

- Casas de madeira;
- Triciclos;
- “Cavalinhos”;
- Jogos de chão;
- Caixa de areia e acessórios;
- Escorrega com casa de plástico;
- Escorrega grande;
- Diversas estruturas de plástico;
- Pneus;
- Bolas de futebol;

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

- Toldo (que abrange uma área considerável deste espaço, para que o recreio possa também ser aproveitado e usufruído pelas crianças em dias de maior calor e de frio/chuva).

Para Silva, Marques, Mata, & Rosa (2016), a escolha de materiais deverá atender a critérios de qualidade e variedade, baseados na funcionalidade, versatilidade, durabilidade, segurança e valor estético. A utilização de material reutilizável (caixas de diferentes tamanhos, bocados de canos, interior de embalagens, bocados de tecidos, pedaços de madeira, fios, etc.), bem como material natural (pedras, folhas, sementes, paus) podem proporcionar inúmeras aprendizagens e incentivar a criatividade, contribuindo ainda para a consciência ecológica e facilitando a colaboração com os pais/famílias e comunidade.

### 3.3.2. Dimensão temporal

Para que a criança comece a criar esquemas mentais para as suas rotinas torna-se fundamental ganhar um hábito sólidos. No seu todo, as rotinas deverão ter sempre em conta o bem-estar físico das crianças, a sua segurança, que respeite os seus ritmos próprios, convertendo-se em momentos de tranquilidade.

Segundo Gonzalez-Mena e Eyer (2014), elas [as crianças] se desenvolvem a partir das [relações] e das interações. A qualidade destas interações é aumentada quando organizada em torno de rotinas diárias.

Valorizar estes momentos é torna-los tempos qualitativos de interação entre todos os envolvidos.

Desta forma, o dia conta com os seguintes momentos:

<b>Horas</b>	<b>Tempo da Rotina</b>	<b>Espaço</b>
<b>08h30- 09/30</b>	Tempo de acolhimento	Sala
<b>09h30- 09h40</b>	Quadro das mensagens	Sala
<b>09h40- 10h</b>	Tempo de grande grupo	Sala
<b>10h- 10h10</b>	Tempo de refeição ligeira	Sala
<b>10h10- 10h20</b>	Tempo de planear	Sala
<b>10h20- 11h</b>	Tempo de fazer	Sala
<b>11h- 11h10</b>	Tempo de arrumar	Sala
<b>11h10- 11h20</b>	Tempo de rever	Sala
<b>11h20- 11h30</b>	Tempo de fazer as camas	Sala

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

<b>11h30- 12h15</b>	Tempo de exterior	Recreio
<b>12h15- 13h15</b>	Tempo de cuidados pessoais (Higiene) Tempo de refeição (Almoço)	WC Jardim de Infância Refeitório
<b>13h15- 15h15</b>	Tempo de cuidados pessoais (Higiene) Tempo de repouso/atividades “calmas” Tempo de arrumar as camas	WC Jardim de Infância Sala
<b>13h15- 15-15</b>	Clube de finalistas	Sala
<b>15h30- 16h</b>	Tempo de grande grupo Tempo e cuidados pessoais (Higiene)	Sala WC Jardim de Infância
<b>16h- 16h30</b>	Tempo de refeição (Lanche)	Refeitório
<b>16h30 em diante</b>	Componente de apoio à família	Recreio/Sala Polivalente ou Sala

*Quadro n.º 5 - Matriz horária do contexto de EPE*

Na instituição as famílias podem contar e usufruir da Componente de Apoio à Família, que se “divide” em dois períodos. O período da manhã e o período da tarde/noite. O período da manhã funciona entre as sete e as oito e meia da manhã, já o período da tarde/noite tem um funcionamento entre as quatro e meia da tarde e a meia-noite e meia. Esta componente alberga também os fins-de-semana.

No geral todo o grupo da sala onde estou inserida, usufrui da Componente de Apoio à Família no período da manhã, sendo que apenas oito das vinte e cinco crianças, favorecem do período da tarde/noite. Já aos fins-de-semana nove das vinte e cinco crianças marcam presença regular na instituição, derivado dos horários a nível profissional das suas famílias.

Para que o trabalho a desenvolver com as crianças continue a primar pela qualidade, os adultos da instituição e sempre que se verifique necessário vão alternando a sua presença e participação com os pequenos grupos, pois deste modo, observam e

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

registam de forma constante e quotidiana as explorações realizadas pelas crianças. De salientar que diariamente são partilhadas informações relevantes sobre as mesmas.

No final do dia as crianças que integram a componente de apoio à família são acompanhadas por auxiliares e educadoras que dão continuidade às atividades efetuadas na sala, igualmente de qualidade.

Relativamente às atividades extra, as famílias têm à sua disposição seis atividades variadas e diferentes, tais como:

<b>Atividades extracurriculares</b>	<b>Horário</b>
Expressão pelo Movimento	6ª Feira: 09h30- 10h15
Inglês	3ª Feira: 10h15- 11h00
Música	3ª Feira: 09h30- 10h00
Robótica	4ª Feira: 11h00- 11h45
Active Kids	4ª Feira: 15h45- 16h30
Natação	3ª Feira: 16h30- 17h15

Quadro n.º 6 - Descrição das atividades extracurriculares de EPE.

### 3.3.3. Dimensão relacional

Segundo Silva, Marques, Mata e Rosa (2016), “a relação individualizada que o/a educador/a estabelece com cada criança é facilitadora da sua inclusão no grupo e das relações com as outras crianças” (p.24). No entanto é da responsabilidade do educador fomentar as interações e socialização entre os adultos e as crianças de forma a permitir a estas de se destacarem e expressarem independentemente, o que lhes facilitará na sua autoconfiança.

Relativamente ao grupo no geral, a sua relação com os outros é pacífica, bem aceite e saudável, pois trata-se de um grupo recetivo, bem-disposto, sociável, participativo, entre outros. Claro, que se torna essencial de referir que no grupo existem crianças que têm mais dificuldade neste processo e por esse motivo a sua relação com o outro exige mais acompanhamento, confiança e aceitação. Após o tempo de grande grupo, as crianças dividiram-se pelas várias áreas da sala e mostravam contentamento por irem brincar uns com os outros. “A G. e a I. conversavam animadamente sobre estarem as duas na área da casa e decidiram que a I. seria a mãe e a G. a filha mais pequena.” No entanto o A. pediu à EC se podia brincar sozinho com um brinquedo que tinha trazido de casa. “O A. é de poucas palavras, brinca maioritariamente sozinho, costuma chegar à instituição pelas 10h/11h, o que dificulta a sua integração. Aquando do começo do

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

estágio, as crianças receberam-me muito bem e estavam contentes por terem uma pessoa nova na sala, que os iria acompanhar, já o A. manteve-se num canto da sala e ao longo dos dias em que me encontrava na sala, o A. raramente interagia.”

(Narrativa Reflexiva, semana de 09 a 13 de março)

Tendo em conta a faixa etária do grupo, surgem complicações/obstáculos na resolução de conflitos, tendo sempre o adulto interferir, recorrendo a diversas estratégias para que as crianças envolvidas se acalmem e comecem a tomar consciência de como podem entre elas próprias resolver estes tais conflitos, característicos desta fase de desenvolvimento. Holloway e Richardt-Erickson (1988), sustentam que uma interação onde predomine um estilo de ensino saudável irá mais tarde refletir-se no comportamento das crianças, quando esta se confrontar com a necessidade de resolver conflitos sociais.

Já Laevers F. E. e Sanden P. (1997), certificam que o educador deve estar constantemente direcionado para a estimulação de dois tipos de dinâmicas. A primeira trata-se de procurar entender a criança ao nível emocional e ajudá-la no que realmente for necessário. A segunda, procura alargar os seus horizontes proporcionando-lhe meios capazes de satisfazer a sua curiosidade natural.

### **3.4. Caracterização do contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

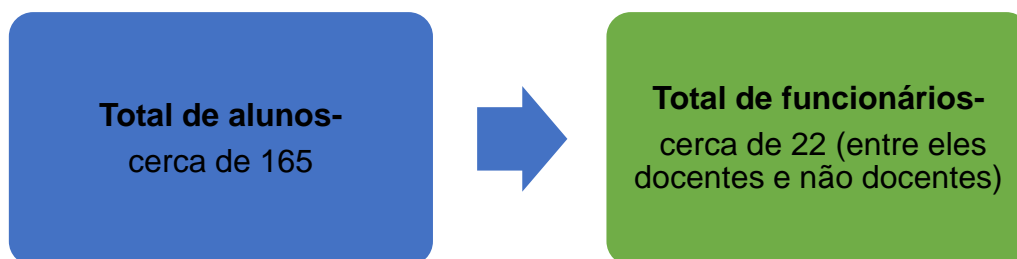
#### **3.4.1. Caracterização da Instituição**

A instituição na qual foi realizada a PES III e IV é de cariz privado, situada no concelho de Odivelas, encontrando-se numa zona habitacional com algum comércio, pequenos espaços verdes e abrangida por alguns transportes públicos. A mesma alberga duas valências, das quais, EPE e 1.º CEB e é composta por três pisos.

Os espaços exteriores são amplos e agradáveis e três destes espaços são cobertos podendo ser utilizados em dias de chuva. Relativamente a espaços verdes, a instituição não oferece aos seus alunos espaços com esta característica, o que não lhes permite um contacto mais direto com o meio ambiente. Possui 10 salas de aula, uma biblioteca, uma cozinha e refeitório, um ginásio, casas de banho devidamente apropriadas para as

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

faixas etárias, uma sala de reuniões e uma sala em que funciona a secretaria. No que respeita à Instituição importa referir que a mesma é constituída por:



*Quadro n.º 7 - Distribuição quanto ao n.º de alunos e funcionários do contexto de 1.º CEB.*

O horário de funcionamento da instituição é das 07h30 às 19h30, sendo que o horário letivo se realiza entre as 09h00 e as 16h00 para o 1.º CEB e entre as 09h00 e as 17h00 para EPE.

O projeto educativo da instituição, em vigor, tinha como missão “O trilho da sustentabilidade”, na qual era pretendido cativar e estimular os alunos valores de respeito, partilha, amor, cooperação, solidariedade e justiça.

Quanto ao nível da oferta educativa, os encarregados de educação têm à disposição diversas atividades extracurriculares, nas quais poderão inscrever os seus educandos, tais como:

<b>Atividades extracurriculares</b>	<b>Horário</b>
Natação	2.ª, 3.ª, 5.ª e 6.ª Feiras: 16h15- 17h00
Ballet	4.ª e 6.ª Feiras: 16h00- 17h00
Karaté	4.ªf e 6.ª Feiras: 16h00- 17h00
Sala de Estudo	2.ªf a 6.ª Feiras: 16h30- 17h30

*Quadro n.º 8 - Descrição das atividades extracurriculares do contexto de 1.º CEB.*

### 3.4.2. Caracterização da turma

A turma em que foi realizada a prática pedagógica pertence ao 3.º ano do 1.º CEB e apresentava-se como uma turma heterogénea, composta por 21 alunos e pela professora cooperante (PC), como podemos observar através do seguinte gráfico.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

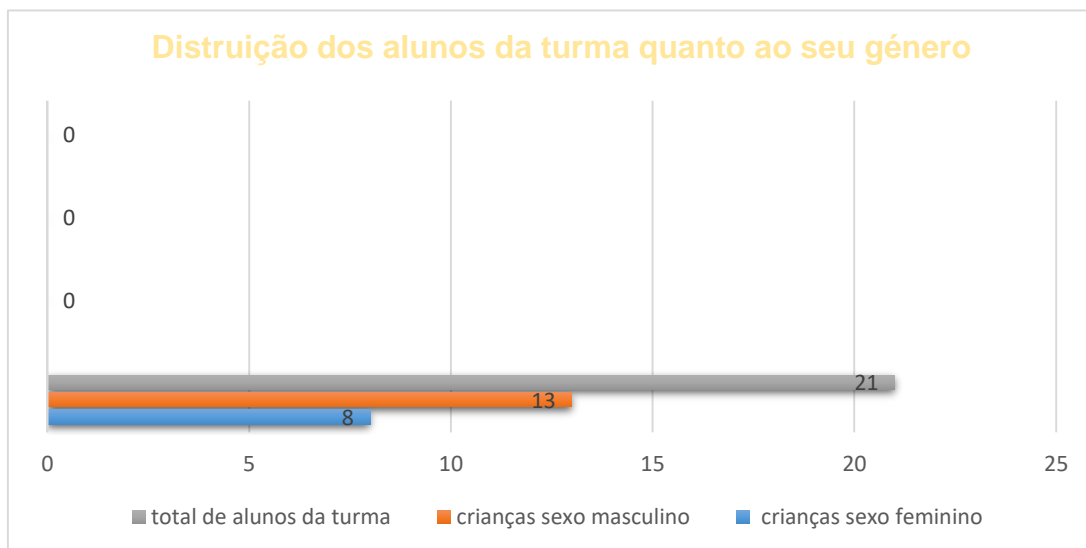


Gráfico n.º 2 - Distribuição dos alunos quanto ao seu género.

No total dos 21 alunos, a sua faixa-etária rondava entre os 8 e os 9 anos de idade, sendo neste caso uma turma mais homogénea, pois como podemos verificar através do gráfico n.º 5 não existia entre os alunos uma disparidade de idades.

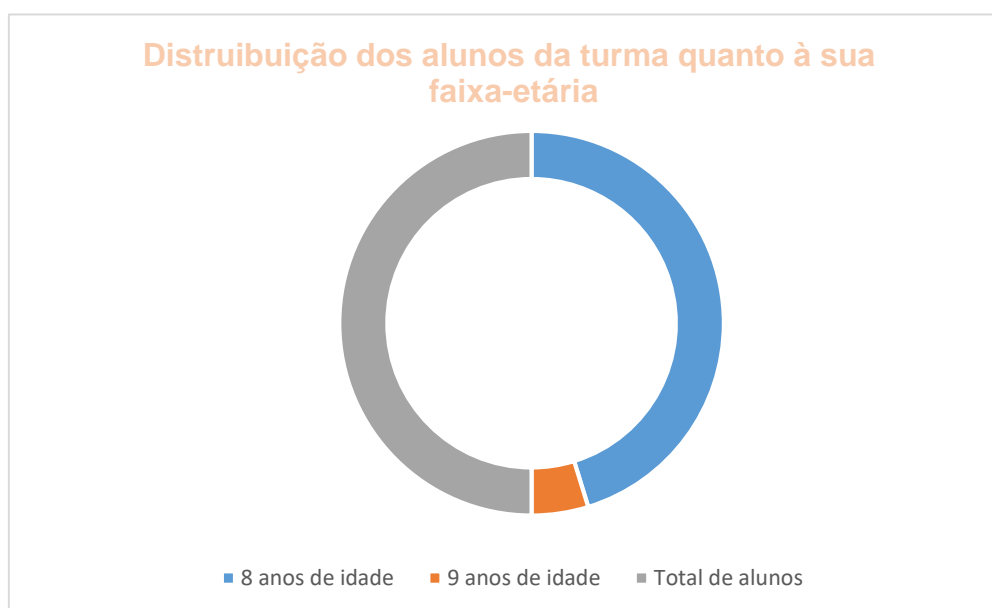


Gráfico n.º 3 - Distribuição dos alunos quanto à sua faixa-etária.

Todos os alunos da turma já frequentavam anteriormente o EPE e na sua maioria no mesmo estabelecimento de ensino pelo que se encontravam extremamente bem integrados e familiarizados na instituição. Dos 21 alunos, oito destes tinham descendência de outras nacionalidades (muçulmana, francesa, africana e ucraniana), mas todos mantinham o português como língua materna e dominante. O aluno T. era ainda acompanhado uma vez por semana em terapia da fala por uma terapeuta, na

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

instituição e apresentava a cada sessão vastas melhorias. Existiam ainda dois alunos com necessidades especiais (NE)- défice de atenção, dislexia e discalculia e encontravam-se a receber acompanhamento fora do estabelecimento de ensino.

Genericamente a turma do 3.º ano era bastante empenhada, proativa, participativa, unida entre todos os seus elementos, trabalhadora, dinâmica e receptiva a todas as atividades que foram sendo propostas e realizadas. Verificámos, sempre, um grande envolvimento nas atividades propostas e uma postura correta em sala de aula, o que se revelou benéfico nos momentos avaliativos da turma. No que concerne a aspetos menos positivos, podemos destacar alguns a momentos de maior agitação e conversa entre os pares e a existência de vários alunos com diferentes ritmos de trabalho, o que, por vezes, causava distrações e, de certa forma, prejudicava a atenção dos mesmos aos conteúdos lecionados.

Relativamente ao tipo de famílias, os alunos da turma encontravam-se distribuídos em três grandes grupos (famílias nucleares, monoparentais e numerosas), como podemos testemunhar através do gráfico abaixo indicado, em que se nota uma maior relevância para famílias nucleares (15), seguindo-se as famílias numerosas (2) e por fim as famílias monoparentais (2).

A relação escola-família ocorria com normalidade, verificando-se um envolvimento assíduo, relevante e participativo das famílias quando estas eram “chamadas” a interagir e a colaborar. Verificava-se igualmente uma preocupação relevante e constante com o bem-estar e desenvolvimento dos seus educandos, existindo contacto regular com a Professora Cooperante.

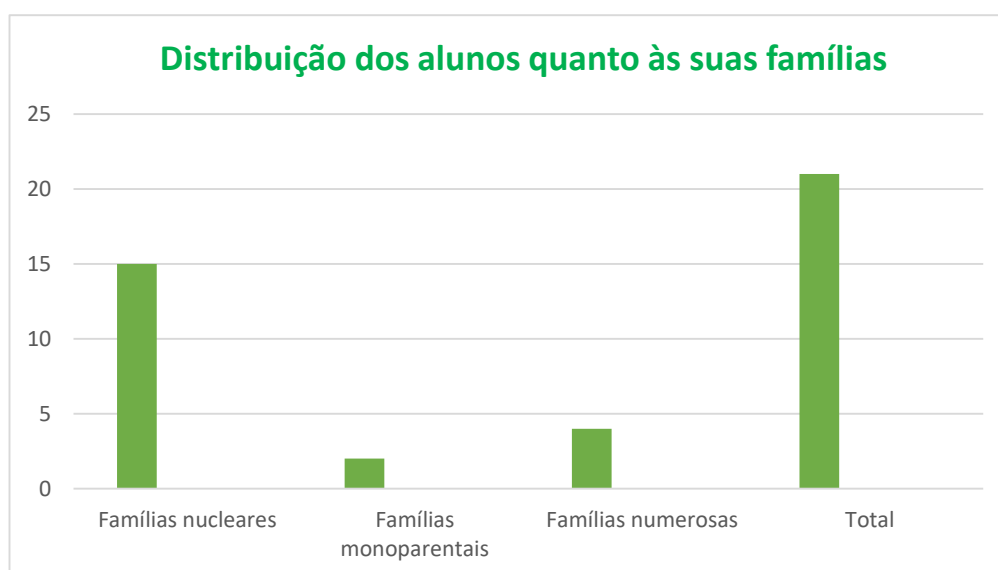


Gráfico n.º 4 - Distribuição dos alunos quanto ao seu tipo de família.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Através do quadro n.º 8 é-nos possível observar e concluir como as famílias dos alunos do 3.º ano de escolaridade se apresentam distributivamente a nível profissional, através de pesquisa consultada pelo Instituto Nacional de Estatísticas (INE). Na sua globalidade são famílias que apresentam um nível socioeconómico médio-alto, com uma incidência elevada para o setor dos especialistas das atividades intelectuais e científicas.

Distribuição das famílias quanto às suas profissões	Total
<b>Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores</b>	6
<b>Pessoal administrativo</b>	4
<b>Trabalhadores não qualificados</b>	5

<b>Especialistas das atividades intelectuais e científicas</b>	<b>15</b>
<b>Profissões das forças armadas</b>	2
<b>Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem</b>	1
<b>Técnicos e profissões de nível intermédio</b>	1
<b>Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores educativos</b>	6
<b>Dados obtidos</b>	<b>40</b>

Quadro n.º 9 - Distribuição das famílias quanto às suas profissões em contexto de EPE

### 3.4.3. Caracterização do Ambiente Educativo

É comum denominar-se espaço como volume ou até mesmo como uma caixa que possa ser preenchida no seu interior, no entanto, para Battini (1982), citado por Forneiro (2008), destaca que “es necesario entender el espácio como un espacio de vida, en el cual la vida se sucede y se desenvuelve: es un conjunto completo” (p. 51). No entanto o ambiente educativo não se caracteriza somente pelo espaço de sala de aula, como também e de igual importância, por todas as relações que ocorrem durante o processo educativo. Segundo Forneiro (2008), “Desde el punto de vista escolar podemos entender el ambiente como una estructura de cuatro dimensiones claramente definidas e interrelacionadas” (p.52). A sala de aula deve estruturar-se e apresentar-se tendo em conta as quatro dimensões denominadas por Forneiro, sendo que estas devem estar bem definidas e correlacionadas entre si (figura n.º 2).

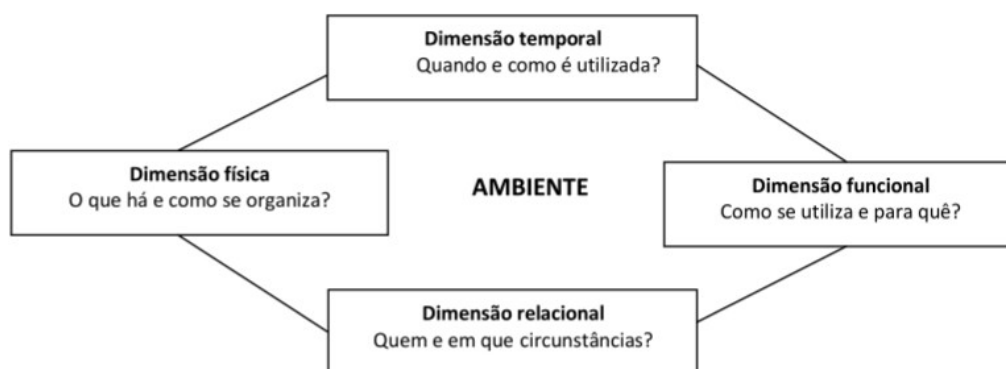


Figura n.º 2 - Dimensões do ambiente escolar com base em Forneiro (2008, p. 234).

#### 3.4.3.1. Dimensão Física

Para Barbosa e Horn, (2001), de acordo com a dimensão física, a disposição do espaço influencia o comportamento dos alunos, o seu bem-estar e ajuda na estruturação do seu pensamento, facilitando também o trabalho dos professores. A sala de aula deve oferecer aos alunos autonomia e interação, viabilizando extensão e construção de conhecimentos.

A sala de aula apresentava uma proporção ajustável a uma turma com 21 alunos, no entanto com todos os objetos que se encontravam no seu interior tornavam a mesma um pouco menos espaçosa. Esta tinha ainda algumas janelas, de pé alto (em que algumas eram viradas para o espaço exterior e outras para um dos corredores da instituição), mas que ajudavam a obter iluminação natural e a arejar o ambiente interno.

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

No entanto a acústica da sala e a temperatura ambiente eram favoráveis. De salientar, ainda, que na sala de aula não existia nenhum lavatório uma vez que junto à sala encontrava-se logo o wc.

Além das 21 secretárias a sala continha ainda três grandes armários, onde se encontravam guardados materiais diversos, necessários à realização de inúmeras atividades, jogos didáticos, diversos livros, os dossiers de cada um dos alunos e existia também um placard grande onde se iam afixando, ao longo do ano letivo, trabalhos realizados pelos alunos. Junto a uma das janelas era possível encontrarmos a secretária da PC, uma grande estante, onde a mesma guardava os seus materiais e os registos com os dados dos alunos e um computador.

### **3.4.3.2. Dimensão Física**

Para Barbosa e Horn, (2001), de acordo com a dimensão física, a disposição do espaço influencia o comportamento dos alunos, o seu bem-estar e ajuda na estruturação do seu pensamento, facilitando também o trabalho dos professores. A sala de aula deve oferecer aos alunos autonomia e interação, viabilizando extensão e construção de conhecimentos.

A sala de aula apresentava uma proporção ajustável a uma turma com 21 alunos, no entanto com todos os objetos que se encontravam no seu interior tornavam a mesma um pouco menos espaçosa. Esta tinha ainda algumas janelas, de pé alto (em que algumas eram viradas para o espaço exterior e outras para um dos corredores da instituição), mas que ajudavam a obter iluminação natural e a arejar o ambiente interno. No entanto a acústica da sala e a temperatura ambiente eram favoráveis. De salientar, ainda, que na sala de aula não existia nenhum lavatório uma vez que junto à sala encontrava-se logo o wc.

Além das 21 secretárias a sala continha ainda três grandes armários, onde se encontravam guardados materiais diversos, necessários à realização de inúmeras atividades, jogos didáticos, diversos livros, os dossiers de cada um dos alunos e existia também um placard grande onde se iam afixando, ao longo do ano letivo, trabalhos realizados pelos alunos. Junto a uma das janelas era possível encontrarmos a secretária da PC, uma grande estante, onde a mesma guardava os seus materiais e os registos com os dados dos alunos e um computador.

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Junto à porta da sala encontravam-se os cabides (onde os alunos colocavam os seus pertences) e outro grande placard onde se afixavam os seus trabalhos e outras informações relevantes. A sala dispunha ainda de dois quadros (o quadro interativo e um quadro de ardósia, sendo que apenas só o quadro interativo era usado), como pode ser observada a organização da mesma através da figura n.º 3.

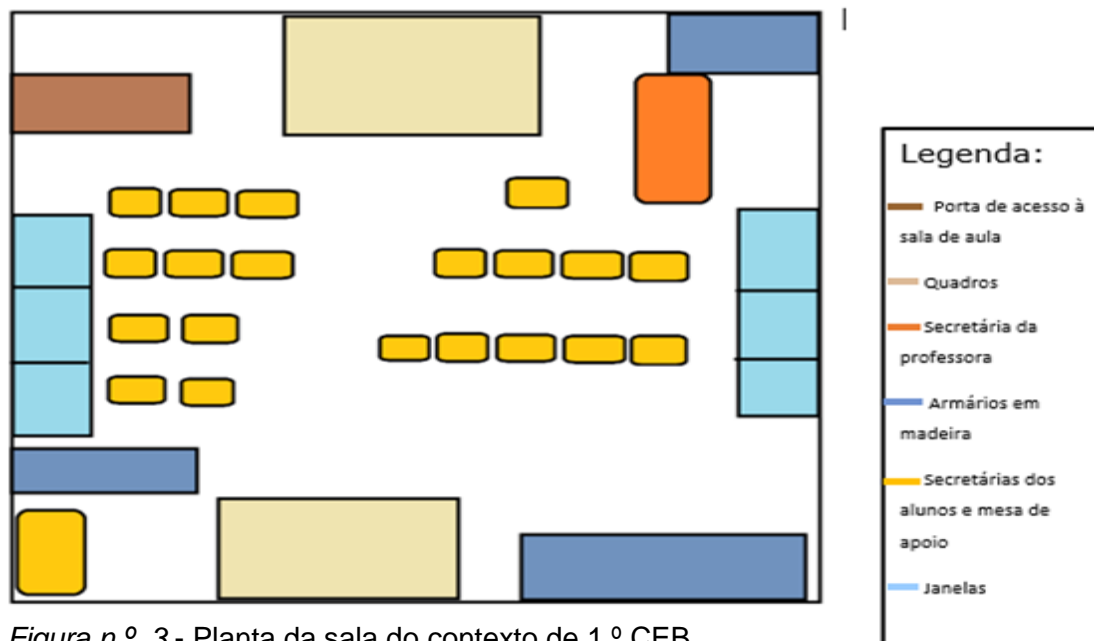


Figura n.º 3 - Planta da sala do contexto de 1.º CEB.

### 3.4.3.3. Dimensão Funcional

Tendo em conta a dimensão funcional, a sala de aula do 3.º ano era utilizada não só para a lecionação das componentes curriculares, mas também para as AEC's, e em dias rotativos era utilizada como sala de estudo (na qual permaneciam alunos do 1.º CEB, previamente inscritos, após o horário letivo). A sala em si, facilitava a organização interna da instituição uma vez que se encontrava junto à entrada principal da mesma e junto de um dos wc's.

Durante o período da realização da atividade extracurricular- sala de estudo, o espaço da sala era utilizado para que os alunos pudessem realizar os trabalhos de casa, estudarem, colmatarem dificuldades dos conteúdos abordados e sempre com a supervisão de uma professora da instituição. Nos dias em que as condições climatéricas não se encontravam favoráveis, a sala era utilizada, pelos alunos da mesma, onde poderiam ler um livro, brincar, ver um filme, desenhar, jogar, etc.

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Os lanches do período da manhã e da tarde também eram consumidos dentro da sala de aula.

Como, anteriormente, já foi referido, a sala do 3.º ano não era muito espaçosa, no entanto, sempre que a PC achasse necessário e de forma a colmatar as necessidades dos 21 alunos, a organização da sala sofria alterações, poderia ser alterada, como estratégia de modo a que os alunos pudessem estar mais atentos, concentrados e posteriormente obterem melhores resultados.

### 3.4.3.4. Dimensão Temporal

Relativamente à dimensão temporal, esta relaciona-se com a forma em que o tempo letivo se organiza e como se encontram compostas as áreas utilizadas. Forneiro (2008), completa mencionando que “está vinculada a la organización del tiempo y, por lo tanto, a los momentos en que los espacios van a ser utilizados.” (p.53)

Como é possível verificar através da análise do quadro n.º 9, a turma do 3.º ano cumpria o horário letivo durante todo o ano. A leção das componentes curriculares de Matemática, Português e Estudo do Meio, bem como, as atividades de enriquecimento curricular (AEC's) aconteciam na respetiva sala de aula da turma, salvo a Educação Física que se realizava no ginásio da instituição ou num dos espaços exteriores da mesma.

É ainda de mencionar que a leção das AEC's ocorriam em consonância com as restantes componentes curriculares.

Dia da semana Hora	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
9h00-9h30	Português	Português	Educação Física	Matemática	Matemática
9h30-10h00	Português	Português	Educação Física	Matemática	Matemática
10h00-10h30	Português	Português	Educação Artística	Matemática	Matemática

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

10h30-11h00	INTERVALO	INTERVALO	INTERVALO	INTERVALO	INTERVALO
11h00-11h30	Inglês	Matemática	Matemática	Português	Português
11h30-12h00	Educação Artística	Matemática	Matemática	Português	Português
12h00-12h30	Educação Artística	Matemática	Oferta Complementar	Música	Português
12h30-13h00	Educação Artística	Apoio ao Estudo	Oferta Complementar	Música	Apoio ao Estudo
13h00-14h30	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
14h30-15h00	Matemática	Estudo do Meio	Português	Inglês	Estudo do Meio
15h00-15h30	Matemática	Estudo do Meio	Português	Inglês	Estudo do Meio
15h30-16h00	Matemática	Estudo do Meio	Português	Apoio ao Estudo	Estudo do Meio

Quadro n.º 10 - Matriz horária do contexto de 1.º CEB.

### 3.4.3.5. Dimensão Relacional

Relativamente à dimensão relacional, Forneiro (2008) assume que “concerne às diferentes relações que se estabelecem”. (p.234)

A turma do 3.º ano demonstrou durante todo o ano letivo uma boa relação entre pares e no geral em grande grupo, bem como com os docentes e não docentes da instituição. Eram crianças com um grande sentido de união, empenho e entreajuda, preocupados com o próximo e que poucos conflitos haviam a registar. Outra grande característica da turma, era o acolhimento, pois aquando da minha “entrada” e intervenção com a mesma, todos os seus intervenientes se demonstraram extremamente afetuosos, respeitadores e colaborativos nas diversas atividades desenvolvidas.

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Eram ainda crianças bastante curiosas, participativas, responsáveis e expressivas, criando assim uma harmonia saudável e agradável. Os grandes interesses da turma recaíam essencialmente por jogos em grande grupo, elaboração de desenhos e trabalhos manuais e momentos de leitura.

A relação da turma com a PC era de extrema cumplicidade, carinho, respeito e proximidade (uma vez que a professora já acompanha o grupo desde o 1.º ano de escolaridade), pelo que se foi observando ao longo da PES III e IV os momentos de partilha com a mesma, bem como a atenção e a vontade que demonstravam aquando das aulas lecionadas pela PC. A relação escola-família ocorria frequentemente, através de um grupo de WhatsApp criado entre encarregados de educação e a PC, em que eram partilhadas informações relevantes, bem como fotografias e vídeos do quotidiano escolar dos alunos.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

## **Capítulo 4**

#### 4. Metodologia de Investigação

No quarto capítulo irá ser descrita a metodologia utilizada ao longo da investigação, uma exposição a nível teórico das técnicas de recolha de dados utilizadas colmatada com uma breve caracterização dos participantes integrantes da mesma.

Para a execução de uma investigação é relevante e essencial estipular-se uma metodologia que, segundo Sousa e Baptista (2014), se reduz a um procedimento de seleção "da estratégia de investigação, que condiciona (...) as técnicas de recolha de dados, que devem ser adequadas aos objetivos que se pretendem atingir" (p. 52). Desta forma, os instrumentos de recolha de dados empregues nesta investigação requerem uma interligação entre os objetivos previamente definidos para que, deste modo, seja possível a sua execução.

Assim sendo, a metodologia aplicada na presente investigação enquadra-se numa investigação sobre a própria prática Aires, L. (2015) citando Vieira (2014), a investigação pela própria prática denomina-se também como uma investigação-ação, uma vez que "articula objetivos pedagógicos e investigativos, sendo colocada ao serviço da compreensão e melhoria da prática educativa" (p.42). O investigador é levado a observar e dissecar de modo organizado e aprofundado as práticas educativas levadas, por si a cabo recorrendo sempre a técnicas investigativas. de contexto qualitativo e de paradigma participativo. "Na investigação qualitativa a fonte direta de dados é o ambiente natural, constituindo o investigador o instrumento principal" (Bogdan e Biklen, 1994, p. 47) este é, portanto, considerado o instrumento fulcral da recolha de dados, uma vez que nos possibilita investigar, observar e analisar em maior particularidade a problemática em causa.

Para Nelson, C., Treichler, P., A. e Grossberg, L. (1992), a realização de uma investigação qualitativa de qualidade é comum por parte do investigador fazer-se valer de variadas e extensas técnicas de recolha de informação. A escolha das técnicas de pesquisa baseia-se no uso de questões surgidas, que podem levantar-se do contexto de observação.

A recolha de dados concretizou-se através de distintos instrumentos e técnicas, tais como:

- observação participante;

pesquisa investigativa;

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

- análise documental;
- entrevista semiestruturada à educadora cooperante e à professora cooperante;
- inquérito por questionário aos alunos da turma do 3.º ano;
- registos fotográficos e áudio;
- notas de campo;
- narrativas reflexivas relatadas pelo investigador acerca das suas experiências na prática e do decorrer da sua investigação.

Segundo Igea (1995) citado por Barbosa (2012), os diferentes instrumentos de recolhas de dados permitem “recorrer a várias perspetivas sobre a mesma situação, bem como obter informação de diferente natureza e proceder, posteriormente, a comparações entre as diversas informações, efetuando assim a triangulação da informação obtida” (p. 79).

O processo de recolha de dados deve ser variado e ir ao encontro das necessidades da investigação, sendo que, tal como menciona Barbosa (2012), o investigador é o instrumento principal na obtenção de informação e dados.

### **4.1. Análise documental**

Quanto à análise documental, foi outra técnica de recolha de dados que nos sustentamos, pois através desta foi-nos possível recolher informações pertinentes, acerca dos contextos onde realizámos a presente investigação. No entanto focamo-nos aos projetos educativos da sala, bem como aos trabalhos realizados pelas crianças ao longo da investigação. Segundo Albarello (1997), mencionado por Vasconcelos, T. (2016), “as fontes documentais podem ser escritas ou não escritas e incluem um conjunto extremamente amplo de materiais e documentos e, mesmo, artefactos que podem ser úteis à recolha de evidência.” (p. 64)

O investigador deve compreender que os documentos analisados são como uma via de informação em que, este, se poderá basear com a intenção de assimilar e recolher dados profícuos que o ajudem a sustentar a sua investigação.

#### **4.2. Observação participante**

No decorrer da presente investigação aplicamos, ainda, à observação participante, uma vez que os observadores e os observados estiveram sempre em participação conjunta.

Foram, ainda, realizadas uma entrevista à educadora e à professora cooperantes, um inquérito por questionário aos alunos do 3.º ano, suportados através das observações participante e não participante tendo em conta factos pertinentes e significativos para a investigação decorrente. Relativamente à observação participada, esta prima por uma observação em que o observador/investigador poderá participar, sem que essa participação deixe de patentear o seu verdadeiro papel e sem perdendo assim o seu verdadeiro estatuto.

Para Estrela, A. (1994), o esquema de observação rege-se da seguinte forma:

**1.º** Observam-se os alunos, através de uma técnica de tipo naturalista (observação direta e distanciada), que permita um descritivo comportamental coerente. As inferências formuladas referem-se a causas ou, principalmente, a finalidades imediatas dos comportamentos registados;

**2.º** O observador intervém no trabalho que o aluno está a realizar, ajudando-o ocasionalmente ou limitando-se a pedir-lhe alguns esclarecimentos acerca do que ele está a fazer. Visa-se, assim, o esclarecimento de pistas levantadas por observação direta (ou por outros processos) e o levantamento de novas pistas explicativas. (p. 35)

Para Atkinson e Hammersley (1994), citados por Vasconcelos, T (2016), “a observação participante não é uma técnica específica de investigação, mas uma forma de estar no mundo”. (p. 35)

#### **4.3. Entrevista semiestruturada**

No que concerne à entrevista, esta tem como principal objetivo complementar o conjunto de dados recolhidos durante o processo de observação participante, de modo a que através das respostas obtidas pelo entrevistado, o investigador possa adquirir informações significativas, cuja informação é dissecada no que respeita à sua competência dos objetivos a adquirir.

Alguns autores consideram este método de recolha de dados como uma conversa informal, não separando desta forma o ato de entrevistar de outros momentos investigativos, mas para Woods (1999), referido por Vasconcelos, T. (2016), “a

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

entrevista é definida como um processo de construção de realidade no qual ambas as partes contribuem e pela qual ambos são afetados (...) devendo ser o mais aberta possível”. (p. 62) Vasconcelos, T. (2016), colmata ainda ao citar Meason e Sikes (1992), que consideram que “uma boa entrevista além de implicar o saber ouvir, pressupõe um processo que elas chamam “ouvir para além de.” (p. 63)

As entrevistas são estruturadas através de um leque de questões, pertinentes, a colocar aos envolvidos, sendo esta técnica de investigação considerada das mais poderosas para a compreensão de outros seres humanos e a forma como deverá ser realizada é

individualmente, numa interação face a face, apesar de que podem ser frequentes as entrevistas de grupo. (...) O entrevistador deve assumir uma atitude que evoca a intenção de “estar na pele” do entrevistado, garantindo que o diálogo, portanto, se torne um processo de compreensão e de cativação do outro para a problemática da pesquisa. (Vasconcelos, T. 2016, p. 80)

### **4.4. Inquérito por questionário**

Já no que toca ao inquérito por questionário, realizado aos alunos do contexto de 1.º CEB, este denomina-se pela recolha de um combinado de elementos integrantes de um fragmento definido, apresentados e respondidos por escrito e que se qualifica pela sua realização não incluir uma relação direta entre o investigador e os elementos inquiridos. Citando Hill e Hill (2005),

pode parecer uma relação indireta, mas é uma relação importante... é como se o questionário trabalhasse para as hipóteses, cuja confirmação (ou não) vai permitir que se cumpram os objetivos da investigação, havendo que ter presente que, nem sempre, se obtêm os resultados que se gostaria de obter. (p.22)

O objetivo fulcral deste instrumento de recolha de elementos baseia-se pelos conhecimentos, valores ou convicções tomadas pelos inquiridos, tendo vindo a ser cada vez mais empegue em investigações de carácter educacional. Para ser corretamente ratificado e de modo a que os dados obtidos através do mesmo sejam íntegros, é fundamental que a estruturação do questionário seja de carácter intransigente e cumpra as normas e particularidades técnicas das questões expostas aos inquiridos.

Este instrumento é de simples análise, permitindo uma rápida recolha de informação e realização por parte de quem o investigador inquirir.

#### **4.5. Registos fotográficos e áudio**

Ao longo desta investigação, recorreu-se também aos registos fotográficos e áudio como instrumentos de suporte da mesma, sendo que estes instrumentos se encontram estreitamente relacionados à investigação qualitativa, o investigador poderá recorrer-se de ambos de diversas formas. As fotografias dão-nos excelentes indicadores descritivos, pois captam certos momentos que nos poderão dar indícios que durante a observação direta não nos foi possível observar tão atentamente, sendo ainda dissecadas indutivamente.

Segundo Bogdan e Biklen (1994), citando Fox e Lawrence (1988), “Uma fotografia é como todas as outras formas de dados qualitativos. Para utilizá-la temos de a colocar no seu contexto próprio e compreender o que ela é capaz de nos dizer antes de extrairmos informação e compreensão”. (p. 185)

Para Máximo E. (2008) ressalta que “as imagens [e as gravações de áudio] registadas não pretendem ser trabalhos artísticos, apenas documentos que contenham informação visual e [áudio] disponível para mais tarde, depois de convenientemente arquivadas, serem analisadas e reanalisadas, sempre que tal seja necessário.” (p. 91)

Bogdan R. (1994), reforça ainda que “embora as fotos possam não provar nada de forma conclusiva, quando usadas em conjunção com outros dados podem adicionar-se a uma pilha crescente de provas”. (p. 186)

#### **4.6. Notas de campo e narrativas reflexivas**

Segundo Bogdan e Biklen (1994), “o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha e refletindo sobre os dados de um estudo qualitativo. (...) as notas de campo deverão ser detalhadas, precisas e extensivas”. (p.150)

Na investigação participativa todos os dados recolhidos deverão ser tidos como notas de campo, pois este instrumento de investigação auxilia o investigador acompanhar a evolução do seu projeto como se de um diário se tratasse.

#### **4.7. Participantes**

##### **4.7.1. Educação Pré-Escolar**

No que concerne aos participantes da presente investigação, na valência de EPE foram selecionadas seis crianças no total de um grupo de vinte e cinco crianças, com idades compreendidas entre os três e os cinco anos de idade. Este grupo de crianças foi

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

seletado tendo em consideração a sua própria vontade e o seu total envolvimento no desenrolar do projeto realizado, participantes com diversos níveis de desempenho, bem como, serem do género feminino e masculino. Também foi elemento participativo a EC, através de uma entrevista que lhe foi realizada.

Crianças participantes	Faixa-etária	Género	Principais características
<b>G.</b>	5	Masculino	Comunicativo e interessado
<b>F.</b>	5	Feminino	Participativa
<b>M.C.</b>	3	Masculino	Ativo e imaturo
<b>M.G.</b>	4	Feminino	Observadora
<b>J.</b>	4	Masculino	Curioso
<b>C.N.</b>	5	Feminino	Reservada e extrovertida

Quadro n.º 11 - Descrição dos participantes do contexto de EPE.

Analogamente à valência de 1.º CEB, e mediante uma turma composta por vinte e um alunos, foram, tal como em EPE selecionados seis alunos tendo em conta os moldes de seleção dos participantes do contexto de EPE. Ao longo do projeto de investigação os seis alunos referidos demonstraram de forma contínua interesse na participação das atividades propostas, curiosidade, mantendo entre todos uma boa relação em termos sociais e de trabalho.

#### 4.7.2. 1.º CEB

Alunos participantes	Faixa-etária	Género	Principais características
<b>L. R.</b>	8	Feminino	Interessada, responsável e proativa
<b>G. S.</b>	8	Masculino	Distraído e participativo
<b>M. S.</b>	8	Feminino	Atenciosa
<b>T. P.</b>	8	Masculino	Curioso e interessado

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

<b>C. A.</b>	9	Feminino	Dinâmica, participativa e interessada
<b>P. P.</b>	9	Masculino	Distraído/indolente

Quadro n.º 12 - Descrição dos participantes do contexto de 1.º CEB

#### 4.8. Objetivos da investigação

Após observação participante de início à investigação que originou a questão de partida, expressa anteriormente, definiu-se o seguinte **objetivo geral** “Compreender o que o adulto pode utilizar para apoiar as crianças/alunos na manifestação das suas emoções”, que resultou na circunscrição de quatro **objetivos específicos**:

- Observar de que forma as crianças/alunos reconhecem/manifestam as suas emoções;
- Identificar comportamentos empáticos nas crianças/alunos;
- Promover a reflexão conjunta e escutar as perceções das crianças/alunos sobre a importância das emoções;
- Verificar a influência das componentes curriculares na expressão das emoções.

Estes pretendem sustentar e coadjuvar a questão de investigação.

## **Capítulo 5**

## **5. Plano de Ação**

Neste quinto capítulo serão apresentados os planos de ação implementados nas valências de EPE e 1.º CEB. Primeiramente será dado a conhecer a apresentação do mesmo e a justificação para a problemática definida em ambos os contextos. Será também explicitada cada uma das fases sofridas ao longo da execução do plano de ação até à sua apresentação e divulgação.

Salvaguardar, ainda, que todos os registos de carácter fotográfico/audiovisual foram autorizados e assinados pelos encarregados de educação (EE) das crianças/alunos, através de uma circular enviada aos EE de ambas as valências e, desta forma, a identidade dos intervenientes está estritamente preservada.

### **5.1. Justificação do Plano de Ação de EPE**

A sala sete albergava um grupo bastante heterogéneo, devido às diferenças de idades entre crianças, sendo que existiam crianças com três anos de idade e outras já com seis anos feitos. O grupo em questão também se revelava extenso, pelo que facilmente existiam conflitos entre pares e dificultavam a gestão emocional das crianças. Ao observar estas manifestações e em conversa com a EC, percebemos que seria benéfico a nível geral criar na sala um espaço (denominado “o espaço da calma”) dedicado a uma melhor gestão emocional das crianças e trabalhando conjuntamente, com as mesmas, estratégias facilitadoras para todo este processo.

A EC partilhou ainda que já havia pensado em dar início ao tema das emoções, através do conto da história “O Monstro das Cores”, e sugeriu-me se estaria interessada em ser eu a narradora da história na hora do conto.

Aceitei de imediato a sugestão e desta forma consegui ir introduzindo o tema das emoções ao grupo, inquirindo no final da história as crianças sobre o conteúdo do conto. No geral, o grupo reagiu bem ao momento do conto, fazendo diversas perguntas e afirmações, mostrando-se interessado e curioso.

O momento foi realizado durante o período estipulado no horário da sala (momento em grande grupo- 09h40-10h00), em que todo o grupo se sentou em roda na zona do tapete, seguidamente cantou-se uma música introdutória ao momento do conto, a estagiária contou a história e no final da mesma, como já referido anteriormente ouviu as vozes das crianças e questionou-as sobre o que tinham acabado de escutar.

Desta forma nasceu a questão de investigação “Que estratégias pode o adulto utilizar para apoiar as crianças na manifestação das suas emoções?”

## 5.2. Implementação do Plano de Ação de EPE

Ao longo dos seguintes itens serão abordadas e descritas de forma sucinta e explícita todas as fases do Plano de Ação de EPE.

### 5.2.1. Fase I - Definição do problema

No seguimento da identificação da problemática em estudo e após o conto da história “O Monstro das Cores”, realizou-se uma conversa com o grupo, ainda na área do tapete, com o principal objetivo de descortinar os conhecimentos prévios das crianças sobre o tema-As emoções. A partir daqui começamos por organizar o nosso plano de projeto em três fases/parâmetros:

- O que queremos saber?
- O que pensamos saber?
- O que queremos fazer?

O que queremos saber?

- O que são emoções?
- Quando sentimos emoções?
- Quantas emoções existem?
- As emoções magoam?
- Quantas cores têm as emoções?
- O que fazer quando as emoções nos incomodam?
- “As emoções são quando nos sentimos felizes, tristes ou amados”.
- “As emoções são coisas estranhas, mas lá em casa a mãe diz que é bom sentirmos e que todos temos”.
- “Eu acho que só existem três emoções- feliz, triste e medo”, M.L.
- “As emoções têm algumas cores. Umas alegres e outras mais escuras. Eu gosto mais das emoções com cores alegres”, G.
- “As emoções magoam, mas não são todas, porque estar feliz não é magoar”, F.
- “Os bebés devem ter muitas emoções, eles choram muito e quando ficam mais crescidos dão gargalhadas, eu vejo pelo meu primo pequenino”, P.M.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

- “Quando as emoções me incomodam eu choro e chamo a mãe ou a A. (EC)”, V.
- “Quando eu estou triste ou irritado preciso de abraços e beijinhos e vou fazer um desenho para o meu quarto ou vejo um filme, para me sentir melhor” C.N.

O que queremos fazer?

- “Descobrir e conhecer muitas emoções”, M.C.
- “Desenhar as emoções que mais gostamos ou que costumamos sentir mais”, C.T.
- “Fazer um teatro com fantoches”, P.D.
- “Construir um emocionómetro”, T.
- “Construir uma tenda na sala, para que possamos ir sempre que não estivermos bem e levar objetos que mais gostamos”, C.N.
- “Aprendermos como podemos sentirmo-nos melhor quando estivermos tristes, zangados, por exemplo”, M.G.

No decorrer de todo o processo do plano de projeto, centrámo-nos nos interesses das crianças e demos-lhes sempre voz, para ouvir as suas ideias prévias e o que pretendem fazer, mediante cada projeto. Segundo Fino, C. (s.n), citando Cole (1985), “Vygotsky recusava o velho dualismo wundtiano, que consistia na tentativa de estudar o indivíduo separadamente do seu envolvimento social, propondo em alternativa que o individual e o social fossem concebidos como elementos mutuamente constitutivos de um único sistema interativo”. (p.3)

### 5.2.2. Teia do plano de ação de EPE

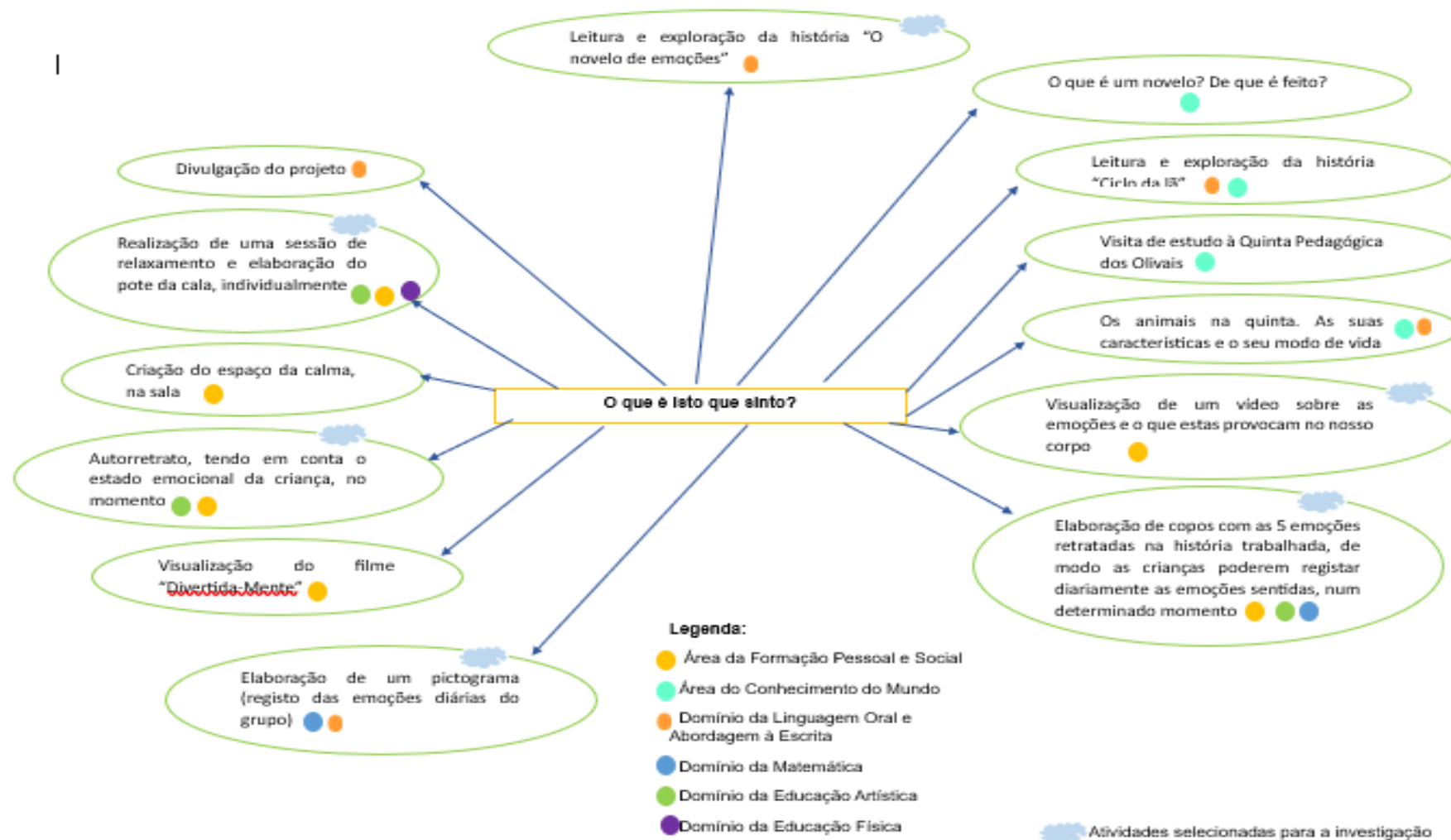


Figura n.º 4 - Teia do plano de ação - EPE.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

**5.3. Calendarização do Plano de Ação em EPE**

<b>Data</b>	<b>Fases do projeto de investigação</b>	<b>Atividades desenvolvidas</b>
04 a 12 de março de 2020	<b>1.ª Fase-</b> Identificação da problemática	- “Observação participante”
abril de 2020 (confinamento)	<b>2.ª Fase-</b> Planeamento	
maio de 2020 (confinamento)	<b>3.ª Fase-</b> Revisão da literatura	
22 a 30 de setembro de 2020	<b>4.ª Fase-</b> Implementação das atividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Leitura e exploração da história- O novelo de emoções”;</li> <li>- “Visualização de um vídeo sobre as emoções e o que estas provocam no nosso corpo”;</li> <li>- “Elaboração de copos com as 5 emoções retratadas na história trabalhada”;</li> <li>- “Registo diário da emoção sentida por cada criança, no momento”;</li> </ul>
01 a 09 de outubro de 2020	<p><b>5.ª Fase-</b> Implementação das atividades;</p> <p>Recolha e análise de dados</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Autorretrato, tendo em conta o estado emocional da criança, no momento”;</li> <li>- “Elaboração de um pictograma (registo das emoções diárias do grupo)”;</li> <li>- “Elaboração do pote da calma, individualmente”;</li> <li>- “Realização de uma sessão de relaxamento”</li> </ul>

Quadro n.º 13 - Calendarização do plano de ação de EPE.

#### **5.4. Justificação do Plano de Ação de 1.º CEB**

Considerando o plano de ação de 1.º CEB, foi desenvolvido entre março e junho de 2022 na turma de 3.º ano de escolaridade, já anteriormente caracterizada.

Durante o período de observação e em alguns momentos em que a turma se manifestava mais agitada e com alguma dificuldade em manter a concentração, a PC apagou as luzes da sala, solicitou aos alunos que deitassem a cabeça na mesa e fechassem os olhos. De seguida colocou uma música tranquila e relaxante e “guiou” o momento falando ao som da música e muito calmamente. Passado este período, a PC voltou a acender as luzes e tranquilamente os alunos voltaram à sua rotina de sala de aula, apresentando uma postura muito mais tranquila e uma maior concentração.

De modo a dar seguimento à investigação, tornou-se relevante conversar com a PC sobre o momento observado e a adequação de desenvolver um projeto com os alunos acerca da gestão emocional.

Após observar, particularmente no recreio, conflitos entre os alunos que os acabavam por deixá-los com as emoções à “flor da pele” demonstrando dificuldade na sua gestão emocional, decidi apresentar-lhes o livro “O novelo de emoções”, da autoria de Elisabete Neves, a partir do qual surgiu a questão de partida “Que estratégias pode o adulto utilizar para apoiar os alunos na manifestação das suas emoções?”.

Na construção do plano de ação foi tido em conta as vozes dos alunos, os seus interesses, bem como, as suas necessidades. Recorrendo sempre a atividades lúdicas, dinâmicas, incitantes e de encontro aos objetivos a abranger.

#### **5.5. Implementação do Plano de Ação de 1º CEB**

Na sequência irá ser apresentado o Plano de Ação relativo à valência de 1.º CEB, tendo em conta a exposição de cada uma das fases, tal como uma descrição mais detalhada das atividades desenvolvidas no decurso da fase de execução.

##### **5.5.1. Fase I - Definição do problema**

Após a identificação da problemática já ter ficado definida anteriormente, através da observação e de uma conversa com a professora cooperante, onde se verificou algumas lacunas por parte da turma, ao nível da sua gestão emocional, acabou por surgir não só a questão de partida da presente investigação, como também algumas e pertinentes questões, indo de encontro ao tema a trabalhado, como por exemplo:

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

- “O que são afinal emoções?” – M.S.
- “Existem emoções positivas e negativas?” – M.L.G.
- “Quantas emoções vamos aprender?” – D.V.
- “O medo, a tristeza e a raiva são prejudiciais ao nosso organismo?” – M.V.
- “O yoga e a meditação ajudam a sentirmo-nos melhor?” – L.R.
- “Que técnicas existem e que possamos aprender para gerirmos melhor as nossas emoções?” – T.P.

### 5.5.2. Teia do plano de ação de 1.º CEB

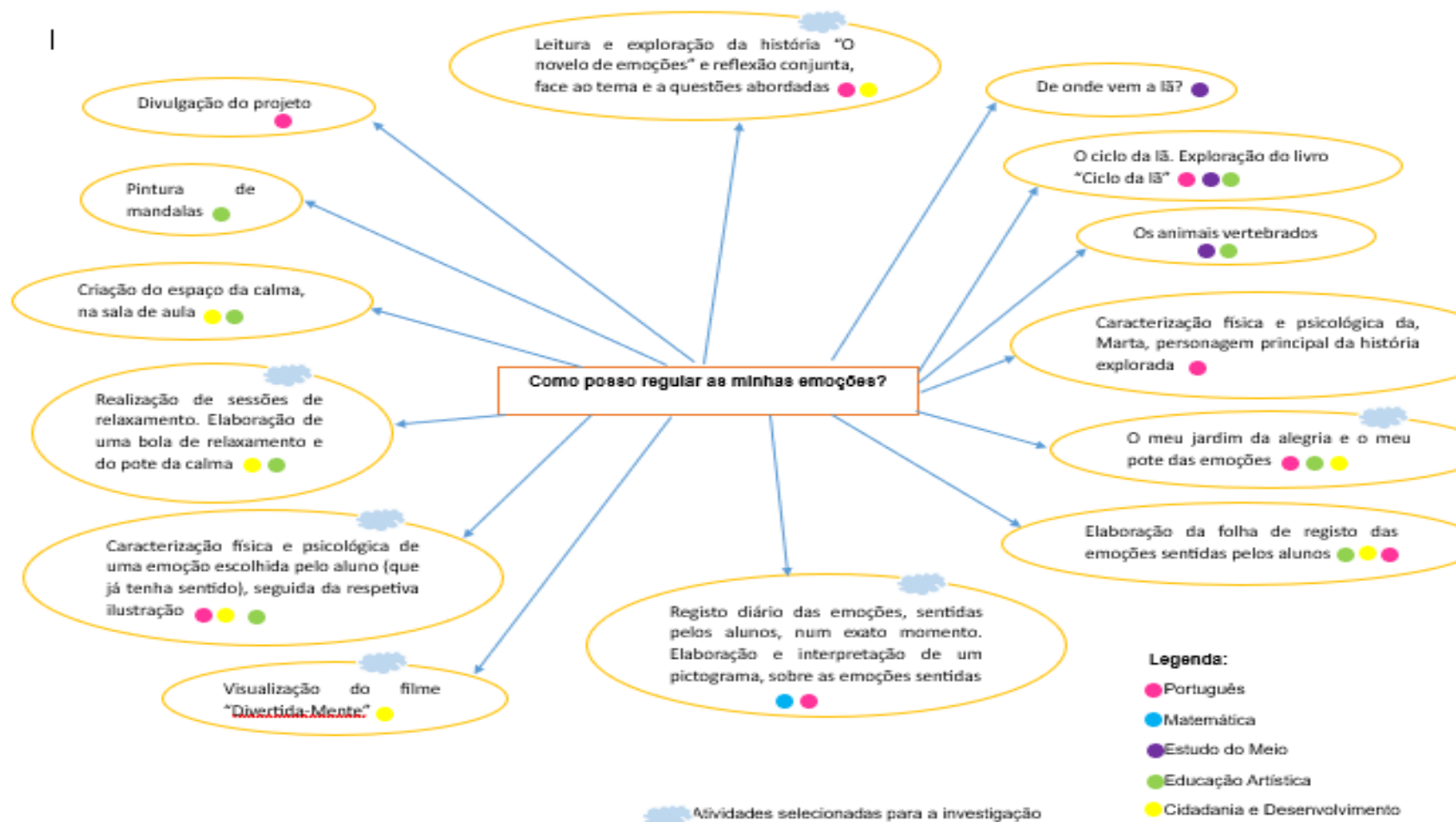


Figura n.º 5 - Teia do plano de ação- 1.º CEB

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

**5.5.3. Calendarização do plano de ação**

Data	Fases do projeto de investigação	Atividades desenvolvidas	
<b>26 de outubro a 12 de novembro</b>	<b>1.ª Fase - Observação participante</b>		
<b>17 de fevereiro</b>		Leitura e exploração da história “O novelo de emoções”	
<b>24 de fevereiro</b>		Reflexão conjunta, face ao tema e a questões abordadas	
<b>4 de março</b>		O meu jardim da alegria e o meu pote das emoções	
<b>11 de março</b>		Realização de um inquérito por questionário aos alunos do 3.º ano	
<b>22 de abril</b>		Entrevista à professora cooperante”	
<b>12 de maio</b>		<b>2.ª Fase - Planificação/ Implementação das atividades</b>	Registo diário das emoções, sentidas pelos alunos, num exato momento
<b>27 de maio</b>			Elaboração e interpretação de um pictograma, sobre as emoções sentidas pelos alunos

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

<b>3 de junho</b>		Visualização do filme “Divertida-Mente”
<b>8 de junho</b>		Caracterização física e psicológica de uma emoção escolhida pelo aluno (que já tenha sentido), seguida da respetiva ilustração
<b>15 de junho</b>		Realização de uma sessão de relaxamento
<b>17 de junho</b>		Realização de uma sessão de relaxamento Elaboração de uma bola de relaxamento e do pote da calma
<b>22 a 30 de junho</b>	<b>3ª Fase - Avaliação;</b> Reflexões Finais	

Quadro n.º 14 - Calendarização do plano de ação no contexto de 1.º CEB.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em  
Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

## **Capítulo 6**

## 6. Apresentação, Análise e Discussão de Resultados

Ao longo do 6.º capítulo irá ser efetuada a apresentação, análise e a discussão dos resultados obtidos, no decorrer da investigação em contextos de EPE e no 1.º CEB.

Inicialmente apresentamos os dados recolhidos em EPE, através das atividades que foram realizadas, descritas e analisadas, bem como a entrevista realizada à EC. Posteriormente expomos os dados adquiridos em contexto de 1.º CEB, em que serão mostradas as atividades realizadas, descritas e igualmente analisadas, tal como a entrevista à PC e os inquéritos por questionário executados aos alunos da turma, em questão.

Findado o presente capítulo iremos analisar e discutir os resultados da investigação através da triangulação dos dados obtidos. A triangulação dos dados será compreendida mediante o cruzamento dos dados recolhidos, das atividades executadas, das notas de campo, das vozes das crianças, das narrativas reflexivas, das entrevistas à EC e à PC, da análise documental e dos inquéritos por questionário, aos alunos de 1.º CEB.

### 6.1. Resultados de Educação Pré-Escolar

No decurso deste capítulo serão apresentadas e analisadas as atividades realizadas no contexto de EPE, bem como a entrevista realizada à EC.

#### 6.1.1. Atividades

##### Atividade 1- “O novelo de emoções”

A atividade surgiu após a EC manifestar que devido à heterogeneidade de idades do grupo, existiam alguns conflitos de carácter emocional. Após esta informação, e tendo em conta os interesses do grupo em livros infantis, procedemos à leitura da história “O novelo de emoções”, de Elisabete Neves. Esta história aborda as cinco emoções principais (medo, alegria, raiva, tristeza e aversão), sendo que estas se encontram emaranhadas num novelo de lã, uma vez que Marta, a personagem principal da história sentia-se confusa com as emoções que sentia e não sabia como lidar com as mesmas. É então que surge Suhka, um pássaro, amigo de Marta e que juntos partem em busca do mundo das emoções, de forma a ajudar a menina a reconhecer e gerir da melhor forma as suas emoções. É, ainda, de ressaltar que cada emoção tem atribuída uma cor e uma situação específica na vida da Marta.

O grupo sentou-se, no tapete, em forma de “U” e a estagiária iniciou a atividade com um diálogo aberto com as crianças acerca do que observavam através da capa, lombada e contracapa do livro.

**Estagiária:** “Então o que podemos observar a partir do livro que vos trago, hoje?”

**Criança M.C:** “Tem uma menina no inverno”.

**Criança G:** “A menina parece assustada. Também está lá um passarinho, parece que está numa festa e o título tem várias cores.”

**Criança J:** “As cores das letras são as mesmas cores do gorro da menina”.

in notas de campo

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

O grupo começou por identificar a imagem da capa, o que esta lhes transmitia e foi notório que as cores presentes na mesma, lhes foi notória.

**Estagiária:** “E já aprenderam com a M. (EC) quais as partes de um livro?”

**Criança G:** “Eu sei!” É a capa, lombada e contracapa”.

**Estagiária:** “Muito bem, G!”

**Criança M.G:** “Eu também sei! A capa é onde está o título e a imagem principal da história, na lombada temos o nome da história e na contracapa é onde está a explicar um bocadinho da história.”

**Estagiária:** “Exatamente! Muito bem meninos”.

in notas de campo

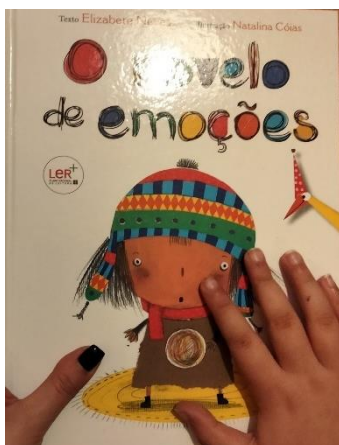


Figura n.º 6 - Criança a tocar no livro “O novelo de emoções”.

**Estagiária:** “Agora que já escutaram a história da Marta, quem sabe explicar o que são as emoções?”

**Criança F:** “As emoções é aquilo que sentimos no nosso coração, como a Marta sentiu.”

**Criança MG:** “Há muitas emoções! Eu gosto mais da alegria.”

**Criança A.:** “Emoções é quando estamos alegres, tristes e com medo”.

in notas de campo

Após a leitura da história fizemos, em grande grupo, a exploração da mesma, tendo em conta as vozes das crianças e os seus conhecimentos prévios sobre a temática em estudo.

A exploração da história serviu de epígrafe para abordarmos, junto do grupo, o tema das emoções.

**Atividade 2 - “O que as emoções provocam no nosso corpo? E como se manifestam?”**

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

A segunda atividade adveio como complementaridade da primeira e teve como principal objetivo aludir o grupo sobre a importância de reconhecermos as emoções que nos surgem, de percebermos porque poderão ocorrer e como se torna essencial gerimo-las, para o nosso bem-estar.

Para tal, apresentei ao grupo, um vídeo lúdico (<https://www.youtube.com/watch?v=5H54h2ODTI0>) em forma cantada e da autoria de Alda Casqueira Fernandes. As crianças, adoraram o vídeo, particularmente a música e seguidamente exprimiram as suas opiniões.

**Criança C.N.:** “Rafaela o que mostra no vídeo é verdade. Eu quando tenho medo quero logo fugir ou ir esconder-me. Sabes, uma vez eu vi uma aranha lá fora e comecei a correr e a gritar com medo e fui-me esconder atrás da casinha de brincar.”

**Criança T.:** “Eu tenho medo do escuro, por isso quando acordo de noite, fico assustado e vou para a cama dos pais”.

**Criança I.:** “Eu também tinha medo do escuro, mas a mamã disse que não era preciso ter, que o escuro não fazia mal e que a minha cabeça é que achava isso. Para eu deixar de ter medo, a mamã pôs uma luz de presença no meu quarto e agora já não tenho medo”.

in notas de campo

Após visualizarem e escutarem o vídeo, foi proposto às crianças que, em pares, dramatizassem para o restante grupo uma emoção à sua escolha. Todas as crianças do grupo, demonstraram interesse em participar, uma vez que um dos grandes interesses das mesmas são brincadeiras do “faz de conta”.

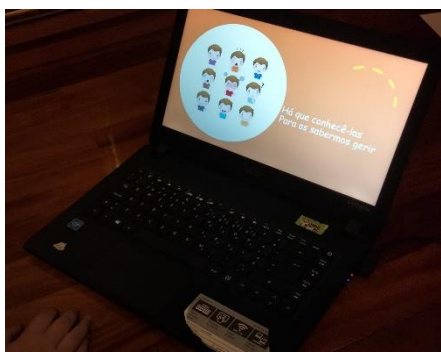


Figura n.º 7 - Grupo a visualizar o vídeo.

### Atividade 3- “Elaboração de copinhos com as 5 emoções retratadas na história”

Mediante a realização das atividades 1 e 2 e após ouvirmos o grupo acerca do que pretendiam fazer, decidiu-se realizar-se um emocionómetro, **I. disse:** “Rafaela, eu quero fazer um emocionómetro. Acho que era giro vermos as emoções que todos os amigos sentem todos os dias”. A M.G e posteriormente o restante grupo concordou com a ideia da I. e começámos por planear como iríamos construir o emocionómetro.

Decidiu-se que apenas iríamos considerar as emoções retratadas na história trabalhada “O novelo de emoções” e o grupo colocou mãos à obra.

**Estagiária:** “Meninos, para conseguirmos elaborar um emocionómetro temos que registar primeiro, durante alguns dias as emoções que vão sentindo.”

**Criança G:** “Rafaela e onde e como vamos registar as emoções?”

**Criança A:** “Tenho uma ideia! Podemos usar os copos que sobraram da festa de anos do J. A M. (EC) guardou ali no armário e podemos ir lá buscar”.

**Criança I:** “Lá em casa, a mamã tem um cartão sobre o meu comportamento e por cada dia cola no cartão uma estrelinha. Podíamos usar estrelinhas, também”.

in notas de campo

Através das vozes das crianças é-nos possível reconhecer a importância e a noção que estes atribuem à reutilização de materiais, como os copos que sobraram da festa de anos de uma das crianças, pelo que acabámos por utilizar os copos referidos. Seguidamente as crianças que se mostraram interessadas e curiosas em dar continuidade ao projeto em estudo, sentaram-se numa das mesas de trabalho da sala e recolheram papel eva com as cores roxo, amarelo, vermelho, azul e verde (cores atribuídas às emoções da história trabalhada). Procuraram, com a ajuda da EC se havia

pela sala um furador com o formato de estrela, mas como não encontraram, em conjunto decidiram que em vez de estrelas iriam registar as emoções através de borboletas.

A M.C, a C.N começaram logo a furar algumas borboletas nos papéis eva e de consecutivamente a M.C colocava as borboletas num saco transparente, guardando-as. O A. foi buscar os copos e com a ajuda da estagiária identificou-se cada copo com o nome e desenho respetivo de cada uma das cinco emoções.

Seguidamente decidimos, em grande grupo, que colocaríamos os cinco copos e o saquinho com as borboletas num dos armários que se encontrava junto do tapete, (local, onde diariamente o grupo se reunia para realizarem o “acolhimento” e o “tempo de grande grupo”) para que as crianças que assim o pretendessem registassem a emoção que sentiam naquele momento e de forma diária.

Foi também necessário decidir-se durante quantos dias o registo emocional das crianças iria ser registado.

**J.:** “Pode ser para sempre.”

**Criança G:** “Não J. Para sempre não dá, isso é muito tempo.”

**Criança A:** “Rafaela, amanhã estás cá?”.

**Estagiária:** “Não queridos, agora só volto para a próxima semana.”

**Criança A:** “Então podemos colocar as borboletas nos copos até à próxima vez de tu vires. E se tivermos dúvidas ou dificuldades, a M. (EC) ajuda-nos.”

**Estagiária:** “Ótima ideia A!”

in notas de campo

Conforme diálogo com o grupo, decidiu-se que as crianças iriam registar as suas emoções durante uma semana.



Figuras n.º 8 e 9 - Materiais elaborados pelo grupo, para o registo das suas emoções.

É, ainda, importante ressaltar que o grupo estava envolvido em alguns projetos relacionados com a reciclagem e a proteção do meio ambiente, pelo que utilizámos copos recicláveis para a nossa 3.ª atividade.

#### **Atividade 4 - “O pictograma das emoções”**

Depois da realização da terceira atividade e do registo efetivado durante uma semana, o grupo de crianças preferiu que tinham ido visitar um projeto efetuado por outra sala da instituição, sobre a medida- comprimento e que uma das atividades prendia-se por um pictograma que continha o tamanho das crianças do referido grupo. Perante esta partilha alguns elementos referiram que era engraçado fazerem, também, um pictograma, mas neste caso sobre as emoções.

**Criança M:** “Rafaela, os nossos amigos da sala do lado convidaram a nossa sala para vermos o trabalho que eles fizeram e foi muito giro.”

**Criança R:** “Também gostei muito!”

**Estagiária:** “E que trabalho foi esse?”

**Criança C.N:** “Os amigos andaram a descobrir o tamanho de algumas coisas e depois fizeram um pictograma sobre o seu tamanho.” Nós também podíamos fazer um pictograma, mas das emoções. Podemos, Rafaela?”

**Estagiária:** “Se o restante grupo concordarem, claro que sim.”

in notas de campo

Perante esta partilha de ideias e após todo o grupo concordar em elaborar um pictograma, de forma a organizarmos os registos que as crianças fizeram ao longo da semana, começámos por pesquisar sobre como se elaboram pictogramas, o que é necessário estar presente, organizámos os materiais necessários (papel de cenário, canetas de feltro, lápis de carvão e régua) e as crianças que se mostraram entusiasmadas em participar, iniciaram trabalho.

**Estagiária:** “Então e para elaborarmos o nosso pictograma, o que é necessário colocar na folha?”

**Criança M.G:** “Precisamos de dar um título.”

**Criança A:** “E precisamos de uma régua, para fazer as linhas mais direitinhas.”

**Estagiária:** “Muito bem. E o que devemos colocar mais?”

**Criança C.N:** “O nome ou o desenho das emoções.”

**Criança I:** “Depois contamos quantas borboletas estão em cada copo e desenhamos alguma coisa por cima da emoção igual.”

in notas de campo

Com a ajuda da estagiária as crianças escreveram o título “As nossas emoções” e posteriormente realizou-se a estrutura de um pictograma. Seguidamente, também as crianças desenharam, por baixo do nome de cada uma das cinco emoções retratadas, uma carinha correspondente. O J., o R. e a C.N começaram por procederem à contagem do número de borboletas existentes em cada um dos copos e alternadamente entre outras crianças do grupo foi-se efetuando esse registo no pictograma. Acabou-se por fazer bolinhas, que segundo o R. podiam representar pedrinhas.

Quando o grupo investigou acerca da construção de um pictograma, foi visível que estes têm sempre a informação de que cada registo (imagem/símbolo) corresponde a uma quantidade de “votantes”, por isso em grupo decidiu-se que cada bolinha/pedrinha registada iria corresponder a uma criança. Após a elaboração do nosso pictograma e segundo algumas elações que se tiraram, em grande grupo, a estagiária sugeriu às crianças que se identificasse na folha de papel de cenário qual a emoção mais e menos sentida pelo grupo. Com a ajuda da mesma, assim se procedeu e as crianças envolvidas na presente atividade registaram o nome e as imagens correspondentes às emoções referidas.

**Estagiária:** “Observando o nosso pictograma, que informações podemos retirar deste?”

**Criança I:** “Que todas as emoções tiveram bolinhas.”

**Criança G:** “A alegria tem mais bolinhas do que as outras.”

**Criança F:** “Só um amigo colocou uma borboleta verde, a borboleta do nojo.”

**Criança M.G:** “Olha Rafaela, a tristeza, a raiva e o medo tiveram o mesmo número de bolinhas.”

**Estagiária:** “Muito bem observado M.G! E quantos registos tiveram essas 3 emoções?”

**Criança R:** “Eu sei, eu sei! Tiveram 4 bolinhas.”

**Estagiária:** “Muito bem! E quem é que me sabe dizer a quantidade total de bolinhas do nosso pictograma?”

**Crianças A e I:** “Então  $4 + 4 + 4$  é 12,  $12 + 1$  dá 13. E agora temos que juntar 17 bolinhas ao 13. Mas assim já fica mais difícil. Podes ajudar-nos, Rafaela?”

in notas de campo

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

Perante este diálogo com as crianças e particularmente a questão da A e do I, a F lembrou-se que podiam recorrer à “Área da Escrita” para tentarem descobrir quanto era  $13 + 17$ . A M.G correu para a referida área e começou por colocar de um lado da mesa 13 pauzinhos coloridos e do outro lado dispôs 17 pauzinhos. A F e o I ajudaram na contagem e descobriram, em conjunto que  $13 + 17$  era igual a 30.

**Criança I:** “Já descobrimos quanto é 13 bolinhas + 17 bolinhas! São 30 bolinhas.”

**Criança M.C:** “Tantas! São mais bolinhas que todos os amigos da nossa sala.”

**Criança G:** “Pois é M.C. Então Rafaela, nos copos houve meninos a colocar 30 bolinhas?”

**Estagiária:** “Não G. Lembras-te que o nosso registo era feito durante uma semana? Significa que durante essa semana que corresponde a 8 dias, houve 30 votos. Ou seja, houve amigos que podem ter votado apenas 1 dia ou mais do que 1. No total dos 8 dias registou-se 30 votos- 30 borboletas.”

“Então e digam-me lá qual foi a emoção que a nossa sala mais sentiu, ao longo desta semana?”

**Criança F:** “Foi a alegria, porque tem mais bolinhas desenhadas.”

**Estagiária:** “Muito bem. Então e a menos sentida, a que teve menos bolinhas?”

**Criança M.C:** “Foi o nojo, só tem lá uma bolinha.”

**Estagiária:** “Exatamente. Mas em vez de nojo podemos-lhe chamar de aversão.”

in notas de campo

Conseguimos concluir com a presente atividade que através da elaboração do pictograma, as crianças foram capazes de identificar as emoções registadas, a quantidade de “votos” que cada emoção deteve, bem como responder a algumas questões interpretativas, acerca da temática.

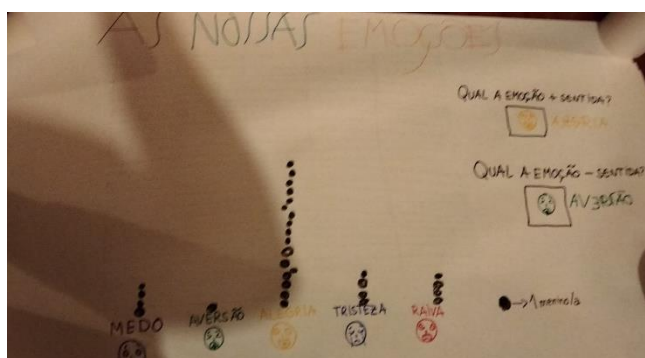


Figura n.º 10 - Pictograma elaborado pelo grupo, com o registo semanal das suas emoções.

### Atividade 5 - “Autorretrato”

Tendo em conta a participação, o interesse e o empenho das crianças nas atividades anteriormente realizadas e descritas e de forma a darmos continuidade ao nosso projeto, surgiu a 5.ª atividade, indo de

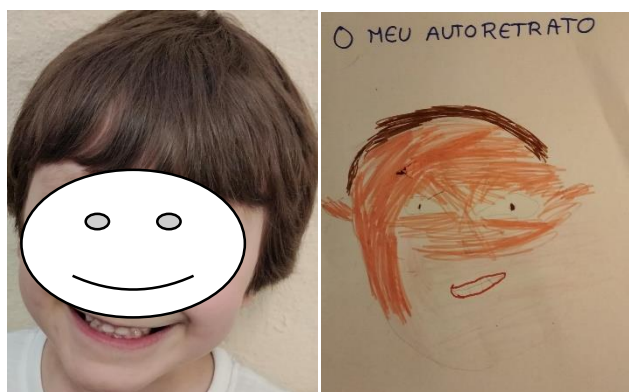
acordo com um trabalho que o grupo havia realizado com a EC sobre as partes constituintes do corpo humano (cabeça, tronco e membros). Num dos placards da sala estavam expostos em papel de cenário o relevo dos corpos das crianças, desenhados por estas, e no lugar da cabeça cada criança colou a sua própria fotografia de rosto.

Logo decidimos aproveitar estas fotografias, sentámos as crianças participantes nas mesas da sala, distribuímos uma folha branca A4 e junto à folha encontravam-se as fotografias de rosto de cada participante. A estagiária explicou a estas que iriam desenhar o seu próprio rosto, tendo em conta as suas características e que o rosto tinha que incidir a emoção que estariam a sentir naquele determinado momento. Desta forma, estariam a elaborar o seu autorretrato.

**Criança R:** “Eu hoje estou feliz, igual à minha fotografia, por isso vou desenhar-me feliz!”

**Criança M.G:** “Na minha fotografia também estou feliz, mas eu hoje sinto-me um bocadinho triste, porque a minha avó vai voltar para a casa dela e fica longe daqui. Eu gosto muito da avó e não queria que ela fosse já embora, ficava mais feliz se ela ficasse mais tempo na minha casa.”

in notas de campo



Figuras n.º 11 e 12 - Autorretrato realizado por uma das crianças, do grupo, tendo em conta a sua fotografia.

### Atividade 6 - “Vamos aprender a relaxar”

A última atividade realizada em contexto de EPE surgiu como forma de complementar todas as atividades concretizadas anteriormente, bem como forma de fornecer ao grupo algumas estratégias, que poderão facilmente recorrer, quando sentirem necessidade de regular as suas emoções, nomeadamente emoções de carácter negativo. Como tal, a estagiária preparou, no ginásio da instituição, uma sessão de relaxamento.

O grupo de crianças foi dividido em pequenos grupos, de modo a ser mais facilitador captar a atenção das crianças e prestar-lhes uma atenção “mais direcionada”. Tal como ocorreu nas anteriores atividades, apenas participaram na 6.ª atividade, as crianças que assim interesse demonstraram.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

A estagiária colocou almofadas e colchões em forma de “meia lua”, colocou no centro um cartaz informativo e explicativo dos movimentos/posições que pretendia executar com as crianças e criou um ambiente tranquilo, relaxante, incluindo música apropriada para o efeito.

A sessão iniciou-se com as crianças deitadas, de barriga para cima, nos colchões, de olhos fechados e solicitando-lhes pela estagiária que respirassem lentamente (inspirando pelo nariz e expirando pela boca). De forma a tornar esta indicação mais entendedora, a mesma explicou ao pequeno grupo que deveriam agir como se estivessem a “cheirar uma flor” e seguidamente “soprassem uma vela”. Enquanto as crianças realizavam o exercício eram “acompanhadas” por música, que cobriu toda a sessão.



Figura n.º 13 - Criança realizando o exercício de respiração.

Seguidamente a estagiária explicou às crianças que iriam realizar exercícios de yoga, explicando o conceito e exemplificando, tendo em conta as imagens representadas no cartaz. Foi então solicitado a estas que se sentassem em formato de “meia lua”, de forma deixarem algum espaço entre si.



Figura n.º 14- Cartaz com a indicação das posições do exercício de yoga.

**Criança F:** “Eu gosto muito de yoga! Faço às vezes com a mãe e com a tia, é muito bom e relaxante.” Vai ser fácil para mim, eu já sei algumas dessas posições.”

**Criança I:** “Eu nunca fiz, mas quero relaxar e aprender a mandar embora as emoções más. E é muito giro irmos imitar como fazem alguns animais! Olhem e vamos fazer a borboleta, como usámos para o registo das nossas emoções.”

in notas de campo



Figura n.º 15 e 16 - Criança a realizar o exercício de yoga, nomeadamente as posições de borboleta e girafa.

No término da sessão de relaxamento, a estagiária distribuiu por cada criança um cartaz (Apêndice G) em que estes continham uma mensagem para as famílias, de forma a que conjuntamente fosse dada continuidade ao projeto. Por parte das famílias chegaram algumas mensagens positivas, que referiam a introdução de momentos de relaxamento na rotina familiar, bem como a evolução sentida na gestão emocional das crianças, após a inclusão de alguns exercícios.

**Família da F:** “Queríamos agradecer-lhe pelo envio do pequeno cartaz e dar-lhe a conhecer que por insistência da F. já iniciámos alguns exercícios em família. A F. está encantada! A F. já tinha experimentado, pois eu de vez em quando pratico yoga, mas agora passou a ser uma rotina cá de casa.”

in vozes das famílias

**Família da M.C:** “Que bom que é percebermos que os nossos filhos são incluídos em projetos tão interessantes, como este das emoções. Na minha opinião é extremamente importante desenvolver estes temas com as crianças, pois será algo que terão que lidar pela sua vida fora e nada melhor que reconhecerem desde cedo como poderão geri-las da melhor forma.”

in vozes das famílias

**Família do J:** “Que boa iniciativa e que vai acarretando resultados! Por vezes e após o nascimento do meu 2.º filho, o J. demonstrava alguns comportamentos menos positivos e rapidamente ficava triste ou até mesmo com raiva quando estávamos a cuidar do irmão, por exemplo na hora do banho, quando lhe estava a dar de mamar ou até mesmo quando o estávamos a tentar adormecer.

Quando o J. trouxe para casa o cartaz que lhe entregou, decidimos realizar regularmente alguns dos exercícios e começaram a surtir efeitos positivos! O J. adora e acaba por ser mais tempo que estamos em família e a dedicar-lhe a atenção que ele tanto anda a necessitar.”

in vozes das famílias

No decorrer da presente investigação e das atividades realizadas em EPE, é-nos possível epilogar que apesar de no começo da mesma existirem escassamente crianças do grupo que evidenciavam alguns conhecimentos prévios sobre a temática desenvolvida, no seguimento da abordagem da mesma, o grupo foi ampliando o seu interesse e curiosidade, instigados pela realização do leque de atividades, adquirindo desta forma uma literacia mais alargada e consistente sobre as emoções, que foram sendo levemente notória através de diálogos em grupo.

### 6.1.2. Entrevista à Educadora Cooperante

No decurso da investigação, foi realizada uma entrevista à EC, com o intuito de adquirir um leque mais alargado de dados acerca da temática inquirida. Inicialmente foi executado o Guião da entrevista (Apêndice B) e as primeiras questões dão a conhecer a EC, bem como a sua área de formação, os seus anos de serviço, bem como, as suas áreas de interesse.

Posteriormente, tornou-se essencial transcrever todas as respostas dadas ao longo desta entrevista (Apêndice B). Atendendo às respostas obtidas pela EC, verificou-se a importância que esta atribui a trabalhar com as crianças a temática das emoções, sendo “maravilhoso quando se consegue atingir um desenvolvimento emocional saudável, de qualquer forma” (Apêndice B).

A EC começa por mencionar que a sua grande motivação para ingressar ao curso de educação de infância foi essencialmente o seu gosto por crianças e que pretendia ter um papel ativo e participativo no seu crescimento. Que queria mesmo que a longo prazo fosse um dos seus legados de vida, “Sempre gostei muito de crianças e pensei em ter um papel mais ativo nas suas vidas. A educação pré-escolar é um pilar no desenvolvimento e quero que essa seja um dos meus legados de vida” (Apêndice B).

Relativamente à questão sobre as suas áreas de interesse a EC refere, entre outras escolhas, a educação positiva e o coaching parental e de crianças. Através do dado recolhido através desta resposta é notório o interesse a importância que a EC atribui ao bem-estar da criança e conseqüentemente ao seu

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

desenvolvimento emocional. “Educação, intervenção precoce, relações entre crianças e adultos. Educação positiva e centrada na qualidade de interações, coaching parental e de crianças” (Apêndice B).

No seguimento da entrevista e perante questionada sobre como trabalha a Área da Formação Pessoal e Social com o seu grupo, a EC refere que “No dia a dia, nas situações entre pares, nos momentos de partilha, as crianças estão constantemente a trabalhar esta área” (Apêndice B).

Questionada sobre que destaque atribui ao desenvolvimento emocional das crianças, a EC menciona que atribui um destaque bastante relevante, pois esta temática/área é das importantes e interessantes, para si. “Atribuo um destaque muito importante, sendo uma das áreas de maior interesse para mim, se as crianças se sentem bem, conseguem aprender e ser felizes, conseguem viver e viver é aprender” (Apêndice B).

No decorrer da entrevista, a estagiária inquire, ainda, a EC de que forma integra as emoções das crianças na sua prática pedagógica, ao qual a EC responde prontamente que as integra “como uma forma de as conhecer e de se conhecerem a si próprias, é de extrema importância a consciência dos seus sentimentos e poderem estar num ambiente em que se possam expressar tal como são”. A entrevistada refere, também, que as crianças manifestam as suas emoções de todas as formas possíveis, cada uma ao seu jeito. “De todas as formas possíveis, fisicamente, emocionalmente...” (Apêndice B).

Quanto à questão referente à forma como desenvolve atividades ou estratégias para gerir as emoções das crianças, a EC alude a estratégias ou atividades diversas e específicas que atuem na resolução de conflitos “recorro a estratégias específicas de resolução de conflitos em que ambas as partes são apoiadas pelo adulto e têm espaço para se expressarem” (Apêndice B).

Para a entrevistadora tornou-se, ainda, essencial perceber de que forma se no contexto educativo referido existe comunicação escola-família e qual a importância a EC lhe atribui, uma vez que pode revelar-se essencial na temática investigada. A EC referiu que é fundamental essa comunicação, que tem uma elevada importância no desenvolvimento da criança e que “sem essa comunicação a escola não faz sentido” (Apêndice B).

Por último e referente à questão se no seu entender encara que um desenvolvimento emocional saudável é determinante no sucesso de vida de uma criança e de que forma, a EC menciona que “é maravilhoso quando se consegue atingir um desenvolvimento emocional saudável, de qualquer forma, sabemos que nada é perfeito mas que existem bases e que permitem que se trabalhe com as crianças o mais possível para que elas passem por este processo e que isso vá contribuir para um desenvolvimento mais consciente e harmonioso das suas personalidades e da forma como veem e vivem a vida” (Apêndice B).

Podemos, desta forma, afirmar que através da realização da entrevista à EC foi-nos possível recolher dados relevantes para a nossa investigação. Tendo-se, assim, relevado uma entrevista de enorme utilidade.

## 6.2. Resultados de 1.º Ciclo do Ensino Básico

Relativamente ao ponto 6.2. apresentaremos os resultados alcançados no contexto de 1.º CEB, através da realização de diversas atividades, da entrevista à PC e do inquérito por questionário, que havia sido realizado aos alunos da turma.

## 6.3. Atividades

### Atividade 1- “O novelo de emoções”

Analogamente como havia sido realizado no contexto de EPE, a atividade “O novelo de emoções” também se realizou em 1.º CEB, no entanto com algumas adaptações. A atividade iniciou-se realizando um diálogo aberto com a turma, acerca de como os alunos reagiam e geriam as suas emoções, principalmente as emoções mais “desafiantes”. Após ouvirmos os alunos, a estagiária procedeu à leitura da história “O novelo de emoções”, de Elisabete Neves. Ao longo da audição da história, os alunos revelaram interesse e curiosidade no que se seguiria.

Findada a história, procedeu-se a uma reflexão conjunta, sobre questões relacionadas com a temática da investigação e chegou-se à conclusão que tal como Marta, personagem principal da história, alguns alunos revelavam algumas dificuldades em gerir as suas emoções.



Figura n.º 17 - Turma a ouvir a história “O novelo de emoções”.

**Aluno/a L.R:** “Às vezes existem vários conflitos entre os rapazes e depois há sempre quem fique com raiva ou muito chateado e torna-se uma confusão. E há dias em que depois se observa um mau estar na turma, o que é mau, porque no fundo sei que somos todos muito amigos.”

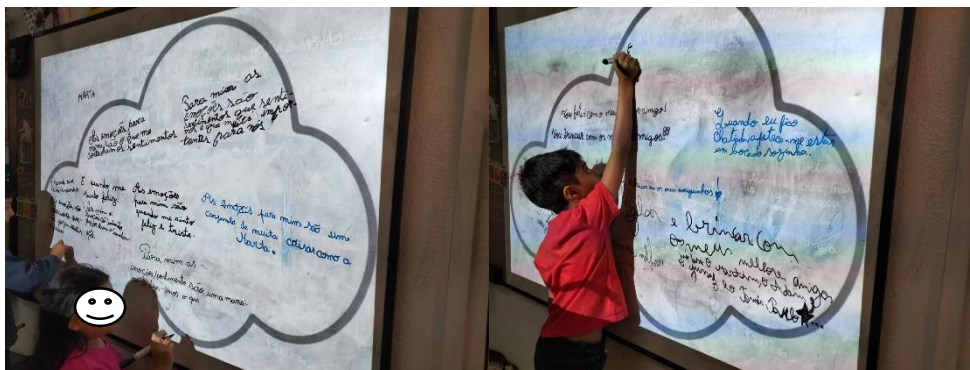
**Aluno/a G.S:** “O que a L.S disse é verdade, Rafaela e eu sei que sou um desses alunos que ela refere, mas eu chateio-me com muita facilidade e não me consigo controlar. Mas não sou o único!”

in notas de campo

Após o diálogo dos alunos L.R e G.S, a estagiária desafiou a turma a realizar um brainstorming, de modo a compreendermos ideias e conceitos, conjuntos.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

Projetou-se, então, no quadro da sala as questões “O que são, para mim, as emoções?” e “Como faço para gerir as minhas emoções?” e os alunos, individualmente dirigiam-se ao mesmo, registando numa “nuvem” as suas respostas às questões mencionadas.



Figuras n.º 18 e 19 - Alunos a registarem as suas ideias sobre questões colocadas.

Após este registo de ideias prévias da turma é possível considerarmos que os alunos sabiam expressar-se e explicar o que compreendiam por emoções, no entanto e relativamente à segunda questão que lhes foi colocada, verificaram-se respostas mais díspares e que demonstravam não favorecer e direcionar os alunos a alcançar um bem-estar emocional. Ou seja, a resolução que estes adotavam poderia resultar no momento, mas não a longo prazo, o que não lhes iria ajudar a resolver o problema.

**Aluno/a C.A:** “Para mim as emoções são uma maneira de dizermos o que o corpo nos está a transmitir.”

**Aluno/a M.S:** “As emoções são o que controlam os sentimentos.”

in notas de campo

**Aluno/a Y:** “Quando me sinto muito confuso como a Marta, ou sinto-me com raiva ou chateado, vou falar com os meus melhores amigos e brincar com eles, para me distrair do que estou a sentir.”

**Aluno/a M.R:** “Quando sinto que dentro de mim estão a surgir emoções negativas, apetece-me estar sozinha e tentar acalmar-me.”

**Aluno/a M.L.G:** “Eu vou ter sempre com os meus amiguinhos, costumam ajudar-me e fico a sentir-me melhor.”

in notas de campo

### Atividade 2- “O jardim da alegria e o pote das emoções”

Para a 2.ª atividade decidiu-se “investigar”, junto dos alunos da turma o que os fazia sentir felizes e posteriormente que criassem o seu pote das emoções, em que cada aluno escrevia e ilustrava o que lhes provocava medo, alegria, raiva, tristeza e aversão, tal como lhes foi possível constatar na leitura da história da 1.ª atividade. Desta forma pretendíamos perceber a reação ou as ações que despoletavam as cinco principais emoções aos alunos e começarmos a direcionar o nosso projeto para esse “campo”. Sempre com o intuito de ajudarmos estes, na gestão das suas emoções, proporcionando-lhes bem-estar, não só físico, mas igualmente emocional e social.

Primeiramente foi distribuído por cada aluno, uma folha A4 que continha cinco flores incompletas, a ideia prendia-se pelos alunos completarem as flores registando o que lhes traria alegria (Apêndice K).



Figuras n.º 20, 21 e 22 - Registos da atividade “O jardim da alegria”.

Com a elaboração da referida atividade obtiveram-se diversos registos, nomeadamente os alunos referiram que a família, os amigos, o amor, visitas de estudo, aprender coisas novas e celebrações familiares, como o Natal os faziam sentir felizes.

**Aluno/a F.P:** “O que me faz sentir feliz são os meus pais, sentir-me ninja, estar com os meus amigos e com a minha família.”

in notas de campo

**Aluno/a M.V:** “O que me faz sentir feliz é a M., a minha mamã, festejar o Natal, comer gelados e fazer tiktoks.”

in notas de campo

**Aluno/a P.P:** “O que me faz sentir feliz é o amor, a minha família, visitas de estudo, jogar futebol e ter os meus amigos.”

in notas de campo

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

Seguidamente procedemos à segunda parte da 2.ª atividade, em que se quis perceber, junto dos alunos o que lhes despoletava medo, alegria, raiva, tristeza e aversão. Para tal, distribuiu-se a cada aluno, duas folhas, em que uma continha um pote e a outra uma tira dividida em cinco partes. Os alunos deveriam recorrer à escrita e à ilustração, de forma a preencherem cada uma das partes da tira (Apêndice J).



Figuras n.º 23 e 24 - Registos da atividade “O meu pote das emoções”.

Após finalizarem a atividade, auferiram-se, igualmente, diversos registos, como na primeira parte da atividade, “O jardim da alegria”, no entanto também se verificaram alguns registos semelhantes, como por exemplo, “Sinto alegria por ter uma casa, uma família e amor”; “Sinto medo do escuro, de perder quem amo e de chumbar”; Sinto aversão ao peixe, a líquidos pegajosos e ao vômito”; Sinto raiva quando me chateiam muito, quando não consigo fazer alguma coisa importante, quando a minha bola vai pela rua abaixo e quando magoam ou chateiam os meus amigos” e “Sinto medo quando estou numa montanha russa, quando os meus irmãos se magoam, que a minha família apanhe covid, de não conseguir passar de ano, de coisas assustadoras e de cobras”.

Com a realização da presente atividade foi possível conceber que os alunos têm a capacidade de perceber o que cada uma das emoções principais lhes provocam ou lhes fazem sentir, sendo que a maioria as conseguem identificar com alguma facilidade.

**Aluno/a R.R:** “Rafaela sinto tanto medo que os meus irmãos se magoem, eles ainda são pequeninos e por isso acabam por cair com mais facilidade e tenho muito medo, porque os amo.”

in notas de campo

**Aluno/a S:** “Eu tenho medo de cobras, odeio, fazem-me muita impressão. Ah e mete-me aversão quando o G come coisas que caíram ao chão e sabemos que o chão está sujo.”

in notas de campo

**Aluno/a L.R:** “Já eu sinto muita alegria por ter uma família grande, unida e que estejam saudáveis.”

in notas de campo

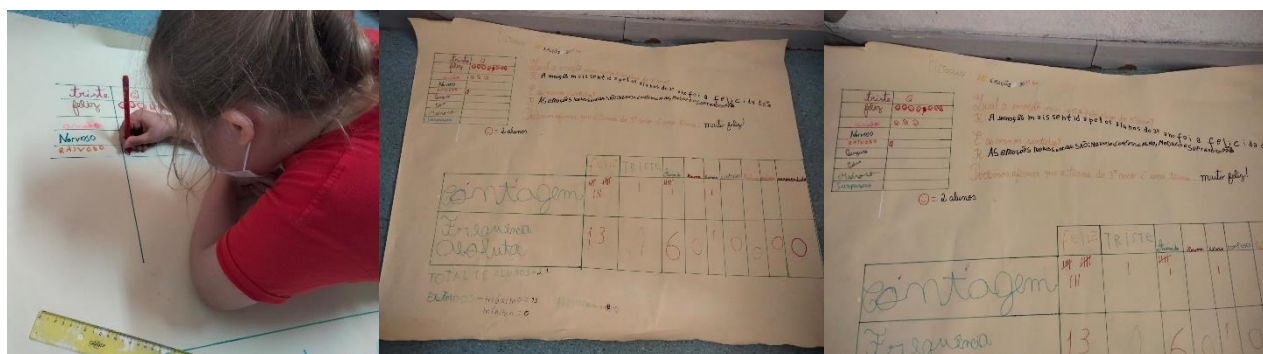
### Atividade 3- “Registando as nossas emoções. O pictograma das emoções”

Tendo em conta as atividades anteriormente realizadas, após depreendermos que a turma do 3.º ano identificava as suas emoções de um modo mais facilitador e aproveitando o facto dos alunos se encontrarem a aprender na componente curricular de matemática os gráficos, inclusive o pictograma, resolveu-se unanimemente que seria da vontade de todos construirmos um pictograma acerca das emoções sentidas pela turma. Foram, então, colocadas mãos à obra e começámos por organizar a atividade.

Previamente os alunos decidiram que seria necessário registar, numa tabela, individual a emoção sentida, num determinado momento de cada dia. O T.P, a R.R, o M.V e a L.R dirigiram-se ao computador que se encontrava na sala e começaram a construir uma tabela (Apêndice I), que posteriormente foi impressa e distribuída por todos os alunos da turma. Determinou-se também que o registo seria feito durante 15 dias.

Findado os 15 dias de registo, a turma organizou-se, recolheram o material necessário para a construção do pictograma e em pequenos grupos, iniciou-se a edificação do mesmo. Para tal foi preciso utilizar-se papel de cenário, régua, canetas de feltro e as folhas de registo de cada aluno.

Começou-se por elaborar uma tabela de frequência, na qual foram registadas as emoções registadas e quantos “votos” obteve cada uma. Desta forma tornou-se mais facilitador e organizado para a construção do pictograma. Após este passo, os alunos, finalmente, executaram o pictograma recorrendo a “smiles” para efetuar o registo de cada emoção e novamente, conjuntamente, deliberaram que cada “smile” iria corresponder a dois “votos”.



Figuras n.º25, 26 e 27 - Elaboração do pictograma

Com a realização da 3.ª atividade, a turma conseguiu retirar algumas ilações com a elaboração do pictograma, tais como, perceber a emoção sentida com maior e menor frequência pela turma e quantos alunos participaram na atividade.

**Aluno/a M.S:** “Que bonito que ficou o nosso pictograma! Podíamos afixá-lo, lá fora no placard para que as outras turmas pudessem ver.”

**Aluno/a T.P:** “Pois é, podemos afixar o nosso trabalho! Podemos, Rafaela?”

**Estagiária:** “Claro que sim, meninos. Aliás é uma ótima ideia!”

**Aluno/a C.A:** “E com o nosso pictograma podemos verificar que a emoção mais sentida pela nossa turma ao longo de 15 dias foi a alegria e as menos sentidas foram a tristeza, o medo e a aversão.”

**Aluno/a F.P:** “E todos os amigos participaram na atividade, registando as suas emoções.”

in notas de campo

#### **Atividade 4- “Visualização do filme- Divertida-Mente”**

A quarta atividade da investigação surgiu após uma partilha na turma acerca do filme “Divertida-Mente” e que rapidamente suscitou a curiosidade e o interesse dos alunos.

**Aluno/a M.L.G:** “Rafaela, tenho uma partilha para fazer que acho ser muito interessante! Tem a ver com o nosso projeto. Posso?”

**Estagiária:** “Claro que sim, M.L.G! Todas as partilhas são bem-vindas. Partilha connosco!”

**Aluno/a M.L.G:** “No fim de semana vi o filme Divertida-Mente e adorei! Lembrei-me logo do nosso projeto das emoções e o filme ajuda a explicar bem e de forma divertida a questão das emoções.”

**Alunos P.P e D.V:** “Rafaela, podíamos ver o filme, se tem a ver com o nosso projeto, podíamos ver! Deve ser fixe e todos gostamos de filmes.”

**Aluno/a M.S:** “Sim, Rafaela, estamos mesmo curiosos, podemos? Por favor.”

in notas de campo

Dada a curiosidade e o interesse dos alunos na visualização do filme, bem como, a relação do seu conteúdo indo ao encontro do projeto desenvolvido com a turma a estagiária decidiu apresentar o filme aos alunos, com o intuito de complementar os conceitos que se pretendem desenvolver, ver adquiridos e consolidados pelos alunos.



Figura n.º 28 - Visualização do filme “Divertida-Mente”.

**Aluno/a M.I:** “Afinal também já tinha visto este filme, mas já não me lembrava bem. É muito divertido e ajuda-nos a perceber melhor o mundo das emoções.”

in notas de campo

**Aluno/a T.P:** “Que engraçado, Rafaela! As emoções retratadas no filme são as mesmas que aparecem na história que nos contaste.”

in notas de campo

**Aluno/a M.L.G:** “Pois é T.P, por isso é que achei interessante a Rafaela nos mostrar. Porque além de falar das mesmas emoções que o livro- O novelo de emoções, retrata acontecimentos do dia-a-dia da Riley e a forma como ela lida com as diversas emoções.”

in notas de campo

Com a visualização do filme, os alunos perceberam que não estão “sozinhos” ou não são os “únicos” que têm determinados comportamentos, ao longo do seu dia-a-dia e que estes despoletam no nosso corpo diversas emoções e que todo este processo é normal, pois nem todos os dias nos sentimos alegres, ou tristes. A mensagem que é essencial retirar após a visualização do filme é que o mais importante em cada situação é conseguirmos identificar a emoção que estamos a sentir num determinado momento e atuar de forma a geri-la da forma que nos concerne bem-estar emocional.

Amaral, C. e Vaz, T. (2020), citando Goleman (1997) evidenciam

a importância de ensinar as crianças a reconhecer as suas emoções e sentimentos, para se conhecerem melhor. Só assim conseguirão desenvolver empatia, isto é, a capacidade de compreender a realidade do outro e de se relacionar assertiva e positivamente com o mundo que as rodeia. (p. 26)

### Atividade 5- “Caracterizando as emoções”

A penúltima atividade desenvolvida no decorrer da presente investigação e após a visualização do filme “Divertida-Mente”, foi a caracterização das emoções, conforme mostram as figuras 29, 30 e 31.



Figuras n.º 29, 30, 31 - Alunos a caracterizarem, por escrito, as emoções.

Uma vez que um dos grandes objetivos do desenvolvimento do projeto com a turma do 3.º ano prendia-se essencialmente pela identificação das emoções e posteriormente pela sua regulação, tornou-se relevante caracterizarmos as emoções. Esta atividade foi em cruzamento com a matéria lecionada na componente curricular de português, a caracterização física e psicológica.

Aproveitámos, então, estes recentes conhecimentos e desafiamos a turma a escolher uma emoção, caracterizando-a física e psicologicamente, bem como ilustrá-la de acordo a caracterização efetuada. Aos alunos foi distribuída uma folha branca A4, na horizontal, que incluía espaços para que fosse descrita a caracterização física e psicológica da emoção, bem como, que explicassem/descrevessem em que situações lhes surge (Apêndice L). A folha continha, também, um pote onde era solicitado aos alunos que ilustrassem a emoção descrita, no seu interior.

Findada a atividade, cada aluno, à vez apresentava à restante turma a sua emoção.

(referente às caracterizações efetuadas)

**Aluno/a M.S:** “O amor é cor de rosa, é brilhante e cintilante, os seus olhos são vermelhos e em forma de coração, tem cabelo castanho brilhante, e usa roupa em tons coloridos, mais em tons de cor de rosa. A sua pele é clara, pois irradia luz. O amor é lindo. O amor é também amável, alegre, carinhoso, querido, encantador, mágico e agradável.

O amor surge quando as pessoas se amam, se sentem encantadas umas pelas outras e se adoram.”

in notas de campo

(referente às caracterizações efetuadas)

**Aluno/a F.P:** “A tristeza é tem o corpo escuro, a sua roupa é também escura, a sua cara é amarela, apresenta sempre uma expressão infeliz, pois nunca sorri. E o seu rosto está constantemente com lágrimas que lhe escorrem pelo rosto. A tristeza caracteriza-se também por ser muito solitária, magoada e triste.

Sentimos tristeza quando nos deixam tristes por algum motivo, quando perdemos um amigo, alguém da família, ou quando nos magoam.

in notas de campo

### **Atividade 6 - “Sessão de relaxamento, elaboração do pote da calma e da bola de relaxamento”**

A última atividade executada no âmbito do relatório final surgiu após a partilha da família do T.P, que quis partilhar com a turma que por vezes praticam algumas técnicas de relaxamento e que estas os ajudam bastante para o seu dia-a-dia, atuando também no seu bem-estar. Não só físico, mas também emocional. A partilha despertou a curiosidade dos alunos e logo se iniciou um diálogo sobre o tema.

**Aluno/a M.S:** “T.P gostas mesmo de fazer técnicas de relaxamento? Achas que nos podias mostrar como é.”

**Aluno/a T.P:** “Sim eu gosto mesmo e deixa-me sempre mais calmo e tranquilo. Claro que sim M.S posso ensinar-vos o que já aprendi. Acho que iam gostar.”

**Aluno/a R.R:** “Eu já fiz yoga, também é uma técnica de podermos relaxar. Gostei muito e até sinto saudades de voltar a fazer. E é verdade que nos ajuda a estarmos mais tranquilos, concentrados e focados.”

**Aluno/a M.L.G:** “Rafaela, podíamos experimentar. Não achas que nos poderia ajudar e estava relacionado com o projeto que estamos a desenvolver?”

in notas de campo

Perante os pedidos dos alunos e tendo em conta que o mote desta investigação seria encontrar estratégias para ajudar na regulação emocional das crianças/alunos, a estagiária decidiu preparar e proporcionar à turma do 3.º ano uma sessão de relaxamento.

A turma foi dividida em dois grupos e cada sessão teve a duração de cerca de trinta minutos. A mesma foi realizada no ginásio da instituição, pois o espaço era amplo e continha colchões que forneciam algum conforto aos alunos.

É importante referir que toda a sessão foi sempre dirigida pela estagiária e acompanhada por música utilizada para sessões de relaxamento. Inicialmente, cada grupo, à vez, chegou ao ginásio e foi-lhes dito que se colocassem à vontade, pelo que houve alunos que tiraram os sapatos, deitaram-se no chão ou foram buscar colchões para se sentarem ou deitarem de forma a sentirem-se mais confortáveis.

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Seguidamente a estagiária colocou música e explicou-lhes calmamente e sempre exemplificando o que pretendia que os grupos realizassem.

A sessão começou por conceder aos alunos exercícios de respiração. É extremamente importante mantermos uma respiração correta e tranquila para conseguirmos relaxar e sentirmo-nos mais tranquilos. Segundo Cramer, Lauche, Langhorst, Dobos e Paul (2013) como resposta do relaxamento ocorrem distintas alterações no nosso organismo, como a diminuição da pressão arterial, da frequência cardíaca e respiratória, do tónus muscular e do metabolismo, incentivando ao sentimento de bem-estar, que se contrapõe à resposta de stress.

Os alunos deitaram-se de barriga para cima, fecharam os olhos e foi-lhes colocado em cima do diafragma uma pena. O exercício consistia em que os alunos respirassem tranquila e profundamente de forma a concentrarem-se apenas na sua respiração e que fosse visível, para a estagiária as penas mexerem-se levemente.



Figuras n.º 32 e 33 - Alunos durante a sessão de relaxamento.

Inicialmente não foi uma tarefa simplificadora para alguns elementos do grupo, pois distraíam-se com facilidade e acabavam por distrair os restantes colegas, mas após

alguma insistência e acompanhamento por parte da estagiária todos os alunos realizaram o exercício corretamente.

Por conseguinte foi entregue a cada aluno um cartaz em formato A4 (Apêndice H) que continha diversas posições utilizadas em sessões de yoga, mas na presente sessão foram tidos em conta exercícios direcionados para crianças, pelo que o objetivo passava por utilizar o nosso corpo e retratar alguns animais. De uma forma geral, todos os alunos aderiram à atividade com entusiasmo, gosto e foram executando o que lhes ia sendo direcionado de forma tranquila.

**Aluno/a C.A:** “Estou a adorar a sessão, é muito bom relaxar, principalmente no meio de um dia e de uma semana de aulas. E imitar os animais é ainda mais giro!”

in notas de campo

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico



Figuras n.º 34, 35 e 36 - Alunos durante a sessão de relaxamento- yoga.

De modo a finalizar a 6.ª atividade da investigação e de forma a direcionar aos alunos um leque alargado de estratégias que estes poderiam recorrer para ajudar na sua gestão/regulação emocional, cada aluno elaborou o seu pote da calma e a sua bola de relaxamento, recorrendo a materiais de desperdício. Solicitámos junto da restante comunidade escolar que nos ajudassem a recolher 21 garrafas de plástico, pequenas e 21 balões. Fomos também ter com as cozinheiras e pedimos a cedência de farinha, arroz, óleo e funis. Após termos juntado todos os materiais que iríamos necessitar, colocámos mãos à obra. Primeiro, cada aluno encheu a sua garrafa com um pouco de água e seguidamente com um pouco de óleo, por fim colocou no preparado purpurinas e outros acessórios de tamanho pequeno, que existiam na sala de aula (como materiais de desgaste). Por fim selaram-se as garrafas com fita cola dupla face e agitaram-se para se verificar o efeito que causavam, conforme mostram as figuras 37, 38 e 39.



Figuras n.º 37, 38 e 39 - Elaboração do pote da calma.

Após uma situação menos agradável em que a aluna M.I se chateou com os amigos e por consequência se sentia triste, “Dirigiu-se para a sala de aula, sentou-se, pegou no seu pote da calma e começou a agitá-lo tentando-se acalmar, o que acabou por acontecer. Ajudando a M.I a regular esta emoção negativa e que lhe estava a causar desconforto.”

(Narrativa Reflexiva, semana de 20 a 24 de junho).

Por último e mediante a logística efetuada na elaboração do pote da calma, cada aluno elaborou a sua bola de relaxamento. Começou-se por distribuir a cada aluno um balão vazio e à vez, com recurso a um

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

funil e ao cabo de uma colher colocavam no interior do seu balão uma pequena quantidade de farinha ou arroz, conforme a textura da bola que desejassem, conforme podemos observar nas figuras 38 e 39.



Figuras n.º 40 e 41 - Elaboração da bola de relaxamento.

Segundo David Posen, especialista na área do stress e autor de vários livros “Quando estamos stressados, o corpo fica tenso, e uma libertação física ajuda a libertar precisamente parte dessa energia. O benefício de aquele apertar é que de alguma forma se liberta algum tipo de energia, o que induz a pessoa a relaxar”. (Acedido em novembro de 2023- Nit)

Após concluirmos a realização das atividades desenvolvidas questionámos os alunos sobre o desenrolar das mesmas. Pelo que os alunos, mencionaram que:

**Aluno/a T.P:** “Adorei todas as atividades que desenvolvemos. Mas particularmente a sessão de relaxamento e a elaboração do pote da calma e da bola de relaxamento.”

in notas de campo

**Aluno/a M.L.G:** “Desde agora que sempre que sinto que não estou a conseguir gerir as minhas emoções utilizo o pote da calma ou a bola de relaxamento e costuma resultar! Ah e lá em casa já fizemos sessões de relaxamento.”

in notas de campo

**Aluno/a L.R:** “Achei todas as atividades que fizemos muito giras e úteis! O pote da calma e a bola de relaxamento são incríveis. Até os meus irmãos gostaram e lá em casa já fizemos para todos, ninguém larga a sua bola de relaxamento.”

in notas de campo

As atividades realizadas tornaram-se, assim, significativas e relevantes para todos, pois respondeu a uma necessidade e interesse dos alunos em arranjam estratégias que os ajudasse na sua regulação emocional.

Tal como se sucedeu no contexto de EPE, também em contexto de 1.º CEB foram chegando algumas partilhas por parte das famílias dos alunos aludindo para a utilidade e importância do projeto que havíamos desenvolvido.

**Família do F.P:** “Sabíamos que estava a desenvolver com a turma um excelente trabalho, mas este projeto foi importantíssimo e adorámos todas as abordagens realizadas. Está de parabéns, Rafaela e toda a turma, claro!

Queríamos referir que principalmente a bola de relaxamento já é um sucesso cá em casa e até os avós do F.P já utilizam. Também tivemos conhecimento, através do cartaz que o F.P trouxe para casa das sessões de relaxamento e já lhe prometemos que queremos experimentar.”

in vozes das famílias

**Família do T.P:** “O T.P andou entusiasmadíssimo com o projeto que estavam a desenvolver e aquando da sessão de relaxamento, ficou ainda mais. Em família já chegámos a frequentar aulas de yoga e que bem que sabiam, penso que o meu filho lhe terá dito. Entretanto retomamos alguns exercícios, ensinados pelo T.P e tentamos fazer todos os dias antes de dormir.

in vozes das famílias

### 6.3.1. Entrevista à Professora Cooperante

Tal como sucedeu em contexto de EPE, também em contexto de 1.º CEB foi realizada uma entrevista à PC, que apurou-se ser de elevada importância e relevância para se conseguir perceber a sua conceção relativa ao tema de investigação. Para a concretização da presente entrevista foi necessário efetuar um guião que contem descritas as questões e os objetivos (Apêndice C).

Perante a realização da entrevista constatamos que, para a PC, é bastante relevante contribuir para o desenvolvimento emocional das crianças, pois a mesma relata que é “tão importante como ensinar a ler e a escrever [...]” (Apêndice D). Ao longo da entrevista foi ainda possível conferir que a PC não segue a sua prática educativa segundo um modelo pedagógico específico, pois “considero importante termos contacto com vários modelos pedagógicos sendo que, no entanto, creio ser uma mais valia o cruzamento de múltiplos e não a influência exclusiva de um único uma vez que permite ter mais diversidade de estratégias” (Apêndice D).

Quando questionada sobre a razão que levou a entrevistada a ingressar pela área da educação na sua formação académica, a PC revela que o desafio de poder aprender com as crianças, acompanhando ao seu crescimento em diversos níveis ditou a sua escolha “O desafio de aprender todos os dias com as crianças e de poder assistir ao crescimento físico, emocional, relacional e intelectual das gerações vindouras” (Apêndice D). Em resposta às questões de que forma a PC integra a temática das emoções na sua prática profissional e que estratégias utiliza para ajudar na gestão das mesmas, a inquirida responde que o faz ouvindo as crianças e dar-lhes tempo e espaço para expressar o que estão a sentir ““Perder tempo” a ouvir uma criança é ganhar-lhe a confiança para se sentirem absolutamente importantes para o adulto, para o grupo, para si próprio. Garantindo esta base emocional equilibrada facilmente conseguimos maior foco do aluno e melhor cumprimento de regras.”

e que as estratégias utilizadas passam essencialmente pelo diálogo e pela tentativa de nos tentarmos colocar no lugar do outro “basicamente o diálogo, a tertúlia e a tentativa de nos colocarmos no lugar do próximo. A visualização de vídeos educativos, músicas alusivas a várias emoções ou expressão dramática ajudam muito a fazer reforço desta componente” (Apêndice D).

Considerando a questão de que forma a PC observa os alunos a manifestarem as suas emoções, esta alude que depende muito do tipo de emoção em causa, mas que se verificam através de “atitudes” extremas, ou de elevada alegria ou de raiva, mas que por vezes se verificam situações menos positivas que passam por conflitos físicos e verbais “Depende da emoção em causa. Normalmente mais facilmente vemos emoções extremas: ou muita alegria ou muita tristeza/raiva. As emoções “intermédias” acabam por ser facilmente diluídas no dia a dia das crianças. A maior parte das crianças exprime-se através da palavra, mas quando em situações menos positivas pode verificar-se o conflito físico e verbal” (Apêndice D). Relativamente à penúltima questão colocada à PC, acerca da pertinência e importância dada à existência de uma boa comunicação entre escola-família, de modo a contribuir para o bem-estar socio emocional dos alunos, a entrevistada responde afirmando que sem a existência dessa comunicação o percurso educativo dos alunos estaria comprometido “Sem essa boa comunicação não seria possível uma vez que as crianças precisam de modelos similares de resposta para as mesmas atitudes” (Apêndice D).

Quanto à última questão incluída na entrevista realizada, foi questionado à PC se encara que um desenvolvimento emocional saudável é determinante no sucesso de vida de uma criança e de que forma, a PC argumenta que é de uma enorme importância e que esse desenvolvimento se traduz benéfico para a construção da sua personalidade “Até os adultos para estarem confortáveis nos seus papéis precisam de um desenvolvimento emocional saudável, como tal para as crianças é ainda de maior importância e salutar base para a construção da sua personalidade. A melhor forma de contribuirmos enquanto adultos é pelo exemplo” (Apêndice D).

A entrevista realizada destacou-se de enorme mais valia e relevância para a investigação em curso.

### **6.3.2. Inquérito por Questionário aos Alunos**

A análise que se segue concerne ao inquérito por questionário, realizado aos 21 alunos do 3.º ano do 1.º CEB. Os inquéritos foram realizados em papel e com o propósito de perceber juntos dos mesmos as suas perceções face à importância da gestão emocional, se consideram que as emoções devem ser trabalhadas tanto no seio familiar como escolar, se identificam com facilidade as suas emoções e de que forma lhes é compreensível lidar com as mesmas. O mesmo inclui 18 respostas fechadas, tal como podemos comprovar nos apêndices E e F.

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

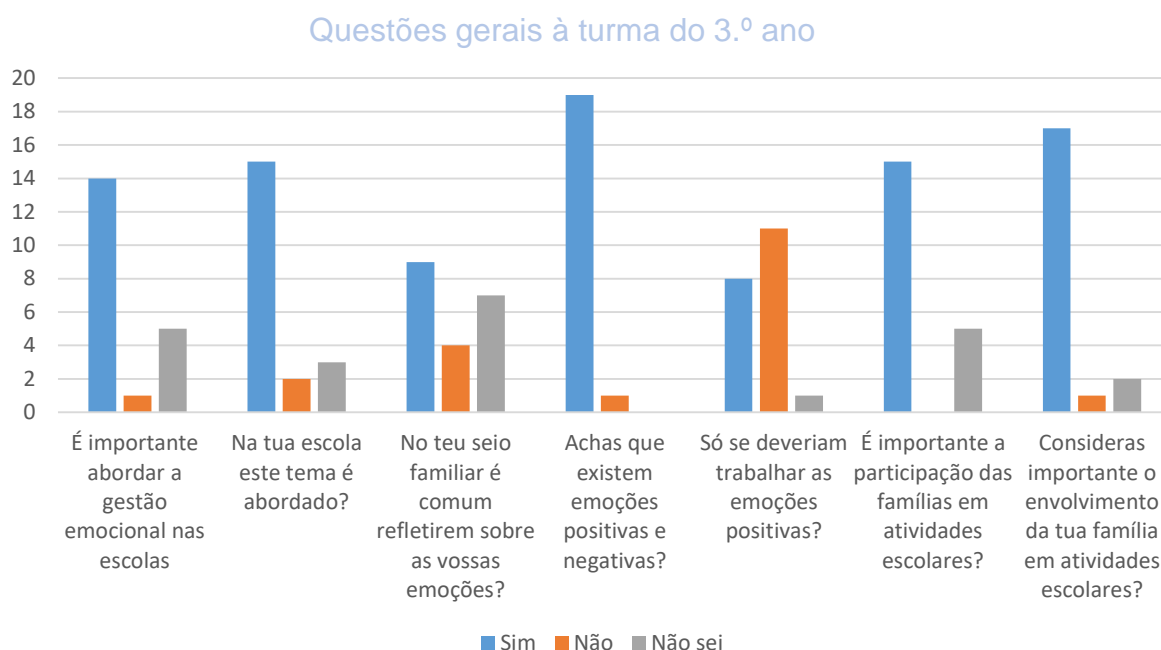


Gráfico n.º 6 - Questões gerais realizadas aos alunos do 3.º ano, através de um inquérito por questionário.

Apreciando os resultados obtidos às questões gerais do inquérito realizado à turma do 3.º ano conseguimos analisar e reter resultados positivos, o que revela por parte dos inquiridos a consciência do conhecimento das emoções no seu dia-a-dia, bem como, à acuidade e relevância que os alunos atribuem à “parceria” entre escola-família. Demonstrando assim o valor sadio e a necessidade que ambas as “entidades” refletem no seu bem-estar emocional.

Relativamente à questão “É importante abordar a gestão emocional nas escolas” 14% dos inquiridos responde que sim e apenas 1% considera que não. Portugal e Laevers (2018) mencionam que

trabalhar as emoções ajuda as crianças a perceberem melhor as suas experiências internas e a lidarem com elas de uma forma mais positiva. Crianças que têm a possibilidade de explorar e lidar com emoções (...) sentir-se-ão melhor consigo próprias e reagirão de formas mais genuínas às situações. (p. 136)

É importante destacarmos ainda as respostas obtidas à segunda questão colocada aos alunos “Na tua escola este tema é abordado” 15% considera que sim, o que traduz a relevância dada pela instituição de ensino dos alunos a um tema cada vez mais importante, mas que nem sempre se verifica aplicável devidamente nos diversos estabelecimentos de ensino. Para Fonseca, V. (2016)

As emoções não podem continuar a ser separadas das cognições nas escolas e nas salas de aula do século XXI, como o foram no passado. A aprendizagem significativa e motivadora é o resultado da interação entre a emoção e a cognição, ambas estão tão conectadas a um nível neuro funcional tão básico, que se uma não funcionar a outra é afetada consideravelmente. (p. 3)

Ainda na quinta questão, presente no questionário é inquirido aos alunos se “Só se deveriam trabalhar as emoções positivas”, grande parte dos vinte e um alunos responderam que não, o que nos leva a extrair que os alunos percebem e sentem necessidade de se dar igual ênfase às emoções negativas (menos boas) como às positivas (boas).

Por último destacamos as duas últimas questões “É importante a participação das famílias em atividades escolares” e “Consideras importante o envolvimento da tua família em atividades escolares”, a margem de respostas de carácter positivo são notórias e relevantes no gráfico apresentado e como referiu uma aluna inquirida.

**Aluno/a R.R:** “Para mim é muito importante a minha família estar presente e gostar de participar nas atividades escolares, porque me deixa mais confiante, confortável e feliz, principalmente quando acontecem os saraus de ballet que é quando me sinto mais nervosa e ao sentir que a minha família está a ver-me fico mais calma e feliz porque conseguem ver o que andamos a treinar com a professora o ano todo. Por isso considero que todas as crianças gostam que as suas famílias participem em atividades, porque tal como eu, as deve fazer sentir melhores”.

in notas de campo

Perceções dos alunos do 3.º ano face à importância da gestão emocional

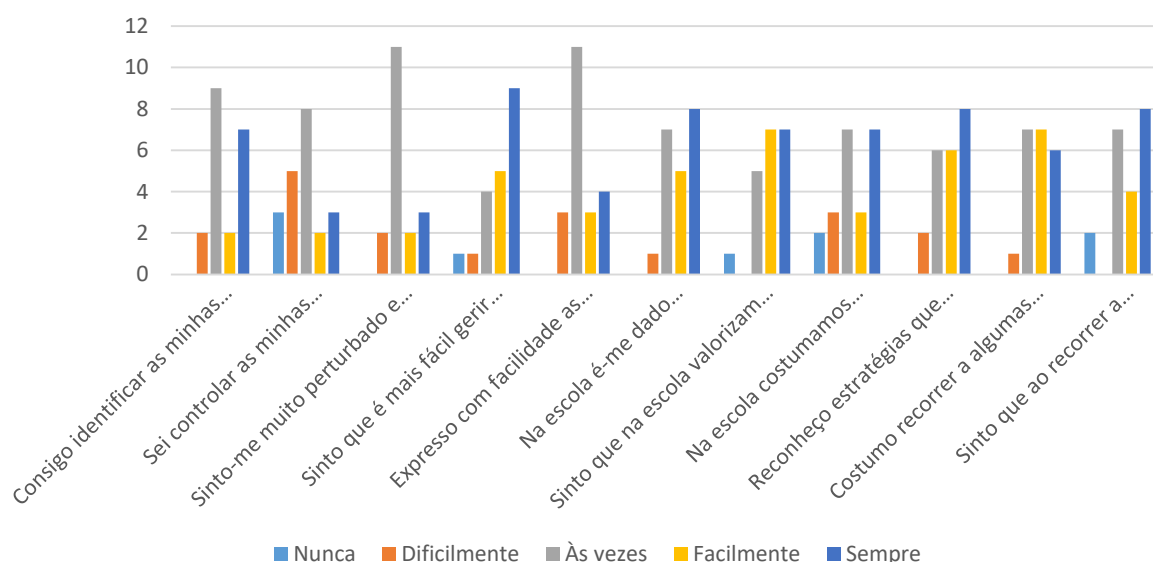


Gráfico n.º 7 - Questões realizadas no inquérito por questionário acerca das perceções dos alunos do 3.º ano, face à importância da gestão emocional.

Quanto aos resultados adquiridos relativamente as perceções dos alunos do 3.º ano face a importância da gestão emocional, verificamos a dificuldade destes relativamente às questões “Consigo identificar as minhas emoções”, “Sinto-me muito perturbado e triste quando algo me provoca uma emoção negativa” e “Expresso com facilidade as minhas emoções”, o que nos permite inferir que apesar dos alunos afirmarem no gráfico n.º 8 que as emoções são um tema abordado na respetiva escola percebemos que

deverá ser um trabalho contínuo, sendo dado mais destaque à sua exploração pela comunidade educativa.

Para Gallego G. e Alarcón (2004),

Reconhecer as emoções, compreendê-las e atuar sobre elas é a base fundamental da inteligência emocional. A verdadeira inteligência emocional é o que une o emocional e o cognitivo, e a sua harmonia é o que garante o seu desenvolvimento eficaz para enfrentarmos qualquer situação de vida. (p. 83)

No entanto é-nos possível analisar através do gráfico acima e em maiores percentagens que a turma do 3.º ano considera que na escola lhes é dado sempre “espaço” para expressarem as suas emoções e que valorizam o que sentem. Os alunos afirmam que reconhecem sempre estratégias que os podem ajudar na sua regulação emocional, e que facilmente lhes costumam recorrer, mas nem sempre o fazem. Concluindo, no entanto, que sentem que ao recorrer às estratégias que já adquiriram conhecimento, estas facilitam a gestão das suas emoções proporcionando-lhes bem-estar e autocontrolo.

Perante o questionário efetuado e incidindo nas duas primeiras questões, possibilitou-nos perceber as inquietações dos alunos face à sua gestão emocional, no entanto estes consideraram que no contexto escolar lhes é sempre permitido manifestarem as suas emoções e revelaram consciência da importância da abordagem da educação emocional, nas escolas.

#### **6.4. Triangulação dos resultados obtidos**

No presente ponto iremos apresentar os resultados obtidos e analisados ao longo da investigação recorrendo à triangulação de dados, a qual se “refere à recolha de dados recorrendo a diferentes fontes” (Duarte, 2009, p.11). A triangulação de dados tenciona apresentar detalhada e descritivamente, com vista a recolher conclusões relevantes tendo em conta a questão de investigação e os objetivos definidos em contexto de EPE e de 1.º CEB. Tanto as atividades desenvolvidas no plano de ação, a observação e participação diretas, as narrativas reflexivas, as notas de campo, os registos fotográficos, a análise documental, as entrevistas e o inquérito por questionário, são alguns exemplos das técnicas e instrumentos a que se recorreu.

Tal como evidenciado por intervenção de todas as técnicas e instrumentos de recolha de dados,

a educação emocional expressou ser de alta importância, uma vez que esta é uma forma de prevenção inespecífica porque, pela variedade e quantidade de competências que são trabalhadas, consegue prevenir a ocorrência de estados emocionais negativos e minimizar a vulnerabilidade da pessoa (Correia, 2021, p.46)

O quadro abaixo representado expõe as conceções das seis crianças escolhidas acerca do conceito sobre as emoções, tendo em conta a recolha de diálogos abertos, ao longo da investigação.

O que já sabiam?	O que adquiriram?
<b>Emoções</b>	
<p><b>Criança F.:</b> “Têm várias cores”.</p> <p><b>Criança G.:</b> “É aquela confusão toda igual à Marta” (fazendo referência à história trabalhada)</p> <p><b>Criança M.C.:</b> “É a alegria e a tristeza”.</p>	<p><b>Criança M.C.:</b> “É a alegria, a tristeza, o medo, a raiva e o nojo”.</p> <p><b>Criança G.:</b> “É quando o nosso coração e a nossa cabeça nos fazem sentir o que a M.C. disse”.</p> <p><b>Criança F.:</b> “É o que sentimos no nosso coração”.</p>
<b>Regulação emocional</b>	
<p><b>Criança M.C.:</b> “Não sei o que é”.</p> <p><b>Criança G.:</b> “É ter calma”.</p> <p><b>Criança F.:</b> “Eu acho que é o que aconteceu com a Marta, quando ela deixou de ter tudo baralhado no seu coração”.</p>	<p><b>Criança G.:</b> “É acalmar o nosso corpo, quando estamos com raiva”.</p> <p><b>Criança F.:</b> “Podemos fazer yoga, respirar fundo ou ir falar com um adulto”.</p> <p><b>Criança M.C.:</b> “É sentirmos bem o nosso coração e estarmos felizes”.</p>

Quadro n.º 15 - Concepções das crianças no contexto de EPE.

Tendo em atenção a análise ao quadro n.º 14 é identificativo diferenças nas respostas obtidas pelas crianças, quanto aos conhecimentos que já adquiriam sobre a temática das emoções.

Primeiramente, a criança F. associou as emoções a cores, tal como estas se encontram representadas na história “O novelo de emoções”, obra trabalhada com as crianças ao longo da investigação. Já decorrente da mesma, a F. foi clarificando as temáticas mencionando que as emoções é o que o coração nos faz sentir.

A criança G. inicialmente explicou e comparou a sua resposta fazendo inferência à história ouvida “O novelo de emoções”, no entanto e no decurso das atividades desenvolvidas com o grupo, a G. referiu que as emoções “é quando o nosso coração e a nossa cabeça nos fazem sentir alegria e tristeza”, evidenciando, desta forma, como se tornou mais “claro” a sua noção de emoção. Já no princípio a criança F. demonstrou ser a mais “parca” em palavras, pelo que respondeu que as emoções “são muitas cores”, naturalmente baseando-se nas cores associadas a cada uma das cinco emoções abordadas na história trabalhada. No entanto posteriormente a F. já se mostrou capaz de amplificar o conceito de emoções, relatando que as emoções são “o que sentimos no nosso coração”.

Finalizada a investigação todo o grupo de crianças foram capazes de aludir de forma correta corretamente determinados aspetos adequadamente relacionados com a temática em estudo, o que denota, a aquisição de conhecimentos e aprendizagens consideráveis e importantes. Deste modo é possível observar-se uma evolução considerável entre as vozes das crianças antes e após a concretização do trabalho de

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

investigação, o que torna possível consolidar-se que estamos perante um desenvolvimento de conhecimentos.

No quadro abaixo indicado encontram-se consignadas as respostas obtidas pelos alunos de 1.º CEB através de diálogos abertos ao longo da investigação.

O que já sabiam?	O que adquiriram?
<b>Emoções</b>	
<p><b>Aluno (a) T.P.:</b> “As emoções são aquilo que sentimos perante várias situações”.</p> <p><b>Aluno (a) L.R.:</b> “O que entendo por emoções é ser algo que todos nós sentimos e podem ser positivas, como a alegria ou negativas, como o medo”.</p> <p><b>Aluno (a) C.A.:</b> “Penso que as emoções são tudo aquilo que sentimos por alguém ou por alguma coisa”.</p>	<p><b>Aluno (a) T.P.:</b> “As emoções são respostas que o nosso corpo nos dá, felicidade, tristeza, medo, etc”.</p> <p><b>Aluno (a) L.R.:</b> “Emoções são realmente algo que sentimos, perante várias situações da nossa vida”.</p> <p><b>Aluno (a) C.A.:</b> “Emoções caracterizam-se por sentimentos que vamos sentindo na nossa vida, como a alegria, a tristeza, o medo, a raiva e o nojo. Como pudemos verificar através da história O novelo de emoções”.</p>
<b>Regulação emocional</b>	
<p><b>Aluno (a) T.P.:</b> “Penso que seja algo que nos ajuda a saber lidar com as nossas emoções”.</p> <p><b>Aluno (a) L.R.:</b> “Regulação emocional, certamente será para regular as nossas emoções, ou seja, conseguirmos lidar com o que estamos a sentir”.</p> <p><b>Aluno (a) C.A.:</b> “Talvez seja algo que nos ajude a identificar as nossas emoções”</p>	<p><b>Aluno (a) T.P.:</b> “Regulação emocional tem a ver com a forma como poderemos regular o que estamos a sentir, por exemplo, através do yoga e do relaxamento”.</p> <p><b>Aluno (a) L.R.:</b> “Podemos regular as nossas emoções falando com um adulto ou alguém da nossa confiança, podemos usar o pote da calma ou a bola de relaxamento, ou até fazer yoga e respirarmos fundo”.</p> <p><b>Aluno (a) C.A.:</b> “Ao tentarmos regular as nossas emoções estamos a contribuir para que nos sintamos melhor, mais calmos, felizes. Podemos fazê-lo através de desenhos, pinturas de mandalas ou usando o nosso pote da calma”.</p>

Quadro n.º 16 - Conceções dos alunos em contexto de 1.º CEB

Conforme análise ao quadro n.º 15 é-nos possível perceber a diferença da aquisição de conhecimentos entre o contexto de EPE e o contexto de 1.º CEB, diferença também muito devido às faixas etárias e

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

possivelmente à forma e regularidade com que a temática em estudo é trabalhada com os grupos mencionados. Os alunos de 1.º CEB, revelaram conhecimentos prévios pertinentes e que se foram adensando e completando ao longo das atividades desenvolvidas. Os intervenientes manifestaram, desta forma, uma evolução bastante considerável quando ao léxico empregue no início e no fim das intervenções.

Ao observarmos, também, as entrevistas efetuadas à EC e à PC possibilitou-nos certificar a importância e o destaque que ambas atribuem à temática das emoções “Um destaque muito importante, pois se as crianças se sentem bem, conseguem aprender e ser felizes, conseguem viver e viver é aprender” in entrevista realizada à EC (Apêndice B), “Tão importante como ensinar a ler e a escrever (...)” in entrevista realizada à PC (Apêndice D). No que toca ao inquérito realizado aos alunos em contexto de 1.º ciclo, catorze dos vinte e um alunos mencionaram que “consideram muito importante a abordagem da gestão emocional em contexto escolar” in inquérito realizado aos alunos do 1.º CEB (Apêndice E).

Relativamente à forma como as duas profissionais de educação geram para oportunizar a educação emocional, a EC menciona que “Integro como uma forma de as conhecer e de se conhecerem a si próprias, é de extrema importância a consciência dos seus sentimentos e poderem estar num ambiente em que se possam expressar tal como são” in entrevista realizada à EC (apêndice B), já a PC refere que “Perder tempo” a ouvir uma criança é ganhar-lhe a confiança para se sentirem absolutamente importantes para o adulto, para o grupo, para si próprio. Garantindo esta base emocional equilibrada facilmente conseguimos maior foco do aluno e melhor cumprimento de regras” in entrevista realizada à PC (Apêndice D)

No entanto, as possibilidades que tanto a educadora como a professora cooperantes concebem de forma a promover o desenvolvimento emocional incidem essencialmente em “Estratégias específicas de resolução de conflitos em que ambas as partes são apoiadas pelo adulto e têm espaço para se expressarem” in entrevista realizada à EC (Apêndice B) e “Basicamente o diálogo, a tertúlia e a tentativa de nos colocarmos no lugar do próximo. A visualização de vídeos educativos, músicas alusivas a várias emoções ou expressão dramática ajudam muito a fazer reforço desta componente” in entrevista realizada à PC (Apêndice D). Quando analisamos, uma vez mais, os inquéritos realizados aos alunos do 1.º CEB e perante a questão “Sentes/consideras que na escola te é dado espaço para exprimires as tuas emoções?” catorze dos vinte e um alunos da turma referiram que lhes “é sempre dado espaço para exprimirem as suas emoções” in inquérito realizado aos alunos do 1.º CEB (Apêndice E).

O educador/professor desenvolve um papel de extrema importância no desenvolvimento dos seus alunos, pelo que se torna essencial criar-se uma relação afetuosa, de confiança e de respeito entre eles, de forma a que as crianças e alunos se sintam confortáveis e abertos para exprimirem as suas emoções, recorrendo-se do adulto para os ajudar. Segundo Portelada (2011) “O desenvolvimento emocional de todo o ser humano passa por diversas etapas, que serão ultrapassadas mais facilmente, quanto mais eficaz for a resolução de conflitos e o reconhecimento da emoção” (p. 72). Já Santos e Barros (2017) rematam que “a promoção do

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

desenvolvimento emocional na primeira infância é fundamental, dado que “A socioafetividade, isto é, o vínculo que se estabelece nas relações e interações sociais, bem como o brincar (...)” (p.7)

Através da concretização das atividades desenvolvidas tanto em contexto de EPE, como de 1.º CEB foi evidenciado que as crianças apresentaram graduais competências para a noção e importância da educação emocional no seu crescimento e dia-a-dia, demonstraram que denotam a relevância de lhes ser dado espaço e acolhimento aquando exprimem as suas emoções, bem como que estratégias poderão recorrer, sempre que consideram necessário, de forma a regular a sua gestão emocional. A criança P. expõe que “quando estiver, por exemplo, muito triste ou chateada posso ir falar com alguém mais crescido” in notas de campo em contexto de EPE, já a criança F. refere que “quando me sentir muito baralhada posso relaxar, respirar fundo e também posso desenhar o que sinto” in notas de campo em contexto de EPE.

O desenvolvimento emocional desenvolveu-se sobretudo dando voz às crianças e alunos, através de atividades lúdicas e inclusivas que possibilitaram os intervenientes diretos de perceberem a importância da exploração desta temática, essencialmente em contexto escolar, dar-lhes espaço para que expressem as emoções que estão a sentir, bem como e essencialmente ganharem estratégias facilitadoras e acessíveis para que possam recorrer, sempre que assim o entenderem e sentirem necessidade. Desta forma as crianças e alunos conseguiram “aprender e ser felizes, conseguem viver, sentindo-se bem” in entrevista realizada à EC (Apêndice B) e a “ouvir uma criança é ganhar-lhe a confiança para se sentirem absolutamente importantes para o adulto, para o grupo, para si próprio” in entrevista realizada à PC (Apêndice D). Para Harris (2000), citado por Chora (2016),

Quanto maior for a experiência das crianças a nível emocional, maior será o seu conhecimento sobre as mesmas e maior será também a sua capacidade de leitura e interpretação das pistas emocionais subtis do outro, 7 contribuindo deste modo para interações mais positiva. (p. 4)

De forma conclusiva tanto a EC como a PC consideram que um desenvolvimento emocional saudável é determinante no sucesso de vida de uma criança, pois “No meu entender é maravilhoso quando se consegue atingir um desenvolvimento emocional saudável, de qualquer forma, sabemos que nada é perfeito, mas que existem bases e que permitem que se trabalhe com as crianças o mais possível para que elas passem por este processo e que isso vá contribuir para um desenvolvimento mais consciente e harmonioso das suas personalidades e da forma como veem e vivem a vida” in entrevista realizada à EC (Apêndice B) e “Até os adultos para estarem confortáveis nos seus papéis precisam de um desenvolvimento emocional saudável, como tal para as crianças é ainda de maior importância e salutar base para a construção da sua personalidade. A melhor forma de contribuirmos enquanto adultos é pelo exemplo” in entrevista realizada à PC (Apêndice D)

Esta investigação não se trata de uma tarefa simples e súbito ou repentino, mas sim de um trabalho consecutivo, regular e incessante que estará sempre dependente do desenvolvimento emocional de cada

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

criança e do seu ritmo, pois é essencial respeitar o tempo e o ritmo de aprendizagem de cada criança.  
Segundo Kennylma dos Santos (2016)

O tempo necessário para a criança avançar cada uma das etapas é muito variável e singular. Portanto, se faz necessário respeitar a evolução de cada criança e compreender que um desempenho mais lento não significa que ela seja menos inteligente do que as demais. Outra noção que se torna importante é saber que o aprendizado não é provocado apenas pela escola, mas também pela própria mente das crianças que trazem consigo conhecimentos prévios. (p. 14)

## **Capítulo 7**

## **7. Conclusões**

Neste último capítulo procede-se à menção das conclusões da dimensão investigativa, como também às implicações da investigação, efetuada, para a prática profissional futura.

### **7.1. Conclusões da dimensão investigativa**

A presente investigação, concretizada através da implementação da metodologia de investigação sobre a própria prática, ocorreu com o objetivo de compreender e explorar estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional. Logo, esta conclusão é constituída por uma súpula que interpela os pontos de vista pertinentes da investigação, atendendo à questão de investigação delineada “Que estratégias pode o adulto utilizar para apoiar as crianças/alunos na manifestação das suas emoções”, bem como os objetivos circunscrevidos. Todas as atividades concretizadas foram devidamente ajustadas com o intuito de dar resposta aos contextos e considerando as atividades realizadas foram adaptadas de forma a dar resposta a ambos os contextos, atendendo às competências de todas as crianças/alunos singularmente. É possível asseverar atendendo às atividades realizadas, aos diálogos abertos, das entrevistas e dos questionários efetuados que tanto as crianças de EPE como os alunos de 1.º CEB manifestaram interesse e curiosidade, fora alguns conhecimentos prévios a respeito da educação emocional, como por exemplo, as diversas emoções, de que forma estas se manifestam em nós, bem como a aquisição de conhecimentos recém-adquiridos.

Podemos, contudo, proceder a uma diferenciação entre os contextos educativos, no caso da EPE e devido à faixa etária dos participantes do estudo, não possibilitava a formulação de discursos mais aprimorados, no entanto, foi-nos exequível adquirir informações relevantes e pertinentes complementadas pela entrevista à EC.

Relativamente ao contexto de 1.º CEB e tendo em conta que alguns alunos já produziam discursos mais elaborados e completos, outros casos evidenciavam, ainda, algum desconhecimento ou “surpresa” pelas temáticas abordadas. Este aspeto veio a ser acrescido através das informações recolhidas após a elaboração do inquérito por questionário, realizado aos alunos da turma.

Quanto à EC e à PC, ambas se mostraram claramente empenhadas e envolvidas na temática a desenvolver, cooperando e coadjuvando ideias e atividades realizadas e incitando ao sucesso da investigação. Conjuntamente, a EC e a PC asseguraram concretizar e desenvolver com o seu grupo/turma atividades e projetos no domínio da educação emocional, exteriorizando desejo de o realizar cada vez com maior regularidade.

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

Relativamente ao 1.º CEB é analisável que o próprio currículo enfatiza a atribuição de um número de horas letivas superiores às componentes curriculares de português e matemática, comparativamente às restantes. O que de certa forma, pode comprometer o tempo que se dedica a outras temáticas, nomeadamente à temática em estudo. Porém a PC mencionou que faz questão de integrar a educação emocional na sua prática profissional através de “Perder tempo” a ouvir uma criança é ganhar-lhe a confiança para se sentirem absolutamente importantes para o adulto, para o grupo, para si próprio. Garantindo esta base emocional equilibrada facilmente conseguimos maior foco do aluno e melhor cumprimento de regras”.

Desta forma, podemos concluir que a escola, enquanto lugar de inoculação de conhecimentos e saberes, se apresenta basilar enquanto promovedor da educação emocional, a par com os professores e educadores enquanto conciliadores e intermediários de informação e como modelos, estimulando assim uma prática pedagógica defensível, através das suas ações.

No decorrer da prática educativa supervisionada verificaram-se algumas limitações, sobretudo devido aos períodos de confinamento causados pela pandemia da Covid-19, que resultaram no adiamento da realização de algumas atividades delineadas, de forma a realizarem-se futuramente em regime presencial. Nem sempre se verificou fluência e facilidade na planificação das atividades a realizar com as crianças, ora por razões de gestão de tempo, ora pela carência de aptidão em orientar, cativar ou acalmar o grupo. Particularmente a ambos os contextos, desenrolou-se uma dificuldade superior em suportar teoricamente os objetivos do plano de ação, uma vez que os programas de Estudo do Meio e Formação Pessoal e Social (ambos intrínsecos à temática a desenvolver emoções) não patenteiam objetivos alusivos ao teor das emoções.

No decurso da investigação rastreámos, ainda, auxiliar de padrão na gestão das emoções, proporcionar bem-estar emocional nas salas e direcionar as interações presentes nestas, de forma a tornar o ponto de vista e a perspetiva da temática mais simplificada, do mesmo modo que adquirir a confiança do grupo/turma, algo que se torna fundamental para conseguirmos interpretar e compreender as crianças que temos perante os nossos olhos. (Portugal 2009).

Inferimos que analogamente ao objetivo geral da presente investigação, a promoção de diversas estratégias empregues para o desenvolvimento do conhecimento das emoções, em ambos os contextos educativos, se manifestou apropriada e benéfica.

Trabalhar a temática das emoções, assim como refletir e avaliar a sua existência nas crianças, é saber compreendê-las melhor. Ao entender os seus pensamentos, o educador/professor deterá de uma forma mais alargada de sucesso em captar a atenção das crianças para as aprendizagens que deseja estimular, assim como desenvolver a educação emocional no seu grupo/turma. Segundo Soares (2018) “a

compreensão das emoções pode contribuir para melhorias na educação, proporcionado um estado emocional que favoreça a aprendizagem nas diferentes etapas da escolarização” (p.2).

## **7.2. Implicações da investigação para a prática profissional futura**

Dando por terminada a investigação decorrida em valências distintas, dentro do campo da educação em Portugal (EPE e 1.º CEB), revelou-se crucial para definir de uma forma mais sustentada a minha identidade profissional, que concerne uma grande importância ao longo da minha prática pedagógica. Torna-se essencial realçar a importância da execução de uma investigação pela própria prática, uma vez que nos coloca em contacto com dinâmicas de sala, com a particularidade de cada criança/aluno, “obriga-nos” a pensar e repensar nas nossas práticas educativas, elucidando-nos para uma frequente reflexão sobre as mesmas, tendo sempre como base o favorecimento do bem-estar emocional das crianças, nos distintos contextos pedagógicos.

Tornou-se, também, bastante relevante para o meu futuro profissional o período atípico que todos vivenciamos nos últimos dois anos, devido à pandemia covid-19, uma vez que nos coagiu a adaptações constantes, recorrendo essencialmente aos recursos digitais e tecnológicos em prol da continuidade do ensino e de modo a tentar manter-se uma rotina que se revelasse o mais saudável possível para as nossas crianças/alunos, tendo em conta os recursos disponíveis. Certamente que toda esta vivência permitiu a que todo o ser humano se adaptasse e adquirisse ferramentas que lhe concedeu “bagagem” para eventuais necessidades anómalas, futuras. Tendo em conta Fernandes e Pinho (2007), “aprendemos através da experiência. Tudo o resto não é mais do que informação”. (p. 101)

Neste caso, as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) possuíram um papel fundamental nesta investigação, particularmente no contexto de 1.º CEB que permitiu a professores, famílias e crianças dar continuidade ao calendário escolar. E desta forma, não nos vemos obrigados a interromper a investigação em decurso. Notamos, tal como Ponte (2017), que o sistema educativo tem de ser capaz de acompanhar o ritmo desta evolução social e tecnológica, de forma a incitar a comunidade educativa dos benefícios afetos às TIC, quando utilizadas de um modo correto, seguro e com total propósito de complementar as aprendizagens das crianças.

Todo este processo concedeu-me uma série de competências fundamentais que me foram e serão essenciais durante todo o meu percurso profissional que se avizinha, uma vez que ao longo do processo de prática melhorei a minha capacidade reflexiva e tornei-me mais crítica sobre a minha ação pedagógica, pois só desta forma é que constamos evolução enquanto profissionais. Possibilitou-me, ainda, uma maior capacidade em apostar em escolhas pedagógicas mais adaptadas e adequadas às necessidades pedagógicas, sociais e emocionais de cada criança/aluno, tendo sempre em atenção as vozes e os interesses dos mesmos, bem como, a sua identidade e aprendizagem. Pois deste modo a curiosidade, a

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

dedicação e o empenho destes estará mais presente em cada atividade e despertar-lhes-á mais interesse na sua exploração.

Importa mencionar que apesar de todos os obstáculos, limitações, dúvidas e inseguranças, estes munem-nos de aprendizagens e estratégias, capazes de desenvolver uma série de métodos de superação perante grande parte das adversidades.

Relativamente ao tema da investigação visou-se de grande relevância e pertinência tanto no contexto de EPE, como no 1.º CEB, uma vez que a gestão das emoções ainda é pouco abordada em ambos os contextos, não lhe é dada a devida importância e revela pouca relevância nas aprendizagens essenciais. Ao nível da literatura ao longo dos anos vai-se notando uma evolução crescente, no entanto e tendo em conta outros temas verifica-se reduzida oferta e exploração. Na minha opinião e preceituando-me pelos os resultados que obtive com a presente investigação, torna-se imprescindível a educação em Portugal apostar e investir mais na educação emocional, pois para Ramos (2007) investir no desenvolvimento da inteligência emocional é conduzir as crianças/alunos a uma direção mais positiva no decorrer das suas vidas.

Faria (2011), citado por Cardeira A. R. (2012), remata que “deve existir uma alfabetização das emoções, cuja finalidade é a educação para os sentimentos, crenças, atitudes, e emoções dos alunos no sentido de melhorar as relações interpessoais e habilidades sociais”. (p. 7)

Em todo este processo foi possível observar e vivenciar junto da turma do 3.º ano todos os laços de afetividade que se foram criando entre o adulto-criança e reforçando entre pares, o que demonstra que a investigação surtiu resultados positivos e relevantes nas interações dentro de sala e fora desta, através do desenvolvimento das manifestações emocionais e de interações sociais.

Como futura profissional educativa, tenho como afeição estabelecer desde o primeiro momento uma relação coesa e forte com o meu grupo de crianças, onde estejam sempre presentes a confiança, o amor, o respeito e uma conexão escola-família próxima, que resultem na simplificação e beneficiação do bem-estar e das aprendizagens das crianças.

Ao longo da investigação efetivada é de ressaltar a importância e a pertinaz necessidade, dos profissionais educativos demonstrarem cuidados não só com o físico da criança, mas igualmente com o seu bem-estar emocional. Torna-se imperioso que os educadores/professores promovam não só o bem-estar dos seus alunos, como tenham ferramentas que os coadjuvem a manter e ampliar a sua autoconfiança, tornando-os posteriormente adultos mais cívicos, habilitados e solidários. Características, estas, básicas e fundamentais numa sociedade desenvolvida.

Escobar (2009), defende que o professor deve

## Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

devolver uma imagem positiva e ajustada do aluno; motivar para investigar e procurar conhecer o que o rodeia com criatividade e interesse; reconhecer as realizações do aluno, relativizando os erros; dar oportunidade para que a criança resolva os seus conflitos autonomamente; criticar os atos e não a pessoa, por exemplo, dizer: “não podes bater nos colegas”, em vez de “és muito agressivo”; assegurar carinho e afeto; não utilizar castigos; facilitar uma saída dos conflitos de uma forma pacífica, mas que respeite as normas; permitir a expressão dos sentimentos e emoções das crianças; reconhecer as habilidades dos alunos, para fortalecê-los e ajudá-los a reconhecer o que têm de especial e único; tratar com respeito as perguntas feitas: proporcionar-lhe um clima de segurança psicológica em que possa pensar, sentir, criar livremente; inspirar-lhe confiança na sua capacidade criativa; observar o talento da criança em qualquer campo e agir em consequência; animá-lo nas suas tendências; recompensar todo o trabalho criativo. (p.19)

Desta forma o educador/professor auxilia a evolução de uma relação entre aluno-professor/educador, no qual este primeiro vai-se mostrando mais seguro e confiante em si próprio, confia também no adulto que lhe está afeto e apresentar-se-á mais à vontade para apresentar as suas dificuldades, problemas e realizar partilhas que considerar pertinentes.

## Referências Bibliográficas

### A

- Aires, L. (2015). *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Alzina, R. (2000). *Educación y bienestar*. Barcelona: Editorial Práxis, S.A.
- Alzina, R. (2016). *Educación emocional*. In *Las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula*. Valencia: Universidad Católica de Valencia.
- Alzina, R., González, J. & Navarro, E. (2015) *Inteligencia emocional en educación*. Spain: Editorial Sínteis, S.A.
- Amaral, C. & Vaz, T. (2020). *Conta-me o que estás a sentir*. Queluz de Baixo: Editorial Presença, S.A.
- Andrada, A. (2020). *As Emoções: A aplicação da metodologia de trabalho por projeto no jardim de infância e no 1º ciclo do Ensino Básico*. Dissertação de mestrado. ISCE- Odívelas.

### B

- Barbosa, M. & Horn, J. (2001). *Organização do espaço e do tempo na escola infantil*. Porto Alegre: ArtMed.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação – Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Borràs, L. (2002). *A organização do espaço e do tempo – as condições do espaço e do ambiente escolar (0-3 anos)*. In *Manual da Educação Infantil – descoberta de si mesmo*, vol. 2. Setúbal: Marina Editores.
- Breyner, T. (2016). *O Pequeno Buda*. Lisboa: Arena.
- Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., Weidknecht, K., Ebert, M., Flynn, L., & Khalsa, S. B. S. (2015). *Effects of a classroom-based yoga intervention on cortisol and behavior in second- and third-grade students: A pilot study*. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 20(1).

### C

- Cardeira, R, A. (2012). *Educação Emocional em Contexto Escolar*. Dissertação de mestrado, INAUF, Portugal.
- Cardoso, C., I. (2013). *As vivências das emoções em contexto Pré-Escolar*.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

Catarreira, C. (2015). *As Emoções das Crianças em Contexto Pré-Escolar*. Dissertação de mestrado. IPG-Portalegre.

Cépedes, A. (2014). *Educar as Emoções*. Queluz de Baixo: Editorial Presença.

Chora, M. L. M. (2016). *A compreensão emocional de crianças em idade pré-escolar e o papel do envolvimento paterno em atividades de cuidados e socialização*. (Dissertação de Mestrado em Psicologia Comunitária e Proteção de Menores). Lisboa: Instituto Universitário de Lisboa- Escola de Ciências Sociais e Humanas.

Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). *Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research*. Child Development.

Correia, I. A. (2019). *Gestão de Emoções- para professores e educadores*. Lisboa: Livros Horizonte.

Costa, D., C., & Cravo, A. (2016). *Emoções e Sociedade- Estratégias facilitadoras para contexto escolar e familiar*. Lisboa: Plátano Editora.

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., Dobos, G. & Paul, A. (2013). *Characteristics of patients with internal diseases who use relaxation techniques as a coping strategy*. Complementary Therapies in Medicine, 21.

## D

Damásio, A. (1999). *O Sentimento de Si – Corpo, Emoção e a Neurobiologia da Consciência*. Mem Martins: Publicações Europa- América.

Damásio, A. (2013). *O Sentimento de Si- Corpo, Emoção e Consciência*. Lisboa: Círculo de Leitores.

Damarzo, M., Garcia-Campayo, J. (2015); *Manual prático de Mindfulness; Curiosidade e aceitação*. Palas Athenas.

Duarte, T. (2009). *A possibilidade da investigação a 3: reflexões sobre triangulação (metodológica)*. CIES e-Working Paper, 60, 1-24.

## E

Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional live*. New York: Times Books.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

Ekman, P. (2011). *A Linguagem das Emoções*. São Paulo: Leya.

Escobar, V. (2009). *La autoestima en los niños/as*. Transversalidad Educativa. Polegar Medios- Guia infantil.

Esteban, A. F. R. (2016). *Yoga para todos os dias- cuide do corpo e da mente!* Lisboa: Arena Editora.

Estrela, A. (1994). *Teoria e Prática de Observação de Classes- Uma Estratégia de Formação de Professores*. (4.ª ed.). Porto: Porto Editora.

## **F**

Fernandes, E. & Pinho, C. (2007). *Neuropsicomotricidade, desenvolvimento humano e aprendizagens saudáveis*. Porto: Edipanta Editora.

Figueiredo, C. (2020). *Covid-19: o impacto no desenvolvimento infantil*. Consultado em 2023 em [COVID-19: o impacto no desenvolvimento infantil | CUF](#)

Forneiro, M. (2008). *Observación y evaluación del ambiente de aprendizaje en educación infantil: dimensiones y variables a considerar*. Revista Iberoamericana de Educación. N.º 47.

Freitas-Magalhães, A. (2011a). *O código de Ekman: O cérebro, a face e a emoção*. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa.

Freitas-Magalhães, A. (2011b). *A Psicologia das emoções: O fascínio do rosto humano*. (3ª ed). Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa.

## **G**

Gardner, H. (2005). *Inteligências múltiplas: a teoria na prática*. Porto Alegre: Artmed.

Goleman, D. (2001). *Inteligência emocional*. Lisboa: Atividades Editoriais, Ld.ª.

Goleman, D. (2001). *Inteligência emocional. A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Goleman, D. (2006). *Inteligência Social. A nova ciência do relacionamento humano*. Lisboa: Temas e Debates.

Gonzalez-Mena, J., & Eyer, D.W. (2014). *O cuidado com bebés e crianças pequenas na creche*. Porto Alegre: AMGH.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

Guillaud, M. (2012). *Relaxar as crianças no jardim de infância. Como descontraír com atividades simples e eficazes*. Porto: Porto Editora.

Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (1ªed.), pp. 3-27.

## H

Hilário, A. (2012). *Práticas de Educação Emocional no 1.º Ciclo do Ensino Básico*. (Tese de Mestrado). Beja: Instituto Politécnico de Beja - Escola Superior de Educação.

Hill, M. & Hill, A. (2005). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.

Hohmann, M. & Weikart, D. P. (2011). *Educar a criança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

## I

INE- *Instituto Nacional de Estatísticas*.

## L

Laeyers, F. E. & Sanden, P. (1997). *Pour une Approche Expérentielle au Niveau Prèscolaire*.

Leal, I. (2015). *Meditação e relaxamento para crianças*. Lisboa: Chiado Editora.

Lenoir, F. (2017). *Filosofar e meditar com as crianças*. Lisboa: Arena.

Lissner, M. A. (2001). *A Inteligência Emocional na Criança*. Cascais: Editora Pergaminho.

## M

Martin, Doris; Boeck, Karin, (1997). *O que é a Inteligência Emocional*. Editora Pergaminho, Cascais.

Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão panorâmica da Investigação. Ação*. Coleção Infância. Porto: Porto Editora.

Moreira, P. (2010). *Ser Professor: competências básicas 3 – Emoções positivas e regulação emocional*. Porto: Porto Editora.

## N

Navarro, A., Enesco, I. & Guerrero, S. (2003). *El desarrollo emocional*. In ENESCO, I. (Coord.). *El desarrollo del bebé. Cognición, emoción y afectividad*. Madrid: Alianza Psicología y Educación.

Neto, W. C. A. (2008). *Efeitos do escita lopram sobre a identificação de expressões faciais*. (Dissertação de Mestrado). Retirado de Biblioteca Digitais de Teses e Dissertações da USP.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

**O**

Óvén, M. (2015). *Educar com Mindfulness*. Porto: Porto Editora.

**P**

Pina, F. P. (2021). Será que as bolas anti-stress ajudam mesmo a relaxar e a reduzir a ansiedade? Consultado em 2023 em [Será que as bolas anti-stress ajudam mesmo a relaxar e a reduzir a ansiedade? – NiT](#)

Ponte, J. (2017). Computadores, Pedagogia e Política. *Investigar em Educação*, 6, 279-284.

Portelada, A. (2011). *As emoções a nível escolar*. INFAD Revista de Psicologia, 1(1), 69– 77. Consultado em 2024, em <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832328006>

Portugal, G. (2009). *Para o educador que queremos, que formação assegurar?* Exedra, 1, 9-24.

Portugal, G. & Laeyers, F. (2018). *Avaliação em Educação Pré-Escolar*. Porto: Porto Editora.

*Projeto Curricular da sala 9- Contexto de EPE.*

**R**

Raminhos, C. & Veiga, A. (2020). *O Meu Diário das Emoções*. Editora: Nuvem de Letras- Lisboa.

Ramos, I. (2007). *Medição da eficácia do treino de competências de inteligência emocional*. Dissertação de Mestrado.

Ramos, R. (2019). *A Prática do Yoga e os seus Benefícios no Desenvolvimento Global da Criança*. Abecedário da Educação. Consultado em 2023 em [A Prática do Yoga e os seus Benefícios no Desenvolvimento da Criança \(abecedariodaeducacao.pt\)](#)

Rebelo, C. (2018). *Gestão das Emoções em Crianças de Creche (0-3 Anos)*. (Dissertação de Mestrado). Lisboa: Instituto Superior de Educação e Ciências - Escola de Educação.

Rêgo, C. & Rocha, N. (2009). *Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula*. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 12 (62), 135-152. Consultado em 2023 em <http://www.scielo.br/pdf/ensaio/v17n62/a07v1762.pdf>

Rei, S. L. (2012). *Sou o que sinto! A relação entre a regulação emocional e o ajustamento psicológico em crianças e jovens*. (Dissertação de Mestrado).

Reverendo, I. M. M. S. (2011). *Regulação emocional, satisfação com a vida & percepção da aceitação – rejeição parental*. (Dissertação de Mestrado).

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

Ribeiros, A. (2019). *O Desenvolvimento Emocional e a Pártica de Relaxamento com um grupo de 3 anos*. Dissertação de mestrado. Universidade do Algarve- Algarve.

## S

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9.

Salovey, P. & Sluyter, D. (1999). *Inteligência Emocional da Criança. Aplicações na Educação e no dia-a-dia*. 2.ª ed. Rio de Janeiro: Editora Campus.

Santos, C., e Barros, J. (2017). *Efeitos do uso das novas tecnologias da informação e comunicação para o desenvolvimento emocional infantil: Uma compreensão psicanalítica*. Psicologia.pt Consultado em 2024, em [Efeitos do uso das novas tecnologias da informação e comunicação para o desenvolvimento emocional infantil: uma compreensão psicanalítica \(psicologia.pt\)](#)

Santos, K. (2016). *O Tempo de Cada Um- Entenda sobre o desenvolvimento da criança no contexto escolar*. (Trabalho de conclusão de curso para a obtenção do grau de bacharel em psicopedagogia.) Paraíba: Universidade Federal de Paraíba.

Santos, M. (2018). *Meditação na Escola*. Edições Mahatma.

Silva, D. A. (1998). *A influência do relaxamento na ansiedade infantil*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Educacional) Universidade Estadual de Campinas: Faculdade de Educação.

Silva, L. I., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação/ Direção Geral da Educação.

Silveira, M. C. A. A. (2012). *Yoga para crianças: Uma prática em construção*. Religare, 9 (2).

Snel, E. (2018). *Senta-te Quietinho Como uma Rã*. Alfragide: Lua de Papel.

Soares, C. (2016). *Educar pelas emoções*. Consultado em 2022 em <http://visao.sapo.pt/actualidade/sociedade/2016-05-09-Educar-pelas-emocoos>

Sousa, M. & Baptista, C. (2014). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios segundo Bolonha*. (3ª ed.). Pactor – Edições de Ciências Sociais e Políticas Contemporânea.

Suárez-García, Z.; Álvarez-García, D.; García-Redondo, P.; Rodríguez, C. (2020) *O efeito de uma intervenção baseada na atenção plena na atenção, autocontrole e agressividade em alunos da escola primária*. Int. J. Ambiente. Res. Saúde Pública, 17, 2447.

## T

Teixeira, A., Jorge, R., Guardiano, M., Viana, V., & Guimarães, J. E., (2011). *Neurodesenvolvimento em idade pré-escolar: a integração em agrupamento vertical*.

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

**V**

Vasconcelos, T. (coord.), Rocha, C., Loureiro, C., Castro, J., Menau, J., Sousa, O., Hortas, M., Ramos, M., Ferreira, N., Melo, N., Rodrigues, P., Mil-Homens, P., Fernandes, S. & Alves, S. (2012). *Trabalho por projectos na Educação de Infância: Mapear aprendizagens integrar metodologias*. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência/ Direcção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.

# APÊNDICES

### Apêndice A- Guião da entrevista realizada à Educadora Cooperante

A seguinte entrevista realizou-se com o total consentimento da Educadora Cooperante, bem como o conhecimento da sua intenção e dos respetivos objetivos.

Categories	Subcategorias	Objetivos	Questões
Perfil do entrevistado	Pessoal	- Conhecer a identidade da educadora de infância;	- Qual a sua idade?
	Profissional	- Explorar a área de formação;  - Analisar o seu percurso, enquanto profissional;	1- Qual a sua área de formação?  2- Qual a sua grande motivação para tirar o curso de educação de infância?  3- Há quanto tempo exerce em contexto pré-escolar?  4- Qual o seu tempo de serviço?  5- Em que faixa etária se sente mais realizada? Porquê?
Perceção da educadora sobre a importância da gestão das emoções em crianças da educação pré-escolar	Conexão da educadora com a Área da Formação Pessoal e Social	- Saber quais os seus interesses;  - Compreender se os mesmos influenciam a sua prática pedagógica;	6- Quais são as suas áreas de interesse?  7- Tem consciência de que ao incidir por uma área de conteúdo mais específica tem influência na sua prática pedagógica?  8- Considera relevante abordar com as crianças simultaneamente as diversas áreas de conteúdo? Por que razão?

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

			9- De que forma é trabalhada com as crianças a Área da Formação Pessoal e Social?
Compreensão da educadora face ao desenvolvimento emocional no pré-escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perceber a importância que a educadora confere às emoções;</li> <li>- Entender as estratégias que a educadora utiliza para o desenvolvimento emocional das crianças;</li> <li>- Compreender se a educadora impulsiona atividades ou estratégias que permitam às crianças expressarem livremente as suas emoções;</li> </ul>	<p>10- Enquanto profissional, que destaque atribui ao desenvolvimento emocional das crianças?</p> <p>11- Como integra as emoções das crianças na sua prática profissional?</p> <p>12- Que atividades ou estratégias utiliza para gerir as emoções do grupo?</p> <p>13- Através da sua experiência diária, de que forma observa as crianças manifestarem as suas emoções?</p>	
Relação escola-família-escola	- Perceber qual o tipo de comunicação/relação existente entre a instituição e as famílias.	<p>14- Considera que uma boa comunicação entre escola-família-escola se torna fundamental para o bem-estar socio emocional das crianças?</p> <p>15- No seu entender encara que um desenvolvimento emocional saudável é determinante no sucesso de vida de uma criança? De que forma?</p>	

## **Apêndice B- Transcrição da entrevista à Educadora Cooperante**

### **1- Qual a sua área de formação?**

**EC-** Licenciatura em Educação de Infância pela escola superior de educação de Lisboa.

### **2- Qual a sua grande motivação para tirar o curso de educação de infância?**

**EC-** Sempre gostei muito de crianças e pensei em ter um papel mais ativo nas suas vidas. A educação pré-escolar é um pilar no desenvolvimento e quero que essa seja um dos meus legados de vida.

### **3- Há quanto tempo exerce em contexto pré-escolar?**

**EC-** Trabalho há 10 anos como educadora em sala. 5 anos como professora de inglês a crianças em idade pré-escolar e em simultâneo como coordenadora pedagógica e formadora de 2015 a 2019.

### **4- Qual o seu tempo de serviço?**

**EC-** Como respondi na questão anterior, há quinze anos no total, mas como educadora de infância há 10 anos.

### **5- Em que faixa etária se sente mais realizada? Porquê?**

**EC-** Pré-escolar, nomeadamente com 5 anos. Essencialmente pelas características que esta faixa etária nos oferece, pelos múltiplos trabalhos/atividades que com eles podemos desenvolver e porque de facto ajudam numa grande partilha com outras faixas etárias, o que se torna muito interessante de observar e constatar.

### **6- Quais são as suas áreas de interesse?**

**EC-** Educação, intervenção precoce, relações entre crianças e adultos. Educação positiva e centrada na qualidade de interações, coaching parental e de crianças.

### **7- Tem consciência que ao incidir por uma área de conteúdo mais específica tem influência na sua prática pedagógica?**

**EC-** Sim, todo o trabalho desenvolvido por nós, tem sempre uma repercussão na nossa prática e nas mensagens que passamos às crianças. Quando trabalhamos algo que nos diz muito, influenciámos bastante a nossa prática em muitas vezes até o gosto e tendências das crianças. Por exemplo, quando era educadora, as crianças faziam muitos teatros e contavam muitas histórias que são das minhas áreas preferidas. Sei que eu influenciava isso.

**8- Considera relevante abordar com as crianças simultaneamente as diversas áreas de conteúdo? Por que razão?**

**EC-** Sim, considero que seja uma mais valia, pois dessa forma conseguimos numa só atividade trabalhar/abordar conceitos de todas as áreas e muitas vezes em processo de brincadeira que as crianças nem se apercebem e permite-nos descodificar e observar muitos aspetos importantes.

**9- De que forma é trabalhada com as crianças a Área de Formação Pessoal e Social?**

**EC-** No dia a dia, nas situações entre pares, nos momentos de partilha, as crianças estão constantemente a trabalhar esta área.

**10- Enquanto profissional, que destaque atribui ao desenvolvimento emocional das crianças?**

**EC-** Um destaque muito importante, sendo uma das áreas de maior interesse para mim, se as crianças se sentem bem, conseguem aprender e ser felizes, conseguem viver e viver é aprender.

**11- Como integra as emoções das crianças na sua prática profissional?**

**EC-** Integro como uma forma de as conhecer e de se conhecerem a si próprias, é de extrema importância a consciência dos seus sentimentos e poderem estar num ambiente em que se possam expressar tal como são.

**12- Que atividades ou estratégias utiliza para gerir as emoções do grupo?**

**EC-** Estratégias específicas de resolução de conflitos em que ambas as partes são apoiadas pelo adulto e têm espaço para se expressarem.

**13- Através da sua experiência diária, de que forma observa as crianças manifestarem as suas emoções?**

**EC-** De todas as formas possíveis, fisicamente, emocionalmente...

**14- Considera que uma boa comunicação entre escola-família-escola se torna fundamental para o bem-estar socio emocional das crianças?**

**EC-** Sim, sem dúvida. Sem essa comunicação a escola não faz sentido.

**15- No seu entender encara que um desenvolvimento emocional saudável é determinante no sucesso de vida de uma criança? De que forma?**

**EC-** No meu entender é maravilhoso quando se consegue atingir um desenvolvimento emocional saudável, de qualquer forma, sabemos que nada é perfeito, mas que existem bases e que permitem que

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

se trabalhe com as crianças o mais possível para que elas passem por este processo e que isso vá contribuir para um desenvolvimento mais consciente e harmonioso das suas personalidades e da forma como veem e vivem a vida.

### Apêndice C- Guião da entrevista realizada à Professora Cooperante

Tal como a entrevista realizada à EC, a seguinte entrevista realizou-se com o total consentimento da Professora Cooperante, bem como o conhecimento da sua intenção e dos respetivos objetivos.

Esta entrevista encontra-se organizada e reger-se pelos objetivos seguintes:

- Explorar a área de formação da PC;
- Analisar o seu percurso, enquanto profissional;
- Saber quais os seus interesses a nível educacional;
- Compreender se os mesmos influenciam a sua prática pedagógica;
- Perceber a importância que a professora confere às emoções dos seus alunos;
- Entender as estratégias que a professora utiliza para o desenvolvimento emocional das crianças;
- Compreender se a professora impulsiona atividades ou estratégias que permitam às crianças expressarem livremente as suas emoções;
- Perceber qual o tipo de comunicação/relação existente entre a instituição e as famílias.

Categorias	Subcategorias	Objetivos	Questões
Perfil do entrevistado	Pessoal	- Conhecer a identidade da professora;	- Qual a sua idade?
	Profissional	- Explorar a área de formação;  - Analisar o seu percurso, enquanto profissional;	1- Qual a sua área de formação?  2- Qual a sua grande motivação para tirar o curso de professora do 1.º ciclo do ensino básico?  3- Qual o seu tempo de serviço?  4- A sua ação educativa é influenciada

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em 1.º Ciclo do Ensino Básico

			<p>por algum Modelo Pedagógico? Se sim, qual?</p> <p>5- Sente-se mais realizada em algum ano de escolaridade em específico? Se sim, qual? Porquê?</p>
<p>Perceção da professora sobre a importância da gestão das emoções em crianças do 1.º Ciclo do ensino básico</p>	<p>Conexão da professora com a componente curricular de Estudo do Meio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber quais os seus interesses a nível educacional;</li> <li>- Compreender se os mesmos influenciam a sua prática pedagógica;</li> </ul>	<p>6- Quais são as suas áreas de maior interesse?</p> <p>7- Tem consciência de que ao incidir por uma componente curricular específica tem influência na sua prática pedagógica?</p> <p>8- Considera relevante abordar com as crianças simultaneamente as diversas componentes curriculares? Por que razão?</p> <p>9- De que forma é trabalhada com as crianças a componente curricular de Estudo do Meio?</p>
	<p>Compreensão da professora face ao desenvolvimento emocional no 1.º ciclo do ensino básico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perceber a importância que a professora confere às emoções dos seus alunos;</li> <li>- Entender as estratégias que a professora utiliza para o desenvolvimento emocional das crianças;</li> <li>- Compreender se a professora impulsiona atividades ou estratégias que permitam às crianças</li> </ul>	<p>10- Enquanto profissional, que destaque atribui ao desenvolvimento emocional dos alunos?</p> <p>11- Como integra as emoções dos seus alunos na sua prática profissional?</p> <p>12- Que atividades ou estratégias utiliza para gerir as emoções da turma?</p> <p>13- Através da sua experiência diária, de que forma observa os alunos manifestarem as suas emoções?</p>

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

		expressarem livremente as suas emoções;	
	Relação escola-família-escola	- Perceber qual o tipo de comunicação/relação existente entre a instituição e as famílias.	<p>14- Considera que uma boa comunicação entre escola-família-escola se torna fundamental para o bem-estar socio emocional dos alunos?</p> <p>15- No seu entender encara que um desenvolvimento emocional saudável é determinante no sucesso de vida de uma criança? De que forma?</p>

#### **Apêndice D- Transcrição da entrevista à Professora Cooperante**

**1- Qual a sua área de formação?**

**PC-** Sou licenciada em Educação Básica – 1.º Ciclo.

**2- Qual a sua grande motivação para tirar o curso de professora do 1.º ciclo do ensino básico?**

**PC-** O desafio de aprender todos os dias com as crianças e de poder assistir ao crescimento físico, emocional, relacional e intelectual das gerações vindouras.

**3- Qual o seu tempo de serviço?**

**PC-** Concluo a 31 de agosto o meu décimo oitavo ano de serviço.

**4- A sua ação educativa é influenciada por algum modelo pedagógico? Se sim, qual?**

**PC-** Considero importante termos contacto com vários modelos pedagógicos sendo que, no entanto, creio ser uma mais valia o cruzamento de múltiplos e não a influência exclusiva de um único uma vez que permite ter mais diversidade de estratégias.

**5- Sente-se mais realizada em algum ano de escolaridade em específico? Se sim qual? Porquê?**

**PC-** Não. Todos os anos de escolaridade apresentam desafios e recompensas próprios e apresentam-se como gratificantes por si só. O que considero que me realize mais é a possibilidade de ter continuidade pedagógica numa turma durante todo o ciclo pois é muito enriquecedor assistirmos à evolução dos nossos meninos.

**6- Quais são as suas áreas de maior interesse?**

**PC-** Apesar de não ter uma área de eleição sinto sempre maior responsabilidade na explanação do português por ser a nossa língua materna e a base de todas as outras áreas.

**7- Tem consciência de que ao incidir por uma componente curricular específica tem influência na sua prática pedagógica?**

**PC-** Sim, penso que todos os professores têm que ter presente essa convicção e tentar ao máximo que não se torne intrínseco nos alunos que essa componente importa mais do que as outras ou que eles devem gostar mais dessa do que das outras.

**8- Considera relevante abordar com as crianças simultaneamente as diversas componentes curriculares? Por que razão?**

**PC-** Sim, considero. Penso que quanto mais transversais forem as aprendizagens mais significativas elas se tornam na medida em que permitem que os alunos busquem conhecimentos que poderiam ser menos aliciantes em atividades que lhes causam mais prazer.

**9- De que forma é trabalhada com as crianças a componente curricular de Estudo do Meio?**

**PC-** Esta componente é maioritariamente trabalhada com relatos próprios do conhecimento que cada aluno tem sobre cada uma das temáticas, aproveitando o quotidiano das crianças, chamando-as a construir o conhecimento alheio e até enriquecer as próprias noções do professor.

**10- Enquanto profissional, que destaque atribui ao desenvolvimento emocional dos alunos?**

**PC-** Tão importante como ensinar a ler e a escrever é ajudar a gerir emoções, a criar esquemas de conforto face a situações e a saber considerar-se válido em todos os contextos.

**11- Como integra as emoções dos seus alunos na sua prática profissional?**

**PC-** “Perder tempo” a ouvir uma criança é ganhar-lhe a confiança para se sentirem absolutamente importantes para o adulto, para o grupo, para si próprio. Garantindo esta base emocional equilibrada facilmente conseguimos maior foco do aluno e melhor cumprimento de regras.

**12- Que atividades ou estratégias utiliza para gerir as emoções da turma?**

**PC-** Basicamente o diálogo, a tertúlia e a tentativa de nos colocarmos no lugar do próximo. A visualização de vídeos educativos, músicas alusivas a várias emoções ou expressão dramática ajudam muito a fazer reforço desta componente.

**13- Através da sua experiência diária, de que forma observa os alunos manifestarem as suas emoções?**

**PC-** Depende da emoção em causa. Normalmente mais facilmente vemos emoções extremas: ou muita alegria ou muita tristeza/raiva. As emoções “intermédias” acabam por ser facilmente diluídas no dia a dia das crianças. A maior parte das crianças exprime-se através da palavra, mas quando em situações menos positivas pode verificar-se o conflito físico e verbal.

**14- Considera que uma boa comunicação entre escola-família-escola se torna fundamental para o bem-estar socio emocional dos alunos?**

**PC-** Sem essa boa comunicação não seria possível uma vez que as crianças precisam de modelos similares de resposta para as mesmas atitudes.

**15- No seu entender encara que um desenvolvimento emocional saudável é determinante no sucesso de vida de uma criança? De que forma?**

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

**PC-** Até os adultos para estarem confortáveis nos seus papéis precisam de um desenvolvimento emocional saudável, como tal para as crianças é ainda de maior importância e salutar base para a construção da sua personalidade. A melhor forma de contribuirmos enquanto adultos é pelo exemplo!

### Apêndice E- Guião dos inquéritos por questionário realizados aos alunos do 3.º ano

O inquérito apresentado em seguida foi realizado com o consentimento total da Professora Cooperante, dos Encarregados de Educação e dos alunos do 3.º ano, garantido que apenas serão usados para fins académicos salvaguardando sempre a identidade dos inquiridos.

#### I- Dados pessoais

1.1. Idade: \_\_\_\_\_

1.4. Ano letivo: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

1.2. Sexo: Feminino  Masculino

1.3. Ano de escolaridade: 1.º  2.º  3.º  4.º

#### II- Questões gerais

2.1. Consideras que:

a) É importante abordar a identificação e gestão emocional nas escolas?

b) Na tua escola este tema é abordado?

c) No teu seio familiar é comum refletirem sobre as vossas emoções?

d) Existem emoções positivas e negativas?

e) Só se deveriam abordar/trabalhar as emoções positivas?

f) É importante a participação das famílias em atividades escolares?

g) É importante, para ti, o envolvimento da tua família em atividades escolares?

Sim	Não	Não sei
Sim	Não	Não sei

**III- Perceções dos alunos face à importância da identificação das emoções e da gestão**

3.1. Relativamente às seguintes questões responde indicando o grau que consideras adequado.

(1- Nunca; 2- Dificilmente; 3- Às vezes; 4- Facilmente; 5- Sempre)

(1- Nunca; 2- Dificilmente; 3- Às vezes; 4- Facilmente; 5- Sempre)

I- Identifico facilmente as minhas emoções.

II- Sei controlar as minhas emoções.

III- Sinto-me muito “perturbado/a” e triste quando algo me provoca uma emoção negativa.

IV- Sinto que é mais fácil gerir emoções positivas.

V- Expresso com facilidade as minhas emoções.

VI- Na escola é-me dado “espaço” para expressar as minhas emoções.

VII- Sinto que, na escola valorizam o que estou a sentir a nível emocional.

VIII- Na escola costumamos trabalhar/abordar as emoções e/ou a gestão emocional.


IX- Conheço estratégias que me ajudam a gerir as minhas emoções.

X- Costumo recorrer a algumas dessas estratégias.

XI- Sinto que ao utilizar algumas dessas estratégias, facilita a gestão das minhas emoções

	1	2	3	4	5

Apêndice F- Inquéritos por questionário realizados aos alunos do 3.º ano

 **Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo**  
Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º ciclo do Ensino Básico  
2.º Ano – 4.º Semestre

**Inquérito por questionário a uma turma de 3.º ano do ensino básico**

O presente inquérito tem como principal objetivo, recolher informação para a realização de um relatório final, no âmbito das unidades curriculares de Prática de Ensino Supervisionada IV e de Seminário de Investigação Educacional de Apoio ao Relatório Final II, correspondente ao 4.º semestre do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, integrantes do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico a efetuar no Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo.

O grupo alvo deste inquérito são os alunos que frequentam o 3.º ano de escolaridade da instituição na qual me encontro a estagiar e na qual decorre o estudo de investigação acerca da educação e gestão emocional das crianças do 1.º ciclo do ensino básico.

Os dados fornecidos são **inteiramente confidenciais, anónimos** e utilizados exclusivamente para fins académicos.

Agradeço, desde já, o teu contributo!

**I- Dados pessoais**

1.1. Idade: 9 1.4. Ano letivo: 2021/2022

1.2. Sexo: Feminino  Masculino

1.3. Ano de escolaridade: 1.º  2.º  3.º  4.º

**II- Questões gerais**

2.1. Consideras que:

	Sim	Não	Não sei
a) É importante abordar a identificação e gestão emocional nas escolas?			<input checked="" type="checkbox"/>
b) Na tua escola este tema é abordado?	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
c) No teu scio familiar é comum refletirem sobre as vossas emoções?			<input checked="" type="checkbox"/>

**Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo**  
Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º ciclo do Ensino Básico  
2.º Ano – 4.º Semestre

	Sim	Não	Não s
d) Existem emoções positivas e negativas?	X		
e) Só se deveriam abordar/trabalhar as emoções positivas?		X	
f) É importante a participação das famílias em atividades escolares?			X
g) É importante, para ti, o envolvimento da tua família em atividades escolares?			X

**III- Perceções dos alunos face à importância da identificação das emoções e da gestão emocional**

3.1. Relativamente às seguintes questões responde indicando o grau que consideras adequado.  
(1- Nunca; 2- Com dificuldade; 3- Às vezes; 4- Com facilidade; 5- Sempre)

	1	2	3	4	5
I- Identifico facilmente as minhas emoções.			X		
II- Controlo as minhas emoções e não as expresso.			X		
III- Sinto-me muito “perturbado/a” e triste quando algo me provoca uma emoção negativa.			X		
IV- Sinto que é mais fácil gerir emoções positivas.			X		
V- Expresso com facilidade as minhas emoções.			X		
VI- Na escola é-me dado “espaço” para expressar as minhas emoções.			X		

Estratégias a utilizar para desenvolver a educação emocional: um estudo em Educação Pré-Escolar e em  
1.º Ciclo do Ensino Básico

**Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo**  
Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º ciclo do Ensino Básico  
2.º Ano – 4.º Semestre

	1	2	3	4	5
VII- Sinto que, na escola, valorizam as minhas emoções e o que estou a sentir.	X				
VIII- Na escola costumamos trabalhar/abordar as emoções e/ou a gestão emocional.		X			
IX- Tenho conhecimento de várias estratégias que me podem ajudar a gerir as minhas emoções.		X			
X- Costumo utilizar/recorrer a algumas dessas estratégias.			X		
XI- Sinto que ao utilizar algumas dessas estratégias facilita a gestão das minhas emoções.			X		

Apêndice G- “Guião” para a sessão de yoga em contexto de EPE

## Yoga para crianças



Borboleta



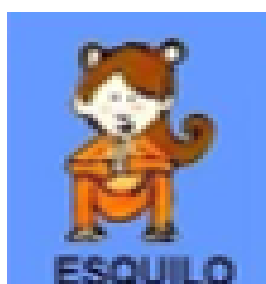
Girafa



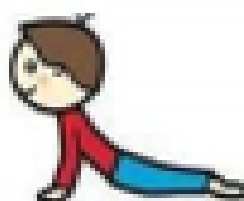
Leão



Cachorro



ESQUILO



Cobra



Flamingo

- Quando te sentires mais agitado, triste, ansioso, com medo, assustado ou até mesmo aborrecido, podes sempre realizar algumas destas posições de yoga divertidas e que te irão deixar mais calmo e tranquilo. Para a realização pode ajudar a colaboração da tua família, criando desta forma uma pequena sessão de yoga.

Não te esqueças de incluir uma música relaxante.

Apêndice H- “Guião” para a sessão de yoga em contexto de 1.º CEB

Yoga para crianças



Flamingo



AVIÃO



Girafa



Borboleta



CACHORRO



ESQUILO



VELA



ARCO



Cobra

- Quando te sentires mais agitado, triste, ansioso, com medo, assustado ou até mesmo aborrecido, podes sempre realizar algumas destas posições de yoga divertidas o que te irão deixar mais tranquilo. Criando desta forma uma pequena rotina de yoga.
- Não te esqueças de incluir uma música relaxante.

# Como me sinto hoje?

Regista, diariamente, como te sentes.

Dias/ emoção	 felicidade	 tristeza	 amor	 nervos	 raiva	 confusão	 calma	 medo	 surpresa	outro Qual?
5										
1.º dia										
2.º dia										
3.º dia										
4.º dia										
5.º dia										
6.º dia										
7.º dia										
8.º dia										
9.º dia										
10.º dia										
11.º dia										
12.º dia										
13.º dia										
14.º dia										
15.º dia										

# Apêndice J- “O pote das emoções”

O que me provoca aversão

O que me provoca medo

O que me provoca alegria

O que me provoca raiva

O que me provoca tristeza



# JARDIM DA ALEGRIA

*O que me faz sentir alegre...*



## Apêndice L – “Caracterizando as minhas emoções”

Emoção: \_\_\_\_\_

Características físicas:

---

---

---

Características psicológicas:

---

---

---

Em que situações surge:

---

---

---

Consideras que seja uma emoção:

Positiva       Negativa

Ilustra a tua emoção no interior do pote



Trabalho realizado por: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Apêndice M– Planificação da atividade “O novelo de emoções.” – EPE**

“O novelo de emoções”	
<b>Áreas de Conteúdo- Orientações Curriculares:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Área da Expressão e Comunicação- Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita.</li><li>- Área da Formação Pessoal e Social.</li></ul>	
<b>Objetivos Pedagógicos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Compreender mensagens orais em situações diversas de comunicação.</li><li>- Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente de modo adequado à situação.</li><li>- Ser capaz de ensaiar diferentes estratégias para resolver as dificuldades e problemas que se lhe colocam.</li><li>- Respeitar a diversidade e solidarizar-se com os outros.</li></ul>	
<b>Proposta Educativa:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Leitura da história “O novelo de emoções”, de Elisabete Neves;</li><li>- Exploração do tema abordado na história.</li></ul>	<b>Como surgiu?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Surgiu no seguimento da EC manifestar que devido à heterogeneidade de idades do grupo, existiam alguns conflitos de carácter emocional.</li></ul>

<p><b>Estratégias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo de crianças sentadas no chão, em forma de “U”, para poderem ouvir e visualizar a história;</li> <li>- Leitora sentada, igualmente, no chão de forma a que todas as crianças visualizem o texto e as ilustrações;</li> <li>- Direcionar questões de pós-leitura e compreensão ao grupo;</li> <li>- Uma criança de cada vez irá responder às questões colocadas, bem como, colocar as suas questões/ dúvidas.</li> </ul>	<p><b>Organização:</b></p>			
	<p><b>Espaço:</b></p>	<p><b>Tempo:</b></p>	<p><b>Recursos/Materiais:</b></p>	<p><b>Grupo:</b></p>
	<p>Sala.</p>	<p>Cerca de 30 minutos.</p>	<p>Crianças;  Livro “O novelo de emoções”, de Elisabete Neves.</p>	<p>Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade.  Organização em grande grupo, mediante as crianças com interesse na atividade.</p>
<p><b>Avaliação:</b></p>				
<p><b>Grupo de crianças:</b></p>	<p><b>Estagiária:</b></p>			
<p>- No geral o grupo demonstrou-se atento, empenhado e bastante participativo ao longo da atividade realizada. Escutou a história com atenção e por fim, todos quiseram responder ativamente às</p>				

questões colocadas, bem como, colocar as suas próprias questões ou manifestarem as suas ideias/vivências.

- No começo da atividade sentia-me bastante nervosa, pois receava que as crianças não demonstrassem interesse pela história ou que os conceitos a abordar não fossem bem captados pelas mesmas.

No entanto todos os receios que sentia foram desaparecendo, após perceber o interesse, curiosidade e participação do grupo. Revelando, assim, que existiu uma boa comunicação entre todos.

**Apêndice N– Planificação da atividade “O que as emoções provocam no nosso corpo? E como se manifestam?” – EPE**

**“O que as emoções provocam no nosso corpo? E como se manifestam?”**

**Áreas de Conteúdo- Orientações Curriculares:**

- Área da Expressão e Comunicação- Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita.
- Área da Expressão e Comunicação- Domínio da Educação Artística- Subdomínio do Jogo Dramático/Teatro.
- Área da Formação Pessoal e Social.

**Objetivos Pedagógicos:**

- Compreender mensagens orais em situações diversas de comunicação.
- Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente de modo adequado à situação.
- Inventar e representar personagens e situações, por iniciativa própria e/ou a partir de diferentes propostas, diversificando as formas de concretização.
- Ser capaz de ensaiar diferentes estratégias para resolver as dificuldades e problemas que se lhe colocam.
- Respeitar a diversidade e solidarizar-se com os outros.

**Proposta Educativa:**

**Como surgiu?**

- A presente atividade adveio como complementaridade da primeira e teve como principal objetivo aludir o grupo sobre a importância de

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação de um vídeo lúdico, da autoria de Alda Carrasqueira Fernandes <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5H54h2ODTI0">https://www.youtube.com/watch?v=5H54h2ODTI0</a>;</li> <li>- Diálogo aberto e em grande grupo, acerca da temática abordada.</li> <li>- Realização de um jogo dramático, em torno das emoções.</li> </ul>	<p>reconhecemos as emoções que nos surgem, de percebermos porque poderão ocorrer e como se torna essencial gerimo-las, para o nosso bem-estar.</p>												
<p><b>Estratégias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação do vídeo em formato digital, no computador;</li> <li>- Grupo de crianças sentadas, no chão, em “meia lua”, de forma a que todas consigam escutar e visualizar o vídeo.</li> <li>- À vez cada criança irá responder ás questões colocadas, bem como, colocar as suas questões/ dúvidas.</li> <li>- Formar pares, coadjuvar cada par na escolha de uma emoção de forma a poderem-na dramatizar.</li> <li>- Colocar o restante grupo sentados em forma de “U” para que todos tenham a oportunidade de visualizar e apreciar a dramatização dos colegas.</li> </ul>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #f0e6ff;"> <th colspan="4" style="text-align: center;"><b>Organização:</b></th> </tr> <tr style="background-color: #f0e6ff;"> <th style="text-align: center;"><b>Espaço:</b></th> <th style="text-align: center;"><b>Tempo:</b></th> <th style="text-align: center;"><b>Recursos/Materiais:</b></th> <th style="text-align: center;"><b>Grupo:</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">- Sala.</td> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">- Cerca de 1 hora.</td> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">- Crianças; - Computador.</td> <td style="text-align: center; vertical-align: top;">- Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade. - Organização das crianças em pares.</td> </tr> </tbody> </table>	<b>Organização:</b>				<b>Espaço:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Recursos/Materiais:</b>	<b>Grupo:</b>	- Sala.	- Cerca de 1 hora.	- Crianças; - Computador.	- Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade. - Organização das crianças em pares.
<b>Organização:</b>													
<b>Espaço:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Recursos/Materiais:</b>	<b>Grupo:</b>										
- Sala.	- Cerca de 1 hora.	- Crianças; - Computador.	- Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade. - Organização das crianças em pares.										
<b>Avaliação:</b>													
<b>Grupo de crianças:</b>	<b>Estagiária:</b>												

- O grupo, uma vez mais, manteve-se atento e curioso relativamente às propostas educativas, no entanto verificou-se alguns elementos mais dispersos na parte final do vídeo apresentado às crianças. Contudo na segunda parte da atividade, dramatização das emoções, o grupo voltou a estar mais atento e interessado.

No geral todos os pares conseguiram transmitir para o restante grupo as emoções dramatizadas, no entanto, verificou-se algumas dificuldades em alguns dos pares, nomeadamente em crianças mais novas.

- Tendo em conta a heterogeneidade de idades, verificadas no grupo de crianças, deveria ter tido em atenção a duração da atividade, por exemplo poderia ter invertido os pares por grupos de 4 crianças. Desta forma, todas as crianças participavam na atividade, mas o hiato temporal seria mais reduzido.

## Apêndice O– Planificação da atividade “O pictograma das emoções” – EPE

### “O pictograma das emoções”

#### Áreas de Conteúdo- Orientações Curriculares:

- Área da Formação Pessoal e Social;
- Área da Expressão e Comunicação- Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita.
- Área da Expressão e Comunicação- Domínio da Matemática.

#### Objetivos Pedagógicos:

- Respeitar a diversidade e solidarizar-se com os outros.
- Compreender mensagens orais em situações diversas de comunicação.
- Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente de modo adequado à situação.
- Usar a leitura e a escrita com diferentes funcionalidades nas atividades, rotinas e interações com outros.
- Identificar quantidades através de diferentes formas de representação (contagens, desenhos, símbolos, escrita de números, estimativa, etc.).
- Resolver problemas do quotidiano, que envolvam pequenas quantidades, com recurso à adição e subtração.
- Recolher informação pertinente para dar resposta a questões colocadas, recorrendo a metodologias adequadas (listagens, desenhos, etc.).
- Utilizar gráficos e tabelas simples para organizar a informação recolhida e interpretá-los de modo a dar resposta às questões colocadas.

<p><b>Proposta Educativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perceber a diversidade emocional do grupo, ao longo de uma semana;</li> <li>- Elaboração da organização e recolha de dados para posterior construção de um pictograma.</li> </ul>	<p><b>Como surgiu?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Surgiu após a manifestação de algumas crianças do grupo quererem elaborar um género de emocionómetro.</li> </ul>											
<p><b>Estratégias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dividir o grupo de crianças em pequenos grupos;</li> <li>- Atribuir uma tarefa a cada grupo, mediante os interesses dos mesmos;</li> <li>- Recolher papel eva das cores roxo, amarelo, vermelho, azul e verde;</li> <li>- Furar várias borboletas no papel eva, com recurso ao furador em formato de borboleta;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Organização:</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #f8d7da;"> <th data-bbox="1104 858 1263 938"><b>Espaço:</b></th> <th data-bbox="1272 858 1462 938"><b>Tempo:</b></th> <th data-bbox="1471 858 1843 938"><b>Recursos/Materiais:</b></th> <th data-bbox="1852 858 2036 938"><b>Grupo:</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1104 944 1263 1323">- Sala.</td> <td data-bbox="1272 944 1462 1323">- 1 semana.</td> <td data-bbox="1471 944 1843 1323"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crianças;</li> <li>- Educadora e auxiliar da sala;</li> <li>- Copos de cartão reutilizáveis;</li> <li>- Saco de plástico;</li> </ul> </td> <td data-bbox="1852 944 2036 1323">- Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade.</td> </tr> </tbody> </table>				<b>Espaço:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Recursos/Materiais:</b>	<b>Grupo:</b>	- Sala.	- 1 semana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crianças;</li> <li>- Educadora e auxiliar da sala;</li> <li>- Copos de cartão reutilizáveis;</li> <li>- Saco de plástico;</li> </ul>	- Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade.
<b>Espaço:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Recursos/Materiais:</b>	<b>Grupo:</b>									
- Sala.	- 1 semana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crianças;</li> <li>- Educadora e auxiliar da sala;</li> <li>- Copos de cartão reutilizáveis;</li> <li>- Saco de plástico;</li> </ul>	- Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade.									

- Colocar as borboletas num saco de plástico;
- Reunir cinco copos, de cartão, reutilizáveis;
- Escrever em cada copo o nome de cada uma das emoções retratadas na história “O novelo de emoções” e desenhar um emoji característico a cada uma das emoções;
- Todas as crianças, à vez, retiram do saco a borboleta que melhor caracteriza a emoção que estão a sentir e colocam-na no respetivo copo (este processo foi realizado todos os dias, durante uma semana);
- Contar todas as borboletas colocadas nos cinco copos, ao final da semana, e registar as quantidades numa folha branca;
- Elaborar um pictograma, em papel de cenário, com os dados recolhidos.

- Borboletas em papel eva;
- Furador em formato de borboleta;
- Canetas de feltro;
- Folha branca A4;
- Mesas;
- Papel de cenário.

**Avaliação:**

**Grupo de crianças:**

- Observou-se e comprovou-se, através do envolvimento, interesse e participação do grupo que a presente atividade foi do agrado de todos, sentindo-se integrados e participativos. Apenas se verificou inquietação em alguns elementos do grupo, por esperarem uma semana para a conclusão da atividade e conseqüentemente a elaboração do pictograma.

**Estagiária:**

- Fazendo um balanço da atividade considero que esta correu bem, talvez até melhor do que o esperado. As crianças aderiram de forma bastante entusiasta, o que me tranquilizou e fez com que a atividade fluísse melhor.

- Quanto a aspetos a melhorar deveria ter explorado mais, no final da atividade, o pictograma.

## Apêndice P– Planificação da atividade “Autorretrato” – EPE

### “Autorretrato”

#### Áreas de Conteúdo- Orientações Curriculares:

- Área da Formação Pessoal e Social;
- Área da Expressão e Comunicação- Domínio da Educação Artística- Subdomínio das Artes Visuais.

#### Objetivos Pedagógicos:

- Conhecer e aceitar as suas características pessoais e a sua identidade, situando-as em relação às de outros.
- Respeitar a diversidade e solidarizar-se com os outros.
- Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas.

#### Proposta Educativa:

- Elaboração do autorretrato de cada criança, tendo em conta a emoção que estarão a sentir no momento da realização da tarefa.

#### Como surgiu?

- Surgiu na sequência das atividades anteriores sobre a temática das emoções e tendo em consideração um trabalho que o grupo realizou com a EC sobre as partes constituintes do corpo humano (cabeça, tronco e membros). Estando num dos placards da sala expostos, em papel de cenário, o relevo dos corpos das crianças, desenhados por estas, e no lugar da cabeça encontrava-se a fotografia de cada criança.

<p><b>Estratégias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distribuir as crianças interessadas na realização da atividade nas mesas de trabalho;</li> <li>- Colocar à disposição das mesmas uma folha branca A4 e materiais de desenho e pintura (lápiz de carvão, borrachas, canetas de feltro e lápis de cor), bem como a fotografia de rosto de cada uma das crianças;</li> <li>- Solicitar que a partir da fotografia que observam, realizem o seu autorretrato, representando a emoção que sentem naquele momento;</li> <li>- Explicar o conceito de autorretrato, mostrando um exemplo.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Organização:</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #e1f5fe;"> <th style="text-align: left; padding: 5px;"><b>Espaço:</b></th> <th style="text-align: left; padding: 5px;"><b>Tempo:</b></th> <th style="text-align: left; padding: 5px;"><b>Recursos/Materiais:</b></th> <th style="text-align: left; padding: 5px;"><b>Grupo:</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">- Sala.</td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">- Cerca de 20 a 30 minutos.</td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">                     - Crianças;                      - Fotografias do rosto das crianças;                      - Folhas brancas A4;                      - Lápis de carvão, borrachas, canetas de feltro e lápis de cor;                      - Mesas.                 </td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">- Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade.</td> </tr> </tbody> </table>	<b>Espaço:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Recursos/Materiais:</b>	<b>Grupo:</b>	- Sala.	- Cerca de 20 a 30 minutos.	- Crianças; - Fotografias do rosto das crianças; - Folhas brancas A4; - Lápis de carvão, borrachas, canetas de feltro e lápis de cor; - Mesas.	- Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade.
<b>Espaço:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Recursos/Materiais:</b>	<b>Grupo:</b>						
- Sala.	- Cerca de 20 a 30 minutos.	- Crianças; - Fotografias do rosto das crianças; - Folhas brancas A4; - Lápis de carvão, borrachas, canetas de feltro e lápis de cor; - Mesas.	- Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade.						
<b>Avaliação:</b>									

**Grupo de crianças:**

- As crianças participantes na atividade aderiram à mesma com o entusiasmo e interesse que têm vindo a demonstrar, principalmente por se irem desenhar a si próprias.
- Foi também visível a curiosidade destas em observar o “produto final” da atividade, e perceberem como cada um se desenhou.
- As crianças mais novas demonstraram alguma dificuldade e impaciência ao terem que colorir o seu desenho, uma vez que desenharam um rosto grande e rapidamente se aborreceram ao ter que lhe dar cor.

**Estagiária:**

- No geral faço um balanço positivo da concretização da atividade, no entanto penso que a fotografia das crianças ter à vista, maioritariamente o sorriso destas, “dificultou” a realização da atividade. Uma vez que a maioria das crianças se baseou em desenhar o seu autorretrato como a fotografia que observavam e não tendo em conta a emoção que sentiam naquele momento.
- Poderia ter optado por tapar o sorriso das fotografias.

## Apêndice Q– Planificação da atividade “Vamos aprender a relaxar” – EPE

“Vamos aprender a relaxar”	
<b>Áreas de Conteúdo- Orientações Curriculares:</b> - Área da Formação Pessoal e Social.	
<b>Objetivos Pedagógicos:</b>  Saber cuidar de si e responsabilizar-se pela sua segurança e bem-estar.  Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar e o dos outros.  Respeitar a diversidade e solidarizar-se com os outros.	
<b>Proposta Educativa:</b>  - Proporcionar ao grupo de crianças uma sessão de relaxamento, de forma a fornecer-lhes ferramentas diversas para que futuramente possam recorrer, de forma a gerirem as suas emoções.	<b>Como surgiu?</b>  - Surgiu como forma de complementar todas as atividades concretizadas anteriormente, bem como forma de fornecer ao grupo algumas estratégias, que poderão facilmente recorrer, quando sentirem necessidade de regular as suas emoções.

<p><b>Estratégias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar, previamente, o ginásio;</li> <li>- Direcionar as crianças, organizadas em pequenos grupos, até ao ginásio da instituição;</li> <li>- Colocar as crianças em forma de “meia lua”;</li> <li>- Colocar música ambiente;</li> <li>- Explicar às crianças os exercícios que pretendem que executem;</li> <li>- Exemplificar cada exercício;</li> <li>- Orientar os exercícios propostos;</li> <li>- Distribuir os cartazes informativos e explicativos a cada criança.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Organização:</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; padding: 5px;"><b>Espaço:</b></th> <th style="text-align: left; padding: 5px;"><b>Tempo:</b></th> <th style="text-align: left; padding: 5px;"><b>Recursos/Materiais:</b></th> <th style="text-align: left; padding: 5px;"><b>Grupo:</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">- Ginásio da instituição.</td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">- Cerca de 30 minutos.</td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">- Crianças; - Almofadas; - Colchões; - Cartaz informativo e explicativo; - Computador (música).</td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">- Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade. - Organização do grupo de crianças em pequenos grupos.</td> </tr> </tbody> </table>	<b>Espaço:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Recursos/Materiais:</b>	<b>Grupo:</b>	- Ginásio da instituição.	- Cerca de 30 minutos.	- Crianças; - Almofadas; - Colchões; - Cartaz informativo e explicativo; - Computador (música).	- Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade. - Organização do grupo de crianças em pequenos grupos.
<b>Espaço:</b>	<b>Tempo:</b>	<b>Recursos/Materiais:</b>	<b>Grupo:</b>						
- Ginásio da instituição.	- Cerca de 30 minutos.	- Crianças; - Almofadas; - Colchões; - Cartaz informativo e explicativo; - Computador (música).	- Pré-escolar: entre os 3 e os 6 anos de idade. - Organização do grupo de crianças em pequenos grupos.						
<b>Avaliação:</b>									
<p style="text-align: center;"><b>Grupo de crianças:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ao chegarem ao ginásio e depararem-se com almofadas e colchões à sua volta, fez os grupos começarem a brincar e ser difícil acalmá-los e captar-lhes a atenção. No entanto e após ser possível</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Estagiária:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicialmente senti algum receio na concretização da última atividade, nomeadamente por propor algo “diferente” ao grupo, em que a maioria</li> </ul>								

foi incrível perceber o quão estavam felizes/maravilhados em realizar a atividade descrita.

- As crianças que quiseram participar na atividade mantiveram-se sempre entusiasmadas, participativas e não querendo “abandonar” o ginásio aquando do término da mesma.

nunca tinha tido contacto e por eu própria não ter formação em yoga ou mindfulness.

- Após iniciar a atividade e verificar o entusiasmo espelhado no rosto das crianças, percebi que o facto de lhes proporcionar algo distinto do seu dia-a-dia foi bastante positivo e acrescentou-lhes conhecimento e experiência.

- Acabei por terminar a atividade mais tranquila e com o sentimento de “missão cumprida”.

**Apêndice R: Planificação da atividade “O novelo de emoções” - 1.º CEB**

Atividade: “O novelo de emoções”					
Ano de escolaridade		Data		N.º de alunos	
- 3.º A.		- 17 de fevereiro.		- 21 alunos.	
Áreas de conteúdo	Domínios	Aprendizagens Essenciais	Estratégias	Recursos/Materiais	Avaliação
Português	<u>Oralidade</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretar o essencial de discursos orais sobre temas conhecidos.</li> <li>• Identificar, organizar e registar informação relevante em função dos objetivos de escuta.</li> <li>• Fazer inferências, esclarecer dúvidas, identificar diferentes intencionalidades comunicativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leitura e exploração da história “O novelo de emoções”;</li> <li>- Realização de um “brainstorming” e de uma “chuva de ideias”, acerca do tema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos;</li> <li>- Livro “O novelo de emoções”, de Elisabete Neves;</li> <li>- Quadro interativo;</li> <li>- Caneta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participação;</li> <li>- Empenho;</li> <li>- Cooperação;</li> <li>- Comunicação/diálogo;</li> <li>- Cumprimento das regras de sala de aula.</li> </ul>

<p><b>Cidadania e Desenvolvimento</b></p>	<p><u>Leitura</u></p> <p><u>Leitura</u></p> <p><u>A</u> <u>Segurança,</u> <u>Defesa e</u> <u>Paz</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar o tema e o assunto do texto ou de partes do texto.</li> <li>• Exprimir opiniões e fundamentá-las.</li>   <li>• Colaborar na resolução de conflitos.</li> <li>• Interiorizar atitudes de solidariedade para com o outro.</li> </ul>			
---	--	---	--	--	--

**Apêndice S: Planificação da atividade “O jardim da alegria e o pote das emoções” - 1.º CEB**

Atividade: “O jardim da alegria e o pote das emoções”					
Ano de escolaridade		Data		N.º de alunos	
- 3.º A.		- 4 de março.		- 21 alunos.	
Áreas de conteúdo	Domínios	Aprendizagens Essenciais	Estratégias	Recursos/Materiais	Avaliação
Português	<u>Escrita</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Redigir textos com utilização correta das formas de representação escrita (grafia, pontuação e translineação, configuração gráfica e sinais auxiliares da escrita).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Completar as flores do jardim, com sentimentos que provocam felicidade aos alunos;</li> <li>- Elaborar o respetivo pote da calma, ilustrando ou escrevendo o que despoleta medo, alegria, raiva, tristeza e aversão aos alunos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos;</li> <li>- Folhas brancas A4;</li> <li>- Canetas de feltro e lápis de cor;</li> <li>- Lápis de carvão;</li> <li>- Borracha;</li> <li>- Tesoura;</li> <li>- Cola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participação;</li> <li>- Empenho;</li> <li>- Foco;</li> <li>- Interesse;</li> <li>- Comunicação;</li> <li>- Cumprimento das regras de sala de aula.</li> </ul>

<p><b>Educação Artística</b></p> <p><b>Cidadania e Desenvolvimento</b></p>	<p><u>Artes Visuais: Experimentação e Criação</u></p> <p><u>A Segurança, Defesa e Paz</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recriar pequenos textos em diferentes formas de expressão (verbal, gestual, corporal, musical, plástica).</li> <li>• Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando os conhecimentos adquiridos.</li> <li>• Interiorizar atitudes de solidariedade para com o outro.</li> </ul>			
--	---	---	--	--	--

### Apêndice T: Planificação da atividade “O pictograma das emoções” - 1.º CEB

Atividade: “O pictograma das emoções”					
Ano de escolaridade		Data	N.º de alunos		
- 3.º A.		- Entre 12 e 27 de maio.	- 21 alunos.		
Áreas de conteúdo	Domínios	Aprendizagens Essenciais	Estratégias	Recursos/Materiais	Avaliação
Matemática	<u>Discussão de ideias</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouvir os outros, questionar e discutir as ideias de forma fundamentada, e contrapor argumentos.</li> <li>Compreender e usar o algoritmo da adição com números naturais até quatro algarismos, relacionando-o com processos de cálculo mental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construção de uma tabela de registo das emoções;</li> <li>- Recolha e análise de dados;</li> <li>-</li> <li>- Elaboração de um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos;</li> <li>- Computador;</li> <li>- Folha de registo;</li> <li>- Papel de cenário;</li> <li>- Régua;</li> <li>- Canetas de feltro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperação;</li> <li>- Empenho;</li> <li>- Pesquisa;</li> <li>- Participação;</li> <li>- Cumprimento das regras de sala de aula.</li> </ul>
	<u>Algoritmo da adição</u>				

	<p><u>Questões estatísticas</u></p> <p><u>Recolha de dados</u></p> <p><u>Tabela de frequências absolutas</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formular questões estatísticas sobre uma característica quantitativa discreta.</li> <li>• Definir quais os dados a recolher num estudo e onde devem ser recolhidos, incluindo fontes secundárias.</li> <li>• Selecionar criticamente um método de recolha de dados adequado a um estudo, reconhecendo que diferentes métodos têm implicações para as conclusões do estudo.</li> <li>• Recolher dados através de um dado método de recolha.</li> <li>• Usar tabelas de frequência absolutas para organizar dados referentes a uma característica</li> </ul>	<p>pictograma, com os dados recolhidos;</p> <p>- Análise do pictograma.</p>		
--	--	---	---	--	--

<b>Português</b>	<u>Oralidade</u>	<p>quantitativa discreta, e indicar o respetivo título.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar, organizar e registar informação relevante em função dos objetivos de escuta.</li><li>• Fazer inferências, esclarecer dúvidas, identificar diferentes intencionalidades comunicativas.</li><li>• Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras.</li><li>• Gerir adequadamente a tomada de vez na comunicação oral, com respeito pelos princípios da cooperação e da cortesia.</li></ul>			
------------------	------------------	--	--	--	--

**Apêndice U: Planificação da atividade “Divertida- Mente” - 1.º CEB**

Atividade: “Divertida- Mente”					
Ano de escolaridade		Data		N.º de alunos	
- 3.º A.		- 3 de junho.		- 21 alunos.	
Áreas de conteúdo	Domínios	Aprendizagens Essenciais	Estratégias	Recursos/Materiais	Avaliação
Cidadania e Desenvolvimento	<u>A</u> <u>Segurança,</u> <u>Defesa e</u> <u>Paz</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colaborar na resolução de conflitos.</li> <li>Interiorizar atitudes de solidariedade para com o outro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visualização do filme “Divertida-Mente”;</li> <li>Diálogo entre a turma acerca das “conclusões” que retiraram da visualização do filme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos;</li> <li>Quadro interativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interesse;</li> <li>Empenho;</li> <li>Comunicação;</li> <li>Observação;</li> <li>Cumprimento das regras de sala de aula.</li> </ul>

**Apêndice V: Planificação da atividade “Caracterizando as emoções” - 1.º CEB**

Atividade: “Caracterizando as emoções”					
Ano de escolaridade		Data		N.º de alunos	
- 3.º A.		- 8 de junho.		- 21 alunos.	
Áreas de conteúdo	Domínios	Aprendizagens Essenciais	Estratégias	Recursos/Materiais	Avaliação
	<u>Oralidade</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras.</li> <li>Gerir adequadamente a tomada de vez na comunicação oral, com respeito pelos princípios da</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caracterização física e psicológica de uma emoção escolhida por cada aluno, com a ilustração da mesma (tendo em conta a caracterização descrita).</li> <li>Apresentação dos trabalhos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos;</li> <li>Folha A4 branca;</li> <li>Lápis de carvão;</li> <li>Borracha;</li> <li>Canetas de feltro e lápis de cor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação;</li> <li>Empenho;</li> <li>Foco;</li> <li>Interesse;</li> <li>Comunicação;</li> <li>Cumprimento das regras de sala de aula.</li> </ul>

<p><b>Português</b></p>	<p><u>Escrita</u></p>	<p>cooperação e da cortesia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redigir textos com utilização correta das formas de representação escrita (grafia, pontuação e translineação, configuração gráfica e sinais auxiliares da escrita).</li> <li>• Identificar e diferenciar o que é uma caracterização física, de uma caracterização psicológica.</li> <li>• Manifestar capacidades expressivas e criativas</li> </ul>	<p>elaborados, aos restantes elementos da turma.</p> <p>- Diálogo entre a turma e a estagiária acerca do trabalho de cada aluno.</p>		
-------------------------	-----------------------	---	--	--	--

<p><b>Educação Artística</b></p> <p><b>Cidadania e Desenvolvimento</b></p>	<p><u>Gramática</u></p> <p><u>Artes Visuais: Experimentação e Criação</u></p> <p><u>A Segurança, Defesa e Paz</u></p>	<p>nas suas produções plásticas, evidenciando os conhecimentos adquiridos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interiorizar atitudes de solidariedade para com o outro.</li> </ul>			
--	---	---	--	--	--

**Apêndice W: Planificação da atividade “Sessão de relaxamento, elaboração do pote da calma e da bola de relaxamento” - 1.º CEB**

Atividade: “Sessão de relaxamento, elaboração do pote da calma e da bola de relaxamento”					
Ano de escolaridade		Data		N.º de alunos	
- 3.º A.		- Entre 15 e 17 de junho.		- 21 alunos.	
Áreas de conteúdo	Domínios	Aprendizagens Essenciais	Estratégias	Recursos/Materiais	Avaliação
<b>Cidadania e Desenvolvimento</b>	<u>A Segurança, Defesa e Paz</u>  <u>Artes Visuais:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interiorizar atitudes de solidariedade para com o outro.</li> <li>Colaborar na resolução de conflitos.</li> <li>Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas.</li> </ul>	- Realização de uma sessão de relaxamento (a turma será dividida em 2 grupos), integrando exercícios de respiração, foco/concentração e relaxamento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos;</li> <li>- Ginásio;</li> <li>- Coluna;</li> <li>-Recurso tecnológico (música);</li> <li>- Penas;</li> <li>- Colchões;</li> <li>- Cartaz informativo e explicativo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Foco;</li> <li>- Participação;</li> <li>- Empenho;</li> <li>- Interesse;</li> <li>- Capacidade para relaxar;</li> <li>- Comunicação;</li> <li>- Cumprimento das regras de sala de aula.</li> </ul>



		<p>movimentação do Corpo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar movimentos do Corpo com diferentes Relações: entre os diversos elementos do movimento, com os outros.</li></ul>			
--	--	--	--	--	--