

## Explorando as emoções na sala de aula: um relato de experiência da dinâmica das emoções no Pibid

SOUZA, Marylis Bianca Alves de<sup>1</sup>  
RUFFO, Thiago Leite de Melo<sup>2</sup>

**RESUMO:** As emoções desempenham um papel essencial na aprendizagem, influenciando a atenção, a memória e as funções cognitivas. Nesse contexto, a promoção da educação emocional no ambiente escolar busca desenvolver habilidades de reconhecimento, compreensão e regulação das emoções, o que contribui para a criação de um ambiente escolar mais inclusivo e acolhedor. Diante disso, este estudo descreve uma experiência realizada com alunos do 6º ano da Escola Municipal Francisca Moura, em João Pessoa, que envolveu uma dinâmica denominada "Dinâmica das Emoções", parte de um dos projetos individuais do programa PIBID na escola. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, baseado na vivência dessa dinâmica. Para embasar teoricamente o estudo, foram realizadas buscas de trabalhos científicos nas plataformas "SciELO", "Portal de Periódicos Capes", "Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos" e no "Google Acadêmico", com filtros de palavras-chave e de tempo. Os estudantes se mostraram empolgados e participaram ativamente da dinâmica, compartilharam reflexões sobre suas experiências pessoais com o medo, a raiva, a inveja, a alegria entre outras, destacando a importância de trabalhar temáticas que envolvem a saúde psicológica e mental na escola. Essa experiência reforça a necessidade de integrar a educação emocional no ambiente escolar para promover, não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também o bem-estar emocional e social dos estudantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação emocional; Emoções; Dinâmica.

### 1 INTRODUÇÃO

As emoções fazem parte do desenvolvimento humano, exercendo um papel fundamental em diversos aspectos da vida. Elas influenciam a forma como percebemos o mundo, como nos relacionamos com os outros e como lidamos com desafios e situações do dia a dia, além de atuar como indicadores, fornecendo informações valiosas sobre a importância dos estímulos externos e internos do organismo, bem como sobre as situações-problema em que os indivíduos estão envolvidos em um determinado contexto. Para isso, o cérebro humano é dotado de

<sup>1</sup> Graduanda em Licenciatura em Ciências Biológicas, Bolsista no programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), IFPB, *Campus Cabedelo* [marylis.bianca@academico.ifpb.edu.br](mailto:marylis.bianca@academico.ifpb.edu.br)

<sup>2</sup> Licenciado e Bacharel em Ciências Biológicas, Doutor em Educação, Professor do IFPB Cabedelo, Coordenador de área de Núcleo do Pibid do IFPB, *Campus Cabedelo*, [thiago.ruffo@ifpb.edu.br](mailto:thiago.ruffo@ifpb.edu.br)

complexos processos neuronais para produzir e regular essas respostas emocionais, garantindo um funcionamento adaptativo diante das mais variadas circunstâncias. (Fonseca, 2016).

Consequentemente, as emoções desempenham um papel essencial tanto para o indivíduo quanto para a sociedade em geral. Como destacado por Fonseca (2016, p.368), elas "capturam a atenção e ajudam a memória, tornando-as mais relevantes e claras, a sua ativação ou excitação somática desencadeia vínculos que fortalecem as funções cognitivas". Desta forma, indivíduos emocionalmente estimulados e saudáveis encontram dentro do processo ensino-aprendizagem um ambiente seguro para expressar suas opiniões, desenvolver seu pensamento e apreender conteúdos sobre os fatos e fenômenos da vida.

Segundo Miguel (2015) quando experimentamos uma emoção como alegria, medo ou surpresa, respostas físicas como aumento da frequência cardíaca ou sensações de calor são ativadas no corpo. Para o autor, essas respostas somáticas estão ligadas a funções cognitivas como a atenção e memória, fazendo com que as informações recebidas sejam mais facilmente acessadas e retidas na memória a longo prazo, uma vez que estão emocionalmente carregadas.

Como parte de tal refletir sobre os elementos que acompanham as emoções é essencial. Ramos (2021) infere que, para que algo se consolide na memória, é necessário despertar a curiosidade, motivar e manter a atenção, para então fixar-se como conhecimento. Com isso, a criação de um ambiente seguro e acolhedor se torna importante para o pleno funcionamento do cérebro humano durante o processo de aprendizagem.

Em situações de ameaça ou estresse, as respostas instintivas podem prejudicar as funções cognitivas, afetando a capacidade de concentração, processamento de informações e resolução de problemas. Por outro lado, um ambiente emocionalmente positivo pode promover a atenção, a motivação e a retenção de informações.

Conforme destacado por Fonseca (2016, p. 369):

As emoções conferem, portanto, o suporte básico, afetivo, fundamental e necessário às funções cognitivas e executivas da aprendizagem, responsáveis pelas formas de processamento de informação mais humanas, verbais e simbólicas.

Ou seja, elas não apenas influenciam, mas também fornecem o suporte necessário para as funções cognitivas e executivas envolvidas na aprendizagem,

desempenhando um papel ativo na maneira como processamos informações, pensamos e aprendemos.

No contexto escolar, a educação emocional representa parte essencial, pois auxilia os alunos a enfrentar os desafios emocionais inerentes ao seu desenvolvimento, ao mesmo tempo em que fomenta a construção de habilidades essenciais, como resolução de problemas, empatia e autocontrole. Ademais, contribui para a criação de um ambiente escolar mais acolhedor e inclusivo, onde eles se sintam à vontade para expressar suas emoções e procurar apoio quando necessário.

De acordo com o que é ressaltado por Leal et al. (2023, p.3), a educação emocional é "um processo educativo que visa promover o desenvolvimento das habilidades emocionais e sociais de uma pessoa. Essas habilidades incluem a capacidade de reconhecer, compreender, expressar e regular as emoções de maneira saudável". Nesse sentido, a integração da educação emocional no currículo escolar pode ter benefícios significativos no desenvolvimento dos alunos.

Posto isso, este trabalho apresenta um relato de experiência sobre uma vivência com a temática da educação emocional em uma turma de sexto ano na escola Francisca Moura no município de João Pessoa. Esta ação foi oportunizada através do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (Pibid) que menciona em suas diretrizes o trabalho com atividades e temas que sejam relevantes ao contexto social da comunidade escolar. Assim, por meio de palestras, discussões ou dinâmicas, como no caso deste relato, graduandos podem atuar de forma efetiva, trazendo contribuições relevantes para a aprendizagem dos estudantes na escola campo.

## **2 METODOLOGIA**

O trabalho apresenta um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, feito a partir de uma vivência da dinâmica denominada "dinâmica das emoções" que ocorreu na turma do 6º ano do ensino fundamental, no dia 25 de setembro de 2023 na Escola Municipal Francisca Moura (João Pessoa/PB), escola-campo do Pibid Biologia IFPB Cabedelo. A escola está localizada no bairro de Mandacaru, possui 521 alunos, a maioria proveniente das comunidades presentes no entorno

da escola que, em sua maioria, vivem em vulnerabilidade social e com uma baixa renda.

Para muitos desses estudantes, a preocupação com a saúde emocional pode ser uma prioridade secundária devido a uma série de fatores, como falta de acesso a recursos adequados, falta de conscientização sobre saúde mental ou simplesmente a luta diária pela sobrevivência. Isso pode resultar em um subinvestimento na saúde emocional, levando a problemas como estresse, ansiedade, depressão e outros transtornos mentais não tratados.

Além disso, o bairro de Mandacaru é conhecido pelo seu histórico de violência e isso pode influenciar as emoções e o comportamento de muitos alunos em sala de aula. O trauma causado por tiroteios, agressões físicas e abuso pode resultar em medo, raiva, tristeza e uma sensação de desamparo. Essas emoções podem interferir na capacidade dos alunos de se concentrar, aprender e interagir de maneira saudável com seus colegas e professores.

Para embasar teoricamente o estudo foi necessário uma busca de trabalhos científicos nas plataformas “Portal de Periódicos Capes”, “SciELO”, “Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos” e “Google Acadêmico” nessas plataformas foi usado um filtro de tempo de 10 anos (2014-2023), as palavras chaves usadas foram: educação emocional, emoção *and* aprendizagem e educação *and* emoção, além de frases como “influência das emoções na educação”.

A dinâmica foi construída da seguinte maneira: foram confeccionados dois dados com a base feita de papelão e uma camada de papel cartolina para dar acabamento, o maior medindo 30x30cm com imagens representando diferentes emoções, (conforme a figura 01) e outro nas medidas 25x25cm com números confeccionados em e.v.a. para determinar a pergunta a ser feita, a partir de uma lista contendo 5 perguntas<sup>3</sup> e uma prenda (quando o dado cair no número 6). Um

---

<sup>3</sup> As perguntas utilizadas durante a dinâmica foram: Para a Alegria: 1) O que é alegria pra você? 2) O que faz com que você se sinta alegre? 3) Como você expressa sua alegria? 4) Você acha que é importante compartilhar alegria com os outros? Por quê? 5) Qual o sentimento que você mais sente durante o dia? 6) Fazer uma dança improvisada ao som de uma música animada por 1 minuto.; Para o Medo 1) O que é medo pra você? 2) Como você costuma reagir quando sente medo? 3) Qual é a situação que mais te assusta? 4) O que você faz para superar o medo? 5) Você já enfrentou algum medo que tinha? Como foi essa experiência? 6) Contar uma história curta sobre algo que te assustou muito.; Para a Inveja 1) O que é inveja pra você? 2) Você já sentiu inveja em relação a alguém? Por quê? 3) Como você lida com sentimentos de inveja? 4) Por que devemos reconhecer as causas que nos deixam com inveja? 5) João ganhou uma bicicleta nova e seu amigo Antônio desejava muito andar nela, mas João além de não emprestar-lhe disse que ele era um invejoso. Antônio ficou triste e arranhou a pintura da bicicleta para vingar-se. Comente a atitude de ambos 6) Elogiar genuinamente três colegas de classe por suas habilidades ou conquistas.; Para o Amor 1) O que é o amor pra você? 2) Quais são as diferentes formas de expressar amor? 3) Como o amor afeta seus relacionamentos com os outros? 4) Qual é a importância do amor na

estudante por vez, joga o dado das emoções e a imagem que sair será o tema abordado por ele. Em seguida, o dado dos números é jogado para determinar a pergunta a ser feita relacionada à emoção indicada pelo primeiro dado. Devido ao espaço limitado na sala de aula, a atividade foi realizada no pátio. As crianças foram organizadas em um círculo, e cada aluno, um de cada vez, se levantava para jogar os dados e participar da dinâmica. A atividade ocorreu nas duas primeiras aulas, durando cerca de uma hora e meia.

Figura 01. Dado das emoções e dado dos números



Legenda:(A) lado do dado com emoji do medo, (B) lado do dado com emoji da raiva,(C) lado do dado com emoji da inveja, (D) lado do dado com emoji da tristeza, (E) os dois dados juntos, (F) lado do dado com emoji da alegria, (G) lado do dado com emoji do amor, (H) dado dos números.

Fonte: Arquivo pessoal, 2023

### 3 RELATO DA EXPERIÊNCIA

Durante a busca dos artigos para ambientar sobre o tema deste trabalho, foram encontrados poucas pesquisas sobre o tema das emoções no contexto escolar, especialmente no ensino básico, o que evidencia a falta de preocupação com o tema e o subinvestimento na saúde emocional. Essa escassez de estudos pode refletir uma subvalorização da importância das emoções na educação ou uma falta de atenção dada a esse aspecto específico do desenvolvimento humano.

sua vida? 5)Como o amor afeta seus relacionamentos com os outros? 6)Abraçar a pessoa à sua esquerda; Para a tristeza 1) O que é a tristeza pra você ?2)Como você lida com a tristeza quando ela surge? 3)Você acredita que é importante expressar a tristeza ou tenta escondê-la? 4)Você já ajudou alguém a superar a tristeza? Como foi essa experiência?5)Quais atividades ou ações costumam te ajudar a se sentir melhor quando está triste? 6)Fale o nome de três pessoas com quem você se sente confortável compartilhando suas tristezas.; Raiva 1) O que é a raiva pra você? 2) Por que devemos reconhecer as causas que nos deixam com raiva? 3)Como você lida com a raiva? 4) Qual a atitude/comportamento que o outro faz que irrita você? 5)Existe alguma maneira saudável de expressar a raiva? 6)Fazer três respirações profundas para acalmar a mente antes de falar.

Ao decorrer da atividade, sempre que um aluno respondia a pergunta, era feita uma pequena pausa antes do próximo jogar o dado para que fosse feita uma reflexão sobre a pergunta e a resposta do colega, foi estimulado que os demais alunos que se sentissem à vontade pudessem complementar a fala do estudante ou trazer uma nova perspectiva sobre o que estava sendo tratado. Ao final de cada resposta foram fornecidos alguns apontamentos finais no intuito de reforçar a compreensão do tema abordado.

Diante das respostas os alunos demonstraram entender bem sobre as emoções e o que elas representam, no começo da dinâmica muitos ficaram mais quietos, sem falar muito, sem interações, mas com o passar da atividade se sentiram mais à vontade e começaram a interagir mais (Figura 02). A maior parte dos alunos falaram de forma satisfatória, conseguiram expressar seus pensamentos e sentimentos de maneira clara, refletindo uma compreensão adequada das emoções discutidas, contribuindo para enriquecer a discussão e promover um entendimento mais profundo do tema. Por conta do tempo da dinâmica e da quantidade de estudantes não foi possível que todos participassem, porém durante as respostas dos colegas todos participaram adicionando algo que gostaria de compartilhar, seja seu ponto de vista sobre o tema ou uma experiência vivida pelo aluno.

Figura 02. Dinâmica emoções, estudante jogando dado de número.



Fonte: Arquivo pessoal, 2023

Ao discutirem sobre a emoção do medo, alguns alunos compartilharam suas experiências pessoais e como lidavam com o medo em situações cotidianas. Um

aluno mencionou que o medo o impedia de experimentar coisas novas, enquanto outro explicou como encontrava coragem para enfrentar seus medos ao compartilhar suas preocupações com amigos e familiares, outro ainda explicou como o medo o levava a evitar situações que considerava arriscadas, como pegar numa cobra, por exemplo.

Essas reflexões não apenas demonstraram uma compreensão sólida da emoção do medo, mas também revelaram algumas estratégias eficazes para lidar com ela de maneira saudável, como a expressão dos seus próprios sentimentos, o compartilhamento dessas emoções, o modo de gerir emoções de carga negativa e momentos de pressão, desenvolvimento do sentimento de empatia e a capacidade de colocar em prática a resiliência (Custódio, 2023). Outra emoção bastante comentada pelos alunos foi a tristeza. Alguns comentaram que sem ela a alegria perderia o sentido, outros falaram que às vezes é preciso sentir a tristeza e chorar para “aliviar”.

Os discursos mencionados refletem uma maturidade dos alunos, possivelmente resultado do apoio oferecido pela escola através do Serviço de Orientação Educacional (SOE). Aranha (2019) ressalta que o SOE não apenas orienta os alunos em relação a suas atitudes e comportamentos, mas também proporciona um ambiente acolhedor onde os alunos se sentem ouvidos e “vistos”, com isso os estudantes são incentivados a ter uma conversa mais aberta em relação aos sentimentos e a buscarem esse tipo de atendimento na escola.

Para além disso, a mudança para um ambiente mais espaçoso e diferente (Figura 03) despertou a curiosidade dos alunos e contribuiu para uma maior concentração na atividade, uma vez que, na sala de aula convencional, não seria viável reunir os alunos em círculo devido ao espaço limitado e à necessidade de manter o volume da voz baixo para não perturbar outras aulas, visto que as salas de aula são próximas umas das outras.

Figura 03. Alunos em roda para a dinâmica das emoções na quadra da escola.



Fonte: Arquivo pessoal, 2023

Esses comentários dos alunos proporcionaram uma oportunidade para discussões significativas sobre a importância do apoio social e da autoconfiança na gestão das emoções.

Um maior debate acerca do tema, tanto na sociedade como no meio acadêmico, pode evidenciar sua importância, especialmente porque "muitas vezes o foco na transmissão de conhecimentos acadêmicos pode negligenciar o entendimento sobre questões necessárias para o desenvolvimento humano"(Leal et. al., 2023, p.4). Ao reconhecer e abordar ativamente essas questões, podemos promover uma educação holística e preparar os alunos não apenas para os desafios acadêmicos, mas também para os desafios da vida.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As emoções estão presentes em todos os aspectos das relações humanas, e aprender a controlar e a entender cada uma delas é importante para um convívio social saudável. Além disso, entender como as emoções possuem um papel fundamental no processo da aprendizagem proporciona uma nova visão da prática pedagógica e de como o professor pode melhorar o entendimento dos seus alunos buscando estratégias que gerem curiosidade e atenção nos mesmos. Nesse sentido, a implementação de dinâmicas como esta, bem como de outras atividades lúdicas torna-se relevante, pois possibilitam explorar a forma como os estudantes expressam suas emoções e diagnosticar algumas questões comportamentais que possam ser melhoradas.

Diante disso, a experiência relatada da dinâmica das emoções proporcionou uma reflexão sobre a relação entre emoções e aprendizagem, reforçando a importância de criar um ambiente emocionalmente seguro e acolhedor para o



desenvolvimento cognitivo dos alunos. Através da vivência aqui relatada foi possível observar como as emoções desempenham um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem, influenciando a atenção, a motivação e a retenção de informações. Sendo assim, fica evidente a relevância de integrar a educação emocional no ambiente escolar, visando não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também o bem-estar emocional e social dos estudantes. Portanto, essa vivência reforça a necessidade contínua de investir em práticas pedagógicas que valorizem as emoções como componentes essenciais do processo educacional e enfatiza o papel do professor como agente transformador. Este estudo busca, portanto, inspirar outros educadores a incorporar a educação emocional em suas salas de aula de maneira criativa e eficaz, promovendo um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e estimulante para todos os alunos.

## **AGRADECIMENTOS**

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) e do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB)

## **REFERÊNCIAS**

ARANHA, S. J. **Serviços de Orientação Educacional (SOE): um repensar sobre sua atuação na escola atual**. 2019. 76f. Monografia (TCC) - Curso de Pedagogia Licenciatura, Universidade Estadual do Maranhão, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uema.br/handle/123456789/1227>

CUSTÓDIO, M. **A educação emocional como estratégia de gestão de conflitos**. 2023. 237f. Tese (Mestrado em em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico) - Instituto Politécnico Jean Piaget do Sul, Almada 2023. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/48644>

FONSECA, V. Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Rev. psicopedag.**, São Paulo , v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016 . Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862016000300014&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000300014&lng=pt&nrm=iso).

LEAL, A. A. CAVALCANTE, K. C. SILVA, M. L. VASCONCELOS, T. C. Educação emocional no contexto escolar: importância para o desenvolvimento humano segundo professoras.. **Anais IX CONEDU...** Campina Grande: Realize Editora, 2023. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/98491>

MIGUEL, F. K. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-usf**, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 153-162, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/FKG4fvfsYGHwtn8C9QnDM4n/#>.

RAMOS, E. D.; DENICOL, L. L. A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES NA APRENDIZAGEM. REFAQI - **Revista de Gestão Educação e Tecnologia**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 12, 2021. Disponível em: <https://refaqi.faqi.edu.br/index.php/refaqi/article/view/48>.

SOUZA, J. C., HICKMANN, A. A., ASINELLI - LUZ, A., & HICKMANN, G. M.. (2020). A influência das emoções no aprendizado de escolares. **Revista Brasileira De Estudos Pedagógicos**, 101(258), 382–403. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbeped/a/WrmrbPH4J5nySswTBqCMKmR/?lang=pt#ModalHocite>.