

Lidando com as emoções: Prática docente na Educação Infantil.

Amanda Mariano. (UNIFAMA)¹

Cleunice Da Silva Sena Barroso. (UNIFAMA)*

Daiane Ferreira Da Costa. (UNIFAMA)*

Gabriel Henrique Ferreira Dos Santos. (UNIFAMA)*

Endriw Matheus Macedo Correia. (UNIFAMA)*

Maria Clara Gouvêa. (UNIFAMA)*

Maria Eduarda Barreto Brancalione. (UNIFAMA)*

Moacir Agulhó Junior. (UNIFAMA)*

Resumo: O presente artigo tem como objetivo analisar e fortalecer a prática docente na educação infantil por meio da promoção da consciência emocional e do desenvolvimento de estratégias de autorregulação emocional. A pesquisa foi realizada com professoras da CMEBI Lúcia Faccio Tasca, no município de Nova Mutum – MT, buscando compreender como as emoções influenciam a prática pedagógica e as relações estabelecidas no ambiente escolar. A metodologia adotada foi qualitativa, de caráter interventivo, utilizando questionário on-line, roda de conversa, dinâmica vivencial denominada “Mochila Emocional” e apresentação de ferramentas práticas para o manejo emocional. Os resultados evidenciaram que as participantes reconhecem a influência das emoções no cotidiano escolar e apontam a necessidade de espaços de acolhimento, escuta e apoio emocional. Conclui-se que o fortalecimento da saúde emocional docente contribui para uma prática pedagógica mais equilibrada, para a melhoria do clima escolar e para o desenvolvimento socioemocional das crianças.

Palavras-chave: educação infantil; prática docente; emoções.

Abstract: This article aims to analyze and strengthen teaching practice in early childhood education through the promotion of emotional awareness and the development of emotional self-regulation strategies. The research was conducted with teachers from the CMEBI Lúcia Faccio Tasca, in the municipality of Nova Mutum – MT, seeking to understand how emotions influence pedagogical practice and the relationships established in the school environment. The methodology adopted was qualitative, of an interventional nature, using an online questionnaire, group discussions, an experiential dynamic called "Emotional Backpack," and the presentation of practical tools for emotional management. The results showed that the participants recognize the influence of emotions in daily school life and point to the need for spaces of acceptance, listening, and emotional support. It is concluded that strengthening

^{1*} *Bacharelados em Psicologia pela faculdade União das Faculdades de Mato Grosso – UNIFAMA, Campus de Nova Mutum – MT, Endereço: Avenida dos Canários, 1602w – Bela Vista. CEP: 78.452-043.

^{**} Docente do curso de Psicologia na Instituição União das Faculdades do Estado de Mato Grosso – Campus de Nova Mutum-MT (UNIFAMA). Psicólogo graduado pelo Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), especialista em Neuropsicologia Clínica e Psicologia do Trânsito pela Faculdade EduCareMT. CRP-MT 18/02540. E-mail: agulhomoacir@gmail.com

teachers' emotional health contributes to a more balanced pedagogical practice, to the improvement of the school climate, and to the socio-emotional development of children.

Keyword: early childhood education; teaching practice; emotions.

1. INTRODUÇÃO

A educação infantil representa uma etapa fundamental para o desenvolvimento integral das crianças, envolvendo aspectos cognitivos, sociais, emocionais e comportamentais. Nesse contexto, o professor desempenha papel essencial na construção das relações interpessoais e na mediação das experiências emocionais vivenciadas no ambiente escolar.

As emoções influenciam diretamente a aprendizagem, a convivência e o comportamento das crianças. Entretanto, os docentes frequentemente enfrentam desafios relacionados ao manejo das próprias emoções e às demandas emocionais apresentadas pelos alunos. A sobrecarga de trabalho, as cobranças institucionais e a complexidade das relações escolares tornam ainda mais evidente a necessidade de ações voltadas ao fortalecimento da saúde emocional dos profissionais da educação.

Diante dessa realidade, este artigo apresenta os resultados do projeto de extensão “Lidando com as Emoções: prática docente na educação infantil”, desenvolvido com professoras da CMEBI Lúcia Faccio Tasca, em Nova Mutum – MT. A proposta buscou promover reflexões sobre a importância da educação emocional e apresentar estratégias práticas de autorregulação aplicáveis ao cotidiano escolar.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Emoções na educação infantil

O desenvolvimento emocional na infância constitui um elemento essencial para a formação integral da criança, influenciando diretamente seu comportamento, suas relações sociais e sua capacidade de aprendizagem. Durante a educação infantil, as crianças vivenciam intensas experiências emocionais, que precisam ser compreendidas e mediadas no ambiente escolar.

Henri Wallon (1949) destaca que a afetividade ocupa papel central no desenvolvimento humano, sendo inseparável dos aspectos cognitivos. Para o autor, “a emoção constitui o primeiro elo entre o indivíduo e o meio social” (WALLON, 1949, p. 143). Essa perspectiva

evidencia que o processo educativo não pode se limitar à transmissão de conteúdos, devendo considerar as emoções como parte fundamental da aprendizagem.

Nesse sentido, a escola torna-se um espaço privilegiado para o desenvolvimento socioemocional, sendo necessário que as práticas pedagógicas contemplem essa dimensão. Além disso, quando as emoções não são compreendidas ou trabalhadas, podem gerar dificuldades comportamentais e interferir no processo de ensino-aprendizagem. Por isso, torna-se essencial que a educação infantil promova experiências que favoreçam o reconhecimento, a expressão e a regulação emocional desde os primeiros anos.

2.2 O professor como mediador emocional

O professor exerce papel fundamental no desenvolvimento emocional das crianças, atuando como mediador das experiências vivenciadas no ambiente escolar. Sua atuação influencia diretamente a forma como os alunos compreendem, expressam e regulam suas emoções, especialmente na educação infantil, fase em que as relações afetivas e sociais têm grande importância para o desenvolvimento.

De acordo com Vygotsky (1998), o desenvolvimento humano ocorre por meio das interações sociais, sendo o professor um agente mediador nesse processo. O autor afirma que “o aprendizado humano pressupõe uma natureza social específica” (VYGOTSKY, 1998, p. 110). Assim, a mediação docente envolve não apenas aspectos cognitivos, mas também emocionais, uma vez que o professor orienta comportamentos, intervém em conflitos e contribui para a construção de significados.

Nesse contexto, a postura do professor torna-se determinante. Um docente emocionalmente equilibrado tende a conduzir suas aulas com maior organização, paciência e sensibilidade, favorecendo um ambiente mais acolhedor. Por outro lado, a falta de preparo emocional pode intensificar conflitos e dificultar a gestão da sala de aula.

Assim, compreender o papel do professor como mediador emocional implica reconhecer a necessidade de desenvolver competências que vão além do domínio de conteúdos, envolvendo habilidades relacionadas à escuta, empatia e autorregulação.

2.3 Inteligência emocional na prática docente

O conceito de inteligência emocional, desenvolvido por Daniel Goleman, destaca a

importância das emoções na vida pessoal, social e profissional. Segundo o autor, habilidades como autoconsciência, autorregulação e empatia são fundamentais para o desenvolvimento humano e para a construção de relações mais saudáveis.

Goleman (1995) afirma que “pessoas com habilidades emocionais bem desenvolvidas têm mais chances de serem eficazes em suas vidas” (GOLEMAN, 1995, p. 49). No contexto educacional, essa compreensão torna-se essencial, pois o professor lida diariamente com situações desafiadoras, conflitos em sala de aula e diferentes manifestações emocionais dos alunos.

A capacidade de reconhecer e regular as próprias emoções permite ao docente agir de forma mais equilibrada, evitando respostas impulsivas e promovendo intervenções mais conscientes. Além disso, o professor emocionalmente preparado contribui para o desenvolvimento dessas mesmas habilidades nas crianças, servindo como modelo de comportamento e favorecendo um ambiente escolar mais acolhedor, seguro e propício à aprendizagem.

2.4 Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece importantes contribuições para a compreensão e o manejo das emoções, especialmente por explicar a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Essa abordagem permite compreender que a forma como uma pessoa interpreta determinada situação pode influenciar diretamente suas reações emocionais e suas atitudes diante dos acontecimentos.

Segundo Ricarte e Lins (2021), “a forma como a pessoa pensa sobre uma situação interfere em como ela se sente e age” (RICARTE; LINS, 2021, p. 78). No contexto educacional, essa compreensão auxilia o professor a reconhecer suas próprias reações emocionais diante de conflitos, sobrecarga e comportamentos desafiadores dos alunos, favorecendo respostas mais conscientes e equilibradas.

Além disso, a TCC oferece estratégias práticas que podem ser adaptadas ao cotidiano escolar, como técnicas de respiração, pausa consciente e nomeação das emoções. Essas ferramentas contribuem para que o professor desenvolva maior autorregulação emocional, reduza respostas impulsivas e conduza suas práticas pedagógicas com mais segurança, clareza e sensibilidade.

2.5 Estratégias práticas no contexto escolar

O uso de estratégias práticas para o manejo das emoções é fundamental para a efetividade do trabalho docente. No contexto da educação infantil, atividades lúdicas, rodas de conversa e recursos pedagógicos facilitam a compreensão e a expressão emocional, tornando o aprendizado mais próximo da realidade das crianças.

Conforme Mariano et al. (2025), “atividades lúdicas fundamentadas em princípios psicológicos favorecem o desenvolvimento integral das crianças” (MARIANO et al., 2025, p. 1). Para o professor, o uso dessas ferramentas também representa uma forma de organizar sua prática, favorecendo maior segurança diante de situações emocionais desafiadoras em sala de aula.

Técnicas simples, como respiração consciente, pausa reflexiva e nomeação das emoções, podem contribuir para a redução do estresse e para a melhoria das relações interpessoais. Dessa forma, a integração entre teoria e prática possibilita ao docente atuar de maneira mais segura, sensível e eficaz, promovendo um ambiente de aprendizagem mais equilibrado, acolhedor e significativo.

2.6 Formação emocional do professor

A formação emocional do professor constitui um aspecto essencial para o desenvolvimento de uma prática pedagógica de qualidade. Além do conhecimento teórico, o docente precisa desenvolver competências relacionadas à gestão das próprias emoções.

O estudo base destaca que a atuação do professor é determinante no processo educativo, sendo necessário que ele esteja preparado para lidar com as demandas emocionais do ambiente escolar. Nesse sentido, observa-se que:

“A atuação do professor é essencial nesse processo, cabendo ao educador planejar atividades, incentivar a expressão emocional e orientar alternativas construtivas” (MARIANO et al., 2025, p. 11).

Dessa forma, a formação continuada torna-se um instrumento importante para o aprimoramento dessas habilidades. Professores emocionalmente equilibrados tendem a apresentar maior capacidade de organização, melhor relacionamento com os alunos e maior eficiência na condução das atividades pedagógicas.

Além disso, o domínio de técnicas de autorregulação emocional possibilita ao docente utilizá-las não apenas na escola, mas também em sua vida pessoal. Portanto, investir na

formação emocional do professor contribui para a construção de uma educação mais humanizada, na qual o ensino e o cuidado caminham juntos, favorecendo o desenvolvimento integral das crianças e a qualidade do processo educativo.

3. METODOLOGIA

A pesquisa adotou abordagem qualitativa e caráter interventivo, conforme os pressupostos metodológicos descritos por Gil (2002) , pois buscou compreender as percepções, sentimentos e experiências das professoras em relação ao manejo das emoções no contexto da educação infantil. Trata-se de uma pesquisa de caráter interventivo, uma vez que, além da coleta de dados, realizou uma ação formativa com as participantes, visando contribuir diretamente para a prática docente.

Os dados foram obtidos por meio de um questionário de aplicação rápida, disponibilizado de forma on-line, contendo perguntas relacionadas às emoções vivenciadas no cotidiano escolar, às dificuldades enfrentadas no manejo emocional e às estratégias utilizadas pelas professoras diante de situações desafiadoras. Esse instrumento permitiu identificar as necessidades reais das docentes, servindo como base para a construção da intervenção.

A pesquisa foi realizada na CMEBI Lúcia Faccio Tasca, localizada no município de Nova Mutum – MT, tendo como participantes 12 professoras da educação infantil que aceitaram participar do estudo. Após a análise das respostas, foi desenvolvida uma intervenção formativa com duração aproximada de 20 a 50 minutos, contemplando roda de conversa, momento de escuta, dinâmica vivencial denominada “Mochila Emocional” e apresentação de estratégias práticas de autorregulação emocional, como respiração consciente, pausa reflexiva, nomeação das emoções e autocuidado.

A proposta da intervenção buscou contribuir para que as professoras estivessem emocionalmente mais preparadas para lidar com as demandas do ambiente escolar, além de desenvolverem a capacidade de utilizar técnicas de regulação emocional a seu favor, tanto na prática pedagógica quanto em outros contextos de sua vida. Dessa forma, pretendeu-se ampliar o repertório emocional das docentes, favorecendo uma atuação mais equilibrada, consciente e eficaz em diferentes situações.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, por meio da interpretação das respostas das participantes e das percepções observadas durante a intervenção. Buscou-se identificar padrões, dificuldades recorrentes, necessidades formativas e possíveis contribuições decorrentes da ação realizada. Como limitações da pesquisa, destacaram-se o número

reduzido de participantes, o tempo limitado para a intervenção e a subjetividade inerente à análise qualitativa dos dados.

4. RESULTADOS

Os resultados evidenciaram que as emoções ocupam lugar central na prática docente, influenciando diretamente a forma como as professoras conduzem suas atividades, estabelecem vínculos com os alunos e lidam com situações de conflito no cotidiano escolar. A participação de 12 professoras da CMEBI Lúcia Faccio Tasca possibilitou compreender que o trabalho docente na educação infantil envolve não apenas competências pedagógicas, mas também exigências emocionais constantes.

Os dados obtidos pelo questionário demonstraram que as participantes reconhecem a influência das próprias emoções no processo de ensino-aprendizagem e percebem sinais de sobrecarga emocional durante a rotina escolar. Do ponto de vista psicológico, esse dado indica a presença de demandas emocionais significativas no exercício da docência, especialmente quando o professor precisa acolher, orientar, mediar conflitos e responder às necessidades afetivas das crianças.

Durante a intervenção, as professoras relataram dificuldades no manejo das emoções dos alunos, falta de ferramentas práticas para lidar com comportamentos desafiadores, sobrecarga de trabalho, cobranças diárias e pouco tempo para descanso. Esses aspectos apontam para possíveis sinais de desgaste emocional e risco de adoecimento psíquico, evidenciando a necessidade de ações preventivas e de cuidado voltadas aos profissionais da educação.

A dinâmica “Mochila Emocional” favoreceu a expressão simbólica das cargas emocionais vivenciadas pelas docentes, permitindo que elas reconhecessem sentimentos, compartilhassem experiências e percebessem que muitas dificuldades são comuns ao grupo. Essa vivência possibilitou acolhimento, identificação coletiva e reflexão sobre a importância da autorregulação emocional no contexto escolar.

As estratégias apresentadas, como respiração consciente, pausa reflexiva, nomeação das emoções e autocuidado, foram compreendidas como recursos importantes para auxiliar as professoras no manejo de situações estressantes. Sob a perspectiva psicológica, tais ferramentas contribuem para o desenvolvimento da consciência emocional, para a redução de

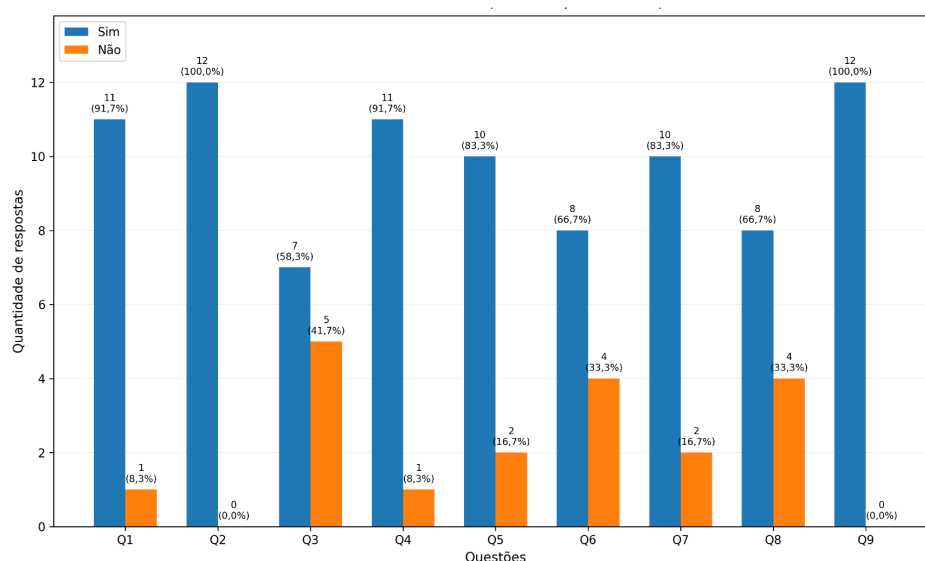
respostas impulsivas e para uma atuação mais equilibrada diante das demandas da sala de aula.

Na questão aberta, as participantes destacaram a necessidade de apoio emocional, diálogo, escuta, valorização profissional e acompanhamento psicológico. Esses relatos demonstram que o cuidado com a saúde mental docente não deve ser visto apenas como responsabilidade individual, mas também como uma demanda institucional. Assim, os resultados indicam a importância de espaços permanentes de acolhimento, rodas de conversa e ações voltadas à promoção do bem-estar dos professores.

Dessa forma, os resultados reforçam que cuidar das emoções dos profissionais da educação é uma ação essencial para a prevenção do adoecimento psíquico, para o fortalecimento da prática pedagógica e para a construção de ambientes escolares mais saudáveis, acolhedores e humanizados.

5. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos demonstram que as emoções estão diretamente relacionadas ao exercício da docência na educação infantil. A elevada percepção das professoras sobre a influência dos aspectos emocionais em sua prática evidencia que o trabalho docente envolve demandas que ultrapassam os conteúdos pedagógicos, exigindo habilidades relacionadas ao acolhimento, à mediação de conflitos e à construção de vínculos afetivos.



Q1: Emoções influenciam a forma de ensinar | Q2: Percebe sobrecarga emocional | Q3: Sente estresse em conflitos com alunos | Q4: Mantém a calma com comportamento desafiador | Q5: Usa estratégias para controlar emoções
Q6: Considera difícil lidar com emoções das crianças | Q7: já trabalhou emoções com os alunos | Q8: Sente-se preparada emocionalmente | Q9: Equilíbrio emocional do professor influencia a aprendizagem
Figura 1 – Gráfico consolidado dos resultados do questionário. A questão aberta não foi incluída.

Figura 1 – Respostas do questionário sobre emoções na prática docente.

Conforme apresentado na Figura 1, observou-se predominância de respostas afirmativas relacionadas à influência das emoções na prática docente, à percepção de sobrecarga emocional e à importância do equilíbrio emocional para a aprendizagem. Os achados corroboram as contribuições de Wallon (1949), que compreende a afetividade como elemento fundamental do desenvolvimento humano, e de Vygotsky (1998), ao destacar a importância das interações sociais para a aprendizagem. Nesse sentido, o professor assume papel de mediador não apenas do conhecimento, mas também das experiências emocionais vivenciadas pelas crianças no ambiente escolar.

Outro aspecto relevante refere-se à percepção de sobrecarga relatada pelas participantes. Embora a função docente seja reconhecida socialmente por sua importância, as respostas revelam desafios relacionados às múltiplas responsabilidades assumidas no cotidiano escolar. Tal realidade reforça a necessidade de ampliar discussões sobre saúde mental e qualidade de vida dos profissionais da educação, considerando que o bem-estar docente influencia diretamente o clima escolar e os processos de aprendizagem.

As contribuições da Inteligência Emocional, propostas por Goleman (1995), ajudam a compreender a importância do desenvolvimento de competências como autoconsciência, empatia e autorregulação. Da mesma forma, as estratégias apresentadas durante a intervenção dialogam com pressupostos da Terapia Cognitivo-Comportamental, ao favorecerem a identificação de pensamentos, emoções e comportamentos envolvidos nas situações de estresse vivenciadas pelas professoras.

Além disso, os relatos das participantes evidenciaram a necessidade de espaços institucionais de acolhimento e escuta. A valorização de momentos de diálogo, reflexão e compartilhamento de experiências demonstra que intervenções simples podem contribuir para o fortalecimento dos vínculos entre os profissionais e para a construção de ambientes escolares mais saudáveis.

Dessa forma, os resultados obtidos evidenciam que o cuidado com a saúde emocional dos professores deve ultrapassar iniciativas individuais, tornando-se também um compromisso institucional. A criação de espaços permanentes de escuta, acolhimento e apoio emocional, aliados a ações de formação continuada e valorização profissional, pode contribuir para a prevenção do adoecimento docente e para o fortalecimento da prática pedagógica. Nesse sentido, investir no bem-estar dos educadores representa uma estratégia fundamental para

promover ambientes escolares mais saudáveis, relações mais humanizadas e processos de aprendizagem mais significativos para as crianças.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pretendeu-se, neste trabalho, apresentar de forma organizada e reflexiva a importância do cuidado emocional dos professores da educação infantil, destacando como as emoções influenciam a prática pedagógica, as relações em sala de aula e o processo de ensino-aprendizagem. A pesquisa realizada com professoras da CMEBI Lúcia Faccio Tasca permitiu compreender que o equilíbrio emocional docente é um fator essencial para a construção de ambientes escolares mais acolhedores, humanizados e favoráveis ao desenvolvimento integral das crianças.

Os resultados obtidos atenderam aos objetivos propostos, uma vez que possibilitaram identificar percepções, dificuldades e necessidades das professoras em relação ao manejo das emoções no cotidiano escolar. A intervenção, por meio da roda de conversa, da dinâmica “Mochila Emocional” e da apresentação de estratégias práticas, favoreceu momentos de escuta, acolhimento e troca de experiências, contribuindo para ampliar a consciência emocional das participantes e fortalecer práticas de autorregulação.

No entanto, é relevante considerar que o cuidado emocional docente precisa ser compreendido como um processo contínuo, construído no cotidiano escolar por meio de ações permanentes de acolhimento, diálogo, formação emocional e apoio institucional. Mais do que reconhecer sinais de sobrecarga e adoecimento entre profissionais da educação, torna-se necessário desenvolver práticas resolutivas que promovam prevenção, cuidado e valorização desses profissionais.

Dessa forma, conclui-se que investir na saúde emocional dos professores é também investir na qualidade da educação. A promoção de espaços de escuta, rodas de conversa, apoio psicológico e estratégias de autorregulação pode contribuir para o fortalecimento da prática pedagógica, para a melhoria do clima escolar e para o desenvolvimento socioemocional das crianças.

REFERÊNCIAS

BISQUERRA, Rafael. Educação emocional e bem-estar. Barcelona: Praxis, 2003.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

MARIANO, Amanda et al. Lidando com as emoções: prática docente na educação infantil. Projeto de Extensão Integrado. Faculdade de Nova Mutum – UNIFAMA, Nova Mutum, 2026.

RICARTE, Herik; LINS, Magali. Terapia cognitivo-comportamental para crianças e adolescentes. São Paulo: Atlas, 2021.

VYGOTSKY, Lev S. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

WALLON, Henri. As origens do caráter na criança. Lisboa: Estampa, 1949.