

**SISTEMATIZAÇÃO E VALIDAÇÃO CONCEPTUAL DE UM PROGRAMA
DE PROMOÇÃO DA EXPRESSÃO EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Verónica Marisa da Silva Só Alves Pereira

ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DO PORTO

Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria

**SISTEMATIZAÇÃO E VALIDAÇÃO CONCEPTUAL DE UM PROGRAMA DE
PROMOÇÃO DA EXPRESSÃO EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA**

**SYSTEMATIZATION AND CONCEPTUAL VALIDATION OF A PROGRAM TO
PROMOTE EMOTIONAL EXPRESSION IN EARLY CHILDHOOD**

Dissertação orientada pelo Prof. Doutor Carlos Alberto da Cruz Sequeira
Coorientada pelo Prof. Doutor José Carlos Carvalho

Verónica Marisa da Silva Só Alves Pereira

PORTO, 2019

AGRADECIMENTOS

Agradeço com enorme estima:

Ao meu Orientador Prof. Doutor Carlos Sequeira, e ao meu Coorientador Prof. Doutor José Carlos Carvalho, por todo o estímulo, orientação e ajuda prestados,

Aos meu colegas de percurso, pela partilha de ideias e por serem tão bons ouvintes,

Aos peritos, excelentes profissionais, que disponibilizaram o seu tempo para participar neste trabalho,

À minha família,

Ao meu marido Marco, por todo o incondicional apoio, compreensão e por ser sempre o meu porto seguro,

Aos meus filhos M^a Leonor, José Pedro e M^a Luísa, minhas fontes de inspiração e de vida,

A todos aqueles que de forma direta ou indireta contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho.

ABREVIATURAS

AACAP - Associação Americana de Psiquiatria da Infância e Adolescência

AGD- Atraso Global do Desenvolvimento

BE- Baralho das Emoções

BC- Baralho dos Comportamentos

CASEL - Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning

CIPE- Classificação Internacional para a Prática da Enfermagem

DGS- Direção Geral de Saúde

EESMP- Enfermeiro Especialista em Saúde Mental e Psiquiatria

IY- Incredible Years

OE- Ordem do Enfermeiros

OMS- Organização Mundial de Saúde

PPEEPI- Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância

SEL- Social and Emotional Learning

RESUMO

A primeira infância é descrita como a fase de desenvolvimento da criança desde o seu nascimento até aos 5 anos de idade. É um período de crescimento muito rápido, onde as vivências físicas e emocionais têm um impacto vital, que se repercute ao nível da saúde mental e ao longo de todo o ciclo de vida. Nesta fase, as emoções desempenham uma função comunicativa muito importante, com interferência na definição das relações interpessoais e sociais. A proficiência emocional envolve um conjunto de capacidades implícitas às emoções, nomeadamente, a sua expressão, regulação e conhecimento. Os recentes estudos apontam o reconhecimento e a expressão das emoções como uma importante estratégia para o desenvolvimento de competências emocionais na infância. Observando as características específicas da sociedade atual, a prevalência das perturbações emocionais e do comportamento na infância e adolescência tem vindo a aumentar e a adquirir uma dimensão relevante. Assim, a construção de programas de promoção de competências emocionais torna-se uma prioridade de promoção de saúde mental. Nesse sentido, delineamos como objetivos desta investigação a construção de um programa de enfermagem, promotor da expressão emocional na primeira infância, assim como, a validação conceptual do Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância (PPEEPI). Para concretizar este estudo utilizou-se uma metodologia qualitativa, recorrendo-se à técnica de *Focus Group*, para validar conceptualmente o referido programa. O PPEEPI é constituído por 10 sessões grupais, com frequência semanal e duração de 45 a 60 minutos. Os principais temas a abordar são o conhecimento das emoções, a expressão das emoções e a regulação emocional. Relativamente à sua estrutura e conteúdos podemos concluir que este está sistematizado de acordo com o preconizado em outros estudos, no que diz respeito ao número e duração das sessões, estratégias de intervenção, critérios de inclusão, número de participantes e materiais utilizados. Este programa foi descrito pelos peritos na sua apreciação global como um instrumento extremamente válido, com conteúdo excecional para a promoção da saúde mental na primeira infância, bem estruturado e com conteúdo adequado e aplicável em vários contextos, sendo a sua importância acrescida pelo envolvimento dos pais ao longo do programa.

Palavras-chave: Enfermagem; programa; promoção da saúde; emoções; pré-escolar.

ABSTRACT

Early childhood is described as the child development stage from birth to 5 years of age. It is a period of very rapid growth, on which the physical and emotional experiences have a vital impact, and it has repercussions on mental health and throughout the life cycle. At this stage, emotions play a very important communicative role, with effects on the definition of interpersonal and social relationships. Emotional proficiency involves a set of skills which are implicit in emotions, namely expression, regulation, and knowledge. Recent studies point to the recognition and expression of emotions as an important strategy for the development of emotional skills in childhood. Observing the specific characteristics of today's society, the prevalence of emotional and behavioural disorders in childhood and adolescence has been increasing and acquiring a relevant dimension. Thus, the creation of emotional skills promotion programmes becomes a priority for mental health promotion. In this regard, we outline as objectives of this investigation the creation of a nursing programme, which promotes emotional expression in early childhood, as well as the conceptual validation of the Programme for the Promotion of Emotional Expression in Early Childhood (PPEEPI). To carry out this study, it was used a qualitative methodology, using the Focus Group technique, to validate the concept of the above-mentioned programme. The PPEEPI consists of 10 group sessions, with a weekly frequency and lasting from 45 to 60 minutes. The main topics to be addressed are the knowledge of emotions, expression of emotions and emotional regulation. As for its structure and contents we can conclude that it is systematized according to the recommendations of other studies, regarding the number and duration of sessions, intervention strategies, inclusion criteria, number of participants and materials used. This programme has been described by the experts in its overall appreciation as an extremely valid instrument, with exceptional content for the promotion of mental health in early childhood, well-structured and with appropriate content and it is applicable in various contexts. Moreover, its importance is enhanced by parental involvement throughout the programme.

Keywords: Nursing; programme; health promotion; emotions; preschool.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	17
PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	21
1. DESENVOLVIMENTO INFANTIL	23
1.1. Desenvolvimento da criança na primeira infância	24
1.2. Desenvolvimento afetivo-social	29
1.3. Importância do brincar na infância	30
2. EMOÇÕES NA INFÂNCIA	33
2.1. Desenvolvimento emocional na infância	35
2.2. Regulação emocional.....	36
3. PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA INFÂNCIA	39
3.1. Programas de competências emocionais e sociais na Infância	41
PARTE II - ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO.....	43
1. METODOLOGIA	45
1.1. Revisão da literatura.....	45
1.2. Focus Group	58
1.2.1. Questões de investigação e objetivos	58
1.2.2. Participantes, procedimentos e suas considerações éticas	59
1.3. Análise da informação	62
1.4. Limitações e dificuldades do estudo.....	63
PARTE III - RESULTADOS	65
1. EXPLICITAÇÃO DOS RESULTADOS	67
1.1. Conceção e estrutura do Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância PPEEPI.....	67
1.1.1. Estrutura do programa “Vamos brincar às emoções”	69
1.1.2. Descrição das sessões que integram o PPEEPI “Vamos brincar às emoções..	76
1.2. Caracterização sociodemográfica do grupo de peritos.....	82
1.3. Sugestões e contributos do <i>Focus Group</i> para este trabalho	84
2. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	87
3. CONTRIBUTO PARA EVOLUÇÃO DO CONHECIMENTO EM ENFERMAGEM	91
CONCLUSÃO	93
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	95
ANEXOS.....	99
Anexo 1 - Questionário de caracterização sócio - demográfica da família	
Anexo 2 - Certificado de Participação no PEEPI	
Anexo 3 - Planificação das sessões do PPEEPI “Vamos brincar às emoções”	

LISTA DE TABELAS

TABELA 1: Base de dados/artigos científicos	45
TABELA 2: Aspetos comparativos entre os artigos analisados na revisão da literatura - Programas.....	52
TABELA 3: Aspetos comparativos entre os artigos analisados na revisão da literatura - Programas.....	55
TABELA 4: Aspetos comparativos entre artigos analisados na revisão da literatura - Atividades.....	56
TABELA 5: Análise comparativa dos programas selecionados	57
TABELA 6: Estrutura das questões discutidas	61
TABELA 7: Tabela explicativa da metodologia utilizada	63
TABELA 8: Tabela de Tipologia das sessões.....	71
TABELA 9: Sessões e objetivos do PPEEPI	73
TABELA 10: Tabela de atividades do PPEEPI	75
TABELA 11: Distribuição dos peritos por género	83
TABELA 12: Distribuição dos peritos por estado civil	83

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1: Processo de seriação dos artigos	46
FIGURA 2: Esquematização do Focus Group	59
FIGURA 3: PPEEPI Vamos brincar às emoções	69
FIGURA 4: Sessões do Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância	70
FIGURA 5: Distribuição dos peritos por género	83
FIGURA 6: Distribuição dos peritos por estado civil	83
FIGURA 7: Área de formação profissional	84

INTRODUÇÃO

A primeira infância é a fase mais crítica e de maior fragilidade do desenvolvimento da criança. É nos primeiros anos de vida que se adquirem os alicerces do desenvolvimento intelectual, emocional e moral, que potenciam o desenvolvimento e as hipóteses de sucesso da criança. Por esse motivo, devemos dar especial atenção à criança nos seus primeiros anos de vida, uma vez que é essencial que esta beneficie precocemente de interações afetivas, cuja ausência poderá intensificar dificuldades no estabelecimento de amizades e conflitos entre pares (Brazelton, et al., 2006).

Muitos dos problemas de saúde mental iniciam-se na primeira infância, razão pela qual é fundamental a sua identificação precoce, para que a intervenção se inicie interrompendo ou prevenindo uma trajetória de disfunção ou psicopatologia. Existe, na atualidade, um alargado conhecimento acerca do desenvolvimento infantil e das neurociências que mostra que muitos dos problemas podem ser prevenidos, ou mais eficazmente tratados, se a intervenção se iniciar nos primeiros anos de vida (Santos, 2015). “A prevalência de perturbações emocionais e do comportamento na infância e adolescência foi investigada em vários estudos e, embora os valores variem consideravelmente, estima-se que 10 a 20% das crianças tenham um ou mais problemas de saúde mental” (DGS, 2009). Assim, a implementação atempada de estratégias preventivas e terapêuticas deve ser tomada como uma prioridade.

O foco fundamental do cuidado de Enfermagem é a pessoa, na sua globalidade. Não a doença em si, mas a forma como os sintomas interferem na vida de cada indivíduo. Nesse sentido, a intervenção cumpre-se no retorno ao processo de desenvolvimento individual, próprio de cada faixa etária, onde o foco não é a entidade psicopatológica, mas a forma como a criança e a família se relacionam com esta e como a vivenciam e expressam, procurando ampliar os seus recursos numa maior integração e compreensão de si. Algumas intervenções de Enfermagem têm por objetivo promover o *insight* da criança, fomentando a autoestima e o autoconceito positivo. Neste contexto, serão esperadas mudanças significativas ao nível das relações interpessoais e dos vários sistemas da criança, através da promoção de estratégias de resolução de problemas e da aquisição de competências sociais e emocionais, procurando-se, desta forma, desenvolver a dimensão saudável da criança, pela valorização dos seus recursos, em permanente atualização.

As competências sociais e emocionais das crianças de 3 a 5 anos desenvolvem-se gradualmente, influenciando todas as fases das suas vidas (Webster-Stratton, et al., 2008). No decorrer do seu desenvolvimento, as suas competências sociais e a sua capacidade de resolução de problemas do foro social e comportamental exercem um efeito significativo. Nos estudos clínicos e de desenvolvimento, realizados no período da primeira infância, uma taxa significativa de permanência de padrões de comportamento negativos aponta

para problemas comportamentais, que causam perturbação em termos de competência social e funcionalidade académica; tais problemas comportamentais incluem agressão, impacto negativo, e inadaptação (Heller, Baker, Henker, e Hinshaw 1996; Moffitt, 1993; Shaw, Gilliom, Ingoldsby, & Nagin, 2003) (Bayrak, et al., 2018).

Na primeira infância, os comportamentos das crianças são flexíveis, os seus processos cognitivos de alternância entre a realidade e a imaginação são extremamente suaves e os seus processos de socialização são muito recetivos à mudança (Webster-Stratton, et al., 2008). Assim, os programas de intervenção social e emocional vêm ajudar as crianças que apresentam problemas de comportamento, no cumprimento do seu nível educacional e desenvolvimento saudável e também na redução da possibilidade de surgimento de outras condições problemáticas. No contexto de uma abordagem interdisciplinar, os estudos demonstram que os programas de intervenção sócioemocionais oferecem ganhos positivos e significativos, fomentando competências e aptidões para a vida, em benefício das boas condições e da saúde mental das crianças (Tennant, Goens, Barlow, Dia, & Stewart-Brown, 2007; Weare & Nind, 2011; Wells, Barlow, e Stewart-Brown, 2003) (Bayrak, et al., 2018).

Segundo a Ordem dos Enfermeiros (2010), o enfermeiro especialista em saúde mental (EESM) “desenvolve vivências, conhecimentos e capacidades de âmbito terapêutico que lhe permitem durante a prática profissional mobilizar competências psicoterapêuticas, socioterapêuticas, psicossociais e psicoeducacionais” e ainda, “coordena, implementa e desenvolve projetos de promoção e proteção da saúde mental e prevenção da perturbação mental na comunidade e grupos” (OE, 2010 p. 5). Por outro lado, a CIPE define a emoção como um “processo psicológico: sentimentos conscientes ou subconscientes, agradáveis ou dolorosos, expressos ou não expressados; podem aumentar com o stress ou com a doença”. Considera-se por isso que a promoção da expressão de emoções é uma área de intervenção de Enfermagem, verificando-se, porém, que, em Portugal, são ainda escassos os programas de promoção de competências emocionais na primeira infância. Assim, no âmbito do Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria da Escola Superior de Enfermagem do Porto (ESEP), no ano letivo 2018/2019, enveredou-se pela concretização de um trabalho de investigação que permitisse a elaboração de um programa de promoção de competências emocionais, nomeadamente da expressão emocional, na primeira infância.

Dando resposta a duas das diretrizes do Programa Nacional de Saúde Mental, que pretendem reduzir o impacto das perturbações mentais, contribuindo para a promoção da saúde mental das populações e implementar programas de prevenção primária e de intervenção precoce (DGS, 2009), para o presente estudo foram elaborados os seguintes objetivos:

- Criar um programa de Enfermagem promotor da expressão emocional na primeira infância;
- Validar conceitualmente o Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância.

Cuja finalidade é:

- Contribuir para a sistematização de intervenções de Enfermagem no âmbito do bem-estar emocional na infância;
- Promover conhecimento sobre a literacia da expressão das emoções de enfermeiros, educadores de infância, pais e outros profissionais de saúde e educação, na área da infância.

Trata-se de um estudo de âmbito qualitativo, centrado na revisão da literatura sobre programas de competências emocionais na primeira infância e na realização de um *Focus Group*, para validação conceptual do programa sistematizado.

Tendo por base os objetivos definidos, este trabalho estrutura-se em três partes. Na primeira parte encontra-se o enquadramento teórico, onde são abordados os conceitos mais pertinentes ao presente estudo, como o desenvolvimento infantil na primeira infância, as emoções e a promoção da saúde mental na infância e a necessidade de programas promotores nesta etapa da vida. Na segunda parte, desenvolve-se o enquadramento metodológico, tendo por base dois estudos: primeiro, a revisão integrativa da literatura e, segundo, o *Focus Group*, referente à metodologia qualitativa, onde são apresentados os resultados da validação conceitual do programa sistematizado. Por último, na terceira parte, é dado a conhecer o Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância-PPEEPI, para crianças entre os 3 e os 5 anos de idade.

PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. DESENVOLVIMENTO INFANTIL

O desenvolvimento humano consiste num processo permanente de crescimento e maturação ao nível físico, psíquico, emocional e social, que é influenciado pelos contextos socioculturais e que determina a individualidade da pessoa. Pode-se considerar o desenvolvimento como um processo ativo, contínuo e progressivo, que permite que a pessoa adquira e apure competências referentes a vários contextos. Embora as aprendizagens se construam de forma contínua ao longo da vida, a primeira infância é indicada como o período fundamental para o desenvolvimento, devido à rápida maturação estrutural e cerebral, e ao progresso de capacidades fundamentais que sustentarão ganhos mais complexos (Marini, 2017).

Segundo a CIPE o desenvolvimento infantil é definido como “Desenvolvimento humano: crescimento e desenvolvimento físico; mental e social progressivos desde o nascimento e durante toda a infância” (Garcia, 2018). Quando estudam o desenvolvimento, por norma, os investigadores dividem-no em três domínios: desenvolvimento físico, desenvolvimento cognitivo e desenvolvimento psicossocial. No entanto, estes domínios estão todos interligados (Diamond, 2007 citado por Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

A infância é uma fase marcada por grandes modificações ao nível do crescimento e desenvolvimento da criança, influenciadas pelas alterações do ambiente físico, familiar e social em que se insere. Os acontecimentos que ocorrem nesta fase, bem como o desenvolvimento e crescimento inerentes, exercerão uma enorme influência na fase adulta, tornando-a num período de grande importância para o ciclo vital. Por se tratar de um período muito dinâmico, é também um momento onde se exige especial atenção e cuidado por parte dos profissionais e serviços de saúde (Vieira, et al., 2015).

O desenvolvimento físico e psicológico da criança, principalmente na primeira infância, tem sido, nas últimas décadas, alvo de vários estudos de investigação (Silva, 2011). Desde sempre, os seres humanos se desenvolveram dentro de um contexto social e histórico. Para um bebé, o contexto direto é geralmente o da família, que por sua vez está exposta aos mais variados efeitos dos seus familiares próximos, da comunidade e da sociedade. Assim, podemos afirmar que os seres humanos são seres sociais (Papalia, et al., 2009).

As crianças atravessam vários estádios de desenvolvimento e cada um tem a função de criar os alicerces da “inteligência, da moral, da saúde emocional e das competências académicas”. À medida que vão crescendo necessitam de vivenciar experiências de empatia e afetividade, para que aprendam a relacionar-se positivamente com os outros. Além disso, para fortalecerem o pensamento lógico criativo e compreenderem os sinais sociais, precisam que os adultos, com quem se relacionam, sejam aliados nas brincadeiras de jogo simbólico, nos debates e nas negociações interativas (Brazelton, et al., 2006 p. 155).

O desenvolvimento infantil é um processo contínuo que engloba a aquisição de novas funções e capacidades intelectuais, sociais e motoras. Pode ser ordenado por estágios sequenciais, sendo, no entanto, único para cada criança, processando-se em várias frentes. O desenvolvimento motor engloba a aquisição das capacidades de controlo dos movimentos do corpo. Já o desenvolvimento da linguagem diz respeito à aquisição de meios verbais e não verbais de comunicação. O desenvolvimento na sua vertente psicossocial é referente ao amadurecimento de habilidades e atitudes pessoais frente ao meio sociocultural. A capacidade da linguagem é um importante fator no desenvolvimento da criança, que obedece a componentes do desenvolvimento físico, nomeadamente da boca e do cérebro, no entanto, uma criança que apresenta dificuldades na expressão verbal, pode ter comprometimento no relacionamento com os pares e na sua autoestima (Papalia, et al., 2009).

Stommner, citado por Silva (2011), considera que todos os elementos do desenvolvimento de uma criança estão inter-relacionados e muitos dos seus comportamentos só surgem quando as estruturas necessárias já se desenvolveram. O desenvolvimento psicológico pode influenciar o desenvolvimento físico, assim como ser influenciado por este. Para Papalia, Olds, & Feldman (2009) o desenvolvimento da criança é um processo congregante e não somente um conjunto de fascículos isolados. O desenvolvimento infantil pode então ser encarado como um processo resultante da interação entre crescimento, maturação e aprendizagem, levando à aquisição de habilidades e competências, ou a mudanças no comportamento físico, intelectual, emocional e social.

1.1. Desenvolvimento da criança na primeira infância

A criança é atualmente considerada como um agente fundamental do seu próprio desenvolvimento, sendo um elemento interveniente da comunidade onde está inserida (Silva, 2011). Hockenberry (2011) refere que é nesta fase da vida que as alterações físicas e as aquisições do desenvolvimento são mais acentuadas. Neste período, todos os sistemas corporais passam por uma maturação progressiva, ao mesmo tempo que o desenvolvimento de competências permite responder de forma crescente ao ambiente.

No âmbito do desenvolvimento da primeira infância, os estudos de Sptiz (1946,1968) e de Bowlby (1969) evidenciam a fragilidade do bebé e a relevância das relações primárias e do ambiente familiar no seu desenvolvimento, enquanto que as investigações de Bowlby (1951,1969,1988) e de Ainsworth (1964,1967,1978,1979) explicam e destacam a importância da natureza afetiva e da relação precoce da criança (Ramos, 2004, citado por Silva, 2011). Sabe-se atualmente que o vínculo precoce mãe-bebé influencia o próprio desenvolvimento cerebral e contribui para modular as emoções, o pensamento, a aprendizagem e o comportamento ao longo da vida. “As interações precoces mãe-bebé são mutuamente compensadoras, permitem que o bebé se desenvolva a nível cognitivo, emocional e relacional e que cresça com um sentimento de segurança interna, confiança na relação com os outros, curiosidade e desejo de explorar o mundo” (DGS, 2005).

Segundo Ramos (2004), o bebê precisa de uma relação estável e de proximidade com o adulto, num ambiente positivo e estimulante. Os cuidados físicos, por si só, são insuficientes para um crescimento harmonioso e saudável da criança, pelo que as teorias relacionadas com as suas necessidades e com o seu desenvolvimento, designadamente, no que respeita às especificidades do cuidar, proteger e educar, apontam para um processo complexo, interativo e dinâmico, que engloba e compreende o indivíduo através da sua relação com os diferentes contextos em que está inserido, individualmente e em grupo (Silva, 2011).

Com a entrada no primeiro ano de vida inicia-se uma nova fase de desenvolvimento, que se divide em duas partes: a primeira, entre os doze meses e os três anos, também conhecida como o estágio de desenvolvimento dos *Toddler*. A segunda, definida normalmente como pré-escolar, entre os três e os seis anos de idade (Bretherton, 1992).

Durante os anos pré-escolares, o sistema comportamental de vinculação, que complementa o sistema de cuidados parentais, reorganiza-se à medida que a criança alcança uma perceção crescente dos motivos e planos das figuras de vinculação (Bretherton, 1992). Nesse sentido a vinculação segura permite que a criança adquira uma progressiva tolerância à separação, pela regulação de equilíbrio entre a necessidade de autonomia e autocontrolo e, por outro lado, a necessidade de afeto e proteção (DGS, 2005).

Após o primeiro ano é previsível que o comportamento da criança modifique e que se inicie um período de maior desorganização. Esta prepara-se para uma fase de grande desenvolvimento motor e de aquisição de independência e autonomia, procurando imitar os comportamentos dos pais. Contudo, cada aprendizagem pode causar frustração e irritação, considerando-se esse comportamento normal e saudável. É uma fase marcada pela oposição e negativismo, provocada pela independência que a criança vai adquirindo (Brazelton, 2009).

Durante o segundo ano de vida, fase em que o seu comportamento se torna mais complexo, a criança tende a conhecer e a perceber quais os comportamentos mais adequados. Dessa forma, adquirem conhecimento sobre o tipo de comportamento que provoca aprovação ou reprovação, através das expressões faciais dos adultos, do seu tom de voz, dos gestos e das palavras que empregam (Brazelton, et al., 2006). As crianças, “(...) enfrentam a necessidade de dominar diversas tarefas importantes. Se a necessidade de confiança básica for satisfeita, estão prontos para passar da dependência para o controlo, independência e autonomia” (Hockenberry, 2011 p. 590).

Relativamente ao desenvolvimento psicossocial, nesta faixa etária as crianças passam por duas fases do desenvolvimento, que Erikson denomina de autonomia *versus* vergonha e dúvida e iniciativa *versus* culpa (Neeb, 1997). Na primeira fase (autonomia *versus* vergonha), que ocorre geralmente entre o um e os três anos de idade, a criança adquire autonomia, ultrapassando ao mesmo tempo um sentido de dúvida e vergonha. O “Não” passa a ser frequente, à medida

que a criança aprende que o ambiente à sua volta pode ser manipulado. Características como o negativismo e o ritualismo podem acompanhar a expressão da vontade própria e da capacidade de ser autônomo (Hockenberry, 2011 & Neeb, 1997). Já na idade pré-escolar, e caso tenham dominado as aquisições típicas da fase anterior, as crianças têm como principal tarefa a aquisição de iniciativa. A criança aprende então que a desaprovação conduz a um sentimento de culpa, influenciando o seu ambiente social.

Para Leitão (1993) é no contexto social que se desenvolve a aprendizagem das capacidades básicas, nomeadamente de atenção, comportamento visual, compreensão e comunicação, não se restringindo apenas à percepção das aptidões biológicas inatas da criança. Logo esta é considerada um ser ativo, com competências para um envolvimento social complexo, cujos comportamentos e padrões de atenção são uma construção de si própria, concretizada em contexto social (Silva, 2011).

Ao nível do desenvolvimento cognitivo, Jean Piaget postulou a teoria sobre o desenvolvimento infantil em 4 fases: Sensório-motor (0 a 2 anos); Pré-operatório (2 a 7 anos); Operatório-concreto (8 a 11 anos) e Operatório-formal (12 anos em diante). No que diz respeito a este capítulo, iremos apenas abordar os dois primeiros, tendo em conta que estes caracterizam a primeira infância. A perspetiva de Piaget pode ser considerada integrativa, não sendo o desenvolvimento cognitivo um produto exclusivo das vivências nem algo inato. É antes o resultado de um conjunto de experiências de interação com o meio envolvente e componentes biológicas. Piaget denominou de fase pré-operatória do desenvolvimento cognitivo, o período em que as crianças ainda não estão prontas para se envolverem em cálculos mentais lógicos e só serão hábeis de as executar na fase operatória concreta. E ainda a caracterizou, por uma enorme ampliação no uso do pensamento simbólico, ou capacidade de representação, que surge inicialmente no fim do estágio sensório-motor (Papalia, et al., 2009).

O período sensório-motor engloba as crianças até aos dois anos, abrangendo por isso o início da primeira infância, com o nascimento e até aos cinco anos. Nesta fase o indivíduo começa a experienciar o mundo através dos sentidos e das ações, predominando o desenvolvimento de percepções e movimentos. Começa a coordenar as suas respostas sensoriais e motoras. Não possui pensamento simbólico e o uso da linguagem é muito limitado e baseia-se essencialmente no choro e algumas vocalizações. É, contudo, um período de crescimento e desenvolvimento a um ritmo acelerado, que apresenta características muito específicas com o passar dos meses, desde o nascimento até à chegada ao período seguinte.

É por volta dos três anos de idade que a criança deixa a fase do negativismo e se torna mais tranquila e cooperante, sendo notória a melhoria da relação com os outros. É essencial para o seu desenvolvimento a independência e a autonomia (Brazelton, 2009).

Quando falamos do “não” e da oposição referimo-nos à defesa da criança perante o conflito de afirmação (Guerra). Uma abordagem mais adequada perante o negativismo da criança

poderá passar, por exemplo, pelo reduzir das oportunidades de recurso à resposta “não”. As crianças, na sua expectativa de exercer controlo, gostam de fazer escolhas, sendo mais provável que enveredem por uma de duas opções que lhe sejam apresentadas, em vez da resposta negativa. Por outro lado, no caso de manterem o “não”, os pais devem, de forma calma e consistente, realizar a escolha pela criança, o que pode ser frustrante para ambas as partes (Hockenberry, 2011).

À medida que as crianças adquirem confiança na previsibilidade e consistência dos seus pais, do ambiente e da interação com os outros, compreendem que os seus comportamentos dependem deles próprios e têm um efeito previsível sobre os outros. Por outro lado, são também confrontados com o conflito entre a aquisição da autonomia e a consequente perda de dependência dos outros. Torna-se por isso fundamental o estabelecimento de limites adequados sobre o que são comportamentos positivos e negativos, sem os quais as crianças não serão capazes de adquirir capacidades de autocontrolo (Hockenberry, 2011).

Após os três anos, as crianças têm como principal tarefa a aquisição de iniciativa. A criança aprende então que a assertividade pode manipular o ambiente e que a desaprovação a conduz a um sentimento de culpa. O não ultrapassar desta dificuldade, pode traduzir-se no desenvolvimento de uma personalidade passiva, ou de sentimentos de culpa desadequados (Neeb, 1997).

Existirá ainda nesta fase, segundo Piaget, o período pré-operatório, que ocorre sensivelmente entre os dois e os sete anos e coincide com o período pré-escolar. A criança é já um ser estruturalmente capacitado para o exercício de atividades psicológicas mais complexas, designadamente, o desenvolvimento do recurso à linguagem e o uso da mesma e de imagens na representação de objetos e situações (Neeb, 1997).

A partir dos três anos de idade, a criança aperfeiçoa e completa o desenvolvimento sensório-motor, que adquiriu anteriormente. Assim, também nesta fase, a necessidade da expressão na criança adquire uma grande relevância (Guerra).

Numa fase inicial do período pré-operatório, a criança aumenta e desenvolve linguagem própria - fala muito, mas apresenta um discurso egocêntrico, com um objetivo claro de socialização para a comunicação. Com uma linguagem virada para a autossatisfação, aliada ao egocentrismo típico desta idade, a criança espera que o outro, cujo mundo considera ser o seu, a compreenda (Hockenberry, 2011 & Neeb, 1997).

Dos dois aos quatro anos verifica-se a manutenção do pensamento egocêntrico (a criança é centrada em si mesma, não partilha e exige as coisas no momento), passando a apresentar um pensamento mais intuitivo entre o quatro e os sete anos. É nesta fase que a criança por vezes não aceita a ideia do acaso e tudo deve ter uma explicação - a tão conhecida fase dos

“porquês”. É igualmente nesta etapa que surge a capacidade de “fazer de conta”. Já o raciocínio lógico pode-se considerar ausente, ou quase inexistente (Neeb, 1997).

Ainda na primeira infância, existe uma fase pertencente ao período pré-operatório de pensamento intuitivo, entre os quatro e os sete anos. A mudança de um pensamento egocêntrico para uma consciência social, na qual se tem em consideração os outros, é o principal marco. Contudo, as crianças mantêm-se egocêntricas, deduzindo que todos os outros partilham das suas ideias e formas de pensar. Durante o período entre os dois e os sete anos, a criança desenvolve consideravelmente a linguagem, sendo a mesma um veículo para a socialização e comunicação com os outros. Ganha cada vez mais consciência, percebe as palavras no seu sentido literal e relaciona-as. Contudo, mantém o egocentrismo e a ideia de que, apesar de existir o “eu” e o “outro”, todos pensam igual a si (Hockenberry, 2011).

O desenvolvimento da linguagem é muito valorizado a partir dos três anos. Há um aumento do vocabulário, da expressividade e da melhoria na pronúncia. Nesta idade todos os raciocínios da criança são verbais - fala muito e as suas questões são infundáveis, tendo como propósito o conhecimento de tudo que a rodeia. Como forma de estimulação, a comunicação é preponderante para a promoção da expressão oral e do desenvolvimento da linguagem da criança - é por isso fundamental que se fale com ela sobre assuntos que sejam do seu interesse (Guerra).

Nesta fase, a criança tenta suscitar reações através do discurso e descobre como o mesmo é potencialmente influenciador. A linguagem molda ao mesmo tempo a sua compreensão do mundo e os seus pensamentos. Por outro lado, apesar da grande evolução que ocorre depois dos dois anos, perante a existência de alguma dificuldade em se fazer compreender e expressar, a criança pode manifestar frustração, gaguez, ou até birras. É uma fase em que os pais devem efetivamente confiar nos seus filhos, dando-lhes tempo para se expressarem, sem os substituírem de imediato como forma de evitar a frustração (Brazelton, 2008).

A linguagem assume-se assim, nesta fase de desenvolvimento, como um acontecimento essencial que estimula a construção do pensamento, permitindo à criança expressar as suas inquietações e a sua curiosidade intelectual. Logo é através da linguagem que a criança se torna capaz de questionar e dar explicações sobre o mundo, que por sua vez, nos possibilita conhece-la melhor e dar-lhe as informações de que necessita (Guerra).

É consensual que as crianças crescem segundo a mesma sequência. Para Sylva e Lunt, (1994) citado por Silva (2011) algumas parecem desenvolver-se muito rapidamente em direção a certas metas do desenvolvimento, enquanto outras são mais lentas. Na generalidade, o que torna o indivíduo um ser único é a interação entre o biológico e as vivências da criança em crescimento. Quando a criança entra num novo estágio de desenvolvimento, mantém a necessidade das interações relacionadas com os estádios anteriores (Brazelton, et al., 2006).

Conhecer o desenvolvimento normativo e suas variações permite ao profissional de saúde orientar a família, encaminhando para diagnóstico e intervindo, de forma precoce, nas situações em que tal é necessário. Este conhecimento sobre as “(...) diferentes etapas do desenvolvimento da criança, a sua antecipação e o aconselhamento dos pais sobre as atividades que ajudam a promover a aquisição das competências, podem evitar alguns erros ou lacunas na estimulação da criança” (Pinto, 2009 p. 677).

1.2. Desenvolvimento afetivo-social

O desenvolvimento afetivo e social é um aspeto basilar no desenvolvimento da criança. Os estudos de investigação sobre o desenvolvimento infantil dão realce à influência do papel parental e dos adultos na educação da criança, evidenciando que as experiências precoces interativas desempenham uma função fundamental no desenvolvimento e crescimento posterior da criança (Silva, 2011).

Ao nível do desenvolvimento social, surge assim um conceito de especial relevo, a vinculação, francamente condicionado pela relação e respostas obtidas por parte dos pais e cuidadores. A vinculação traduz-se numa necessidade do ser humano, em estabelecer e desenvolver laços afetivos com as figuras de maior proximidade, que lhes proporcionam segurança, confiança e proteção, necessárias para que se sinta capaz de desenvolver, explorando também os outros e o meio envolvente (Bowlby, 1969, citado por Silva, 2018).

A construção de uma vinculação segura durante a infância é assim primordial para um desenvolvimento saudável, capaz de evitar o aparecimento de desequilíbrios patológicos, ainda durante a infância, ou no futuro. Perante as respostas parentais às suas necessidades, a criança adquire uma noção global de si, das figuras de vinculação e das relações. Isto vai permitir que se desenvolva e adapte aos diferentes contextos e mudanças, que vão acontecendo ao longo da vida (Bowlby, 1969, citado por Silva, 2018).

A afetividade na criança é fundamental e implica tudo o que a criança constrói. Esta é capaz de identificar as coisas boas ou más, o que gosta ou detesta, o que é aborrecido ou. Ela salta porque vê os adultos felizes, ou fica inquieta porque os vê irritados. Passa do riso ao choro, ou vice-versa, com muita facilidade, esquecendo-se do que provocou essa reação. Não há lugar para a coexistência de mal-estar e bem-estar dentro da criança. A enorme aptidão afetiva que a criança demonstra demarca o seu desenvolvimento nos vários domínios, sobretudo, no motor e no intelectual.

O conceito de estrutura familiar sofreu nos últimos anos algumas transformações, contudo, neste processo de transição, é essencial que a criança detenha modelos de identificação estáveis, que lhe ofereçam segurança, amor e compreensão. A maturidade e o equilíbrio dos pais são fatores muito importantes ao nível da maturidade emocional da criança - a sua

carência e a falta de afeto, podem dar origem a comportamentos antissociais no futuro (Guerra).

Importa ainda realçar que, apesar da sociedade atual desvalorizar muitas vezes a importância da afetividade e do tempo de brincar, a verdade é que estes são a principal e mais eficiente forma de chegar à criança, de comunicar com ela, de a ensinar e moldar. Brincar deveria ser uma rotina tão importante quanto os cuidados de higiene, ou a alimentação, essencial enquanto ferramenta de estímulo para o desenvolvimento infantil saudável e meio de aproximação entre criança e os pais, ou cuidadores. Já relativamente ao brincar com os pares, o mesmo potencia o desenvolvimento da empatia - a criança passa a tentar agradar a outras crianças e toma consciência de que precisa de terceiros na sua vida (Brazelton, 2008).

1.3. Importância do brincar na infância

Há muito tempo que a brincadeira é considerada o principal meio de expressão infantil, e a investigação descreve-a como um caminho para alcançar a maturidade social, através do qual as crianças são capazes de aprender competências sociais como a cooperação, a reciprocidade e a inibição do comportamento agressivo, no contexto de brincadeira, em tarefas agradáveis e interativas com os adultos e os pares (Barish, 2019).

Tal como o sonho, para a criança, brincar e jogar revelam a vida em miniatura, logo proporcionam aprendizagem, alegria e interação com os outros. Podemos assim dizer que brincar é a atividade mais importante da infância. Para Karl Groos (1898, 1901), filósofo alemão, “a principal finalidade da infância é fazer a brincadeira acontecer” (Papalia, et al., 2009 p. 309). Por ser uma atividade essencial, brincar tornou-se num direito fundamental, reconhecido na convenção internacional dos direitos da criança, em 1989, pela Organização das Nações Unidas (Ferland, 2006).

Para Coimbra de Matos “A atitude lúdica, como a de cuidar dos outros, acompanha o desenvolvimento e diferenciação do sistema límbico e do neocórtex” (Ferland, 2006). Neste âmbito, o brincar surge como um agente de socialização e assegura o estímulo para aprender com as interações com o meio e o contacto físico. Para muitos educadores e psicólogos as brincadeiras são descritas como uma atividade adaptativa, que define o “longo período de imaturidade e dependência durante o qual as crianças ganham atributos físicos e cognitivos e a aprendizagem social necessária para a vida adulta”. As brincadeiras favorecem o desenvolvimento físico, oferecendo às crianças a possibilidade de se conhecerem a si próprias (Bjorklund & Pellegrini 2000 citado por Papalia, et al., 2009 p. 309).

Brincar é um fator elementar para o desenvolvimento social e para a construção da personalidade da criança, que consiste numa importante ferramenta que permite à criança avançar na formação do seu pensamento e superar conflitos dolorosos e traumatizantes. A

brincadeira é, essencialmente, criativa - com a sua prática, a criança constrói um espaço onde impõe formas e significados que lhe são muito particulares (Guerra).

Ainda que as brincadeiras possam parecer desprovidas de uma intenção óbvia, elas têm uma importante função evolutiva a curto e a longo prazo (Bjorklund & Pellegrini 2002; Smith, 2005 citado por Papalia, et al., 2009). “As brincadeiras são importantes para o desenvolvimento saudável do corpo e do cérebro” e proporcionam à criança o envolvimento com o mundo que as rodeia, através das descobertas e maneiras diferentes de utilizar objetos e solucionar problemas, preparando-as para o futuro (Papalia, et al., 2009 p. 310). As brincadeiras são essenciais pois ajudam em todos os aspetos do seu desenvolvimento. Por meio delas, as crianças “estimulam os sentidos, exercitam os músculos, coordenam a visão com o movimento, adquirem domínio sobre o corpo, tomam decisões e ampliam suas habilidades” (Papalia, et al., 2009 p. 310). Para brincar, a criança precisa apenas de tempo, de espaço, de materiais, de pares, e sobretudo, necessita que o seu ambiente reconheça a sua importância e lhe dê o devido valor.

Os investigadores classificam as brincadeiras das crianças de várias formas, nomeadamente, pela complexidade cognitiva e pela dimensão social. Smilansky (1968) identificou quatro níveis de brincadeiras que apresentam crescente complexidade cognitiva: jogo funcional, jogo construtivo, jogo sócio dramático ou do faz-de-conta e jogo com regras formais (Papalia, et al., 2009). Aos três anos de idade, a criança torna-se mais criativa e tem iniciativa própria. O jogo faz-de-conta cria um ajuste de cognição, emoção, linguagem e comportamento sensorio motor, logo “ele é capaz de aumentar o desenvolvimento das conexões densas do cérebro e fortalecer a futura capacidade de pensamento abstrato” (Papalia, et al., 2009 p. 309).

O jogo é uma atividade estimulante, que proporciona uma melhor compreensão e conhecimento do outro, sentimento de pertença e estrutura da identidade social. No jogo existe uma relação de colaboração amigável e/ou competição, que permite a construção da identidade pessoal, da autoimagem, amor próprio e autoconceito (Ferland, 2006). Durante toda a primeira infância, o brincar e o jogo, mostram-se como recursos essenciais, com importância marcada no desenvolvimento motor, social e mental, bem como para a auto-expressão e diminuição da ansiedade (Neeb, 1997).

A brincadeira é cada vez mais compreendida como uma atividade que, além de promover o desenvolvimento geral das crianças, estimula a interação entre os pares, a resolução criativa de conflitos e a formação de adultos mais críticos e reflexivos (Branco, 2005; DeVries, 2003; DeVries & Zan, 1998; Tobin, Wu & Davidson, 1989; Vygotsky, 1984, 1987) citado por (Queiroz, et al., 2006).

A nossa sociedade manifesta uma tendência para se preocupar muito pouco com o brincar, considerado muitas vezes uma atividade inútil e uma perda de tempo. No entanto, os estudos

demonstram que o tempo que as crianças passam a brincar tem repercussões muito positivas - a qualidade do jogo de faz-de-conta influencia consideravelmente a aquisição de competências sociais e linguísticas (Bergen, 2002 citado por (Papalia, et al., 2009).

Muitos pais e cuidadores dos dias de hoje estão sujeitos a uma enorme pressão social, relativamente ao sucesso do seu desempenho parental, o que lhes provoca grande ansiedade. Estes sentem-se na obrigação de serem “superpais”, apostando em atividades estruturadas para os seus filhos, que lhes retiram tempo para se dedicarem à atividade livre e espontânea predominante da infância - a brincadeira. Por outro lado, existe uma preocupação pedagógica acrescida, em todas as atividades da criança, com vista ao seu rápido e precoce desenvolvimento. Podemos assim dizer que nas famílias atuais, o brincar não tem forçosamente um lugar preponderante. Porém, este constitui uma ferramenta de excelência para a exploração do meio e os estudos apontam-no como a causa da obtenção de melhores resultados e do benefício de um desenvolvimento da autoestima mais positivo, durante os primeiros anos de vida (Ferland, 2006).

Nesse sentido, passamos a referir os benefícios sociais da brincadeira interativa, entre pais e filhos, descritos por (Barish, 2019):

- A brincadeira interativa cria a oportunidade para a partilha de emoções positivas;
- A brincadeira interativa fomenta a aprendizagem, a adaptação e a reciprocidade;
- Durante a brincadeira interativa ocorrem momentos de ansiedade, frustração e desapontamento - quando os pais falam com as crianças acerca das suas frustrações e desilusões, e as consolam, estas melhoram a tolerância à frustração e ganham flexibilidade emocional e comportamental para resolver problemas;
- A brincadeira dá lugar à oportunidade de exprimir de forma controlada e suavizada o desafio e a agressão;
- A brincadeira interativa entre adultos e crianças é uma oportunidade continuada de aprendizagem de regras e limites.

2. EMOÇÕES NA INFÂNCIA

A definição do conceito de emoção não é consensual e existem diferentes teorias explicativas que valorizam diferentes funções, componentes e características das emoções (Branco, 2004). Porém, a maioria dos modelos explicativos afirma que estas possuem uma finalidade adaptativa para o desenvolvimento do indivíduo (Melo, 2005).

Recentes descobertas na área da psicologia e das neurociências das emoções mostram-nos uma nova compreensão da natureza das emoções e da sua importância na vida das pessoas. As emoções não são simplesmente sentimentos - estas centralizam a nossa atenção, orientam os nossos pensamentos e a nossa imaginação, despertando memórias e preparando-nos para a ação. Cada emoção transporta mudança, não apenas na forma como nos sentimos, mas também na nossa fisiologia e motivação, nos nossos pensamentos e no nosso comportamento (Barish, 2019).

A Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem (CIPE, 2017) define o foco de atenção, emoção, como um “processo psicológico: sentimentos conscientes ou subconscientes, agradáveis ou dolorosos, expressos ou não expressados; podem aumentar com o stresse ou com a doença”. Este processo define-se pelas adaptações e mecanismos através dos quais regulamos a vida, quer seja numa determinada situação, quer na regulação do estado interno do indivíduo, levando à criação de circunstâncias vantajosas para o mesmo. As emoções estão ligadas à vida e ao corpo de cada um dos indivíduos e o seu papel visa a manutenção da sobrevivência (Damásio, 2000, cit. por Santos, 2007).

Damásio cit. por Santos (2007) refere que as emoções ajudam a interligar a regulação homeostática e os valores de sobrevivência, a muitas ocorrências e objetos da nossa experiência pessoal, destacando ainda a função social das emoções e o seu importante papel nos processos de interação. Este refere-se ainda às emoções como “adaptações singulares que integram o mecanismo com o qual os organismos regulam a sua sobrevivência orgânica e social” (Santos, 2007, p.175).

As emoções compreendem reações automáticas, pelo que o fluxo de informação controlador das reações emocionais se encontra separado do fluxo de informação e percepção controladores dos processos cognitivos e intencionais. Verifica-se ainda que estes processos cognitivos podem bloquear e/ou ativar reações emocionais automáticas (Ekman e Frijzen, 1971, cit. por Santos, 2007). Ou seja, apesar do cérebro ser um centro de comandos fundamental das emoções, explicando a sua base fisiológica, é também afetado e alterado ao longo do desenvolvimento, de acordo com as experiências e acontecimentos de vida e evolução emocional do indivíduo (Shore, 1994, cit. por Melo, 2005).

Desta forma, quando uma emoção é ativada, o organismo prepara-se para se adaptar e para atingir níveis de bem-estar satisfatórios, o que tem consequências imediatas na alteração do

estado corporal e nas estruturas cerebrais (Melo, 2005). De realçar que esta é também uma fonte significativa de informação nas interações sociais, como processos dinâmicos envolvidos ou resultantes dessas interações (Halberstadt et al., 2001), ou ainda como consequências de regulação intra e interpessoais (Campos, Campos, & Barrett, 1989, cit. Machado, et al., 2012).

Damásio (2000, cit. por Santos, 2007) definiu três níveis de emoção: -primário, secundário e de fundo. Como emoções primárias ou básicas este inúmeras o medo, a surpresa, a raiva, o nojo, a tristeza e a alegria. Estas emoções são motivadas por situações extremas e contagiam os restantes elementos de um grupo. Normalmente incluem “mudanças faciais expressivas, reações músculo-esqueléticas, mudanças vocais, mudanças no sistema endócrino e, consequentemente, mudanças no nível hormonal e no sistema nervoso autónomo” (Santos, 2007 p. 177). Contudo, segundo o mesmo autor, não experimentamos de forma contínua os sentimentos associados a essas emoções básicas, exceto perante determinadas patologias psico-socio-comportamentais.

Vários investigadores da área da psicologia e neurologia apontam ainda o interesse como uma emoção fundamental, que motiva e guia a nossa relação com o mundo. “Sem interesse não existe curiosidade, exploração ou verdadeira aprendizagem. O interesse é, portanto, vital para a saúde emocional na infância, e permanece vital, ao longo da vida” (Barish, 2019 p. 24).

Melo (2005) salientou o medo como uma das emoções mais estudadas, que tem como principal função a proteção da integridade física e psicológica dos indivíduos, preparando-os para reagir perante situações ameaçadoras e limitando a sua atenção e comportamento. Nesse sentido, a ativação do medo depende da perceção individual da ameaça, que gera nas pessoas uma tendência para a fuga ou retirada, enquanto que a sua expressão pode gerar, nos outros, comportamentos de proteção.

Por outro lado, a raiva caracteriza-se pela presença de um movimento impulsionador, em resposta a uma perceção de algum tipo de obstáculo ao alcance de um objetivo do indivíduo. Quando tal acontece, verifica-se uma ativação motora, associada ou não à agressão. A raiva está também presente na prevenção de comportamentos agressivos, quando funciona como um sinal regulador para a forma como as relações estão estabelecidas, podendo permitir alterar os seus padrões de funcionamento e ter uma função protetora (Melo, 2005).

Relativamente à tristeza, Melo (2005) destaca que esta se associa a uma inibição e abrandamento da atividade cognitiva, podendo refletir-se em atitudes passivas. Esta emoção assinala que determinado objetivo não foi atingido, dando lugar ao fracasso ou impedimento e pode também funcionar como um sinalizador da existência de um problema. A tristeza pode levar o indivíduo a refletir sobre a causa dos problemas, a procurar suporte social, a favorecer as relações com os outros e a desenvolver a capacidade de empatia.

O nojo é também uma emoção desagradável e tende a provocar o afastamento, remetendo o indivíduo para longe de objetos ou pessoas potencialmente perigosas, o que demonstra o seu sentido protetor. Ao nível relacional e social pode contribuir para a manutenção da ordem social (Melo, 2005).

Uma das emoções agradáveis é a alegria, que surge como recompensa pelos esforços do indivíduo e pelas suas conquistas. Facilita a resolução de problemas, promove a criatividade e tende a dissipar os efeitos provocados pelo stress. Diversos estudos demonstram que as pessoas que mais vivenciam esta emoção, têm uma melhor saúde e uma perspetiva mais positiva sobre as suas próprias conquistas diárias (Melo, 2005).

A surpresa (emoção difícil de identificar pelas crianças) é gerada por um acontecimento inesperado ou a interrupção súbita de um estímulo. É uma das emoções mais breves, durando apenas alguns segundos. Após a compreensão de determinado evento, a surpresa combina-se com outra emoção, que pode ser agradável ou desagradável, ou não ser seguida por nenhuma outra, caso o evento não seja avaliado como importante (Miguel, 2015).

Além destas emoções primárias, existem também as emoções secundárias ou sociais, que incluem a vergonha, o ciúme, a culpa, o orgulho, entre outras. Damásio (2000, cit. por Santos, 2007) refere ainda a existência de emoções de fundo, como o bem-estar ou mal-estar, a calma ou a tensão, impulsos e motivações, estados de dor e prazer, que ajudam a definir o nosso estado mental. A presença destas emoções é identificada por sinais como a postura do corpo, a velocidade e o contorno dos movimentos, os movimentos oculares e o grau de contração da musculatura facial.

2.1. Desenvolvimento emocional na infância

Sabe-se que o desenvolvimento emocional dos indivíduos é bastante precoce, no entanto, são relativamente recentes os estudos que atribuem importância às emoções, na construção do papel relacional e adaptativo, com objetivo na procura de segurança e na luta pela sobrevivência do indivíduo, salientando a função da expressão emocional, como mecanismo de regulação das relações entre o bebé e o seu prestador de cuidados, descrevendo a sua importância na construção do self (Melo, 2005). A confirmar o possível carácter inato das emoções básicas, Abel e Izard (1999 cit. por Melo, 2005, p.32) “relatam que mais de 95% das expressões faciais apresentadas pelo bebé parecem ser de alegria, tristeza e raiva.”

Shaffer e Kipp (2012, cit. por Capelo, et al., 2018) mencionam que, dos dois aos sete meses, é perceptível a demonstração de novas emoções básicas como a tristeza, a raiva, a alegria, a surpresa e o medo, perceptíveis em todos os bebés saudáveis da mesma idade e em diversas culturas. Aos quatro meses, pela exposição às expressões emocionais que a rodeiam, a criança começa a associar as relações às emoções e comportamentos, tornando-se capaz de interagir em sincronidade com os outros (Izard et al., 2002, cit. por Melo, 2005).

Antes dos dois anos, a criança é capaz de classificar emoções e de as reconhecer a partir das expressões faciais, algo que estará totalmente adquirido no final da idade pré-escolar (Gosselin, 2005, cit. por Machado, Veríssimo, Denham, 2012). Shaffer e Kipp (2012, p.139, cit. por Capelo, Varela e Serrano-Díaz, 2018) destacam que aos dois anos surgem as emoções autoconscientes e avaliativas mais complexas, como a vergonha, a culpa, a inveja e orgulho, fundamentais para a compreensão das normas sociais, para avaliação das suas atitudes, relacionando-se também com o desenvolvimento cognitivo.

Aos três anos, a criança fala sobre as experiências emocionais dos outros, sendo também capaz de avaliar as suas, enquanto que aos quatro anos, compreende que as emoções variam de pessoa para pessoa, havendo um aumento significativo dos comportamentos de raiva e de oposição. Neste período há um grande desenvolvimento da componente emocional da criança, que começa a associar a emoção à cognição, facilitando a sua compreensão e a dos outros, a empatia nas relações e a interiorização de normas sociais (Izard e col. 2002 cit. por Melo, 2005).

Finalmente, no período pré-escolar, o conhecimento emocional transita para uma interpretação progressivamente mais mental e interna, ou seja, as crianças começam a perceber a influência do pensamento na emoção (Rieffe, Terwogt, & Cowan, 2005 cit. por Machado, et al., 2012) e aos cinco anos, a criança é capaz de discriminar todas as emoções primárias, começando a possuir algum controlo emocional (Jesus e Lempke, 2015, cit. por Capelo, et al., 2018).

Segundo Melo (2005), a teoria das emoções indica que, à medida que as emoções sociais se vão repetindo, a criança vai sendo capaz de estabelecer ligações mais coerentes entre sentimentos, comportamentos e consequências das suas ações. As emoções básicas entendem-se como fundamentais, uma vez que a alegria tem um lugar de promoção de comportamentos de jogo e de interação com os pares, ao passo que a tristeza fomenta a aproximação social e suporte emocional. O mesmo autor, estima que durante este período de desenvolvimento as crianças sejam cada vez mais capazes de controlar e regular a expressão das suas emoções e que haja um aprimoramento das competências emocionais anteriormente desenvolvidas (Melo, 2005 p. 34).

2.2. Regulação emocional

Após abordadas as diferentes emoções, importa agora compreender de que forma se organiza a regulação emocional nos indivíduos. Segundo Koop (1989 cit. por Melo, 2005) a regulação emocional tem vários níveis - num nível mais básico esta inclui estratégias biologicamente programadas, num segundo nível, estratégias cognitivas básicas e de aprendizagem associativa e, num nível de maior complexidade, estratégias de planeamento, orientadas para objetivos.

Gross (1999, cit. por Melo, 2005) refere que a regulação emocional pode envolver diminuição das emoções negativas, sendo também útil para a ativação de emoções, para o aumento da

sua intensidade, de maneira a impulsionar algum comportamento, ou para substituir experiências emocionais desajustadas.

Já Thomson (1994, cit. por Melo, 2005, p.25), defende que “a regulação das emoções envolve a gestão de respostas e comportamentos, a indução de alterações neurofisiológicas, a alteração e controlo dos processos tencionais e atribuições cognitivas ou pelo acesso a diferentes recursos de coping.”

No entanto, a regulação emocional nem sempre ocorre de forma efetiva. São vários os autores que têm estudado a relação entre as emoções e psicopatologia (Flack e Laird, 1998, cit. por Melo, 2005), ressaltando a existência de uma função mediadora das emoções, no desenvolvimento de perturbações psicológicas (Brown, 2004 cit. por Melo, 2005), ou que revela a possibilidade de os défices no desenvolvimento emocional contribuírem para o desenvolvimento de perturbações mentais.

Segundo Kring e Bachorowski (1999, cit. por Melo, 2005) as emoções desempenham as mesmas funções quer em indivíduos sãos, quer em indivíduos com psicopatologia, porém, existe nos últimos algum tipo de comprometimento no desenvolvimento emocional, ao nível da ativação, intensidade ou expressão e regulação das emoções. (Jenkins e Oatley, 1998, cit. por Melo, 2005) identificaram a expressividade emocional negativa intensa aos 18 meses, como causa de neuroses aos três anos e meio. Por outro lado, a investigação tem-se também direcionado no estudo das emoções positivas, como causa/efeito do otimismo (Neto e Marujo, 2001, cit. por Melo 2005).

Quando a regulação emocional se encontra alterada, as crianças isolam-se nas suas próprias emoções, acabando por desenvolver uma desorganização emocional, cognitiva e comportamental (Oliveira et. al, 2004, cit. por Melo, 2005), aumentando assim o risco de perturbações psicoafectivas futuras. Os pais ou cuidadores têm por isso um papel fundamental na discussão das experiências emocionais das crianças, podendo fomentar a regulação das suas emoções, o que contribui para a promoção do seu bem-estar psicológico.

Conclui-se que as emoções, a sua expressão e a sua regulação, são de extrema importância na saúde mental futura das crianças. No entanto, há carência de programas validados e orientados para a investigação de emoções que permitam aos profissionais de saúde atuar na prevenção da doença mental (Izard, 2002, Melo, 2005). Porém, surgiram, nos últimos anos, alguns programas de prevenção em meio escolar, com o objetivo de promover o desenvolvimento emocional das crianças (Moreira, 2003, cit. por Melo, 2005). A continuidade deste trabalho e a implementação de medidas de promoção da saúde mental nas crianças torna-se, então, fundamental para a prevenção de perturbações da saúde mental futuras, contribuindo para o bem-estar geral dos indivíduos.

3. PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA INFÂNCIA

Estima-se que a prevalência de perturbações emocionais e do comportamento na infância e adolescência seja de 10 a 20%. Assim, segundo a Associação Americana de Psiquiatria da Infância e Adolescência (AACAP) “uma em cada cinco crianças apresenta evidência de problemas mentais e esta proporção tende a aumentar” (DGS, 2009 p. 7).

A saúde mental segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é uma das maiores preocupações da saúde pública, que considera elevado o custo envolvido no tratamento de problemas de saúde mental (DGS, 2002). Também as perturbações psiquiátricas da infância e adolescência “trazem grandes encargos à sociedade, quer em termos humanos quer financeiros, e muitas delas podem ser precursoras de perturbação na idade adulta” (DGS, 2009 p. 7).

A promoção na área da saúde mental tem sido um tema proeminente da atualidade e tem vindo a desenvolver-se de forma mais possante nas últimas décadas (Buss, 2001 e OMS, 2004), visando oferecer às pessoas um maior controlo sobre os aspetos determinantes para a sua saúde (OMS, 2004). A consciência de que a saúde mental é essencial para a promoção da saúde física e manutenção da qualidade de vida tem fundamentado cada vez mais a sua promoção (OMS, 2004). A mesma organização refere que a saúde e a doença mental são determinadas por múltiplos fatores que interagem entre si, nomeadamente, sociais, psicológicos e biológicos. Nesse sentido, promover a saúde mental representa o reforço do estado de equilíbrio que possibilita ao indivíduo “compreender, interpretar e adaptar-se ao meio que o cerca, estabelecer relações significativas com os outros e ser um membro criativo e produtivo da sociedade”. Tem sido demonstrado que a promoção da saúde mental é eficaz desde a gravidez e nos primeiros anos de vida da criança (DGS, 2005 p. 4).

A inclusão de programas de promoção de saúde mental nas políticas sociais e de saúde poderá garantir uma adequada coordenação das estratégias de promoção da saúde mental. Uma política corretamente formulada poderá aumentar e garantir a equidade no acesso aos cuidados, melhorando os ganhos em saúde, educação e sociais e na melhoria da saúde mental e física da comunidade em geral (OMS, 2004 e CNS, 2018).

Para Gro Harlem Brundtland (2004), antiga diretora geral da OMS, a criação de programas de saúde escolar pode ser um investimento eficaz na economia de um país, que permite alcançar melhorias na educação e na saúde. Por esse motivo, a OMS aconselha um aumento do investimento na promoção da saúde mental através de estratégias de prevenção de psicopatologia. Os ganhos obtidos e as metas atingidas junto das crianças e das respetivas famílias trarão consigo benefícios imediatos e, acima de tudo, ganhos para toda a vida (Coelho, et al., 2016).

Sem uma intervenção adequada poder-se-á dizer que o desenvolvimento da criança e, por conseguinte, todo o seu percurso de vida, terá uma grande probabilidade de ser afetado negativamente. Para trabalharmos junto das crianças, devemos antes de tudo compreender as características do desenvolvimento infantil normativo e também os fatores desfavoráveis ao desenvolvimento e as dificuldades sentidas pelos pais, ou cuidadores. O documento da rede europeia para a promoção da saúde mental e prevenção das perturbações mentais (EU, 2006) vem definir algumas estratégias de prevenção, entre as quais, a conceção de “programas para a primeira infância, que incluem aconselhamento pré-natal, intervenção precoce, formação parental, (...) intervenções familiares e resolução de conflitos”(...) assim como, “programas de educação sobre saúde mental na idade escolar (...)” (MS, 2008).

No âmbito da promoção da saúde mental, Knapp, McDaid e Parsonage (2001) referem que o desenvolvimento de competências socio-emocionais são uma das intervenções com melhor custo/benefício. Do mesmo modo, tem aumentado a evidência de que o desenvolvimento de competências emocionais e sociais é decisivo ao nível da adaptação das crianças aos requisitos da comunidade e das necessidades do crescimento e desenvolvimento (Coelho, et al., 2016). Deve-se, portanto adotar como estratégia prioritária a implementação precoce de medidas preventivas e terapêuticas (DGS, 2009).

As orientações nacionais e internacionais encaminham-se no sentido da promoção da saúde mental e de estilos de vida saudáveis. Como descreve o Programa Nacional para a Saúde Mental e o Programa Nacional de Saúde Escolar em Portugal, tem havido uma crescente preocupação em desenvolver e implementar projetos que visem o aumento de competências pessoais e sociais das crianças e jovens. No entanto, segundo dados do Ministério da Educação (2011) a área da saúde mental continua a apresentar uma taxa de abordagem baixa, comparativamente com outras áreas (Loureiro, et al., 2013).

Podemos considerar a escola, onde as crianças e os jovens passam muito do seu tempo, o local privilegiado de ação, para a implementação de intervenções de promoção de saúde mental e prevenção da doença. A saúde deve ser, por isso, uma prioridade na política educativa escolar, sendo fundamental a prática do trabalho multidisciplinar, com os objetivos de avaliar a educação para a saúde na escola e definir a estrutura de projetos de promoção de competências (*Social and Emotional Learning - SEL*), tendo em conta as prioridades identificadas na avaliação referida (DGS, 2016). Assim, potenciamos o reforço os fatores de proteção e reduzimos os fatores de risco das crianças, jovens, famílias e comunidade (UE, 2005).

O *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning* (CASEL, 2012) define o modelo SEL como os processos pelos quais as crianças e os adultos adquirem e aplicam eficazmente conhecimentos, atitudes e competências, para a compreensão e regulação

das emoções (Coelho, et al., 2016 p. 62). O CASEL (2012) determina ainda que, para uma maior eficácia, os programas SEL devem começar em idade pré-escolar e progredir até ao final do ensino secundário (Coelho, et al., 2016).

No âmbito da Enfermagem de saúde mental, salienta-se a ação na promoção da saúde mental, na prevenção, no diagnóstico e na intervenção perante respostas humanas desajustadas ou desadaptadas aos processos de transição. “Durante o processo de cuidar da pessoa, da família, do grupo e da comunidade, ao longo do ciclo vital, essa especificidade permite desenvolver uma compreensão e intervenção terapêutica eficaz na promoção e proteção da saúde mental, na prevenção da doença mental, no tratamento e na reabilitação psicossocial” (OE, 2010 p. 1).

Segundo a Ordem dos Enfermeiros (2010), o enfermeiro especialista em saúde mental (EESM) “desenvolve vivências, conhecimentos e capacidades de âmbito terapêutico que lhe permitem durante a prática profissional mobilizar competências psicoterapêuticas, socioterapêuticas, psicossociais e psicoeducacionais” e ainda “coordena, implementa e desenvolve projetos de promoção e proteção da saúde mental e prevenção da perturbação mental na comunidade e grupos” (OE, 2010 p. 5). Partindo deste princípio e enquanto EESMP, a autora do presente estudo sublinha a área da saúde mental da infância e adolescência, como uma oportunidade única para a promoção da saúde mental e consequente identificação e redução de alguns fatores de risco.

3.1. Programas de competências emocionais e sociais na Infância

Os programas de competências pessoais e sociais tiveram a sua origem na psiquiatria, tendo sido posteriormente usados noutras áreas do conhecimento e populações. Os tipos de estratégias utilizadas nestes programas permitiram a sua expansão para a formação de profissionais de outras áreas, nomeadamente, docentes e enfermeiros. No entanto, outros autores asseguram que os programas de competências sociais e emocionais evoluíram dos programas de desenvolvimento de competências pessoais e sociais (DGS, 2016).

Tem-se agora verificado um esforço crescente na implementação e validação de intervenções preventivas e de promoção de competências socioemocionais na infância e adolescência, designadamente, com a efetivação das diretrizes do modelo de intervenção proposto para a Saúde Escolar e a Saúde Mental, no Manual de Promoção de Competências Socioemocionais em meio escolar, cujo principal objetivo pretende a constituição de um recurso pedagógico facilitador da formação e implementação de um projeto promotor de Saúde Mental na Escola, orientado pela tipologia de programas de Aprendizagem SEL (*Social and Emotional Learning*)” (DGS, 2016 p. 7).

Greenberg e colaboradores (2003) definem a abordagem SEL, para a prevenção no setor escolar e promoção da saúde, com estratégias de diminuição dos fatores de risco e melhoria dos fatores de proteção. A CASEL (2012) recomenda ainda que os programas SEL fomentem

a formação ao pessoal escolar, para que estes intervenham ativamente na implementação dos programas, incluindo materiais como manuais com planos de sessão pré-definidos , e disponibilizando apoio e assistência contínua (Coelho, et al., 2016).

Os programas SEL assentam nos seguintes princípios (DGS, 2016 p. 7):

- Promoção da saúde, do bem-estar mental e do sucesso educativo através de uma abordagem compreensiva e holística;
- Intervenção fundamentada nos modelos baseados na evidência científica;
- Promoção de um ambiente escolar seguro;
- Definição de intervenções e resultados adequados ao meio escolar;
- Consciencialização dos fatores de proteção e de risco mediante o seu impacto a nível da saúde e da educação;
- Sensibilização dos docentes e das equipas de saúde escolar para uma metodologia de projeto conjunta;
- Capacitação dos docentes e das equipas de saúde escolar, para que sejam um recurso de suporte a escolhas pessoais e do grupo, facilitadores de aprendizagens e de tomadas de decisão;
- Implementação de metodologias interativas e participativas, no desenvolvimento do conhecimento, atitudes e competências, para a tomada de decisão e na adoção de comportamentos saudáveis junto da comunidade educativa.

O modelo SEL possibilita uma aquisição progressiva de competências, que favorece o sucesso da adaptação da pessoa a atividades do quotidiano e tem sido usado por diferentes correntes de pensamento, surgindo como sugestão de intervenção de diversas áreas científicas, sobretudo, da educação, das ciências sociais e das neurociências.

PARTE II - ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

1. METODOLOGIA

Partindo de uma abordagem científica é nossa intenção contruir um programa concetual metodologicamente fundamentado, com o objetivo de promover a expressão emocional na primeira infância. A metodologia deste trabalho está centrada em dois estudos, designadamente, revisão da literatura e *Focus Goup*.

Desta forma, tendo como base a metodologia qualitativa, selecionamos a técnica *Focus Group* para proceder à validação concetual do Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância.

1.1. Revisão da literatura

Tendo por base a temática da Expressão Emocional na Primeira Infância foi enunciada a questão de investigação “Qual a relevância da construção de um programa de enfermagem de promoção da expressão emocional em crianças na primeira infância?”

De forma a dar resposta à pergunta anterior foi realizada uma revisão da literatura nas seguintes bases de dados: EBSCO Host (CINAHL, MedicLatina, Medline, ERIC, Academic Search), Repositório Aberto da UP, Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal e Google Scholar. Nesta pesquisa foram utilizadas as seguintes palavras-chave e operadores booleanos: termos em português, (“Enfermagem”) E (“programa”) E (“promoção da saúde”) E (“emoções”) E (“pré-escolar”), termos em inglês, (“nursing”) AND (“program”) AND (“health promotion”) AND (“emotions”) AND (“child preschool”) e termos em espanhol (“Programa”) Y (“Promoción de la Salud”) Y (“Emociones”) Y (“Preescolar”) Y (“Enfermería”).

Por forma a garantir a fiabilidade dos termos selecionados recorreu-se aos browsers Mesh (Medical Subject Headings) - vocabulário utilizado para indexação de artigos nas bases de dados e DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) elaborados a partir do Mesh, o que permitiu a tradução dos termos. Os resultados encontrados constam na Tabela 1.

Base de dados	Artigos encontrados	Artigos selecionados
EBSCO Host (CINAHL, MedicLatina, Medline, ERIC, Academic Search)	692	39
Google scholar	778	20
RECAAP	0	0
Repositório da UP	0	0

TABELA 1: Base de dados/artigos científicos



FIGURA 1: Processo de seriação dos artigos

Inicialmente foram encontrados 1470 artigos, dos quais 1411 foram excluídos pelo título, ficando assim com 59 artigos, sendo posteriormente apurados apenas 12 artigos na elaboração deste capítulo. Esta seleção teve por base os seguintes critérios: 1º) artigos adequados ao tema de pesquisa, designadamente, os referentes a programas de intervenção nas competências emocionais e aplicados a crianças na primeira infância, ou a atividades de promoção de saúde mental infantil; 2º) datas de publicação compreendidas entre 2005 e 2019; 3º) acesso gratuito ao texto integral e 4º) artigos escritos em Inglês, Espanhol ou Português.

Dos 12 artigos encontrados, 8 referem-se a programas de intervenção e 4 são estudos que descrevem atividades de promoção de saúde mental. Apresenta-se de seguida cada um dos artigos, expondo as intervenções utilizadas e os principais resultados encontrados pelos autores.

- **A novel parent-supported emotional literacy programme for children** (Adams, et al., 2010)

Este estudo explora um novo programa de alfabetização emocional apoiado pelos pais, chamado *Parents and Children Together* (Pacto), e está associado a um desenvolvimento social e emocional melhorado, para crianças, em comparação com um currículo padrão.

- **Linking prevention science and social and emotional learning: the oregon resiliency project** (Merrell, 2010)

Os objetivos do programa incluíram formação, sensibilização e investigação na promoção da saúde mental baseada na escola. Uma das principais contribuições tem sido o desenvolvimento dos programas de crianças “fortes”, currículos SEL projetados para o uso de educadores e profissionais de saúde com formação nos programas SEL.

- **Programas de intervenção para o desenvolvimento de competências socioemocionais em idade escolar: Uma revisão crítica dos enquadramentos SEL e SEAL** (Coelho, et al., 2016)

O presente artigo pretende analisar as semelhanças e as diferenças entre as duas abordagens, através da comparação de objetivos, âmbito de intervenção, estratégia de implementação, formato dos programas, implementadores empregues e adequação da implementação dos programas, com o respetivo enquadramento teórico. Analisa-se também a eficácia e a efetividade de cada abordagem, contemplando questões como a existência de diferenças de género no impacto dos programas de desenvolvimento socioemocional e a importância de envolver múltiplos informantes na avaliação dos resultados. Em suma, pretendeu-se analisar criticamente estas abordagens de forma a apoiar a implementação de programas eficazes em Portugal, bem como a identificar as temáticas que requerem investigação adicional.

- **Adaptation of the “Incredible Years Child Training Program” and Investigation of the Effectiveness of the Program** (Bayrak, et al., 2018)

O objetivo desta pesquisa é examinar o efeito do programa "Anos incríveis (IY) infantil" sobre problemas comportamentais, competência social e habilidades de

resolução de problemas sociais. A pesquisa foi realizada por meio de um delineamento experimental pré-teste e pós-teste, com um grupo controle, para determinar os efeitos do programa IY sobre o nível de problemas comportamentais entre as crianças. Após o estudo experimental, contendo 18 sessões, foram determinadas diferenças significativas nos *scores* de problemas comportamentais e resolução de problemas sociais entre as crianças que tiveram e não participaram do programa.

- **Does the Animal Fun program improve social-emotional and behavioural outcomes in children aged 4-6 years?** (Pieka, et al., 2015)

O programa *Animal Fun* foi elaborado para melhorar o desenvolvimento motor e social em crianças pequenas. A sua eficácia no melhoramento das capacidades motoras foi apresentada previamente usando um teste controlado aleatório.

- **Mental Health Prevention in Preschool Children: study protocol for a feasibility and acceptability randomised controlled trial of a culturally adapted version of the I Can Problem Solve (ICPS) Programme in Chile** (Gaete, et al., 2019)

O currículo do programa de resolução de problemas cognitivos interpessoais, também conhecido como “*Eu posso resolver problemas*” (ICPS), está focado no desenvolvimento do processo cognitivo e nas habilidades sociais de resolução de problemas das crianças. O ICPS é eficaz no aumento dos comportamentos pró-sociais e na redução do comportamento agressivo entre os pré-escolares. O ICPS oferece às crianças as habilidades para pensar sobre como resolver problemas usando jogos sequenciados, discussões e técnicas de interação em grupo focadas em ouvir e observar os outros, promovendo empatia e pensamento alternativo.

- **Preventing conduct problems and improving school readiness: evaluation of the Incredible Years Teacher and Child Training Programs in high-risk schools** (Webster-Stratton, et al., 2008)

Este ensaio randomizado avaliou os anos incríveis (IY) professor de gestão de sala de aula, criança social e currículo emoção (escola de dinossauro) como um programa de prevenção universal para crianças em creches, jardim de infância, ou salas de aula de primeiro ciclo.

- **Cultural adaptation of preschool PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies) curriculum for Pakistani children** (Inam, et al., 2015)

A versão adaptada do programa consistiu em 35 sessões sobre três componentes principais do programa, nomeadamente a compreensão dos sentimentos, do autocontrole e da resolução de problemas.

- **Cantando na escola: um relato de experiência da Enfermagem na promoção da saúde** (Finger, et al., 2016)

Descreve a música como uma expressão cultural muito forte em todos os lugares do mundo, presente nas mais variadas formas e inserida na vida da população mundial. Ritmos, melodias e letras expressam sentimentos e emoções, proporcionando autoestima, bem-estar e/ou o resgate de lembranças pessoais.
- **Child health promotion: Sun Safety Jake** (Shaw, 2009)

A ferramenta de promoção de saúde *Sun Safety Jake* foi criada na forma de um jogo idealizado para crianças entre os quatro e cinco anos de idade. Por sua vez, isso identificará os fatores influenciadores da saúde e as suas necessidades, assim como a promoção da saúde bem-sucedida que pode levar à melhoria da saúde das crianças.
- **Extensão universitária na promoção da saúde infantil: analisando estratégias educativas** (Costa, et al., 2015)

Este estudo tem como objetivo descrever e analisar as estratégias educativas desenvolvidas para promover a saúde e prevenir a doença, utilizadas num projeto, comparando as diversas abordagens usadas com crianças em idade pré-escolar e escolar nos anos de 2011 a 2012.
- **Playful education in health: report of an experience of “luminescent nurses”** (Almeida, et al., 2013)

Este artigo descreve um relato de práticas lúdicas de educação em saúde do Projeto de Extensão “Enfermeiros Luminescentes”. Trata-se de um relato de experiência das práticas de educação em saúde, fomentadas por discentes e docentes. Para a descrição sistemática das práticas desenvolvidas pelos “Enfermeiros Luminescentes”, os resultados estão organizados em três pilares: 1) educando por meio do teatro; 2) educando por meio de contos encantados; e 3) educando em consultas de Crescimento e Desenvolvimento. As atividades lúdicas devem continuar a utilizar-se nas práticas de Enfermagem.

Autor / Ano	Adams, et al. / 2010	Merrell /2010	Coelho, et al./ 2016	Bayrak, et al./ 2018
Programa	Emocional parents and Children Together (Pacto)	The Strong Kids SEL	Programas SEL e SEAL	Incredible Years Child Training
Participantes	Crianças com Idade entre os 3 e os 6 anos	Crianças de 3 a 5 anos	Crianças Pré-escolares e escolares	Crianças dos 3 aos 5,5 anos
Duração Nº sessões	9 sessões semanais 60 min./sessão	10 sessões	Variam entre 8 e 140 Sessões semanais ou bissemanais	18 sessões Semanais
Dinamizador	Professor	-Educadores -Profissionais de saúde com formação nos programas SEL	-Professores -Enfermeiros escolares -Psicólogos	Líderes com formação
Instrumentos	<i>Emotional literacy: assessment and intervention</i> , é uma ferramenta psicometricamente validada para os alunos e seus pais. Abrange aspetos da alfabetização emocional das crianças, incluindo autoconsciência, resiliência emocional, motivação e manipulação de emoções e relacionamentos; -Utilização do instrumento pré e pós Intervenção.	_____	_____	-O formulário de informações pessoais (nome, gênero e a idade da criança, a habilitações literárias dos pais e profissão, agregado familiar, número de irmãos); -Escala de competência social e avaliação do comportamento (LaFreniere and Dumas 1996) -Escala de avaliação do comportamento infantil (Sübas and Şehirli, 2010) -O teste de resolução de problemas do Wally social (Webster-Stratton)

SISTEMATIZAÇÃO E VALIDAÇÃO CONCEPTUAL DE UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA EXPRESSÃO EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

<p>Intervenções</p>	<p>-Programa de alfabetização emocional</p> <p>-Sessão inicial para dar informações aos pais sobre o programa.</p> <p>-Foi entregue aos pais um conjunto de materiais, incluindo um DVD e informações escritas sobre o programa.</p> <p>-Em cada sessão as crianças levam para casa “atividade de tempo de conversa familiar”. Esta atividade incluiu tópicos para discussão, atividades para fazer em conjunto e informações sobre os resultados da sessão.</p> <p>-Existe um livreto de “diário de pensamento” que a criança leva da sessão (escola) para casa e vice-versa a, o que permite que os pais e filhos escrevessem comentários sobre as atividades da família PACT semanalmente durante toda a intervenção.</p>	<p>O grupo de exercício de sentimentos (apresenta aos alunos o programa)</p> <p>Compreender os seus sentimentos (ensine os alunos a nomear sentimentos/emoções básicas)</p> <p>Compreender os seus sentimentos (ensine aos alunos maneiras apropriadas de expressar sentimentos)</p> <p>Quando estás irritado (ensine os alunos sobre a raiva e maneiras úteis de geri-la)</p> <p>Quando está feliz (ensine os alunos sobre a felicidade e estratégias básicas para usar o pensamento positivo)</p> <p>Quando estás preocupado (ensine os alunos a identificar e gerir as preocupações, medo e ansiedade)</p> <p>Compreender as outras pessoas (as emoções ensinam aos alunos maneiras de identificar os sentimentos das outras pessoas)</p> <p>Ser um bom amigo (ensine aos alunos a comunicação interpessoal básica e as habilidades de amizade)</p> <p>Resolver problemas das pessoas (ensine aos alunos maneiras de gerir conflitos com as outras pessoas)</p> <p>Terminando! (Revisão dos conceitos básicos e das atividades desenvolvidas)</p>	<p>-Instrução explícita, composta por planos de sessão, conteúdos e diretrizes concretas;</p> <p>-As atividades que integram estes programas incluem role plays e técnicas de desenvolvimento de autocontrolo, aplicação de competências socioemocionais a situações de vida real, tais como a utilização de estratégias de resolução de problemas durante conflitos que possam ocorrer nas aulas ou no recreio.</p>	<p>1) Fazer amigos e aprender as regras da escola (Participação no processo de formação de regras)</p> <p>2) Reconhecendo e compreendendo emoções (Conhecer como as pessoas se sentem com base nas expressões verbais e não-verbais)</p> <p>3) O detetive Wally está a ensinar as etapas de resolução de problemas (Aprender a importância de cooperar com o professor e com as outras crianças)</p> <p>4) Gerir a raiva (Aprender a limitar as reações impulsivas)</p> <p>5) Dino está a ensinar como ser bem-sucedido na escola (Conhecer a história da pequena tartaruga sobre a gestão da raiva e pedir ajuda)</p> <p>6) Molly está a ensinar como se tornar amigos (Compreender os benefícios da partilha, assistência e trabalho em equipa)</p> <p>7) Molly está a ensinar como falar com os amigos (Compreender quando e como pedir desculpas e elogiar)</p>
----------------------------	--	--	--	---

Autor / Ano	Adams, et al. / 2010	Merrell /2010	Coelho, et al./ 2016	Bayrak, et al./ 2018
Material didático	-DVD -Folhetos informativos -Livreto “diário dos pensamentos”	Livros de literatura tradicional infantil	Não	DVD; folhetos, fantoches, jogos
Inclusão da família	Sim	Não	Não	Sim
Follow up	4 meses	Não	6 meses	Sim
Resultados	-Descrito pelos pais e pelas crianças como agradável e gratificante; -Permite que os pais se sintam mais apoiados e envolvidos na educação social e emocional de seus filhos, incentivando esse aspeto do desenvolvimento das crianças;	-É essencial conhecer os componentes da aprendizagem emocional, da reestruturação cognitiva, da resolução de problemas interpessoais, do treino das habilidades sociais, do treino da empatia, resolução de problemas, redução do stress e relaxamento, e mudança comportamental levaria a melhores resultados para os participantes.	-O aumento da importância percebida do desenvolvimento das competências socio emocionais tem-se traduzido num aumento e diversificação das estratégias utilizadas na implementação; -Eficácia destes programas, enumerando algumas características cruciais para obter resultados positivos com estes programas, nomeadamente que as práticas sejam sequenciais, ativas, focadas e explícitas;	-Observou-se que os níveis de resolução de problemas sociais das crianças que participaram no programa aumentaram durante o programa, assim como se mantiveram;
Conclusões	-Seria útil continuar a desenvolver e avaliar a implementação do programa PACT como uma única intervenção de prevenção primária baseada na evidência na literacia emocional, a fim de explorar os benefícios psicológicos, de saúde e económicos a longo prazo; -Os enfermeiros escolares estão bem posicionados para desempenhar um papel de liderança no desenvolvimento de programas de promoção da literacia emocional com base na escola e família.	-Cada um destes elementos demonstrou ser eficaz na produção de resultados positivos para o desenvolvimento juvenil.	-Eficácia destes programas, enumerando algumas características cruciais para obter resultados positivos com estes programas, nomeadamente que as práticas sejam sequenciais, ativas, focadas e explícitas; -Seria importante o desenvolvimento de estudos que permitam analisar comparativamente a efetividade de programas mais estruturados.	-Em estudos que analisam os programas de IY, tem demonstrado que as medidas de pais, professores e treino infantil são efetivas na diminuição dos problemas comportamentais das crianças em grupos experimentais;

TABELA 2: *Aspetos comparativos entre os artigos analisados na revisão da literatura - Programas*

SISTEMATIZAÇÃO E VALIDAÇÃO CONCEPTUAL DE UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA EXPRESSÃO EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Autor / Ano	Pieka, et al./ 2015	Gaete, et al./ 2019	Webster-Stratton, et al. 2008	Inam, et al., 2015
Programa	Animal Fun	Eu posso resolver problemas (ICPS)	Anos Incríveis (IY)	Promovendo estratégias alternativas de pensamento (PATHS)
Participantes	Crianças dos 4 aos 6 anos	Crianças Pré-escolares	Crianças dos 3 aos 7 anos	Crianças Pré-escolares
Duração	-10 semanas	-59 sessões	-12 meses	-35 sessões
* Nº sessões	- Sessões 4x/semana -30 min./sessão	-3x/ semana -20 min/ sessão	-Sessões bissemanais -120 min./sessão	-3x/ semana -25 a 30 min/ sessão
Dinamizador	Professores	-Professores internos com formação -Professores externos com formação	Professores com formação	Professor com formação
Instrumentos	-Teste para a proficiência do motor - versão 2 (BOT-2SF) -Versão docente do questionário de pontos fortes e dificuldades (SDQ-T; Goodman, 1997)	_____	Inventário de impressões do professor	-Inventário da emoção (Kei Kusche, 1984) - <i>Reconhecimento do sub-teste de conceitos de emoção</i> (Speltz, DeKlyen, Calderon, Greenberg, and Fisher, 1999) -Versão traduzida das classificações da escala-professor de competência social (SCS-T) -Versão pré-escolar da Checklist de comportamento infantil (Achenbach e Rescorla, 2000).
Intervenções Conteúdo	-O programa oferece um grande número de atividades que imitam os movimentos dos animais de uma forma divertida e não competitiva (Pieketal., 2010) a fim de promover o desenvolvimento motor e social e aumentar a confiança das crianças ao nível	O conteúdo do ICPS inclui: 1) vocabulário e conceitos sobre emoções e reconhecimento de emoção, 2) o desenvolvimento de habilidades de	-Este modelo de tratamento baseado na clínica foi revisto e adaptado para que pudesse ser utilizado pelos professores como modelo preventivo pré-escolar e escolar precoce; -O conteúdo do currículo da escola de dinossauros é baseado	-O conteúdo do programa foca-se nas emoções e sentimentos; -Há sessões onde se descreve a intensidade das emoções;

Autor / Ano	Pieka, et al./ 2015	Gaete, et al./ 2019	Webster-Stratton, et al. 2008	Inam, et al., 2015
	das habilidades físicas. - É um programa inclusivo em que todas as crianças se envolvem nas atividades independentemente dos níveis individuais de competência.	<p>resolução de problemas sociais,</p> <p>3) práticas de soluções alternativas,</p> <p>4) consequências e pensamento sequencial (soluções-consequências) usando técnicas interativas.</p> <p>-Utilização de jogos, role-playing e uso de histórias, ilustrações, blocos, figuras de animais e fantoches e estratégias de discussão guiadas usadas para resolver problemas.</p> <p>-O programa foca-se no desenvolvimento do processo cognitivo e nas habilidades sociais de resolução de problemas das crianças;</p>	<p>na teoria da aprendizagem social cognitiva (Bandura, 1989; Patterson et al., 1992)</p> <p>-Os métodos, sugeridos, para a mudança de comportamento de aprendizagem social, são:</p> <p>1) Visualização de vídeo,</p> <p>2) Role Play,</p> <p>3) Prática de habilidades direcionadas,</p> <p>4) Reforço para comportamentos positivos.</p>	
Material didático	Não	<p>-Jogos</p> <p>-Livros de histórias</p> <p>-Desenhos/ilustrações</p> <p>-figuras de animais</p> <p>-Fantoches</p> <p>-Blocos</p>	Vídeos	Bonecos animais
Inclusão da família	Sim	Não	Sim	Não
Follow up	6 meses; 12 meses	Não	Não	Não
Resultados Conclusões	<p>-O programa aponta resultados positivos em saúde mental;</p> <p>-Houve uma melhoria significativa no comportamento pró-social das crianças do grupo de intervenção seis meses após o teste inicial, que permaneceu nos 18 meses de acompanhamento e</p>	<p>O ICPS é eficaz no aumento dos comportamentos pró-sociais e na redução do comportamento agressivo entre os pré-escolares. O ICPS oferece às crianças as habilidades para pensar sobre como resolver problemas.</p>	<p>Em dois ensaios randomizados com populações clínicas, os resultados mostraram melhorias nos problemas de conduta das crianças, tanto em casa como na escola, com base nas observações independentes, bem como em relatos de pais e professores;</p>	<p>-O processo de adaptação revelou a universalidade dos conteúdos curriculares do PATHS.</p> <p>-Os resultados deste estudo fornecem diretrizes claras para futuras investigações que trabalham na</p>

SISTEMATIZAÇÃO E VALIDAÇÃO CONCEPTUAL DE UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA EXPRESSÃO EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Autor / Ano	Pieka, et al./ 2015	Gaete, et al./ 2019	Webster-Stratton, et al. 2008	Inam, et al., 2015
	aponta eficácia na melhoria dos resultados sociais e comportamentais.			<p>adaptação de programas.</p> <p>-Os resultados mostraram que as crianças com intervenção apresentaram melhores habilidades de conhecimento emocional e foram avaliadas por professores e pares como socialmente mais competentes em relação aos pares.</p>

TABELA 3: Aspectos comparativos entre os artigos analisados na revisão da literatura - Programas

Autor / Ano	Finger, et al./ 2016	Shaw / 2009	Almeida, et al./ 2013	Costa, et al./ 2015
Atividade	“Promovendo a saúde da criança e do adolescente através da música”	Sun Safety Jake	“Enfermeiros Luminescentes”	Estratégias educativas para promover saúde
Participantes	Crianças e adolescentes	Crianças entre os 4 e os 5 anos.	Crianças em idade pré-escolar	Crianças pré-escolares (4 e 5 anos) e escolares (6 a 10) e (a partir dos 11)
Duração	Encontros semanais			Sessão semanal
Nº sessões		_____	_____	De março a dezembro
Dinamizadores	Enfermeiros	Enfermeiros	Enfermeiros	Enfermeiros
Objetivos	Apresentação do Coral Encantado, numa sessão pública	<p>-Jogar o Sun Safety Jake em família ou na escola;</p> <p>-Identificar os fatores promotores de saúde e as suas necessidades, assim como a promoção de saúde bem-sucedida pode levar à melhoria da saúde das crianças.</p>	<p>Incentivar as práticas lúdicas na saúde, integrando:</p> <p>o uso do teatro, os contos infantis e a participação de consultas de Enfermagem como forma de promover saúde.</p> <p>1) apresentação do grupo e exposição acerca da atividade a ser realizada;</p>	<p>Os meios utilizados para a abordagem da temática com as crianças foram:</p> <p>-Círculo de conversa,</p> <p>-Imagens,</p> <p>-Elaboração de murais,</p> <p>-Pintura de desenhos,</p> <p>-Vídeo,</p>

Autor / Ano	Finger, et al./ 2016	Shaw / 2009	Almeida, et al./ 2013	Costa, et al./ 2015
			<p>2) atuação do grupo através da peça de teatro, enfatizando a interação com a plateia</p> <p>3) Entrega de panfletos, para reforçar os conteúdos abordados e possibilitar que eles sejam difundidos.</p>	<p>-Musicoterapia,</p> <p>-Teatro com fantoches,</p> <p>-Jogo da memória</p> <p>-Jogo de perguntas e respostas.</p>
Material didático	Não	Jogo Sun Safety Jake	<p>-Livros de histórias infantis</p> <p>-Brinquedos</p> <p>-Folhetos</p>	<p>-Fantoches,</p> <p>-Jogo da memória,</p> <p>-Música,</p> <p>-Vídeos</p>
Inclusão da família	Não	Sim	Não	Não
Resultados	<p>-A música tem sido descrita como um importante instrumento de promoção da saúde física e mental, cujos benefícios específicos na saúde mental são: sentimento de pertença; escuta ativa; espaço para expressar emoções como choro, raiva, tristeza e alegria; bem-estar fisiológico de relaxamento e diminuição da agitação, proporcionando bem-estar psicológico</p>	<p>-A promoção da saúde sobre a segurança solar das crianças tem sido explorada, e um instrumento de promoção da saúde foi criado na forma de um jogo;</p> <p>-O objetivo é que o jogo deve produzir um efeito duradouro para que as crianças sejam capazes de crescer com conhecimento e consciência.</p>	<p>-Os resultados estão organizados em três pilares: 1) educando por meio do teatro; 2) educando por meio de contos encantados; e 3) educando em consultas de Crescimento e Desenvolvimento</p> <p>-As atividades lúdicas devem continuar auxiliando a Enfermagem na perpetuação de novas ideias e assistência inovadora, (re)direcionando os profissionais para um novo olhar sobre os sujeitos, entendendo-os e resgatando a luminescência.</p>	<p>-O desenvolvimento de estratégias educativas mostrou-se eficaz para a disseminação do conhecimento sobre temáticas infantis;</p> <p>-É de extrema importância a publicação de atividades lúdicas, tendo em vista que essa prática contribuirá para a prática baseada em evidência.</p>
Conclusões	<p>-A música, interfere positivamente no trabalho de equipa, na interação entre as pessoas, no controle motor, na expressão de emoções e sentimentos, na diminuição dos quadros de agitação e ainda na melhoria da timidez.</p>	<p>-Este conhecimento melhorado poderia potencialmente levar a melhorias na saúde das gerações futuras.</p>		

TABELA 4: Aspectos comparativos entre artigos analisados na revisão da literatura - Atividades

A intersecção da informação obtida na análise dos programas de intervenção revela a existência dos seguintes aspetos em comum, descritos da tabela 4:

ANÁLISE COMPARATIVA DOS PROGRAMAS SELECIONADOS

<i>Objetivos</i>	Promover competências socio emocionais Prevenir a doença mental Promover reconhecimento emocional Promover regulação emocional
<i>População-alvo</i>	Crianças entre os 3 os 7 anos
<i>Operacionalização</i>	Psicoeducação Treino de competências Implementação de estratégias
<i>Avaliação</i>	Diversos instrumentos
<i>Duração</i>	Sessões de 20 a 120 minutos 1 a 4 vezes por semana
<i>Nº de sessões</i>	De 8 a 140 sessões
<i>Resultados</i>	Aumento das competências socio emocionais Resultados positivos em saúde mental Melhoria dos comportamentos pró-sociais Melhores habilidades de conhecimento emocional

TABELA 5: Análise comparativa dos programas selecionados

Podemos concluir que os programas mencionados seguem uma linha metodológica muito semelhante e vários se baseiam nos pressupostos dos programas *Incredible Years*. O programa para crianças *Incredible Years* (IY) foi desenvolvido por Webster-Stratton em 1990 e revisto em 2012. Este consiste numa abordagem funcional, em ambientes onde as crianças podem praticar as competências necessárias, com os seus pares, e nos quais têm a orientação de instrutores especialistas, por um lado, com vista à redução dos problemas comportamentais, designadamente, os comportamentos impulsivos relacionados com défices de atenção e hiperatividade e, por outro lado, o melhoramento do autocontrolo, da autoestima e das competências sociais, emocionais e académicas das crianças. O programa IY tem como objetivo o ensino de determinadas regras, que facilitam o desenvolvimento da empatia e de comportamentos adequados ao meio escolar, à aquisição de competências no domínio das relações de amizade, resolução de problemas e gestão da raiva, através de uma comunicação no formato de pequenos grupos. Por sua vez, o programa IY para pais foi adaptado, avaliado e é aplicado em Portugal.

Sendo a autora do presente estudo líder certificada no referido programa, sugere-se a adaptação dos seus conteúdos, metodologias e materiais, ao programa de promoção da expressão emocional na primeira infância, que posteriormente se pretende sistematizar.

Os objetivos dos programas analisados vão de encontro às premissas do Modelo SEL, na medida em que visam promover as competências socioemocionais e melhorias no comportamento pró-social. Por outro lado, a operacionalização dos vários programas remete para a utilização de instrumentos lúdicos como forma de potenciar o envolvimento das crianças durante as sessões, promovendo a sua aprendizagem.

Como conclusão da revisão da literatura verificou-se que existem programas de promoção de competências socioemocionais desenvolvidas para a primeira infância, no entanto, não foi possível destacar um programa de Enfermagem, ou de expressão de emoções. Contudo, todos eles contemplam, nos seus conteúdos programáticos, as competências emocionais como parte integrante da promoção da saúde mental na primeira infância, com vista à melhoria do comportamento pró-social e do aumento das habilidades sociais e emocionais das crianças.

1.2. Focus Group

O principal objetivo do presente estudo é a sistematização do conteúdo de um programa de promoção da expressão emocional na primeira infância e a sua validação concetual. Para alcançar este objetivo utilizou-se o método *Focus Group*, técnica qualitativa de recolha de dados, para obtenção de opiniões acerca de determinados assuntos, junto de um grupo de peritos na área, através de reuniões em grupo, compostas por seis a doze elementos (Galego, et al., 2005).

1.2.1. Questões de investigação e objetivos

Qual a estrutura de um programa de Enfermagem de promoção da expressão emocional em crianças na primeira infância?

É uma questão exequível uma vez que possui um número adequado de sujeitos; é interessante pois é estimuladora para o investigador; é inovadora pois confirma, refuta ou amplia resultados anteriores e é relevante para o conhecimento científico e para direcionar futuras investigações.

Partindo da referida questão foi criado um *Focus Group* para validação do programa alvo. Foram ainda definidos os seguintes objetivos: discutir a estrutura e a viabilidade do programa e recolher opiniões por parte do grupo de peritos.

1.2.2. Participantes, procedimentos e suas considerações éticas

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, na qual foi utilizado o *Focus Group* como método de recolha de informação, por ser particularmente adequado quando se pretende aprofundar informação sobre um determinado conceito, problema ou experiência (Krueger & Casey, 2009), neste caso, a opinião dos peritos sobre a estrutura e o conteúdo de um programa de expressão emocional.

O *Focus Group* é um meio privilegiado de observação e registo de experiências, que não seriam possíveis de captar por outros métodos (Galego & Gomes, 2005).

A opinião dos peritos foi fundamental para a validação concetual deste programa, sustentado pela revisão da literatura.

Sendo este um estudo preliminar integrado no processo de construção de um programa de expressão emocional em crianças da primeira infância, recorreu-se à técnica de *Focus Group* para a sua validação científica e obtenção de informação sobre a relevância da estrutura e dos conteúdos que constam no programa. Para a formação do *Focus Group* seguimos os passos mencionados na Tabela 5:

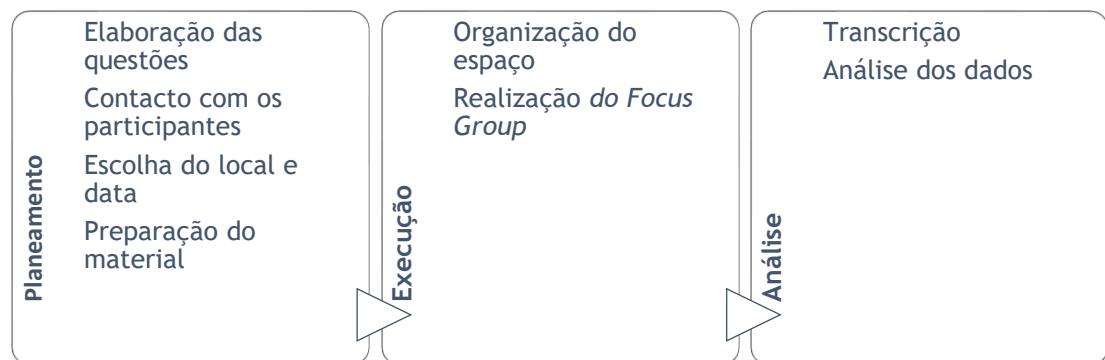


FIGURA 2: Esquematização do Focus Group

Nesta etapa do estudo, foi realizado um *Focus Group* constituído por 7 peritos, o que está de acordo com o referido por (Galego, et al., 2005), que determina que os grupos devem ser compostos por 6 a 12 elementos, apesar de não existir consenso, pois depende da complexidade das temáticas e dos objetivos do estudo.

Foi constituído um grupo heterogéneo de 7 peritos, com idades compreendidas entre os 39 e os 59 anos. Deste grupo constaram seis profissionais da área da saúde, designadamente, três enfermeiras especialistas em enfermagem de saúde mental e psiquiatria, uma pedopsiquiatra, uma psicóloga clínica, uma psiquiatra e um professor.

Foi realizada apenas uma sessão de *Focus Group*, uma vez que já estão a ser implementados em diversos países programas similares, pelo que a intenção era aferir se existia algum conteúdo ou procedimento que carecia de ser melhorado ou modificado (Herman et al., 2010; Scott & Chur-Hansen, 2008).

A sessão de *Focus Group* teve uma duração de 120 minutos e decorreu no dia 11 de junho de 2019, no Departamento de Formação do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia e Espinho (CHVNG/E).

No início da sessão os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo, os limites de confidencialidade, e o direito de, em qualquer momento, poderem retirar-se. De seguida assinaram um termo de consentimento e preencheram um questionário demográfico de caracterização. Foi ainda solicitada autorização prévia para proceder à gravação da sessão.

As entrevistas foram orientadas de forma estruturada com base no guião com a estrutura e o conteúdo do programa.

Foi criado um ambiente informal onde todos os elementos se pudessem expressar de forma natural.

Foi exposto o Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância, ao grupo peritos, através de uma apresentação em PowerPoint e discutidos os seguintes pontos:

- Nome do programa;
- Nº de sessões;
- Duração;
- Nº de participantes;
- Critérios de inclusão;
- Conteúdo das sessões;
- Metodologia;
- Materiais e recursos utilizados;
- Instrumentos de avaliação;
- Apreciação global.

Para se proceder à discussão dos pontos supracitados recorreu-se à seguinte estrutura de questões:

Estrutura das questões discutidas	
Nome do programa	Considera o nome do programa “vamos brincar às emoções” apelativo e adequado?
Nº de sessões	Em relação ao número de sessões, considera adequado o número de 10 sessões com as crianças e 1 com os pais?
Duração	Qual a sua opinião em relação à duração da sessão - 60 minutos?
Nº de participantes	Concordam com a atribuição de um número máximo de 6 crianças por grupo?
CrITÉRIOS de inclusão	O que pensam sobre os critérios de inclusão?
Conteúdo das sessões	Em relação ao conteúdo das sessões, qual a vossa opinião?
Metodologia	A metodologia apresentada parece-vos eficaz e adequada?
Materiais e recursos utilizados	Os materiais e os recursos utilizados são apropriados para as crianças desta faixa etária?
Instrumentos de avaliação	Concordam com a utilização destes instrumentos de avaliação, aplicados em pré e pós-programa?
Apreciação global	Qual a sua apreciação global ao programa?

TABELA 6: Estrutura das questões discutidas

Durante o *Focus Group* foi possível observar que os participantes iam demonstrando concordância com o que estava a ser transmitido, através da sua comunicação não verbal. Foi uma excelente oportunidade de ter vários especialistas da área da saúde mental infantil e educação juntos, numa única reunião, na qual se partilharam múltiplos conhecimentos e opiniões. De acordo com (Landim, 2006), a colheita de dados é efetuada por técnicas de observação, entrevista em profundidade e entrevista em grupo. Estas técnicas permitem ainda registar o comportamento não verbal dos participantes.

Assim, para o *Focus Group* criado, optamos pela entrevista estruturada após a apresentação do Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância e onde foram colocadas questões de acordo com os objetivos do *Focus Group*. Procedemos a notas de campo para registar os dados fornecidos pelos participantes e também observamos a comunicação não verbal dos participantes para posterior análise.

Na pesquisa qualitativa, os métodos de colheita de dados impedem o anonimato e podem resultar no desenvolvimento de relações próximas e íntimas entre os participantes e o investigador. Também a apresentação dos resultados, com descrições pormenorizadas e passagens dos dados podem comprometer a confidencialidade, pelo que devemos ter em conta todas estas dificuldades no decorrer do estudo, para não se colocar em causa os princípios básicos da ética em investigação.

1.3. Análise da informação

Depois da concretização do *Focus Group* realizou-se a transcrição e posterior análise dos dados. Esta análise é um dos pontos cruciais para a investigação, contudo não existe um consenso para a efetuar (Vieira, 2014). Assim, utilizou-se como metodologia a Análise de Conteúdo segundo (Bardin, 2016), que atualmente pode ser definida como um conjunto de instrumentos metodológicos, que analisa diferentes fontes de conteúdos (verbais ou não-verbais). É uma técnica que exige do investigador, disciplina, dedicação, paciência e tempo, um certo grau de intuição, imaginação e criatividade. E nunca deve esquecer o rigor e as questões éticas, que são fatores essenciais (Silva, et al., 2015).

Após a apresentação do programa iniciou-se a discussão. Surgiram algumas questões, que apresentamos de seguida:

- Aplicabilidade do programa a crianças não verbais, com atraso de desenvolvimento ou autismo;
- Inclusão de critérios de exclusão;
- Sugestão da implementação de uma sessão com os pais a meio do programa, como forma de promover o vínculo e o envolvimento parental;
- Duração da sessão de 45 a 60 min, dependendo dos grupos.
- Ensino de técnicas de relaxamento aos pais;

O Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância foi descrito pelos peritos, na apreciação global como:

- Instrumento extremamente válido com conteúdo excecional para a promoção da saúde na 1ª infância;
- Bem estruturado, com conteúdo adequado e aplicável em vários contextos - o que é uma mais-valia;
- Importante devido ao envolvimento dos pais ao longo do programa;
- Muito interessante, muito útil e muito bem estruturado.

O *Focus Group* teve uma duração de duas horas, na direção do que nos sugere a literatura pesquisada, em que a duração varia entre uma hora e trinta minutos a duas horas e trinta minutos, de forma a não criar cansaço entre os participantes e a manter o foco da discussão (Stewart, Shamdasani & Rook, 2007 citado por Vieira, 2014).

Os objetivos propostos para este *Focus Group* foram atingidos, uma vez que colhemos as opiniões dos peritos, que permitiram o melhoramento e validação concetual do programa.

Após abordados os principais aspetos metodológicos que nortearam este trabalho, para uma melhor compreensão do percurso efetuado, apresenta-se uma tabela explicativa das etapas seguidas.

<i>Etapas</i>	<i>Descrição</i>
<i>1ª Etapa Revisão da literatura</i>	Revisão da literatura, realizada em bases de dados creditadas, sobre programas de expressão emocional na primeira infância e de intervenções aplicadas a esta faixa etária.
<i>2ª Etapa Sistematização do programa</i>	Construção do programa de promoção da expressão emocional na primeira infância
<i>3ª Etapa Critérios de seleção dos peritos que integraram o Focus Group</i>	Os critérios estabelecidos para os participantes no grupo de peritos foram: Experiência profissional na área; Formação na área da saúde, enfermagem de saúde mental e psiquiatria, pedopsiquiatria, psiquiatria, psicologia ou na área da educação.
<i>Identificação dos peritos</i>	Foram contactados via telefone; Identificou-se um grupo de 7 peritos, composto por 3 enfermeiras especialistas em saúde mental e psiquiatria, 1 pedopsiquiatra, 1 psicóloga, 1 psiquiatra e 1 professor; Foi realizado no dia 11 de junho de 2019.
<i>Análise e discussão dos resultados</i>	Quais os contributos do <i>Focus Group</i> para o presente estudo.

TABELA 7: Tabela explicativa da metodologia utilizada

1.4. Limitações e dificuldades do estudo

No processo de investigação, a escolha metodológica é sempre um momento de alguma reflexão e incerteza, na procura da linha condutora mais adequada. No entanto, podemos considerar que todas as opções metodológicas serão válidas, na medida em que forem devidamente justificadas e adaptadas ao objeto de estudo. É importante refletir sobre as suas limitações e as suas linhas orientadoras, para que a resposta metodológica cumpra o seu propósito na investigação.

Uma das dificuldades encontradas foi a seleção dos peritos, para a constituição do *Focus Group* e a obtenção dos seus contactos. Para colmatar este obstáculo recorreu-se à técnica de amostragem por conveniência que levou à identificação de um número de peritos adequado e especificado.

O tempo para a realização do *Focus Group* constituiu-se como outra limitação do estudo, uma vez que este teria que ser realizado no dia 11 de junho e os contactos começaram a ser estabelecidos tardiamente. Logo, foram sentidas dificuldades na constituição do grupo de peritos, por indisponibilidade profissional ou pessoal.

A reduzida adesão dos peritos ao *Focus Group* consistiu noutra das limitações do estudo. Para superar esta dificuldade alargou-se o leque de peritos, nomeadamente a enfermeiros especialistas em saúde mental com experiência em atividades de grupo, psicoeducação e intervenção psicoterapêutica de grupo e a psiquiatras.

A técnica de *Focus Group* não deve ultrapassar as 5 reuniões por estudo (Galego, et al., 2005), contudo neste trabalho foi realizada apenas uma sessão. Uma vez que se pretendia aferir a existência de algum conteúdo ou procedimento que carecia de ser alterado, e obtendo-se um *feedback* positivo logo na primeira reunião, avançou-se para a análise dos resultados.

PARTE III - RESULTADOS

1. EXPLICITAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo serão apresentados os resultados da revisão da literatura, que permitiram a conceção do programa de expressão das emoções e do *Focus Group*. Deste modo, os resultados serão expostos em três partes; na primeira será apresentada a estrutura do programa de promoção da expressão emocional na primeira infância (PPEEPI); na segunda será realizada a caracterização sociodemográfica do grupo de peritos que integrou o estudo e na terceira serão apresentadas as sugestões e contributos do *Focus Group* para este trabalho.

1.1. Conceção e estrutura do Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância | PPEEPI

Tendo como ponto de partida a saúde e o bem-estar das pessoas como o principal foco de atenção dos enfermeiros, podemos referir que um desenvolvimento apropriado ao nível das competências sociais e emocionais e o estabelecimento de relacionamentos interpessoais positivos, desde a infância, contribuem para uma melhoria da saúde mental. Segundo (Loureiro, et al., 2013 p. 80) é “consensual hoje em dia a importância da intervenção precoce na área da saúde mental da infância e adolescência através de estratégias de prevenção e promoção da saúde”. É com este propósito que se pretende conceber o programa de promoção da expressão emocional na primeira Infância (PPEEPI).

É considerada fundamental a aptidão da criança para “interagir, estabelecer relações positivas e auto regular-se, gerindo o afeto na iniciação, manutenção e envolvimento positivo com os pares, o que implica um delicado equilíbrio na expressividade, interpretação e regulação emocional”(Denham, 1998; Denham, Blair, Schmidt, & DeMulder, 2002,; Denham & Burton, 2003; Denham 2007 citado por Machado, et al., 2012 p. 203). Assim, (Denham, 2007 citado por Machado, et al., 2012 p. 203) refere que “as diferentes componentes da competência emocional ajudam no sucesso das interações sociais, sustentando capacidades tais como ouvir, o cooperar, o pedir ajuda, o entrar num pequeno grupo ou abordar um par e o negociar conflitos.” Para Denham (2007) um bom relacionamento interpessoal promove a saúde mental e o bem-estar ao longo do ciclo de vida (Machado, et al., 2012).

Segundo Loureiro (2013) aceitar as emoções acarreta uma atenção acrescida ao que acontece consigo e com o meio, por isso, considera-se que “o autocontrolo emocional representa a capacidade de reconhecer, aceitar e gerir emoções vivenciadas de uma forma adaptativa e construtiva” (Loureiro, et al., 2013 p. 86). É essencial que as crianças possuam conhecimento emocional que lhes possibilite compreender que determinadas reações fisiológicas e determinados pensamentos conduzem a diferentes formas de sentir e por isso a diferentes emoções. Assim esse reconhecimento emocional é tanto mais

efetivo quanto melhor instruídos estiverem os indivíduos (Wolper e Lazarus, 1966, citado por Loureiro, et al., 2013).

Tendo como base uma abordagem científica é nosso propósito construir um programa concetual e metodologicamente fundamentado, com o objetivo de promover competências emocionais em crianças e contribuir para fundamentar as intervenções dos enfermeiros, especialmente dos enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria (EESMP). Surge assim o Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância (PPEEPI), que intitulámos de “**Vamos Brincar às Emoções**”. Este programa assenta numa abordagem preventiva e educacional e dá resposta a uma das diretrizes da coordenação nacional para a saúde mental. Neste sentido, Marques, et al. (2009) consideram essencial a implementação de programas de prevenção primária e de intervenção precoce, no âmbito da saúde mental infantil e juvenil.

A escolha do título do programa **Vamos Brincar às Emoções** surgiu porque:

- **Brincar** é a atividade da primeira infância. Todas as crianças brincam e sabem bem o que isso significa. As brincadeiras são essenciais, pois ajudam em todos os aspetos do seu desenvolvimento. Por meio delas, as crianças “estimulam os sentidos, exercitam os músculos, coordenam a visão com o movimento, adquirem domínio sobre o corpo, tomam decisões e ampliam suas habilidades” (Papalia, et al., 2009 p. 308). Efetivamente, as brincadeiras são tão importantes para o desenvolvimento das crianças, que os altos comissários para os direitos humanos das nações unidas, em 1989, as consagraram como um direito de todas as crianças.
- As **Emoções** são a base do programa, uma vez que a competência emocional circunda um conjunto de capacidades tácitas às emoções, principalmente a sua expressão, regulação social e o conhecimento das emoções (Denham, 2007; Halberstadt, Denham & Dunsmore, 2001 citado por Machado, et al., 2012).
- **Vamos**, do verbo transitivo ir na primeira pessoa do plural, que significa estar presente, comparecer e, ainda, tem como sinónimos acontecer, andar, caminhar, evoluir (...). O verbo ir assume-se, assim, como um auxiliar temporal, com valor de futuro iminente, ou próximo (Editora, Porto, 2003). Vamos é uma expressão que implica determinação para concretizar algo, independentemente das dificuldades ou esforço inerente.

Trata-se de um programa de promoção de competências emocionais, que envolve um conjunto de capacidades subjacentes às emoções: a expressão, a regulação e o conhecimento emocional, com uma abordagem teórica e prática, multifatorial (criança/família/interação social), cujo principal objetivo é promover a expressão de emoções das crianças na primeira infância. As intervenções e procedimentos selecionados

baseiam-se nas perspectivas dos autores abordados na revisão da literatura. Assim, o programa será desenvolvido segundo o modelo teórico de competência sócio afetiva desenvolvido por Susanne Denham (1996), cujos estudos se destacam por incluírem uma metodologia adequada às crianças em idade pré-escolar, analisando as habilidades cognitivas-sociais das crianças com cerca de três anos e os seus comportamentos pró-sociais - como resposta às emoções dos pares -, bem como a relação destes dois domínios com as próprias emoções das crianças (Pereira, 2017). Os conteúdos temáticos que suportam a estrutura e metodologia do programa PPEEPI serão baseados nos programas analisados anteriormente e mencionados os seus autores na planificação das sessões.



FIGURA 3: PPEEPI | Vamos brincar às emoções

Este logotipo foi elaborado especificamente para este programa. As bolas de sabão coloridas representam o brincar com cada uma das cinco emoções básicas e PPEEPI é a sigla do programa.

1.1.1. Estrutura do programa “Vamos brincar às emoções”

O PPEEPI “Vamos brincar às emoções”, sendo um programa de promoção de competências emocionais, que tem por objetivo geral promover o reconhecimento das emoções e a expressão emocional das crianças, destina-se a crianças na primeira infância, com idades entre os 3 e os 5 anos e pode ser aplicado em hospitais, centros de saúde, jardins de infância e pré-escolas.

Este programa é constituído por 10 sessões com crianças (máximo de 6), 2 sessões com os pais (uma de psicoeducação para pais/cuidadores, com o objetivo de explicar o programa e promover literacia emocional e outra de finalização do programa, como forma de promover o envolvimento pais/filho) e 2 sessões individuais com a criança, para avaliação do conhecimento emocional pré e pós-programa. As sessões serão desenvolvidas semanalmente, com duração de 45 a 60 min.

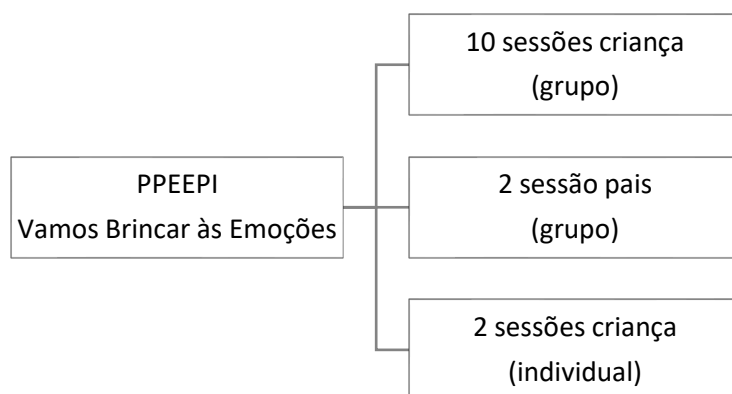


FIGURA 4: Sessões do Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância

Este programa está estruturado segundo quatro campos de ação:

- 1º Conhecer as emoções;
- 2º Expressar as emoções;
- 3º Desenvolver a empatia
- 4º Gerir as emoções.

Nestas sessões pretende-se:

- desenvolver a aprendizagem emocional;
- estimular a consciência emocional;
- promover o reconhecimento das emoções básicas;
- promover o conhecimento da função das emoções;
- incentivar e estimular a expressão emocional;
- estimular a consciência emocional;
- promover a capacidade de expressão emocional;
- valorizar a importância da gestão emocional;
- desenvolver o conhecimento da empatia;
- promover a assertividade na expressão emocional;
- promover a regulação emocional e a tomada de decisão e ensinar estratégias de relaxamento.

Os objetivos específicos do programa são:

- Promover a literacia emocional da criança;
- Promover a expressão de emoções;
- Habilitar para comunicar sentimentos;
- Aconselhar sobre medos;
- Ensinar técnicas de adaptação;
- Facilitar o controlo de impulsos;
- Promover autoconhecimento;
- Capacitar os pais com conhecimentos e estratégias que permitam a expressão de emoções da criança;
- Estimular a comunicação emocional pais/filhos.

Este programa poderá aplicar-se a crianças, cujos pais autorizem a sua realização e que obedeçam aos seguintes critérios de inclusão:

- Crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos;
- Crianças com ou sem comprometimento da sua saúde mental.

Serão critérios de exclusão:

- Crianças com atraso geral do desenvolvimento (AGD);
- Crianças com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA);
- Crianças não verbais ou com comprometimento grave da linguagem.

Antes de se iniciarem as sessões em grupo é realizado um primeiro contacto individual com a criança e família, no mês anterior ao início do programa, onde se aplicam: o Teste de conhecimento das emoções para crianças de idade pré-escolar (Maló-Machado, Verissimo, & Denham, 2006), versão portuguesa de *Affect Knowledge test* (Denham, 1986) e a *Escala de avaliação do conhecimento emocional EACE*- versão traduzida por Alves (2006) da ACES desenvolvida por Shultz, Izard & Bear (2002).

Na semana anterior ao início do programa é realizada uma sessão para os pais, em grupo, onde se apresentam informações sobre o conteúdo e estrutura do programa. Fornece-se um panfleto com informação do programa e contacto do responsável e procede-se ao preenchimento do questionário de caracterização sociodemográfica da família, elaborado pelo autor do programa, segundo Bayrak, et al. (2018) (Anexo 1).

Relativamente à dinâmica das sessões, existem diferenças consoante se trate da primeira, da última, ou das sessões intermédias. Estas têm uma estrutura organizada, segundo uma determinada seqüência de momentos que garantem a coerência interna de cada sessão. Na tabela seguinte encontram-se descritas as várias tipologias das sessões.

1ª sessão	Sessões intermédias	Última sessão
Apresentação do grupo	Acolhimento	Acolhimento
Quebra-gelo	Canção / quebra-gelo	Canção / quebra-gelo
Apresentação do programa	Introdução ao tema	Síntese das sessões
Regras do grupo	Atividade de grupo	Entrega de certificado de participação no programa
Fornecer “capa de atividades e pensamentos”	Síntese da sessão	Marcação da sessão individual pós-programa
Finalização	Finalização	Despedida

TABELA 8: Tabela de Tipologia das sessões

Na primeira sessão do programa são apresentados os elementos do grupo e utiliza-se a canção, como forma de acolhimento e “quebra-gelo” (este é um importante instrumento de promoção da saúde física e mental, com reconhecidos benefícios na saúde mental, tais como: sentimento de pertença; escuta ativa; espaço para expressar emoções; relaxamento e diminuição da agitação). A música interfere positivamente no trabalho de grupo, na interação entre os pares, no controle motor e na melhoria da timidez, como refere (Finger, et al., 2016). De seguida é apresentado às crianças o programa e explicada a sua estrutura, assim como o tipo de atividades que os participantes irão desenvolver. É também fornecida uma “capa de atividades e pensamentos”, que a criança leva da sessão para casa e vice-versa, o que permite que pais e filhos escrevam, ou desenhem, semanalmente, sobre as atividades realizadas em família durante toda a intervenção. São ainda colocados conteúdos e atividades para os pais. A primeira sessão termina com o formador a agradecer a participação de todos e a oferecer um autocolante à criança, pelo empenho e adesão ao longo da sessão.

As sessões intermédias do programa são constituídas essencialmente por três momentos: introdução, desenvolvimento e conclusão. O momento inicial (introdução) terá uma duração de 15 minutos. Este é o momento de acolhimento dos participantes e onde se preenche o cartaz de presenças, canta-se a canção de boas vindas e realiza-se um jogo simples de “quebra-gelo”, para fomentar o conhecimento e cooperação do grupo.

O segundo momento (desenvolvimento) corresponde aos pontos 3 e 4 da Tabela 3. É o momento central da sessão e terá a duração de 30 minutos. O tema é introduzido por intermédio da “caixa surpresa”, onde estão os materiais necessários para a realização da atividade da sessão. Para o desenvolvimento utilizam-se técnicas interativas, nomeadamente, jogos, role-playing, histórias infantis temáticas, ilustrações, figuras de animais ou pessoas, fantoches e estratégias de discussão guiadas, usadas para a expressão e regulação das emoções.

O último momento (conclusão) corresponde à finalização da sessão e terá a duração de 15 minutos. O formador faz um breve resumo da sessão, salientando os principais aspetos abordados. Também se refere à participação dos elementos, elogiando o seu comportamento e empenho durante a sessão. É pedido aos participantes para dizerem uma palavra que traduza a sessão. Por fim, coloca-se na capa “material para casa” e o formador dá por encerrada a sessão.

Na última sessão do programa é feita a análise do percurso realizado e é entregue um certificado de participação no programa (Anexo 2). Pede-se às crianças para avaliarem o programa (Gostastes do programa? O que mais gostastes de fazer? Querias continuar a vir cá?) e faz-se o registo em folha própria. Posteriormente a criança é convidada a escolher a emoção dominante, que sentiu ao longo das sessões do programa. Seguidamente é

planeada uma sessão individual para avaliação, a realizar posteriormente, no prazo máximo de 1 mês (cuja marcação vai na capa). Nesta, voltam-se a aplicar o Teste de conhecimento das emoções para crianças de idade pré-escolar (Maló-Machado, Verissimo, & Denham, 2006), versão portuguesa de Affect Knowledge test (Denham, 1986), e a Escala de avaliação do conhecimento emocional EACE- versão traduzida por Alves (2006) da ACES desenvolvida por Shultz, Izard & Bear (2002). O formador deve motivar os participantes a manterem as atividades em casa com os pais.

Para cada sessão do PPEEPI foram definidos objetivos e planeadas atividades associadas. Todos os procedimentos apresentados resultam da triangulação das diversas atividades levantadas na revisão da literatura, nomeadamente dos 8 programas e 4 artigos de atividades analisadas.

Sessões do Programa		Objetivos
“Vamos brincar às emoções”		
1ª Sessão	Apresentação do Programa	Despertar o interesse das crianças para a adesão ao programa Estabelecer relação de grupo
2ª Sessão		Desenvolver a aprendizagem emocional
3ª Sessão	Compreender e reconhecer as emoções	Estimular a consciência emocional
4ª Sessão		Despertar o reconhecimento das emoções Promover o conhecimento da função das emoções
5ª Sessão		Reconhecimento das emoções básicas
6ª Sessão	Expressão das emoções	Incentivar a expressão emocional Promover o reconhecimento das emoções Estimular a Expressão Emocional e a comunicação
7ª Sessão		Estimular a consciência emocional
8ª Sessão	Desenvolvimento da Empatia	Promover a capacidade de expressão emocional Desenvolver o conhecimento da empatia
9ª Sessão	Regulação Emocional	Valorizar a importância da gestão emocional Promover a assertividade na expressão emocional Promover a regulação emocional e a tomada de decisão Ensinar estratégias de relaxamento
10ª Sessão	Finalização do Programa	Revisão dos conteúdos

TABELA 9: Sessões e objetivos do PPEEPI

Sessões	Atividade	Estratégia	Recursos Materiais	Referencial teórico
1ª Sessão	História das emoções	<p>Contar a história “O novelo das emoções”.</p> <p>Através da dinâmica da história explorar a interação do grupo com a utilização dos novelos e da construção da “teia”.</p>	<p>Domino das Emoções</p> <p>Livro de Histórias</p> <p>“Novelo das emoções”</p> <p>Novelos de lã (verde, azul, amarelo, vermelho, cinzento).</p> <p>Novelo com todas as cores</p>	<p>(Gaete, et al., 2019)</p> <p>(Adams, et al., 2010)</p> <p>(Inam, et al., 2015)</p> <p>(Merrell, 2010)</p>
2ª Sessão	O mar das emoções	<p>Criar cenário de mar com ondas e explicar que as ondas são como as emoções, tem diferentes intensidades e vão e vem (adaptado de (Caminha, et al., 2011)</p>	<p>Mar (ondas coloridas)</p> <p>Barco de papel grande</p> <p>Menino e menina</p>	<p>(Bayrak, et al., 2018)</p> <p>(Webster-Stratton, et al., 2008)</p>
3ª Sessão	A árvore das emoções	<p>Construção de árvore 3D e aplicação das raízes. Questionar sobre a função das raízes e fazer analogia com a função das emoções. Em cada raiz colocar uma carta do BE. Pedir à criança para fazer um desenho com uma árvore. Esta árvore fica sempre em todas as sessões.</p>	<p>Árvore com raízes (3D)</p> <p>Baralho das Emoções (BE) (Caminha, et al., 2011)</p>	<p>(Caminha, et al., 2011)</p>
4ª Sessão	Conhecer o que sentimos	<p>Cartões com imagens de comportamentos comuns das crianças no seu dia-a-dia, fazer analogia com as emoções básicas (árvore das emoções). Cada criança fala de um episódio em que tenha sentido uma dessas emoções.</p>	<p>Imagens de comportamentos das crianças (brincar; chorar; zanga; fugir; repulsa)</p> <p>Árvore das emoções</p>	
5ª Sessão	Jogo das emoções	<p>Dado grande com faces que refletem as emoções básicas e uma face sem rosto.</p> <p>Pretende-se que cada criança lance o dado e identifique a emoção que sair. Diz o nome da emoção e faz uma expressão facial que reflita essa emoção.</p>	<p>Dado das Emoções</p>	
6ª Sessão	Descobre qual é a emoção	<p>Construção de rosto: é dada a cada criança uma silhueta de rosto e um conjunto de olhos e sobrancelhas e boca (correspondente a uma emoção básica). A criança constrói o rosto e identifica a emoção expressa. Cada criança é convidada a dizer qual é a emoção representada. Após identificar a emoção é pedido para dizer onde a sente no seu corpo.</p>	<p>Silhueta de rosto (menina e menino)</p> <p>Olhos e sobrancelhas + boca (expressões faciais das emoções básicas)</p>	
7ª Sessão	Saco das emoções	<p>Saco de bolas com <i>smileys</i> das emoções. Cada criança tira aleatoriamente uma bola e:</p>	<p>Saco de bolas, com <i>smileys</i> das emoções.</p>	

SISTEMATIZAÇÃO E VALIDAÇÃO CONCEPTUAL DE UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA EXPRESSÃO EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

		<p>Faz mímica para</p> <p>expressar qual a emoção que identificou e o grupo adivinha;</p> <p>Responde à questão;</p> <p>“Quando foi a última vez que sentiste essa emoção?”</p> <p>Responde à questão; “O que é que fizeste (comportamento) quando a emoção X apareceu?”</p> <p>Imita a expressão dessa</p> <p>Emoção (facial, corporal, verbal).</p>		<p>(Gaete, et al., 2019)</p> <p>(Adams, et al., 2010)</p> <p>(Inam, et al., 2015)</p> <p>(Merrell, 2010)</p> <p>(Bayrak, et al., 2018)</p> <p>(Webster-Stratton, et al., 2008)</p>
8ª Sessão	O que faz o outro sentir	<p>Teatro de fantoches.</p> <p>A criança escolhe um ou dois fantoches e conta uma história, tendo por base uma das cenas de empatia. Todas as crianças são convidadas a participar na atividade, no fim análise das cenas. Tendo como base as vantagens de sermos empáticos, de ajudarmos os outros, de respeitarmos e de sermos amigos.</p>	<p>Fantoches</p> <p>Imagens de comportamentos de empatia, respeito, ajuda e amizade do Baralho dos Comportamentos (BC) (adaptado de Caminha et al, 2011)</p>	<p>(Caminha, et al., 2011)</p>
9ª Sessão	Vamos aprender a pensar positivo	<p>Observação de cenas de comportamentos que não ajudam, explicar as desvantagens desses comportamentos. Valorizar a assertividade na gestão emocional. Caixote do lixo, “o que não presta vai para o lixo”.</p> <p>Ensinar estratégias de tomada de decisão.</p> <p>Ensinar e treinar exercícios de respiração e exercícios de “pensamentos positivos”</p>	<p>Caixote de lixo cartão</p> <p>Cenas de Agressividade e Insulto, (BC) Caminha et al, 2011</p> <p>Imagens de Exercícios de Respiração (BC) Caminha et al, 2011</p> <p>Imagem de criança “a pensar positivo” (BC) Caminha et al, 2011</p>	
10ª Sessão	Vamos brincar desenhando	<p>Cada criança faz um desenho livre do que sentiu ao longo das sessões. Questionar a criança sobre a história do seu desenho e escrever no verso.</p> <p>Perguntar o que mais gostou no programa e qual foi a emoção dominante durante as sessões.</p>	<p>Papel</p> <p>Lápis de cor</p>	

TABELA 10: Tabela de atividades do PPEEPI

1.1.2. Descrição das sessões que integram o PPEEPI “Vamos brincar às emoções

Posteriormente à apresentação de todas as etapas relativas à construção do programa de promoção da expressão emocional na primeira infância “Vamos brincar às emoções”, passamos a descrever as sessões que o integram (Anexo 3).

SESSÃO UM: Fazer amigos e compreender as regras

Objetivos:

- Apresentar o PPEEPI
- Apresentar o grupo
- Despertar o interesse das crianças para a adesão ao programa
- Estabelecer relação de grupo

Dinâmica da sessão:

Começa-se pela apresentação do enfermeiro e das crianças. Seguidamente definimos a importância das regras do grupo e construímos o cartaz de regras que estará afixado na sala durante todo o programa. O cartaz será construído com cinco imagens, “fazer silêncio”, “ouvir os outros”, “estar sentado”, “mão no ar para falar” e “ser amigo”. Ensina-se cada uma das regras a partir da contagem dos dedos da mão.

Apresenta-se o programa “Vamos brincar às emoções”, com a leitura da história “O novelo das emoções”. Fala-se acerca da história, das dúvidas e questões que possam surgir.

É entregue a “capa de atividades e pensamentos” e explicada a sua função. Entrega-se o material para casa “Desenho para colorir, novelo das emoções”

Canta-se uma canção de despedida e termina-se a sessão.

SESSÃO DOIS: Conhecimento emocional - Ensinar a conhecer as emoções I

Objetivos:

- Desenvolver a aprendizagem emocional
- Conhecer as emoções básicas
- Estabelecer relação de grupo

Dinâmica da sessão:

Introdução - Inicialmente recebem-se as crianças e convidam-se a sentar no círculo. Preencher a folha de presenças e pedir para as crianças mostrarem o desenho que coloriram em casa. Como quebra-gelo questionar como está o tempo lá fora e marcar no relógio meteorológico. Mostra-se e abre-se a “caixa surpresa”, fazendo-se uma explicação da atividade a desenvolver.

Desenvolvimento - Desenvolver a atividade “O mar das emoções” criar cenário de mar com ondas coloridas e explicar que as ondas são como as emoções, tem diferentes intensidades, vão e vem, abanam o barco mas tudo passa e o barco volta ao normal “eu sou o barco não a onda” (adaptado de (Caminha, et al., 2011). Explicar o Baralho das Emoções (Caminha, et al., 2011).

Conclusão - Realizar resumo da sessão, enfatizando as principais ideias e a participação das crianças, promovendo o envolvimento do grupo. Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas. Entrega-se a cada criança um barco de papel e canta-se a canção “O barquinho andava no mar”. Explica-se que o “Barco de papel” é para colorir ou decorar com os pais em casa. Finaliza-se a sessão.

SESSÃO TRÊS: Conhecimento emocional - Ensinar a conhecer as emoções II

Objetivos:

- Desenvolver a aprendizagem emocional
- Conhecer as emoções básicas
- Perceber a função das emoções

Dinâmica da sessão:

Introdução - Inicialmente recebem-se as crianças e convidam-se a sentar no círculo. Preencher a folha de presenças e pedir para as crianças mostrarem e falarem sobre a experiência da decoração do barco de papel. Como quebra-gelo questionar como está o tempo lá fora e marcar no relógio metereológico. Abre-se a “caixa surpresa” e explica-se a atividade a desenvolver.

Desenvolvimento - Desenvolver a atividade “A árvore das emoções”, construção de árvore 3D e aplicação das raízes. Questionar sobre a função das raízes e fazer analogia com a função das emoções na nossa vida. Em cada raiz colocar uma carta do BE (Caminha, et al., 2011). Esta árvore fica sempre presente em todas as sessões. É pedido às crianças que façam um desenho com uma árvore.

Conclusão - Realizar resumo da sessão, enfatizando as principais ideias e a participação das crianças, promovendo o envolvimento do grupo. Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas. Entrega-se a cada criança material para casa, designadamente, um desenho de árvore com raízes para colorir. Canta-se uma canção e finaliza-se a sessão.

SESSÃO QUATRO: Conhecimento emocional - Ensinar a reconhecer a função das emoções

Objetivos:

- Despertar o reconhecimento das emoções
- Promover o conhecimento da função das emoções
- Perceber a importância de expressar o que sentimos

Dinâmica da sessão:

Introdução - Inicialmente recebem-se as crianças e convidam-se a sentar no círculo. Preencher a folha de presenças e pedir para as crianças mostrarem o desenho da árvore que coloriram. Como quebra-gelo questionar como está o tempo lá fora e marcar no relógio meteorológico. Abre-se a “caixa surpresa” e explica-se a atividade a desenvolver.

Desenvolvimento - Desenvolver a atividade “Conhecer o que sentimos”, utilizam-se cartões com imagens de comportamentos comuns das crianças no seu dia-a-dia, e faz-se analogia com as emoções básicas (árvore das emoções). Cada criança fala de um episódio em que tenha sentido uma dessas emoções, utilizando o BE (adaptado de Caminha, et al., 2011).

Conclusão - Realizar resumo da sessão, enfatizando as principais ideias e a participação das crianças, promovendo o envolvimento do grupo. Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas. Entrega-se a cada criança um desenho para colorir do livro “o mostro das cores” e material para os pais sobre as emoções (adaptado de Caminha et al, 2011). Canta-se uma canção “Para que servem as partes do corpo” e finaliza-se a sessão.

SESSÃO CINCO: Expressão emocional - Ensinar a expressar as emoções I

Objetivos:

- Reconhecimento das emoções básicas
- Incentivar a expressão emocional

Dinâmica da sessão:

Introdução - Inicialmente recebem-se as crianças e convidam-se a sentar no círculo. Preencher a folha de presenças e pedir para as crianças mostrarem o desenho que coloriram. Como quebra-gelo questionar como está o tempo lá fora e marcar no relógio meteorológico. Introduzir a questão “como está hoje o teu coração?” utilizando a roda dos sentimentos (adaptado de IY Webster-Stratton, et al., 2008). Abre-se a “caixa surpresa” e explica-se a atividade a desenvolver.

Desenvolvimento - Desenvolver a atividade “Jogo das emoções” utiliza-se um dado grande com faces que refletem as emoções básicas e uma face sem rosto. Pretende-se que cada criança lance o dado e identifique a emoção que sair. Diz o nome da emoção e faz uma

expressão facial que reflita a mesma emoção. Desenhar no rosto de menina(o) a expressão que lhe saiu no jogo (adaptado de Caminha et al, 2011).

Conclusão - Realizar resumo da sessão, enfatizando as principais ideias e a participação das crianças, promovendo o envolvimento do grupo. Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas. Entrega-se a cada criança material para casa “A importância de brincar” adaptado de IY (Webster-Stratton, et al., 2008) e sugestões de brincadeiras para pais e filhos. Faz-se um jogo de roda “fitinha azul” e finaliza-se a sessão.

SESSÃO SEIS: Expressão emocional - Ensinar a expressar as emoções II

Objetivos:

- Reconhecimento das emoções básicas
- Incentivar a expressão emocional

Dinâmica da sessão:

Introdução - Inicialmente recebem-se as crianças e convidam-se a sentar no círculo. Preencher a folha de presenças e pedir para as crianças contarem uma brincadeira que tenham feito com os pais e como se sentiram. Como quebra-gelo questionar como está o tempo lá fora e marcar no relógio metereológico. Colocar a questão “como está hoje o teu coração?” utilizando a roda dos sentimentos (adaptado de IY Webster-Stratton, et al., 2008). Abre-se a “caixa surpresa” e explica-se a atividade a desenvolver.

Desenvolvimento - Desenvolver a atividade “Descobre qual é a emoção”, é dada a cada criança uma silhueta de rosto de menina(o) e um conjunto de olhos+sobrancelhas e boca (correspondente a uma emoção). A criança constrói o rosto e identifica a emoção, sendo posteriormente convidada a dizer qual é a emoção representada. Depois de identificar a emoção é pedido para dizer onde a sente no seu corpo, quando ela aparece (adaptado de Caminha et al, 2011).

Conclusão - Realizar resumo da sessão, enfatizando as principais ideias e a participação das crianças, promovendo o envolvimento do grupo. Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas. Entrega-se a cada criança material para casa “silhueta de menino(a) para desenhar e pintar”, onde os pais devem escrever (no balão) o que a menina(o) está a sentir e porquê (adaptado de Caminha et al, 2011). Canta-se a canção “boca, olhos, nariz...” e finaliza-se a sessão.

SESSÃO SETE: Expressão das emoções - Ensinar a expressar as emoções III

Objetivos:

- Promover o reconhecimento das emoções;
- Estimular a Expressão Emocional.

Dinâmica da sessão:

Introdução - Inicialmente recebem-se as crianças e convidam-se a sentar no círculo. Preencher a folha de presenças e pedir para as crianças mostrarem o seu desenho de casa e falar um pouco sobre ele. Como quebra-gelo questionar como está o tempo lá fora e marcar no relógio meteorológico. Colocar a questão “como está hoje o teu coração?” utilizando a roda dos sentimentos (adaptado de IY Webster-Stratton, et al., 2008). Abre-se a “caixa surpresa” e explica-se a atividade a desenvolver.

Desenvolvimento - Desenvolver a atividade “Saco das emoções”, utiliza-se um saco de bolas com smileys das emoções. Cada criança tira aleatoriamente uma bola e faz mimica para exprimir qual a emoção que identificou e o grupo adivinha. Seguidamente responde às questões; “Quando foi a última vez que sentiste essa emoção?” e “O que é que fizeste (comportamento) quando a emoção X apareceu?”. Mostra-se um quadro com imagens que refletem as várias emoções e pede-se à criança para identificar (adaptado de Caminha et al, 2011).

Conclusão - Realizar resumo da sessão, enfatizando as principais ideias e a participação das crianças, promovendo o envolvimento do grupo. Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas. Entrega-se a cada criança material para casa “Dicas para promover a expressão emocional das crianças” (Caminha et al, 2011). Canta-se a canção “Bato palmas” e finaliza-se a sessão.

SESSÃO OITO: Empatia - Ensinar a fazer amigos

Objetivos:

- Estimular a consciência emocional
- Promover a capacidade de expressão emocional
- Desenvolver o conhecimento da empatia

Dinâmica da sessão:

Introdução - Inicialmente recebem-se as crianças e convidam-se a sentar no círculo. Preencher a folha de presenças e pedir para as crianças falarem sobre um aspeto positivo da semana. Como quebra-gelo questionar como está o tempo lá fora e marcar no relógio meteorológico. Colocar a questão “como está hoje o teu coração?” utilizando a roda dos sentimentos

(adaptado de IY Webster-Stratton, et al., 2008). Abre-se a “caixa surpresa” e explica-se a atividade a desenvolver.

Desenvolvimento - Desenvolver a atividade “O que faz o outro sentir”, realização de um teatro de fantoches. A criança escolhe um ou dois fantoches e conta uma história, tendo por base uma das cenas de empatia. Todas as crianças são convidadas a participar na atividade, no fim análise das cenas. Tendo como base as vantagens de sermos empáticos, de ajudarmos os outros, de respeitarmos e de sermos amigos.

Conclusão - Realizar resumo da sessão, enfatizando as principais ideias e a participação das crianças, promovendo o envolvimento do grupo. Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas. Entrega-se a cada criança material para casa “A importância do elogio e da atenção positiva” adaptado de IY (Webster-Stratton, et al., 2008), sugestões de elogios. Entrega de autocolante a cada criança elogiado o seu empenho e entusiasmo na sessão. Canta-se a canção “É tão bom ter amigos” e finaliza-se a sessão.

SESSÃO NOVE: Regulação emocional - Ensinar passos para a resolução de problemas

Objetivos:

- Valorizar a importância da regulação emocional
- Promover a assertividade
- Promover a tomada de decisão
- Ensinar exercícios de relaxamento: respiração e “pensamentos positivos”

Dinâmica da sessão:

Introdução - Inicialmente recebem-se as crianças e convidam-se a sentar no círculo. Preencher a folha de presenças e pedir para as crianças falarem sobre um aspeto positivo da semana. Como quebra-gelo questionar como está o tempo lá fora e marcar no relógio meteorológico. Colocar a questão “como está hoje o teu coração?” utilizando a roda dos sentimentos (adaptado de IY Webster-Stratton, et al., 2008). Abre-se a “caixa surpresa” e explica-se a atividade a desenvolver.

Desenvolvimento - Desenvolver a atividade “Vamos aprender a pensar positivo”, através da observação de imagens de comportamentos que não ajudam, explicar as desvantagens desses comportamentos (adaptado de Caminha et al, 2011). Valorizar a assertividade na gestão emocional. Deitar no caixote do lixo, os comportamentos errados “o que não presta vai para o lixo”. Ensinar estratégias de tomada de decisão. Ensinar e treinar exercícios de respiração e exercícios de “pensamentos positivos”. Deitar no chão e ouvir música “Adágio do concerto em Lá M para clarinete de Mozart”.

Conclusão - Realizar resumo da sessão, enfatizando as principais ideias e a participação das crianças, promovendo o envolvimento do grupo. Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas. Entrega-se a cada criança material para casa exercícios de respiração e pensamento positivo do BC (Caminha et al, 2011). Finaliza-se a sessão.

SESSÃO DEZ: Finalização do programa

Objetivos:

- Realizar exercícios de relaxamento: respiração
- Fazer a revisão geral dos conteúdos
- Elogiar a participação de todos
- Entrega de certificado de participação

Dinâmica da sessão:

Introdução - Inicialmente recebem-se as crianças e convidam-se a sentar no círculo. Preencher a folha de presenças. Como quebra-gelo questionar como está o tempo lá fora e marcar no relógio meteorológico. Ouve-se a música “Adágio do concerto em Lá M para clarinete de Mozart” enquanto se faz os exercícios de respiração. Abre-se a “caixa surpresa” e explica-se a atividade a desenvolver.

Desenvolvimento - Desenvolver a atividade “Vamos brincar às emoções”, cada criança faz um desenho livre do que sentiu ao longo das sessões. Questionar a criança sobre a história do seu desenho e escrever no verso. Perguntar o que mais gostou no programa e qual foi a emoção dominante durante as sessões. Jogo livre com a presença dos pais, que ficam na conclusão da sessão.

Conclusão - Realizar resumo das sessões, enfatizando as principais ideias e a participação das crianças. Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas. Entrega-se a cada criança o certificado de participação no programa, data da marcação da próxima sessão individual de avaliação pós-programa e o material para casa “Atividades de expressão emocional para fazer com os filhos”. Finaliza-se a sessão.

1.2. Caracterização sociodemográfica do grupo de peritos

Para uma melhor leitura e interpretação dos resultados estes serão apresentados sobre a forma de tabela e gráfico.

Relativamente à variável género, dos 7 peritos que participaram no *Focus Group*, a maioria (86%) eram mulheres e apenas 14% homens. A média de idades é de 44,2 anos, tendo o mais novo 39 anos e o mais velho 59 anos.

Variável		Nº	%
Género	Feminino	6	86
	Masculino	1	14
	Total	7	100

TABELA 11: Distribuição dos peritos por género

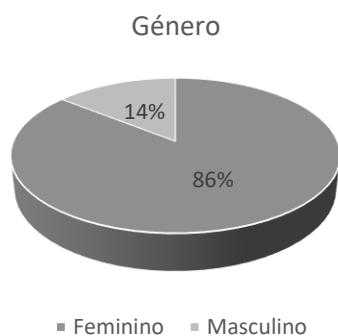


FIGURA 5: Distribuição dos peritos por género

No que diz respeito ao estado civil, a maioria dos peritos é casado (86%).

Variável		Nº	%
Estado Civil	Casado(a)	6	86
	Outra	1	14
	Total	7	100

TABELA 12: Distribuição dos peritos por estado civil

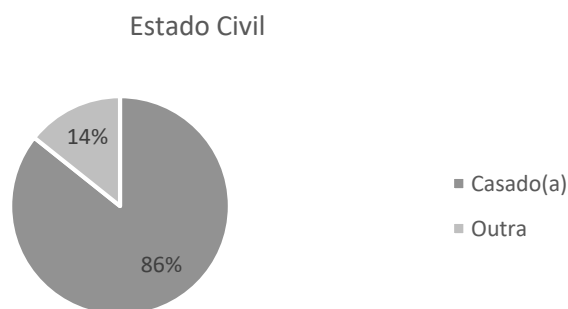


FIGURA 6: Distribuição dos peritos por estado civil

Quanto à área de formação profissional, a maioria dos peritos é enfermeiro especialista em saúde mental e psiquiatria (43%).

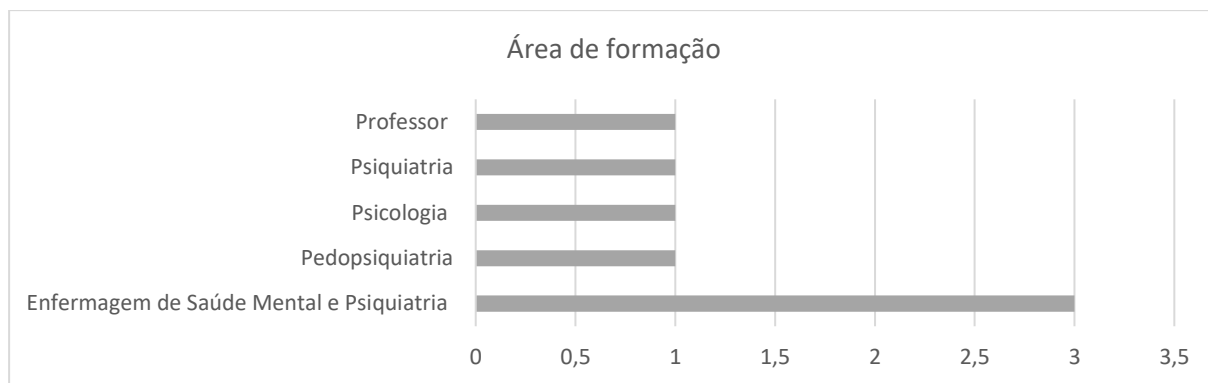


FIGURA 7: Área de formação profissional

1.3. Sugestões e contributos do *Focus Group* para este trabalho

Para os peritos é unânime a importância destes programas. Estes sublinham a importância de incluir sempre os pais ou cuidadores, uma vez que o seu envolvimento neste processo de promoção da expressão emocional é fundamental. Este foi um dos aspetos mais discutidos e, a este propósito, diz-nos um participante: “considero importante a implementação de uma sessão com os pais a meio do programa, como forma de promover o vínculo e o envolvimento parental. Assim a participação dos pais, não seria só no início do programa, mas também ao longo do mesmo, uma vez que potencia um maior envolvimento, responsabilidade e fortalecimento da relação pais-filho”.

Os participantes consideram a estrutura e os conteúdos do programa adequados, facilitadores e aplicáveis em vários contextos, o que se constitui como uma mais valia. Neste sentido, um dos participantes sugere que “o programa possa ser implementado no contexto hospitalar, em sessões de hospital de dia e na saúde escolar, num contacto mais próximo e direto com os infantários e pré-escolas”.

Os peritos consideram adequados o número e duração das sessões, no entanto um dos participantes refere que: “A existência de sessões com menos de 60 minutos, pode ser adequada em algumas situações, logo sugiro que a sessão possa ter como duração 45 a 60 minutos, dependendo dos grupos”. Ainda a este respeito outro participante, acrescenta que: “A realização de 10 sessões parece ser importante, pois permite que a crianças tenha tempo para consolidar os conhecimentos adquiridos e treinar diferentes formas de expressão emocional. Em consenso, o grupo de peritos, considerou o número sessões apropriado e com boa sequência e estrutura.

Uma sugestão apontada por um dos participantes foi, o ensino de técnicas de relaxamento aos pais: “poderiam ser ensinadas aos pais, numa das sessões em que estão presentes, técnicas de relaxamento, pois considero que os pais da atualidade precisam dessas estratégias, para que a relação com os filhos seja mais saudável”.

Outro participante descreve as estratégias implementadas, como adequadas às crianças nesta faixa etária, dizendo: “considero que as estratégias utilizadas, neste programa, são as apropriadas para a aquisição dos conhecimentos definidos, nomeadamente, através das histórias, dos fantoches e dos jogos”. Desta forma, podemos afirmar que as histórias favorecem o reconhecimento emocional na infância, assim como o desenho e o jogo são uma excelente estratégia de promoção de saúde mental.

Sendo o grupo um espaço hábil na promoção da socialização da criança, que permite a descoberta de si e do outro, optou-se pela intervenção grupal, como forma de promover, fortalecer e potenciar os métodos saudáveis de reconhecimento das emoções e comportamentos das crianças. Desta forma, houve consenso no que diz respeito à intervenção grupal e ao número de participantes por grupo (6 crianças). No entanto, um dos participantes questionou “qual o número mínimo de crianças”, definindo-se que o grupo seria constituído por 6 crianças no máximo e 2 no mínimo.

Um aspeto referido por parte dos peritos, foi a introdução de critérios de exclusão, que a autora não tinha contemplado. Assim sugeriram excluir crianças não verbais, com atraso de desenvolvimento ou autismo, por forma a não comprometer o desempenho e envolvimento dos restantes elementos do grupo.

Como apreciação global o grupo de peritos refere que o Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância está bem estruturado, com conteúdos adequados e aplicável em vários contextos, desta forma obteve consenso geral por parte dos participantes do *Focus Group*.

2. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente estudo teve como principal objetivo a sistematização e a validação concetual do programa de promoção da expressão emocional na primeira infância, que designamos de PPEPI “Vamos brincar às emoções”.

Após a apresentação dos resultados é importante analisá-los e compará-los com outros estudos, com o objetivo de validar e explicar a sua concordância.

Na caracterização sociodemográfica do grupo de peritos que integrou o *Focus Group* importa destacar a multidisciplinidade no que respeita à área de formação profissional dos participantes e o número de peritos presentes. Consideramos uma mais valia a área de formação dos profissionais peritos nas áreas da saúde e da educação, uma vez que a sua opinião permite uma discussão e apreciação mais abrangente do programa, assim como o facto de 43% dos participantes serem enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria, uma vez que se prevê que este possa ser implementado por profissionais de enfermagem. Em relação ao número de peritos que constituíram o *Focus Group*, importa referir que as suas opiniões e contributos foram muito pertinentes e úteis, conseguindo-se uma apreciação favorável do programa, com a realização de apenas uma sessão.

Seria de interesse comparar esta caracterização sociodemográfica com outros estudos, nesta área, e com uma metodologia semelhante, mas tal não foi encontrado na revisão da literatura.

No que toca aos critérios essenciais para a construção de um programa de promoção da expressão das emoções, apresentamos uma breve discussão sobre as respostas dos peritos. Estes destacaram a necessidade da criação de critérios de exclusão bem definidos, assim como da constituição de grupos de participantes homogéneos, no que respeita ao estadio de desenvolvimento. Defendem ainda a realização de sessões com a participação dos pais, que consideram fundamentais para promover o envolvimento e a inter-relação pais-filhos.

No que concerne aos conteúdos do programa proposto podemos afirmar que são similares aos de outros programas de competências socioemocionais, designadamente, os que incluem um conjunto de capacidades implícitas às emoções, nomeadamente a sua expressão, regulação e conhecimento. Face a estes critérios, o programa proposto neste trabalho parece cumprir todos eles, à exceção do treino das competências sociais, visto que este programa está orientado, essencialmente, apenas para a expressão emocional.

A opinião dos peritos e os dados da revisão da literatura vêm corroborar a importância deste tipo de programas, apontando-os como fundamentais para a promoção da saúde mental e para melhoria do desenvolvimento social, académico e afetivo das crianças e dos seus pais, na medida em que permitem que eles se sintam mais apoiados e envolvidos na

educação social e emocional dos seus filhos, prevendo uma melhoria da alfabetização emocional das crianças. Deste modo, é consensual a importância da realização destes programas e das suas inúmeras vantagens, quer para a criança, quer para os pais.

A duração e a constituição dos programas de competências socioemocionais para crianças não estabelece consenso na literatura, uma vez que estes apresentam uma grande amplitude quanto ao número de sessões, que variam de 8 a 140, de acordo com a tipologia do programa e com as técnicas utilizadas, sendo que esta diversificação está também relacionada com os objetivos definidos para os programas. Na revisão da literatura efetuada para este trabalho utilizaram-se oito estudos (Adams, Morris, Gilmore, & Frampton, 2010; Merrell, 2010; Coelho V. A., Marchante, Sousa, & Romão, 2016; Bayrak & Akman, 2018; Pieka, et al., 2015; Gaete, Sánchez, Nejaz, & Otegui, 2019; Webster-Stratton, Reid, & Stoolmiller, 2008 e Inam, Tariq, Zaman, & Sahira, 2015), nos quais a média de duração dos programas é de 19,6 sessões (8 sessões, 9 sessões, 10 sessões, 18 sessões, 35 sessões e 59 sessões respetivamente), sendo realizadas sessões semanais, bissemanais e trissemanais, dependendo da duração do programa.

Quanto à duração das sessões, apenas cinco dos estudos revistos (Adams, Morris, Gilmore, & Frampton, 2010; Pieka, et al., 2015; Gaete, Sánchez, Nejaz, & Otegui, 2019; Webster-Stratton, Reid, & Stoolmiller, 2008 e Inam, Tariq, Zaman, & Sahira, 2015) referem a duração das mesmas, que variam de 20 a 120 minutos, sendo que a sua média de duração é de 51 minutos. Salienta-se, no entanto, que a duração das sessões deve ser adaptada ao tipo de intervenção utilizada e aos objetivos esperados.

Face à revisão da literatura realizada, o programa apresentado propõem uma duração de 10 semanas, com a realização de uma sessão de grupo por semana, com a duração de 60 minutos. Alguns dos peritos sugeriram como tempo de duração da sessão, 45 a 60 minutos, dependendo das características do grupo. Tal parece comprovar a dificuldade que existe em determinar qual a duração e qual o número de sessões ideais para este tipo de programas. Assim, cada autor procura ajustar estas características ao tipo de programa, ao tipo de participantes e ao tipo de intervenções a realizar.

Foi unânime a opinião dos peritos, no que se refere à realização das sessões do programa em grupo. Dessa forma fomos de encontro à revisão da literatura efetuada, pois todos os estudos apresentavam intervenções em grupo. Não havendo lugar para dúvidas que os formatos em grupo apresentavam vantagens em relação ao formato individual, principalmente no que diz respeito às questões de socialização e empatia, na primeira infância, o PPEEPI, proposto neste trabalho, segue esta mesma linha.

Em relação ao número de elementos que constituem o grupo foi também unânime por parte dos peritos, que o número de 6 elementos por sessão seria o mais adequado. No entanto, na revisão dos artigos analisados, não há referência ao número de elementos.

Contudo subentende-se que, sendo aplicados em contextos escolar e de turma, os grupos devem ser maiores. No programa proposto neste trabalho, o grupo de participantes é composto, no máximo, por 6 elementos.

Um aspeto fundamental para definir a eficácia e a aplicabilidade de um programa de promoção de competências emocionais, nomeadamente da expressão emocional, é a avaliação e a comparação dos resultados obtidos antes e após o programa. Em cinco dos artigos revistos é realizada uma avaliação inicial e outra final dos participantes, sendo utilizadas várias escalas e instrumentos de avaliação. Nesse sentido, no PPEEPI, a avaliação da criança far-se-á no primeiro contacto, com ela e com os pais, em contexto individual, que ocorre no mês que antecede o início do programa. Relativamente a este momento o grupo de peritos deu uma opinião favorável. Optou-se por realizar o primeiro e o último contacto, individualmente, para facilitar a avaliação do conhecimento emocional da criança e a aplicação dos instrumentos de avaliação.

Relativamente à estrutura e conteúdos deste programa de promoção da expressão emocional para crianças na primeira infância, podemos dizer que este está sistematizado de acordo com o preconizado em outros estudos, no que diz respeito ao número e duração das sessões, estratégias de intervenção, critérios de inclusão, número de participantes e materiais utilizados.

O programa de promoção da expressão emocional na primeira infância foi descrito pelos peritos, na apreciação global, como um instrumento extremamente válido, com conteúdo excecional para a promoção da saúde mental na primeira infância, bem estruturado, com conteúdo adequado e aplicável em vários contextos - a sua importância é acrescida pelo envolvimento dos pais ao longo do programa. De uma maneira geral, o programa apresentado reuniu opinião positiva e favorável por parte dos peritos, de tal modo que não foi necessário realizar uma segunda reunião de *Focus Group*. Ainda referiram tratar-se de um programa elaborado com metodologia e fundamentação científica adequada.

3. CONTRIBUTO PARA EVOLUÇÃO DO CONHECIMENTO EM ENFERMAGEM

O término do presente trabalho de investigação incide na relevância que este pode ter para a Enfermagem, tanto no que concerne à sua vertente mais convencional, como para a sua vertente clínica. A necessidade desta referência prende-se com o facto de se assumir que a realização de um trabalho académico deve ir de encontro à obtenção de resultados objetivos para a disciplina em estudo - a Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria. Nesse sentido, o presente trabalho sempre teve, na sua base, os potenciais contributos que poderia trazer à Enfermagem, na área da saúde mental infantil e juvenil.

Recentemente considera-se fundamental o envolvimento dos pais nas intervenções da criança, uma vez que estes possuem um papel central na transformação dos seus filhos, sendo que são os pais que arquitetam e gerem o meio de desenvolvimento das crianças (Caminha, et al., 2011). Podemos ainda dizer que o processo de educar as crianças no mundo atual torna-se emocionalmente mais difícil do que noutros tempos. Isto deve-se sobretudo ao colapso das redes familiares e à ausência de outros apoios sociais, perante fortes exigências e incertezas que todos os pais enfrentam ao cuidar dos seus filhos. “Tanto os pais como os filhos têm menos estruturas a que recorrer em caso de necessidade de apoio emocional e prático.” (Barish, 2019 p. 12)

Assim, incluímos na construção do PPEEPI sessões para os pais, cuja mensagem fulcral vincula na importância de compreender as emoções dos seus filhos. Desta forma, possibilita-se que os pais se sintam mais apoiados e envolvidos na educação social e emocional dos seus filhos, incentivando esse aspeto vital do seu desenvolvimento. Apoiados na literacia emocional, que nos permite compreender as emoções e a sua função na vida (Steiner, et al., 2000), prevemos que o aperfeiçoamento da alfabetização emocional das crianças contribua para o seu alcance educacional.

O programa PPEEPI “Vamos brincar às emoções” teve como alicerce um programa de promoção de competências socioemocionais - Incredible Years, já com evidência científica e implementado em vários países do mundo, em contexto clínico e escolar. Mas com adaptações para as competências emocionais, nomeadamente da expressão das emoções. Seria útil desenvolver e avaliar a implementação do programa PPEEPI, como uma única intervenção primária de promoção da saúde, baseada em evidência na literacia emocional, a fim de explorar os benefícios psicológicos, de saúde e económicos a longo prazo. Segundo (Adams, et al., 2010), os enfermeiros, principalmente os que trabalham nas escolas, estão bem posicionados para desempenhar um papel de liderança no desenvolvimento de programas de promoção de literacia emocional com base na escola e na família.

CONCLUSÃO

A primeira infância é uma fase que constitui o alicerce do crescimento saudável da criança, na qual ocorrem mudanças e conquistas de grande importância para o seu desenvolvimento psicomotor e afetivo. Esta caracteriza-se também pelo entusiasmo na aquisição de conhecimentos e experiências, razão pela qual escolhemos criar um programa de promoção da expressão emocional.

As emoções desempenham uma função essencial no desenvolvimento do ser humano. Desde logo, a criança necessita não só de experienciar as emoções, mas também de agir sobre elas e compreendê-las de acordo com o que o seu contexto social exige. A expressão emocional assume assim um papel primordial no desenvolvimento das competências emocionais da criança e, nesse sentido, foi elaborado o presente estudo.

Muitos dos problemas de saúde mental começam na infância precoce, razão pela qual se considera fundamental o seu reconhecimento, para que a intervenção se possa iniciar, suspendendo, ou prevenindo disfunções e psicopatologia. Atualmente, subsiste um amplo conhecimento do desenvolvimento infantil e das neurociências, que indica para a prevenção e intervenção nos primeiros anos de vida. Daí ser fundamental a construção e a implementação de programas de promoção de competências emocionais, designadamente de expressão das emoções, adaptados às necessidades e à realidade das crianças e dos pais, no contexto português.

O Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância (PPEEPI) foi sistematizado através da análise e compilação das intervenções encontradas nos programas da revisão da literatura. Trata-se de um programa de competências emocionais, nomeadamente de expressão das emoções, com uma abordagem essencialmente prática e lúdica, multifatorial (criança/pais/interação social), cujo principal objetivo é promover a expressão emocional das crianças na primeira infância.

Com este trabalho de investigação concluiu-se que o presente programa de promoção da expressão emocional na primeira infância deverá ter 10 sessões em grupo, com frequência semanal, duração de 45 a 60 minutos, abordando os seguintes temas: conhecimento das emoções, expressão das emoções e regulação emocional - isto é fundamental para que as crianças na primeira infância aprendam a expressar as suas emoções de forma adequada, promovendo a sua saúde emocional.

A revisão da literatura permitiu-nos validar que a maioria dos programas tem uma estrutura similar à do PPEEPI, divergindo apenas na forma como explicitam os termos, ou organizam as sessões. Com a realização do *Focus Group* foi possível aferir conteúdos devidamente contextualizados à realidade portuguesa, como a estrutura da sessão, no que

respeita ao seu número, duração, frequência, número de participantes, estratégias de intervenção e recursos materiais.

As principais limitações deste trabalho decorreram das opções metodológicas, designadamente, da realização de apenas uma reunião de *Focus Group*, fruto da escassez de tempo e recursos humanos.

Consideramos este trabalho fundamental para a orientação e prática dos enfermeiros que trabalham, ou têm interesse em trabalhar as competências emocionais das crianças, na medida em que delimita as orientações científicas e fundamenta as intervenções e atividades de enfermagem. Nesse sentido, a função do enfermeiro passa pelo desenvolvimento de estratégias de intervenção relacionadas com a criança, a sua família e as estruturas comunitárias onde estão integradas.

A realização do presente estudo representou um processo de aprendizagem e de crescimento pessoal e profissional extremamente desafiante e compensador. A gestão e organização do tempo, a definição das linhas de pesquisa orientadoras e a conciliação da disponibilidade dos peritos e agentes envolvidos na validação concetual do programa, assumem-se como as principais dificuldades e limitações encontradas. Contudo, permanece ainda a vontade de lhe dar continuidade, na medida em que a sua implementação permitirá obter resultados e aferir aspetos práticos da operacionalização do PPEEPI - “Vamos brincar às emoções”. Iniciamos assim um caminho que se perspectiva profícuo, na medida em que este potencia o futuro da saúde mental. Nesse sentido, consideramos também importante cuidar da saúde mental das crianças, na segunda infância, visto que estas se encontram ainda disponíveis e despertas para mudanças. A conceção de programas de promoção de competências emocionais, nomeadamente da expressão de emoções, para pais, educadores e professores, seria ainda um bom investimento, na medida em que permitiria ajudar as crianças a desenvolverem competências emocionais eficazes e a compreenderem o seu próprio comportamento. Tudo isto levaria a uma redução da doença mental, à deteção precoce de perturbações mentais e à promoção da saúde mental.

Consideramos ter atingido os objetivos inicialmente propostos, criando um programa de Enfermagem promotor da expressão emocional na primeira infância (PPEEPI) e validando-o concetualmente, com a finalidade de contribuir para a sistematização de intervenções de Enfermagem, no âmbito do bem-estar emocional na infância e de promover o conhecimento sobre a literacia da expressão das emoções de enfermeiros, educadores de infância, pais e outros profissionais de saúde e educação, na área da infância. Este estudo contribuiu para o conhecimento dos enfermeiros na área das competências emocionais, integrando, de forma inovadora e complementar, aspetos teóricos relevantes à sua formação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, Susan, et al. 2010.** A novel parent-supported emotional literacy programme for children. *Community practitioner*. Agosto de 2010, Vol. 83, 8, pp. 27-30.
- Almeida, Taciana J., et al. 2013.** Playful education in health: report of an experience of “luminescent nurses”. *Revista de pesquisa cuidado é fundamental online*. Dezembro de 2013, Vol. 5, 5, pp. 122-130.
- Barbosa, Elsa. 2013.** *Contributos para a validação da escala de vulnerabilidade mental para a população portuguesa (Dissertação de Mestrado)*. s.l.: Escola Superior de Enfermagem do Porto, 2013.
- Bardin, Laurence. 2016.** *Análise de Conteúdo*. Brasil: Almedina, 2016.
- Barish, Kenneth. 2019.** *O que sentem os nossos filhos? 1ª*. Lisboa: Matéria prima edições, 2019. 978-989-769-149-2.
- Bayrak, Hatice U. e Akman, Berrin. 2018.** Adaptation of the “Incredible Years Child Training Program” and Investigation of the Effectiveness of the Program. *KURAM VE UYGULAMADA EĞİTİM BİLİMLERİ EDUCATIONAL SCIENCES: THEORY & PRACTICE*. Abril de 2018, Vol. 18, 2, pp. 397–425.
- Braga, Gimene, et al. 2011.** Promoção em Saúde Mental: a enfermagem criando e intervindo com histórias infantis. *Revista Gaucha Enfermagem*. março de 2011, Vol. 32, 1, pp. 121-128.
- Brazelton, B. e Greenspan, S. 2006.** *A Criança e o seu mundo. Requisitos essenciais para o crescimento e aprendizagem*. Lisboa: Editorial presença, 2006.
- Brazelton, T. & Sparrow, J. 2008.** *A Criança dos 3 aos 6 anos - O Desenvolvimento Emocional e do Comportamento*. 4ª. Lisboa: Editora Presença, 2008.
- Brazelton, T. Berry. 2009.** *O grande livro da criança. O desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros anos*. Lisboa: Editorial Presença, 2009.
- Bretherton, I. 1992.** The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*. 1992, Vol. 28, 5, pp. 759-775.
- Buss, P. 2001.** Promoção da saúde na infância e adolescência. *Revista brasileira de saúde materna e infantil*. 2001, Vol. 1, 3, pp. 279-282.
- Caminha, Marina e Caminha, Renato. 2011.** *Intervenções e treinamento de pais na clínica infantil*. Porto Alegre: Sinopsys, 2011. 978-85-64468-01-6.
- Caminha, Renato e Caminha, Marina. 2011.** *Baralho das emoções*. Porto Alegre: Sinopsys Editora, 2011. 978-85-64468-03-0.
- Capelo, M., Varela, J. e Serrano-Díaz, N. 2018.** Percepção, expressão e valorização das emoções das crianças na educação pré-escolar. *Revista Exitus*. 2018, Vol. 8, 2, pp. 137 – 162.
- CIPE. 2017.** *International Classification for Nursing Practice*. 2017.
- Coelho, Vítor A., et al. 2016.** Programas de intervenção para o desenvolvimento de competências socioemocionais em idade escolar: Uma revisão crítica dos enquadramentos SEL e SEAL. *Análise Psicológica*. 2016, Vol. 1, XXXIV, pp. 61-72.
- Coelho, Vítor A., et al. 2016.** Programas de intervenção para o desenvolvimento de competências socioemocionais em idade escolar: Uma revisão crítica dos enquadramentos SEL e SEAL. *Análise Psicológica*. 2016, 1 (XXXIV), pp. 61-72.

Costa, Deiziane V., et al. 2015. Extensão universitária na promoção da saúde infantil: analisando estratégias educativas. *Revista ciência em extensão*. 2015, Vol. 11, 1, pp. 25-31.

DGS. 2016. *Manual para a Promoção de Competências Socioemocionais em meio escolar*. Lisboa : DGS, 2016. 978-972-675-237-0.

DGS. 2005. *Promoção da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância:Manual de orientação para profissionais de saúde*. Lisboa : Direção Gera de Saúde, 2005. 972-675-121-7.

DGS. 2009. *Recomendações para a prática clínica. Saúde Mental Infantil e Juvenil nos cuidados de saúde primários*. Lisboa : Coordenação Nacional para a saúde Mental, 2009. 978-989-96263-2-4.

DGS. 2002. *Relatório Mundial de Saúde. Saúde mental: nova concepção, nova esperança*. Lisboa : Ministério da Saúde. Direcção-Geral da Saúde, 2002. 972-675-082-2.

Doddy, Owen. 2013. Focus Group interviews. Part3: analysis, *British Journal of Nursing*. 2013, Vol. 22, 5.

Doddy, Owen. 2013. Preparing for and conducting focus group in nursing research: part2. *British Journal of Nursing*. Fevereiro de 2013.

Driessnack, M., Sousa, V.D. e Mendes, I.A.C. 2017. Revisão dos desenhos de pesquisa relevantes para enfermagem: parte 3: métodos mistos e múltiplos. *Revista Latino-am Enfermagem*. set. out. de 2017, Vol. 15, 5.

Editora, Porto. 2003. Dicionário infopédia da Língua Portuguesa. *Dicionário infopédia da Língua Portuguesa*. [Online] 2003. [Citação: 28 de maio de 2019.] <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/ir>.

Ferland, Francine. 2006. *Vamos brincar? Na infância e ao longo de toda a vida*. 1ª. Lisboa : CLIMEPSI EDITORES, 2006. 972-796-253-X.

Finger, Denise, et al. 2016. Cantando na escola: um relato de experiência da enfermagem na promoção da saúde. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research -BJSCR*. Junho de 2016, Vol. 15, 4, pp. 158-159.

Fortin, M. F. 2009. *Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação*. Loures : Lusodidacta, 2009.

Gaete, Jorge, et al. 2019. Mental Health Prevention in Preschool Children: study protocol for a feasibility and acceptability randomised controlled trial of a culturally adapted version of the I Can Problem Solve (ICPS) Programme in Chile. *Trials*. Cross Mark, 4 de Março de 2019, Vol. 20, 158.

Galego, C. e Gomes, A. 2005. Emancipação, ruptura e inovação: o "focus group" como instrumento de investigação. *Revista Lusófona de Educação*. 2005, Vol. 5, 5, pp. 173-184.

Galego, Carla e Gomes, Alberto A. 2005. Emancipação, ruptura e inovação: o "focus group" como instrumento de investigação. *Revista Lusófona de Educação*. 2005, Vol. 5, pp. 173-184.

Garcia, T. (Org.). 2018. *Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem CIPE®: Versão 2017*. São Paulo : Artmed Editora, 2018.

Guerra, Jordi Curell. *Enciclopédia da psicologia infantil e juvenil - Desenvolvimento da criança*. Lisboa : Lusodidacta. Vol. 1. 972-95399-7-9.

Hockenberry, M. & Wilson, D. 2011. *Wong - Enfermagem da Criança e do Adolescente*. 9ª. Loures : Lusociência, 2011.

- Inam, Ayesha, et al. 2015.** Cultural adaptation of preschool PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies) curriculum for Pakistani children. *International Journal of Psychology*. 2015, Vol. 50, 3, pp. 232–239.
- Landim, Fátima. 2006.** Uma reflexão sobre as abordagens em pesquisa com ênfase na integração qualitativa-quantitativa. *RBPS*. 2006, Vol. 19, 1, pp. 53-58.
- Loureiro, Candida, Ferreira, Maria M. F. e Santos, Margarida R. 2013.** Identificação dos fatores determinantes no desenvolvimento das competências sociais dos adolescentes. *Revista de enfermagem Referência*. julho de 2013, Vol. III série, 10, pp. 79-88.
- Machado, Paula M., Verissimo, Manuela e Denham, Susanne. 2012.** O teste de conhecimento das emoções para crianças de idade pré-escolar. *RIDEP*. 2012, Vol. 2, 34, pp. 2001-222.
- Marini, B.P.R. et al. 2017.** Revisão sistemática integrativa da literatura sobre modelos e práticas de intervenção precoce no Brasil. *Sociedade de Pediatria de São Paulo Publicado por Zeppelini Publishers*. 12 de setembro de 2017, pp. 456-463.
- Melo, A. 2005.** *Emoções no período escolar: estratégias parentais face à expressão emocional e sintomas de internalização e externalização da criança (Tese de Mestrado)*. s.l. : Universidade do Minho, 2005.
- Merrell, Kenneth W. 2010.** Linking prevention science and social and emotional learning: the Oregon resiliency project. *Psychology in the Schools*. 2010, Vol. 47, 1, pp. 55-70.
- Miguel, F. 2015.** Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. *Psico-USF*. 2015, Vol. 20, 1, pp. 153-162.
- MS. 2008.** *Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016*. Lisboa : Coordenação Nacional para a saúde Mental , 2008.
- Nascimento, M., Nadaleti, N., Vilela, S. , Terra, F., Silva, S. & Resck, Z. 2017.** O Processo de Trabalho do Enfermeiro na Promoção da Saúde Mental: Análise Reflexiva. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*. 2017, Vol. 7/2097, pp. 1-7.
- Neeb, K. 1997.** *Fundamentos de Enfermagem de Saúde Mental*. Loures : Lusociência, 1997.
- OE. 2010.** *Regulamento Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental*. Lisboa : Ordem Enfermeiros, 2010. Regulamento n.º 129 2011.
- OE. 2010.** *Regulamento Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental*. Lisboa : Ordem Enfermeiros, 2010.
- Oliveira, Denize. 2008.** Análise de conteúdo temático-categorial: uma proposta de sistematização. *Revista de enfermagem UERJ*. out/dez de 2008, Vol. 16, 4, p. 56976.
- OMS. 2004.** *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. Genebra : OMS, 2004.
- Papalia, Diane E., Olds, Sally W. e Feldman, Ruth D. 2009.** *O Mundo da Criança - da infância à adolescência*. São Paulo : McGraw-Hill, 2009.
- Pedreiro, Ana Teresa. 2011.** *Tradução, adaptação e validação por focus group de um questionário de avaliação da literacia em saúde mental (Qualismental) para adolescentes e jovens*. Silves : III congresso SPESM "Informação e saúde mental", 2011.
- Pereira, Joana V. 2017.** *A relação entre o conhecimento emocional e a competência social em crianças de idade pré-escolar*. ISPA. Lisboa : s.n., 2017. Dissertação de Mestrado.

Pieka, Jan P., et al. 2015. Does the Animal Fun program improve social-emotional and behavioural outcomes in children aged 4–6 years? *Human Movement Science*. 2015, Vol. 43, pp. 155-163.

Pinto, M. 2009. Vigilância do desenvolvimento psicomotor e sinais de alarme . *Revista Portuguesa de Clínica Geral*. 2009, 25, pp. 677-687.

Plummer - D'Amato, P. 2008. Focus group methodology Part 2: Considerations for analysis. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*. 2008, Vol. 15, 3, pp. 123-129.

Queiroz, Norma L., Maciel, Diva A. e Branco, Angela U. 2006. Brincadeira e desenvolvimento infantil: Um olhar sociocultural construtivista. *Paidéia*. 2006, Vol. 16, 34, pp. 169-179.

Ribeiro, José Luís Pais. 2010. *Metodologias de Investigação em Psicologia e saúde*. Lisboa : Legis Editora, 2010.

Rockwell, Robert, Williams, Robert e Sherwood, Elizabeth. Todos têm um corpo. Lisboa : Instituto Piaget. 972-771-033-6.

Santos, F. 2007. As emoções nas interações e a aprendizagem significativa . *Revista Ensaio*. 2007, Vol. 9, 2, pp. 173-187.

Santos, Maria C. 2015. *Problemas de Saúde Mental em Crianças e Adolescentes. Identificar, Avaliar e Intervir*. 2ª edição. Lisboa : Edições Sílabo, 2015. 978-972-618-794-2.

Seabra, Filipa. 2010. *Ensino Básico: Repercussões da Organização Curricular por Competências na Estruturação das Aprendizagens Escolares e nas Políticas Curriculares de Avaliação (Tese de doutoramento)*. s.l. : Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia,, 2010.

Shaw, Carly. 2009. Child health promotion: Sun Safety Jake. *Journal of community nursing*. 2009, Vol. 23, 3, pp. 4-8.

Silva, Ana Mateus. 2011. *Desenvolvimento infantil. As competências e o desenvolvimento das crianças dos 0 aos 2 anos*. Lisboa : CLIMEPSI Editores, 2011.

Silva, Andressa e Fossá, Maria. 2015. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. *Qualit@s Revista Eletrônica*. 2015, Vol. 17, 1.

Steiner, Claude e Perry, Paul. 2000. *Educação emocional*. 1ª. Cascais : Pergaminho, 2000. 972-711-306-0.

Strecht, Pedro. 2015. *Parentalidade positiva. Pais otimistas filhos felizes*. 1ª. Lisboa : Verso de Kapa, 2015. 978-989-8406-96-5.

UE. 2005. *Livro Verde - Melhorar a saúde mental da população Rumo a uma estratégia de saúde mental para a União Europeia* . Bruxelas : s.n., 2005.

Vidigal, M. 2005. *Intervenção terapêutica em grupos de crianças e adolescentes* . s.l. : Trilhos editora, 2005.

Vieira, Joana. 2014. *Identificação de indicadores de qualidade do exercício profissional: contributo para um programa de supervisão clínica em enfermagem*. . Escola Superior de Enfermagem do Porto : Tese de Mestrado , 2014.

Vieira, Manuela M., et al. 2015 . A atenção da enfermagem na saúde da criança: revisão integrativa da literatura. *Revista Uniara*. 2015 , Vol. 18, 1.

Webster-Stratton, Carolyn, Reid, M. Jamila e Stoolmiller, Mike. 2008. Preventing conduct problems and improving school readiness: evaluation of the Incredible Years Teacher and Child Training Programs in high-risk schools. *J Child Psychol Psychiatry* . 2008, Vol. 49, 5, pp. 471-488.

ANEXOS

Anexo 1 - Questionário de caracterização sócio - demográfica da família



QUESTIONÁRIO DE CARATERIZAÇÃO SÓCIO - DEMOGRÁFICA DA FAMÍLIA

IDENTIFICAÇÃO DA CRIANÇA

Nome: _____

Género: Masculino ____ Feminino ____

Data de Nascimento: ____/____/____ Idade: ____ anos

Agregado familiar: Mãe ____ Pai ____ Irmã (o) ____ Irmã (o) ____ Irmã (o) ____ Idade: ____ anos

Outros: _____

IDENTIFICAÇÃO DOS PAIS

Nome da mãe: _____

Idade: ____ anos

Habilitação Académica: _____

Profissão: _____

Nome do pai: _____

Idade: ____ anos

Habilitação Académica: _____

Profissão: _____

Anexo 2 - Certificado de Participação no PEEPI



CERTIFICA-SE QUE _____ PARTICIPOU COM MUITO ENTUSIASMO
NO PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA EXPRESSÃO EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

“VAMOS BRINCAR ÀS EMOÇÕES” .

_____ A(O) ENFERMEIRA(O)

ANEXO 3 - Planificação das sessões do PPEEPI “Vamos brincar às emoções”

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE EXPRESSÃO EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

“VAMOS BRINCAR ÀS EMOÇÕES”

Metodologia	Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância (PPEEPI) “Vamos Brincar às Emoções”
Publico alvo (idade)	Crianças dos 3 aos 5 anos
Objetivo	Promover competências de expressão emocional em crianças
Contexto de implementação	Jardim de infância e Pré-escola Unidades de saúde na comunidade e cuidados de saúde primários. Unidades hospitalares
Implementadores	Enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria (EESMP)
Nº de sessões	10 sessões
Duração	45 a 60 min./sessão
Nº de elementos do grupo	Máximo de 6 crianças
Responsável formador	Verónica Pereira (EESMP)

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
“Vamos Brincar às Emoções”
Sessão pré-programa

Data: agendar	Hora: agendar	Local: Gabinete	Duração: 45 a 60 min.
----------------------	----------------------	------------------------	------------------------------

Responsável: Verónica Pereira EESMP **Destinatários:** crianças **Formato:** Individual

Tema da sessão:
 Conhecimento das emoções

Objetivos:

- Avaliar o conhecimento emocional da criança
- Aplicar a versão portuguesa de *Affect Knowledge test* (Denham, 1986) o teste de conhecimento das emoções para crianças de idade pré-escolar (Maló-Machado, Verissimo, & Denham, 2006)
- *Escala de avaliação do conhecimento emocional EACE- versão traduzida por Alves (2006) da ACES desenvolvida por Shultz, Izard & Bear (2002)*
- Estabelecer relação terapêutica

Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> • Acolhimento da criança; • Apresentação do Enfermeiro Responsável; • Apresentação da criança; 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação do Enfermeiro Responsável • Apresentação da criança; • Explicação sobre os objetivos da sessão. 	10 minutos
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do conhecimento das emoções; 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicação e preenchimento do teste de conhecimento das emoções para crianças de idade pré-escolar 	25 minutos
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar atividade lúdica com a criança • Fornecer informação sobre o início do programa; 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Construção de “quantos queres” • Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; 	10 minutos
Material	<ul style="list-style-type: none"> • O teste de conhecimento das emoções para crianças de idade pré-escolar • Caneta • Folha de papel • Marcadores ou lápis de cor 			

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
 “Vamos Brincar às Emoções”
 Sessão com pais

Data: agendar	Hora: agendar	Local: Sala ampla	Duração: 45 a 60 min
Responsável: Verónica Pereira EESMP		Destinatários: pais /cuidadores	Formato: Grupo
Tema da sessão: Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância “Vamos Brincar às Emoções”			

Objetivos:

- Explicar os objetivos do programa aos pais ou cuidadores;
- Promover literacia emocional aos pais ou cuidadores;
- Preenchimento de questionário individual;
- Fornecer panfleto com informação do programa e contacto do responsável.

Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> • Acolhimento dos Pais/Cuidadores • Apresentação do Enfermeiro Responsável • Apresentação dos Pais /Cuidadores; • Breve explicação sobre o funcionamento do Programa de Promoção da Expressão Emocional na Primeira Infância. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação do Enfermeiro Responsável; • Apresentação dos pais/ cuidadores; • Referência ao número de sessões do programa, bem como do seu funcionamento e duração; • Explicação sobre os objetivos do programa. 	15 minutos
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> • Promover literacia emocional aos pais/ cuidadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Descrever emoções básicas; • Explicar a função das emoções básicas; • Referir a importância da expressão emocional; • Explicar a importância do brincar para o desenvolvimento saudável da criança. 	30 minutos
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar resumo da sessão; • Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar resumo da sessão; • Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; 	15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Fornecer informação sobre o programa; • Colheita de dados sobre a criança e família. 		<ul style="list-style-type: none"> • Solicitar feedback sobre a sessão que decorreu; • Fornecer panfleto com informação sobre o programa e cronograma das sessões; • Preenchimento do questionário de dados familiares. 	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Cadeiras • Computador • Projetor • Questionário de dados familiares • Folheto com informação do PPEPI • Canetas 			

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
 “Vamos Brincar às Emoções”
 Sessão 1

Data: agendar	Hora: agendar	Local: Sala ampla	Duração: 45 a 60 min
Responsável: Verónica Pereira EESMP		Destinatários: crianças	Formato: Grupo

Tema da sessão: Fazer amigos e compreender as regras

Objetivos:

- Apresentar o PPEPI
- Apresentar o grupo
- Despertar o interesse das crianças para a adesão ao programa
- Estabelecer relação de grupo

Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> • Acolhimento das crianças; • Apresentação do Enfermeiro Responsável; • Apresentação das crianças; 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Receber as crianças na sala e convidar a sentar no círculo; • Apresentação do Enfermeiro Responsável • Apresentação das crianças; • Construção do cartaz das regras. 	15 minutos
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar atividade de leitura de história infantil • Promover literacia emocional • Realizar atividade lúdica 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contar a História “O novo das Emoções” • Novelas de lã de mão em mão 	30 minutos
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar resumo da sessão; • Proporcionar espaço de discussão; • Canção de despedida • Fornecer informação sobre a sessão para os pais 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar resumo da sessão • Promover envolvimento do grupo • Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; • Cantar uma canção • Entregar material para casa 	15 minutos

			“Desenho para colorir, novelo das emoções”	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Tapete de círculo; • Cartolina e imagens das regras • Livro “O novelo das emoções” • Novelos de lã (azul, verde, vermelho, amarelo, roxo e todas as cores) • Rádio com música de despedida • “Capa de atividades e pensamentos” • Material para casa “Desenho para colorir, novelo das emoções” 			

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
“Vamos Brincar às Emoções”
Sessão 2

Data: agendar	Hora: agendar	Local: Sala ampla	Duração: 45 a 60 min
Responsável: Verónica Pereira EESMP		Destinatários: crianças	Formato: Grupo
Tema da sessão: Conhecimento Emocional - Ensinar a conhecer as emoções I			

Objetivos:

- Desenvolver a aprendizagem emocional
- Estabelecer relação de grupo

Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> • Acolhimento das crianças; • Refletir sobre o tempo meteorológico; • Motivar para o desenvolvimento da sessão • Explicação sobre a sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Receber as crianças na sala e convidar a sentar no círculo; • Questionar sobre, como está o tempo lá fora, • Escolher a imagem no relógio meteorológico; • Abrir a caixa surpresa; • Explicar atividade a desenvolver. 	15 minutos
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar atividade • Promover literacia emocional • Realizar atividade lúdica 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver atividade “O mar das emoções” • Explicar as cartas das emoções básicas • Montagem do barco de papel 	30 minutos
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar resumo da sessão; • Proporcionar espaço de discussão; • Canção de despedida • Fornecer informação sobre a sessão para os pais 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar resumo da sessão • Promover envolvimento do grupo • Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; • Cantar uma canção 	15 minutos

SISTEMATIZAÇÃO E VALIDAÇÃO CONCEPTUAL DE UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA EXPRESSÃO EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

			<ul style="list-style-type: none"> Entregar folheto com descrição das emoções 	
Material	<ul style="list-style-type: none"> Tapete de círculo Relógio meteorológico Cenário de Mar com ondas coloridas Barco de papel grande Menino e menina Cartas das emoções (forma de onda, verde, azul, amarela, roxa, vermelha) Barcos de papel Folheto para os pais sobre as emoções Rádio com música de despedida 			

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
“Vamos Brincar às Emoções”
Sessão 3

Data: agendar	Hora: agendar	Local: Sala ampla	Duração: 45 a 60 min
Responsável: Verónica Pereira EESMP		Destinatários: crianças	Formato: Grupo
Tema da sessão: Conhecimento Emocional - Ensinar a conhecer as emoções II			

Objetivos:

- Desenvolver a aprendizagem emocional
- Estimular a consciência emocional

Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> Acolhimento das crianças; Refletir sobre o tempo meteorológico; Motivar para o desenvolvimento da sessão Explicação sobre a sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> Expositivo; Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Receber as crianças na sala e convidar a sentar no círculo; Questionar sobre, como está o tempo lá fora, Escolher a imagem no relógio meteorológico; Abrir a caixa surpresa; Explicar atividade a desenvolver. 	15 minutos
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> Realizar atividade Promover literacia emocional Realizar atividade lúdica 	<ul style="list-style-type: none"> Expositivo; Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Construção da Arvore das Emoções Explicar a função das emoções Colorir desenho de árvore com raízes. 	30 minutos
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> Realizar resumo da sessão; Proporcionar espaço de discussão; Canção de despedida 	<ul style="list-style-type: none"> Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar resumo da sessão Promover envolvimento do grupo Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; 	15 minutos

			<ul style="list-style-type: none"> • Cantar uma canção 	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Tapete de círculo • Relógio meteorológico • Árvore com raízes • Cartas das emoções básicas • Desenho de árvore com raízes para colorir • Lápis de cor • Rádio com música de despedida 			

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
“Vamos Brincar às Emoções”
Sessão 4

Data: agendar	Hora: agendar	Local: Sala ampla	Duração: 45 a 60 min
Responsável: Verónica Pereira EESMP		Destinatários: crianças	Formato: Grupo

Tema da sessão: Conhecimento Emocional - Ensinar a reconhecer a função das emoções

Objetivos:

- Despertar o reconhecimento das emoções
- Promover o conhecimento da função das emoções

Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> • Acolhimento das crianças; • Refletir sobre o tempo meteorológico; • Motivar para o desenvolvimento da sessão • Explicação sobre a sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Receber as crianças na sala e convidar a sentar no círculo; • Questionar sobre, como está o tempo lá fora, • Escolher a imagem no relógio meteorológico; • Abrir a caixa surpresa; • Explicar atividade a desenvolver. 	15 minutos
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar atividade • Promover literacia emocional • Realizar atividade lúdica 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observação de imagens de comportamentos (brincar; chorar; conflito/zanga; fugir; repulsa) • Construção de puzzle • Identificar a emoção • Descrever a função da emoção 	30 minutos
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar resumo da sessão; • Proporcionar espaço de discussão; • Canção de despedida • Material para casa 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar resumo da sessão • Promover envolvimento do grupo • Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; • Cantar uma canção • Desenho para colorir das emoções básicas 	15 minutos

SISTEMATIZAÇÃO E VALIDAÇÃO CONCEPTUAL DE UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA EXPRESSÃO EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Material	<ul style="list-style-type: none"> • Tapete de círculo • Relógio meteorológico • Rádio com música de despedida • Desenho para colorir das emoções básicas
-----------------	---

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
“Vamos Brincar às Emoções”
Sessão 5

Data: agendar	Hora: agendar	Local: Sala ampla	Duração: 45 a 60 min
Responsável: Verónica Pereira EESMP		Destinatários: crianças	Formato: Grupo
Tema da sessão: Expressão das Emoções - Ensinar a expressar as emoções I			

Objetivos:

- Reconhecimento das emoções básicas
- Incentivar a expressão emocional

Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> • Acolhimento das crianças; • Refletir sobre o tempo meteorológico; • Refletir sobre como se sente hoje; • Motivar para o desenvolvimento da sessão • Explicação sobre a sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Receber as crianças na sala e convidar a sentar no círculo; • Questionar sobre, como está o tempo lá fora; • Escolher a imagem no relógio meteorológico; • Questionar como se sente hoje: “como está hoje o teu coração”; • Abrir a caixa surpresa; • Explicar atividade a desenvolver. 	15 minutos
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar atividade • Promover literacia emocional • Promover reconhecimento das emoções; • Motivar para a expressão emocional; • Realizar atividade lúdica 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer as emoções básicas; • Comunicação expressiva das emoções; • Jogar o jogo das emoções; 	30 minutos
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar resumo da sessão; • Proporcionar espaço de discussão; • Canção de despedida • Fornecer informação sobre a sessão para os pais 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar resumo da sessão • Promover envolvimento do grupo • Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; • Cantar uma canção • Entregar folheto com importância da expressão emocional 	15 minutos

Material	<ul style="list-style-type: none"> • Tapete de círculo • Relógio meteorológico • Cartas das emoções • Cartaz com coração • Dado grande com faces que refletem as emoções básicas • Rádio com música de despedida • Folheto para os pais: “Expressão Emocional”
-----------------	---

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
“Vamos Brincar às Emoções”
Sessão 6

Data: agendar	Hora: agendar	Local: Sala ampla	Duração: 45 a 60 min
Responsável: Verónica Pereira EESMP		Destinatários: crianças	Formato: Grupo

Tema da sessão: Expressão das Emoções - Ensinar a expressar as emoções II

Objetivos:

- Reconhecimento das emoções básicas
- Incentivar a expressão emocional

Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> • Acolhimento das crianças; • Refletir sobre o tempo meteorológico; • Refletir sobre como se sente hoje; • Motivar para o desenvolvimento da sessão • Explicação sobre a sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Receber as crianças na sala e convidar a sentar no círculo; • Questionar sobre, como está o tempo lá fora; • Escolher a imagem no relógio meteorológico; • Questionar como se sente hoje: “como está hoje o teu coração”; • Abrir a caixa surpresa; • Explicar atividade a desenvolver. 	15 minutos
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar atividade • Promover literacia emocional • Promover reconhecimento das emoções; • Motivar para a expressão emocional; • Realizar atividade lúdica 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Construção do rosto de silhueta de menina(o) • Identificação da emoção expressa • Reconhecer as emoções básicas; • Nomear na silhueta do corpo da menina(o) o local onde sente a emoção identificada 	30 minutos
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar resumo da sessão; • Proporcionar espaço de discussão; • Canção de despedida • Atividade para casa 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrogativo; • Ativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar resumo da sessão • Promover envolvimento do grupo • Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; • Cantar uma canção 	15 minutos

SISTEMATIZAÇÃO E VALIDAÇÃO CONCEPTUAL DE UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA EXPRESSÃO EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

			<ul style="list-style-type: none"> Entrega de desenho para colorir da silhueta de menina(o) 	
material	<ul style="list-style-type: none"> Tapete de círculo Relógio meteorológico Cartas das emoções Cartaz com coração Silhuetas de corpo menina(o) Conjunto de olhos, sobrancelhas e boca (emoções básicas) Círculos coloridos (cores das emoções) Rádio com música de despedida Folha com desenho para colorir da silhueta de menina(o) 			

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
 “Vamos Brincar às Emoções”
Sessão 7

Data: agendar	Hora: agendar	Local: Sala ampla	Duração: 45 a 60 min.
-------------------------	----------------------	--------------------------	------------------------------

Responsável: Verónica Pereira EESMP	Destinatários: crianças	Formato: Grupo
--	--------------------------------	-----------------------

Tema da sessão: Expressão das Emoções - Ensinar a expressar as emoções III

Objetivos:

- Promover o reconhecimento das emoções;
- Estimular a Expressão Emocional.

Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> Acolhimento das crianças; Refletir sobre o tempo meteorológico; Refletir sobre como se sente hoje; Motivar para o desenvolvimento da sessão Explicação sobre a sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> Expositivo; Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Receber as crianças na sala e convidar a sentar no círculo; Questionar sobre, como está o tempo lá fora; Escolher a imagem no relógio meteorológico; Questionar como se sente hoje: “como está hoje o teu coração”; Abrir a caixa surpresa; Explicar atividade a desenvolver. 	15 minutos
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> Realizar atividade Promover literacia emocional Promover reconhecimento das emoções; Motivar para a expressão emocional; Reconhecimento do estado emocional Realizar atividade lúdica 	<ul style="list-style-type: none"> Expositivo; Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecimento da emoção; Fazer mimica para exprimir a emoção que identificou; Nomeação da emoção pelos membros do grupo; Responder à questão: “Quando foi a última vez que sentiste essa emoção?” Responder à questão: “O que é 	30 minutos

			que fizeste (comportamento) quando a emoção X apareceu?”	
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> Realizar resumo da sessão; Proporcionar espaço de discussão; Canção de despedida Fornecer informação sobre a sessão para os pais 	<ul style="list-style-type: none"> Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar resumo da sessão Promover envolvimento do grupo Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; Cantar uma canção Folheto para os pais “atividades que promovam a expressão das emoções” 	15 minutos
Material	<ul style="list-style-type: none"> Tapete de círculo Relógio meteorológico Cartas das emoções Cartaz com coração Silhuetas de corpo menina(o) Conjunto de olhos, sobrancelhas e boca (emoções básicas) Círculos coloridos (cores das emoções) Rádio com música de despedida Folheto para os pais “Atividades que promovam a expressão das emoções” 			

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
“Vamos Brincar às Emoções”
Sessão 8

Data: agendar	Hora: agendar	Loca: Sala ampla	Duração: 45 a 60 min.
Responsável: Verónica Pereira EESMP		Destinatários: crianças	Formato: Grupo
Tema da sessão: Desenvolvimento da empatia - Ensinar a fazer amigos			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> Estimular a consciência emocional Promover a capacidade de expressão emocional Desenvolver o conhecimento da empatia 			

Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> Acolhimento das crianças; Refletir sobre o tempo meteorológico; Refletir sobre como se sente hoje; Motivar para o desenvolvimento da sessão Explicação sobre a sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> Expositivo; Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Receber as crianças na sala e convidar a sentar no círculo; Questionar sobre, como está o tempo lá fora; Escolher a imagem no relógio meteorológico; Questionar como se sente hoje: “como está hoje o teu coração”; Abrir a caixa surpresa; 	15 minutos

SISTEMATIZAÇÃO E VALIDAÇÃO CONCEPTUAL DE UM PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA EXPRESSÃO EMOCIONAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

			<ul style="list-style-type: none"> Explicar atividade a desenvolver. 	
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> Realizar atividade Promover reconhecimento dos sentimentos dos outros Promover assertividade Realizar exercício de relaxamento 	<ul style="list-style-type: none"> Expositivo; Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Observação e discussão de cenas de agressividade, medo e insulto; Praticar exercícios de respiração 	30 minutos
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> Realizar resumo da sessão; Proporcionar espaço de discussão; Canção de despedida Fornecer informação sobre a sessão para os pais 	<ul style="list-style-type: none"> Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar resumo da sessão Promover envolvimento do grupo Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; Cantar uma canção Folheto para os pais "Exercícios de Respiração" 	15 minutos
Material	<ul style="list-style-type: none"> Tapete de círculo Relógio meteorológico Cartas das emoções Cartaz com coração Desenhos de cenas: agressividade, medo e insulto; Colchões Música de relaxamento Rádio com música de despedida Folheto para os pais "Exercícios de Respiração" 			

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
"Vamos Brincar às Emoções"
Sessão 9

Data: agendar	Hora: agendar	Local: Sala ampla	Duração: 45 a 60 min.	
Responsável: Verónica Pereira EESMP		Destinatários: crianças	Formato: Grupo	
Tema da sessão: Regulação emocional - Ensinar passos para a resolução de problemas				
Objetivos:				
<ul style="list-style-type: none"> Valorizar a importância da regulação emocional Promover a assertividade Promover a tomada de decisão Ensinar exercícios de relaxamento: respiração e "pensamentos positivos" 				
Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração

Introdução	<ul style="list-style-type: none"> Acolhimento das crianças; Refletir sobre o tempo meteorológico; Refletir sobre como se sente hoje; Motivar para o desenvolvimento da sessão Explicação sobre a sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> Expositivo; Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Receber as crianças na sala e convidar a sentar no círculo; Questionar sobre, como está o tempo lá fora; Escolher a imagem no relógio meteorológico; Questionar como se sente hoje: “como está hoje o teu coração”; Abrir a caixa surpresa; Explicar atividade a desenvolver. 	15 minutos
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> Realizar atividade Ensinar estratégias de tomada de decisão Promover autocontrolo e assertividade Realizar exercício de relaxamento 	<ul style="list-style-type: none"> Expositivo; Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Ensinar exercícios de “pensamentos positivos” Praticar exercícios de “pensar positivo” 	30 minutos
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> Realizar resumo da sessão; Proporcionar espaço de discussão; Canção de despedida Fornecer atividade para casa 	<ul style="list-style-type: none"> Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar resumo da sessão Promover envolvimento do grupo Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; Cantar uma canção Material para colorir “Vamos aprender a pensar positivo” 	15 minutos
Material	<ul style="list-style-type: none"> Tapete de círculo Relógio meteorológico Cartas das emoções Cartaz com coração Desenhos para colorir de atividades positivas Música de relaxamento Rádio com música de despedida Material para colorir “Vamos aprender a pensar positivo” 			

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
 “Vamos Brincar às Emoções”
 Sessão 10

Data: agendar	Hora: agendar	Local: Sala ampla	Duração: 45 a 60 min.	
Responsável: Verónica Pereira EESMP		Destinatários: crianças	Formato: Grupo	
Tema da sessão: Finalização do PPEEPI				
Objetivos:				
<ul style="list-style-type: none"> Revisão dos conteúdos 				
Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> Acolhimento das crianças; Refletir sobre o tempo meteorológico; Refletir sobre como se sente hoje; Motivar para o desenvolvimento da sessão Explicação sobre a sessão. 	<ul style="list-style-type: none"> Expositivo; Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Receber as crianças na sala e convidar a sentar no círculo; Questionar sobre, como está o tempo lá fora; Escolher a imagem no relógio meteorológico; Questionar como se sente hoje: “como está hoje o teu coração”; Abrir a caixa surpresa; Explicar atividade a desenvolver. 	15 minutos
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> Realizar atividade Promover a expressão de sentimentos Realizar atividade ludica 	<ul style="list-style-type: none"> Expositivo; Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Contar história “de que cor é um beijinho” Realização de desenho com o tema da história 	30 minutos
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> Realizar resumo da sessão; Proporcionar espaço de discussão; Canção de despedida Fornecer atividade para casa 	<ul style="list-style-type: none"> Interrogativo; Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar resumo da sessão Promover envolvimento do grupo Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; Cantar uma canção Material para colorir “de que cor é um beijinho” Folheto para os pais “ABCD da infância” 	15 minutos

Material	<ul style="list-style-type: none"> • Tapete de círculo • Relógio meteorológico • Cartas das emoções • Cartaz com coração • Livro da história “de que cor é um beijinho” • Folhas brancas • Lápis de cor • Rádio com música de despedida • Material para colorir “De que cor é um beijinho” • Folheto para os pais “ABCD da infância”
----------	--

Programa de Promoção de Expressão Emocional na Primeira Infância
“Vamos Brincar às Emoções”
Sessão pós-programa

Data: agendar	Hora: agendar	Local: Gabinete	Duração: 45 a 60 min.
----------------------	----------------------	------------------------	------------------------------

Responsável: Verónica Pereira EESMP **Destinatários:** crianças **Formato:** Individual

Tema da sessão:
 Teste do conhecimento das emoções (prós-programa)

Objetivos:

- Avaliar o conhecimento emocional da criança após o PPEEPI
- Aplicar a versão portuguesa de *Affect Knowledge test* (Denham, 1986) o teste de conhecimento das emoções para crianças de idade pré-escolar (Maló-Machado, Verissimo, & Denham, 2006)

Fase	Conteúdo	Método e Técnica Pedagógica	Atividades	Duração
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> • Acolhimento da criança; 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicação sobre os objetivos da sessão. 	10 minutos
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do conhecimento das emoções; 	<ul style="list-style-type: none"> • Expositivo; • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicação e preenchimento do teste de conhecimento das emoções para crianças de idade pré-escolar 	25 minutos
Conclusão	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar atividade lúdica com a criança 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrogativo; • Ativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colorir um desenho • Proporcionar espaço para exposição e discussão de dúvidas; 	10 minutos

Material	<ul style="list-style-type: none"> • O teste de conhecimento das emoções para crianças de idade pré-escolar • Caneta • Folha de papel • Marcadores ou lápis de cor
----------	--