



A METODOLOGIA CRIATIVA “COMO EU ME SENTIRIA SE ...” NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL INFANTIL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Autores: Maria Daiane Araújo Freire¹, Yasmim da Silva Araújo², Josias Nogueira Pedrosa Junior³, Ana Kalyne Beserra Alves⁴, John Carlos de Souza Leite⁵.

Enfermagem UVA Sobral- Ce
dayanefreire989@gmail.com

O tema saúde emocional na infância é fundamental para o desenvolvimento mental e social das crianças. Reconhece-se que a capacidade de expressar e nomear sentimentos desde cedo é uma habilidade preventiva para futuros transtornos como ansiedade e depressão. Nesse contexto, as atividades de extensão promovidas por ligas acadêmicas se mostram como meios ideais para aplicar conhecimentos teórico-práticos e impactar a comunidade positivamente. A atuação das ligas, por meio de seus ligantes, permite o desenvolvimento de estratégias inovadoras para abordar temas sensíveis nos territórios. Objetiva-se relatar a experiência de discentes da Liga de Enfermagem em Saúde da Criança na utilização de uma metodologia criativa. Trata-se de um relato de experiência. A atividade ocorreu em 18 de setembro de 2025, no turno da tarde e com carga horária de duas horas. Durante a atividade participaram seis crianças, com idades entre nove a 12 anos, utilizando a metodologia criativa “Como eu me sentiria se...”, que aborda o tema saúde emocional, com crianças que são assistidas pelo CRAS, em Sobral - CE. Na condução do momento foram utilizadas caixas que continham a descrição das emoções baseadas no filme *Divertida Mente 2*, onde retrata personagens que simbolizam: Alegria, Tristeza, Raiva, Medo, Nojo, Vergonha, Ansiedade, Tédio e Inveja. As crianças eram selecionadas para responder de que forma elas se sentiriam em situações do cotidiano como: “Como você se sentiria se ganhasse um presente?” e diante disso, identificavam suas emoções colocando a carta com a pergunta dentro das caixas correspondentes. Algumas crianças demonstraram emoções como raiva e ansiedade diante de situações básicas do cotidiano como lidar com uma prova no dia seguinte e não receber recompensa por algo, além de demonstrarem reprimir essas emoções, comprovando como não há habilidade suficiente na forma de lidar com o que sentem, isso pode afetar de forma negativa o desenvolvimento e acarretar problemas futuros. Após a dinâmica, foi feito um momento em roda de conversa sobre a importância de expressar principalmente sentimentos como tristeza e medo, no intuito de que essas crianças não reprimam suas emoções e lidem com esses sentimentos. Foi possível observar a importância de momentos sobre o manejo da inteligência emocional, visto que contribuiu para que as crianças pudessem identificar e gerenciar suas emoções e, em conjunto, compreender a importância de conversar e se expressar. O momento demonstrou que a relevância do apoio da enfermagem no bem-estar emocional das crianças é crucial, além de salientar a necessidade de condutas que abordem temas relacionados à saúde mental, tanto para o público infantil como para os pais e responsáveis, garantindo um suporte emocional adequado. A dinâmica se mostrou favorável e poderia ser conduzida de forma individualizada, a fim de promover saúde emocional de forma assertiva, podendo incluir pais e responsáveis no intuito de valorizar a dinâmica emocional entre pai e filho. Além disso, a aplicação das dinâmicas contribuiu para que os estudantes compreendessem e promovessem ações de saúde direcionadas a esse público, considerando que ao favorecer a expressão dos sentimentos infantis, fortalece-se o alicerce da saúde mental ao longo da vida.

Palavras-chave: saúde mental; crianças; metodologia.