



Educação que Acolhe: Oficinas para o Desenvolvimento Emocional dos Estudantes do 1º Ano do Ensino Médio Integrado

Autoras:

Elizangela de Almeida Moreira

Edilene da Silva Ferreira

Colaboração Técnica

Hellen Sandra F. da S. Azêvedo





FICHA TÉCNICA DO PRODUTO EDUCACIONAL

TÍTULO: Educação que acolhe: oficinas para o desenvolvimento emocional dos estudantes do 1º ano do ensino médio integrado.

AUTORAS: Elizangela de Almeida Moreira; Edilene da Silva Ferreira.

PÚBLICO-ALVO: Alunos do 1º ano ensino médio integrado Campus Rio Branco.

PROGRAMA DE ENSINO: Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica- (ProfEPT).

LINHA DE PESQUISA: Práticas educativas em Educação Profissional e Tecnológica (EPT).

MACRO-PROJETO 1: Propostas metodológicas e recursos didáticos em espaços formais e não formais de ensino na EPT.

LÓCUS DE IMPLEMENTAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre – Campus Rio Branco.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Profissional e Tecnológica. Letramento Socioemocional. Ensino Médio Integrado. Oficinas pedagógicas.





Educação que Acolhe: Oficinas para o Desenvolvimento Emocional dos Estudantes do 1º Ano do Ensino Médio Integrado

Ficha Catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP
Coordenação de Biblioteca, Campus Rio Branco – Acre

M838e Moreira, Elizangela de Almeida.

Educação que acolhe: oficinas para o desenvolvimento emocional dos estudantes do 1º ano do Ensino Médio Integrado. / Elizangela de Almeida Moreira, Edilene da Silva Ferreira. Rio Branco, 2025.
37 p.. il. 30 cm. *E-book*.

ISBN 978-65-01-89175-0.

Produto educacional (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal do Acre, 2025.

1. Educação profissional e tecnológica. 2. Letramento socioemocional. 3. Oficinas pedagógicas. I. Título. II. Ferreira, Edilene da Silva.

CDD 373.113

Aparecida Maria Martins Lopes | Bibliotecária – CRB 11/1188

APRESENTAÇÃO

Este Produto Educacional é resultado da dissertação de mestrado intitulada "Letramento Socioemocional dos Alunos do 1º ano do Ensino Médio Integrado Campus Rio Branco - IFAC". Ele atua como um recurso para professores que desejam trabalhar as competências emocionais de seus estudantes na Educação Profissional e Tecnológica. Consiste em um conjunto de oficinas planejadas para ocorrer em variados contextos, tanto em sala de aula quanto em outros ambientes, visando fomentar diversas situações de aprendizado que unam experiências individuais e coletivas, baseadas em uma abordagem dialógica mediada pelo docente.

Nesse contexto, é fundamental entender como os estudantes percebem e controlam suas próprias emoções, além de como essas emoções influenciam suas interações com os colegas e com a comunidade escolar. Desse modo, as oficinas sugere medidas direcionadas aos alunos do primeiro ano do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal do Acre – Campus Rio Branco, fundamentadas na ideia de que o letramento socioemocional impulsiona o crescimento integral dos estudantes ao incluir competências fundamentais para a vida, como empatia, autoconfiança, comunicação assertiva e capacidade de resolver conflitos de forma autônoma.

A base teórica do material utiliza principalmente o conceito de inteligência emocional proposto por Goleman (2011), conectando-o às pesquisas sobre letramento e à Pedagogia dos Novos Letramentos, fundamentada nas teorias de Street (2014), Soares (2004), Kleiman (2016), Rojo (2012) e Grupo de Nova Londres (1994). Isso resulta em uma estrutura que incorpora as dimensões cognitivas, afetivas, sociais e culturais dos processos de leitura do mundo. Esse referencial teórico fundamenta a importância de práticas pedagógicas que aumentem a habilidade de o aluno de identificar, nomear e regular seus estados emocionais, promovendo o envolvimento acadêmico e reforçando a conexão entre conhecimento técnico e formação humana, conforme estabelecido pela Educação Profissional e Tecnológica.

APRESENTAÇÃO

As oficinas foram organizadas para serem aplicadas tanto em ambiente escolar quanto em espaços extracurriculares, visando incentivar comportamentos socioemocionais que tenham um impacto positivo no processo de ensino-aprendizagem. Cada oficina contém uma descrição dos objetivos, recursos materiais, procedimentos metodológicos e estratégias de avaliação, com o intuito de fornecer apoio didático ao docente e à equipe pedagógica. O “regulador emocional” é o foco principal da proposta. Trata-se de uma ferramenta que monitora as emoções dos alunos diariamente, permitindo que eles pratiquem a autorregulação. Além disso, oferece suporte para que os professores façam intervenções pontuais e promove discussões em grupo para a troca de experiências, o fortalecimento das relações sociais e a criação de um ambiente escolar mais acolhedor e colaborativo.



Esperamos que este material forneça aos profissionais da educação subsídios que fortalecem o trabalho com as emoções na sala de aula, possibilidade melhorias no processo de ensino aprendizagem e de autoconhecimento tanto docente quanto discente.



Bom trabalho!



SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO DO MATERIAL DIDÁTICO

08

2 ASPECTOS TEÓRICOS: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E LETRAMENTO SOCIOEMOCIONAL COMO FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS DA FORMAÇÃO INTEGRAL NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

09

3 OFICINAS PEDAGÓGICAS

12

3.1 Oficina 1 – Identificando Emoções

16

3.2 Oficina 2 – Caixa das Emoções

18

3.3 Oficina 3 – Jogos Cooperativos

20

3.4 Oficina 4 – Roda de Conversa

22

SUMÁRIO

3.5 Oficina 5 – Teatro das Emoções

24

3.6 Oficina 6 – Linha da Vida Pessoal

26

3.7 Oficina 7 – Música e Emoções

28

3.8 Oficina 8 – Histórias que inspiram

31

3.9 Oficina 9 – Projeto Colaborativo

32

3.10 Oficina 10 – Arte e Identidade

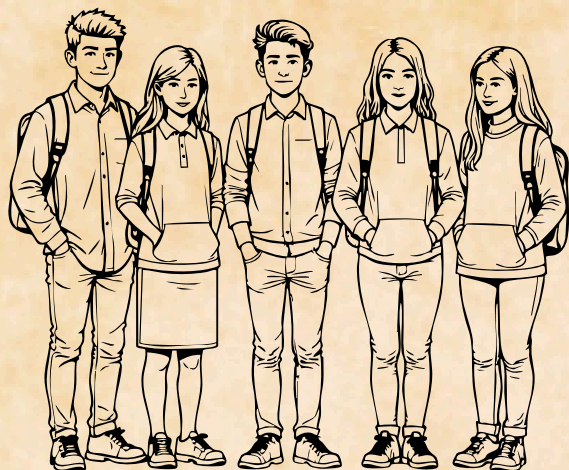
34

4 Calendário diário de emoções

36

Referências

37



1 APRESENTAÇÃO DO MATERIAL DIDÁTICO

Esse conjunto de oficinas serve como um convite para que professores e alunos participem de experiências educativas nas quais a emoção adquire um papel epistemológico, pois influencia o aprendizado e direciona a construção de significados ao longo da trajetória escolar. Trata-se de uma proposta que busca criar espaços de diálogo, dando importância à palavra do estudante, à sua trajetória e à troca de experiências que permeiam o dia a dia do Ensino Médio Integrado. Cada oficina foi projetada para proporcionar trajetórias reflexivas que incentivem a leitura crítica das próprias emoções e a análise de como isso impacta o coletivo. Além disso, elas se articulam com a formação técnica ao reconhecer que o trabalho, como princípio educativo, requer indivíduos capazes de interpretar a si mesmos, ao outro e ao mundo. As oficinas foram desenvolvidas como unidades interligadas, porém independentes, possibilitando a adaptação à realidade da turma sem comprometer a intenção pedagógica.

A intencionalidade está em colocar o educando como agente ativo na criação do conhecimento e na gestão do seu próprio processo emocional, em uma dinâmica na qual a escuta, o diálogo e a análise crítica das experiências surgem como bases metodológicas fundamentadas nos princípios de Freire sobre protagonismo discente e mudança da realidade por meio de prática reflexiva coletiva. O material é composto por 10 oficinas voltadas para os estudantes do primeiro ano do Ensino Médio Integrado do IFAC, focando no aprimoramento das habilidades de autoconsciência, autorregulação, empatia, comunicação assertiva e cooperação. Visa oferecer experiências que unam teoria e prática, conectando os princípios da inteligência emocional, dos novos letramentos à realidade da educação profissional e tecnológica.

As atividades incluem o reconhecimento e a identificação de emoções, exercícios corporais para expressão afetiva, discussões sobre saúde mental e criação de ferramentas para o monitoramento diário das emoções, resultando em reflexões coletivas que fortalecem os laços e promovem o bem-estar na escola.



2 ASPECTOS TEÓRICOS: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E LETRAMENTO SOCIOEMOCIONAL COMO FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS DA FORMAÇÃO INTEGRAL NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

A teoria que embasa este produto educacional está pautada nas questões socioemocionais. Nesse cenário, a noção de Inteligência Emocional (IE) assume centralidade, uma vez que fornece os fundamentos teóricos para compreender como as emoções podem ser percebidas, reguladas e utilizadas de forma construtiva.

No contexto do letramento socioemocional, é fundamental abordar a Inteligência Emocional (IE), pois ela constitui a base central dessa temática, uma vez que, segundo Woyciekoski e Hutz (2009), a IE é um campo em expansão, englobando diversas áreas de estudo e pesquisa.

Essa teoria ficou conhecida na década de 1990 com a obra *Emotional Intelligence* de Goleman (1995). Partindo dessa premissa, é possível considerar que o letramento emocional surgiu a partir do movimento de estudo da inteligência emocional.

Arnold (1999) explana que os aspectos afetivos podem levar o indivíduo a uma aprendizagem significativa mais efetiva. Em outras palavras, ele quer dizer que o indivíduo pode superar problemas criados por emoções negativas e criar e usar emoções positivas. Ainda reitera que a equação medo, ansiedade, estresse, raiva ou depressão, podem gerar menos aprendizagem, enquanto autoestima alta, empatia e motivações podem facilitar o processo de aprendizagem.

Além disso, ele ressalta que o professor é o mediador desse processo, uma vez que se a sala de aula é bem mediada, todos os participantes dela conseguem bons resultados. Por isso, entendemos que as oficinas pedagógicas servirão de apoio para equilibrar as emoções dos alunos, além disso contribuir para a prática pedagógica do professor e da equipe gestora e/ou institucional.

Destacamos os estudos sobre Inteligência Emocional (IE) de Goleman (1995), que desenvolveu um referencial de competência emocional que engloba: autoconsciência, autorregulação, motivação e competência social e cultural. Para ele, as emoções são sentidas devido a interações com outras pessoas. Todos esses contextos teóricos servirão de base para a produção do PE.



2 ASPECTOS TEÓRICOS: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E LETRAMENTO SOCIOEMOCIONAL COMO FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS DA FORMAÇÃO INTEGRAL NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Partimos disso e do que afirma Freire (1996, p. 145): “não se pode entender a educação como uma experiência fria, sem alma, sentimentos, emoção ou desejo”. Esse pensamento ressalta a necessidade de se integrar a dimensão emocional à educação, tornando-a mais humana e significativa.

Desse modo, é necessário que dentro da instituição o aluno possa desenvolver ferramentas necessárias para promover aspectos relacionados ao letramento emocional, desenvolvendo essa inteligência, como gerir suas emoções, compreender seus pensamentos, suas ações, saber trabalhar/relacionar em grupo, etc.

Silva (2012), ao discutir o letramento emocional, destaca alguns elementos, tais como: contágio emocional, pertencimento emocional, andaime emocional e amor. Nessa perspectiva, abordar as emoções na sala de aula representa um caminho para fortalecer o processo de interação e autoconhecimento, tão necessários ao próprio e a todo processo de interação.

A partir dessas concepções, torna-se possível evidenciar o contexto que orienta a Educação Profissional e Tecnológica (EPT), especialmente no que se refere ao desenvolvimento integral do estudante. Tal perspectiva converge com a análise de Frigotto (2012), ao afirmar que a formação humana, concebida como formação integrada, busca assegurar ao jovem o direito a uma educação plena, que possibilite tanto a leitura crítica da realidade quanto a atuação consciente e transformadora no exercício da cidadania.

Nessa perspectiva, o letramento socioemocional emerge como um campo de reflexão e prática que busca integrar as competências emocionais às experiências de aprendizagem, favorecendo a formação integral do sujeito. Dessa forma, o processo educativo ultrapassa a dimensão meramente cognitiva, incorporando as emoções como elementos constitutivos do desenvolvimento humano.



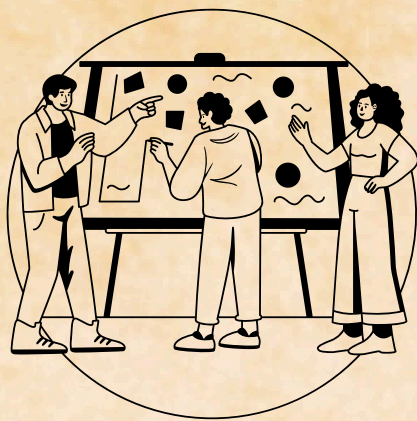
2 ASPECTOS TEÓRICOS: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E LETRAMENTO SOCIOEMOCIONAL COMO FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS DA FORMAÇÃO INTEGRAL NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Segundo Woyciekoski e Hutz (2009), a IE é uma área em franca expansão, envolvendo múltiplos campos de investigação e despertando crescente interesse acadêmico e profissional. A IE é definida como o conjunto de habilidades que permite perceber, compreender e administrar as próprias emoções e as dos outros, desempenhando papel decisivo no desenvolvimento pessoal, social e educacional.

Reconhecer com precisão as próprias emoções é condição para desenvolver empatia, tomar decisões assertivas e manter equilíbrio afetivo. Consequentemente, quem domina essas competências tende a enfrentar com mais êxito os desafios interpessoais no contexto social e profissional. O tema ganhou projeção mundial com a obra *Emotional Intelligence*, de Daniel Goleman (2011), que popularizou um modelo composto por cinco dimensões: autoconhecimento emocional, controle emocional, automotivação, empatia e habilidades sociais.

Goleman (2011) explica que a omissão dos aspectos emocionais no processo educativo resulta em elevado custo social: aumento da violência juvenil, quadros depressivos precoces, uso de substâncias psicoativas e outros indicadores de mal-estar. Estudos do mesmo autor mostram ainda que as causas primárias de invalidez entre adolescentes são de ordem psicológica e que a pressão acadêmica pode agravar tais quadros. Assim, no âmbito da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), torna-se indispensável articular saber técnico-científico e desenvolvimento emocional para garantir a permanência, o desempenho e o sucesso escolar.

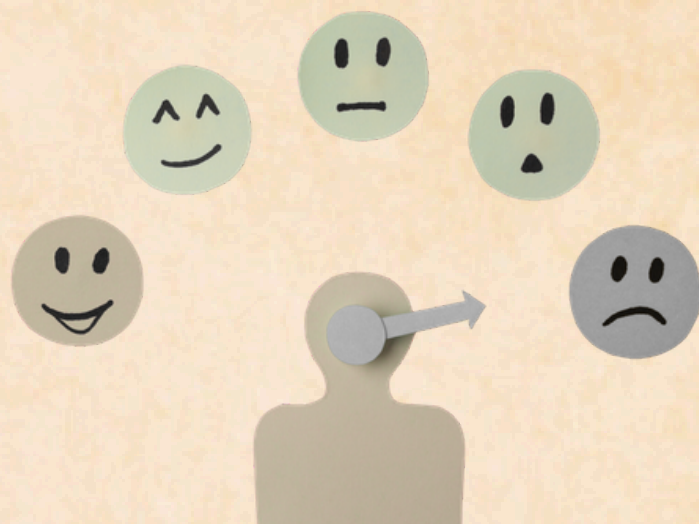
Sendo assim, as oficinas pedagógicas, tem como finalidade apresentar um viés acerca das concepções da EPT no que concerne ao seu objetivo de formar os jovens, promovendo a superação dos entraves que assolam a educação, reduzindo diferenças e, ao mesmo tempo, contribuindo para a formação de estudantes letrados emocionalmente. Esse produto será primordial para consolidar o processo de desenvolvimento pessoal e coletivo dos alunos.



3 OFICINAS PEDAGÓGICAS

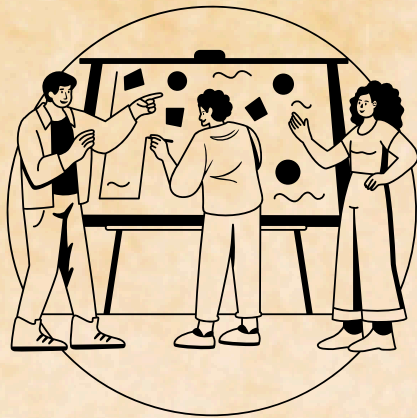
As oficinas pedagógicas foram estruturadas com base no referencial teórico acerca da inteligência emocional proposto por Goleman (1995), resultando em um conjunto de práticas educativas que articulam linguagem, emoção e interação social de forma integrada. Em média, cada oficina será executada utilizando cinquenta minutos, divididas em etapas de sensibilização, problematização, construção conceitual e síntese avaliativa. Isso permite que o professor ajuste o ritmo de acordo com o perfil da turma. As atividades podem ser implementadas de forma total ou parcial, levando em consideração os objetivos específicos do docente, as exigências do currículo local e as condições objetivas de tempo, espaço e recursos.

As oficinas que conectam experiências de sala de aula a vivências extraclasse consideram a diversidade dos contextos em que o aluno está inserido e estabelecem conexões entre o conhecimento científico e as dimensões afetivas que envolvem a prática educativa.



O foco principal é promover a autonomia, a corresponsabilidade e o envolvimento dos alunos em processos de aprendizagem colaborativa.

As atividades são compostas por 10 oficinas voltadas para os estudantes do primeiro ano do Ensino Médio Integrado do IFAC, focando no aprimoramento das habilidades de autoconsciência, autorregulação, empatia, comunicação assertiva e cooperação. Visa oferecer experiências que unam teoria e prática, conectando os princípios da inteligência emocional, dos novos letramentos à realidade da educação profissional e tecnológica.



3 OFICINAS PEDAGÓGICAS

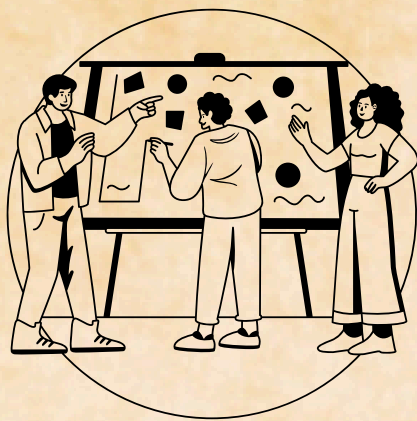
As atividades incluem o reconhecimento e a identificação de emoções, exercícios corporais para expressão afetiva, discussões sobre saúde mental e criação de ferramentas para o monitoramento diário das emoções, resultando em reflexões coletivas que fortalecem os laços e promovem o bem-estar na escola.

O percurso metodológico baseia-se em problematizações, dinâmicas artísticas, apresentação de recursos audiovisuais e rodas de conversa, criando um ambiente de aprendizado que valoriza o protagonismo dos alunos e a construção colaborativa do conhecimento. Isso está alinhado com o projeto político-pedagógico da instituição e com as diretrizes da formação integral desejada pela EPT.

A criação das oficinas surge do princípio de que a Educação Profissional e Tecnológica precisa integrar, de forma inseparável, a capacitação técnica e o crescimento socioemocional dos alunos. Para isso, utiliza como eixo central a inteligência emocional definida por Goleman (1995) e os novos letramentos que veem a emoção como um elemento fundamental na construção do conhecimento. O percurso do estudo que deu origem a este recurso educacional revelou lacunas consideráveis na autorregulação afetiva de adolescentes que ingressam no Ensino Médio Integrado.

As oficinas foram projetadas para proporcionar experiências multissensoriais que ativam canais cognitivos, afetivos, sociais e culturais. Isso permite que os adolescentes reconheçam, nomeiem e modulem seus estados internos, enquanto se envolvem em atividades colaborativas que fortalecem laços e promovem o senso de pertencimento à comunidade escolar.

A seleção de recursos pedagógicos prioriza materiais acessíveis, como placas de emoções inspiradas em produções midiáticas que abordam a temática socioemocional, agendas personalizadas para o registro diário do "Regulador de Emoções" e aparelhos audiovisuais que permitem a exibição de curtas ou trechos de filmes temáticos.



3 OFICINAS PEDAGÓGICAS

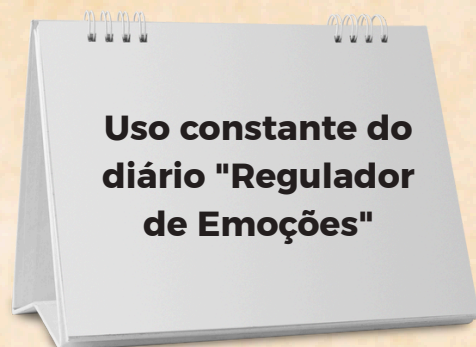
O percurso formativo sugerido é estruturado em três séries de oficinas.



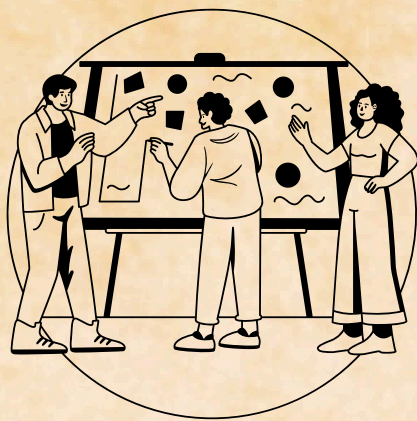
A primeira, voltada para o autoconhecimento, utiliza exercícios corporais e artísticos para facilitar o reconhecimento das emoções e suas sutilezas, estabelecendo conexões entre estados afetivos e comportamentos observáveis.



A segunda destaca a comunicação empática e o trabalho em equipe, utilizando rodas de conversa, análise de vídeos e envolvimento de profissionais da saúde mental para aprofundar a reflexão sobre ansiedade, depressão e síndrome do pânico, assunto que se tornou mais relevante no período pós-pandemia.



A terceira sequência aprofunda a autorregulação emocional por meio do uso constante do diário "Regulador de Emoções", ferramenta que estimula o acompanhamento diário das emoções e a procura por assistência especializada quando necessário, em conformidade com as diretrizes da Política Nacional de Promoção da Saúde.



3 OFICINAS PEDAGÓGICAS

Cada oficina contempla objetivos específicos, métodos de ensino, critérios de avaliação formativa e recomendações para adaptação a diferentes contextos, garantindo flexibilidade sem prejudicar a consistência didático-pedagógica. As estratégias de avaliação fundamentam-se na autoavaliação, observação participante e análise qualitativa dos registros no diário emocional, possibilitando ao docente coletar evidências de aprendizagem que vão além das métricas cognitivas e capturam aspectos afetivos do processo educativo. Essa perspectiva está alinhada com a ideia de formação integral proposta por Frigotto (2012), que afirma que os jovens devem adquirir habilidades técnicas, científicas e humanísticas para poderem atuar de maneira crítica na sociedade contemporânea.



As oficinas ainda apresentam subsídios teóricos que contextualizam o a inteligência emocional, a partir da perspectiva de um letramento emocional, no âmbito da Educação Profissional e Tecnológica, abordando as conexões entre emoção, motivação e desempenho acadêmico, além dos impactos de ambientes que regulam emoções na permanência dos alunos na escola. Inclui também diretrizes práticas para que os gestores possam implementar políticas institucionais de apoio psicossocial, entendendo que o bem-estar só é alcançado por meio da convergência entre políticas, práticas pedagógicas e tecnologias reflexivas.

3.1 Oficina 1 – Identificando Emoções



Materiais audiovisuais sugeridos:

- Curta-metragem: A Trip to the Moon (1902, Georges Méliès).
- Curta oficial: Emotions (Disney Pixar).

A animação apresenta diferentes expressões emocionais em personagens, mostrando como alegria, tristeza, raiva e medo influenciam comportamentos. Serve como recurso lúdico para identificar e nomear emoções no cotidiano.

Público-Alvo



Estudantes do Ensino Médio

Duração



Aproximadamente 50 minutos

Recursos necessários

Cartazes ou imagens com diferentes expressões faciais (alegria, tristeza, raiva, medo, surpresa, calma); folhas de papel e canetas coloridas; quadro e pincéis (ou lousa digital, se disponível).

Objetivos

- Reconhecer e diferenciar emoções básicas por meio de expressões faciais e corporais
- Estimular a autorreflexão sobre situações cotidianas que despertam sentimentos
- Favorecer a empatia, compreendendo que diferentes pessoas têm sentimentos diferentes.

3.1 Oficina 1 – Identificando Emoções

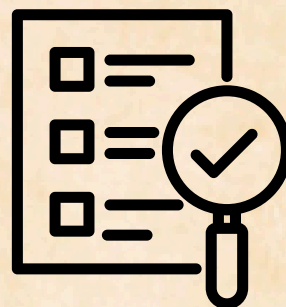


Desenvolvimento da Oficina

1. **Acolhida** e sensibilização (10 min): O professor inicia a atividade explicando a importância das emoções para a vida em sociedade e como elas influenciam nossas relações. Mostra rapidamente as imagens das expressões faciais e pede aos alunos que tentem nomear as emoções representadas.
2. **Atividade prática** – “Mímica das Emoções” (15 min): Cada estudante recebe um papel com uma emoção escrita (ex.: alegria, tristeza, raiva). Um semicírculo, os alunos devem representar a emoção por meio de gestos e expressões faciais, sem falar. O grupo tenta adivinhar qual emoção está sendo representada.
3. **Reflexão em roda** (15 min): Após a dinâmica, o professor promove uma roda de conversa guiada pelas perguntas: “Em que situações você já sentiu essa emoção?” “Foi fácil ou difícil expressá-la?” “As pessoas interpretaram da mesma forma o que você quis transmitir?” No quadro, o professor constrói junto aos alunos um Mapa das Emoções, listando situações reais relacionadas a cada sentimento.
4. **Sistematização** (10 min): O professor reforça que todas as emoções são naturais e têm uma função importante. Propõe como reflexão final: “Reconhecer nossas emoções é o primeiro passo para lidar melhor com elas e compreender os outros”

Avaliação

Participação dos alunos nas dinâmicas, clareza na identificação das emoções e reflexões compartilhadas em grupo.



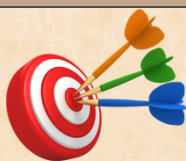
3.2 Oficina 2 – Caixa das Emoções



Material audiovisual sugerido:

- Curta oficial: Hair Love – disponível no canal oficial da Sony Pictures: https://www.youtube.com/watch?v=kNw8V_Fkw28
- Curta-metragem vencedor do Oscar que conta a história emocionante de um pai aprendendo a cuidar do cabelo da filha. Aborda afeto, empatia, superação e valorização da identidade, estimulando reflexão sobre laços familiares e autoestima.

Público-Alvo



Estudantes do Ensino Médio

Duração



Aproximadamente 50 minutos

Objetivos

Recursos necessários

- Caixa colorida;
- Papéis pequenos;
- Canetas.

- Estimular a expressão escrita das emoções;
- Favorecer a escuta e o respeito às vivências dos colegas.

3.2 Oficina 2 – Caixa das Emoções

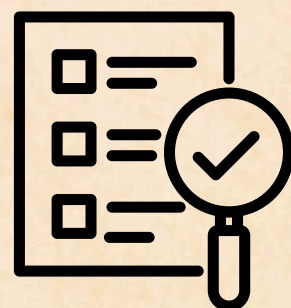


Desenvolvimento da Oficina

1. **Apresentação da Caixa (5 min):** explique aos alunos que eles devem escrever suas emoções no papel e o professor os coloca na caixa.
2. **Registro individual (10 min):** cada aluno escreve uma emoção que sentiu na semana.
3. **Leitura anônima (15 min):** os papéis são sorteados e lidos pelo professor ou pelos próprios alunos.
4. **Discussão coletiva (15 min):** debate sobre situações que despertam tais sentimentos.

Avaliação

Envolvimento na escrita e no compartilhamento, respeito às falas dos colegas e reflexões coletivas sobre emoções.



3.3 Oficina 3 – Jogos Cooperativos



Material audiovisual sugerido:

- TED Talks sobre cooperação (vídeos gratuitos). Disponível em: <https://www.ted.com/topics/cooperacao?language=pt-br>
- Série de palestras que exploram a importância da colaboração em diferentes contextos sociais e profissionais. Mostram exemplos de como trabalhar em equipe potencializa resultados e melhora as relações humanas.

Público-Alvo



Estudantes do Ensino Médio

Duração



Aproximadamente 50 minutos

Recursos necessários

- Bola;
- Cordas ou objetos simples.

Objetivos

- Estimular a cooperação e o trabalho em equipe;
- Refletir sobre a importância da colaboração na vida escolar e pessoal.

3.3 Oficina 3 – Jogos Cooperativos

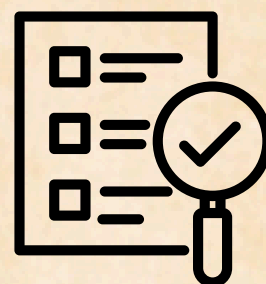


Desenvolvimento da Oficina

1. **Aquecimento (10 min):** Breve alongamento ou jogo rápido de integração (Professor, para essa atividade, você pode convidar um professor de educação física para desenvolver um momento de alongamento).
2. **Desafio coletivo (25 min):** Atividade que só pode ser vencida com ajuda do grupo. Para esta atividade sugerimos que seja desenvolvida a seguinte dinâmica: todos os alunos dispostos em um semicírculo e de mãos dadas devem tentar transportar uma bola até o outro lado da roda. O desafio consiste na ideia da cooperação em que a ajuda de todos é fundamental para o sucesso da ação. É importante que você, professor, apenas diga que eles precisam levar a bola para o outro lado sem soltar as mãos. O importante é que eles tomem uma atitude de cooperação e compreendam que a ajuda de todos é necessária.
3. **Reflexão em grupo (15 min):** Debate sobre cooperação, dificuldades e aprendizados.

Avaliação

Envolvimento na escrita e no compartilhamento, respeito às falas dos colegas e reflexões coletivas sobre emoções.



3.4 Oficina 4 - Roda de Conversa



Materiais audiovisuais sugeridos:

- Minutos Psíquicos – Comunicação Não Violenta. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2CmtVL5QVH4>
- Vídeo educativo e didático que apresenta de forma clara os princípios da comunicação não violenta, destacando empatia, escuta ativa e respeito nas interações humanas.
- Cartas a um Jovem Poeta (Rainer Maria Rilke) – disponível no Domínio Público.

Público-Alvo



Estudantes do Ensino Médio

Duração



Aproximadamente 50 minutos

Recursos necessários

- Espaço com cadeiras para a roda da conversa.

Objetivos

- Desenvolver a escuta empática;
- Promover a comunicação respeitosa e reflexiva

3.4 Oficina 4 - Roda de Conversa

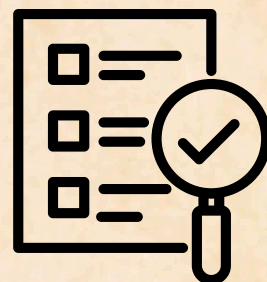


Desenvolvimento da Oficina

- 1. Formação do círculo (5 min):** explique a regra da atividade, dizendo que cada estudante tem 2 minutos para falar sobre sua experiência. É possível conceder mais ou menos tempo a depender da sua proposta e da motivação dos estudantes.
- 2. Rodada de falas (30 min):** Cada aluno compartilha sua experiência ou opinião sobre o tema proposto (“Um desafio que superei”).
- 3. Síntese coletiva (15 min):** O professor organiza as falas e destaca pontos de aprendizado.

Avaliação

Respeito às falas dos colegas, clareza nas ideias compartilhadas, engajamento na escuta e participação.



3.5 Oficina 5 – Teatro das Emoções



Materiais audiovisuais sugeridos:

- Curta oficial: For the Birds (Pixar) – disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=k2PJ6T7U2eU>
- Curta humorístico que mostra passarinhos em conflito com um pássaro diferente. Trabalha emoções como raiva, orgulho, preconceito e aceitação, servindo como metáfora para o convívio social e respeito às diferenças.

Público-Alvo



Estudantes do Ensino Médio

Duração



Aproximadamente 50 minutos

Recursos necessários

- Papéis com situações curtas;
- Espaço livre.

Objetivos

- Identificar emoções em situações simuladas;
- Estimular criatividade, empatia e expressão corporal.

3.5 Oficina 5 – Teatro das Emoções

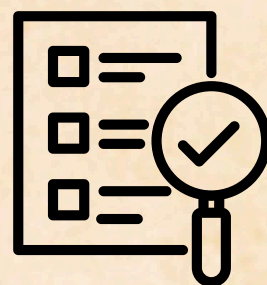


Desenvolvimento da Oficina

- 1. Divisão em grupos (5 min):** divida a turma em grupos de 3 ou 4 integrantes. Entregue uma folha contendo uma emoção para cada um e solicite que pensem em uma situação em que tal emoção pode se manifestar. A situação pode ser uma que eles tenham vivido ou uma simulação.
- 2. Criação da cena (20 min):** após o tempo para refletir e pensar sobre a situação solicitada, peça ao alunos que apresentem a dramatização à turma sem dizer de que emoção se trata.
- 3.** Cada grupo apresenta e os colegas tentam descobrir emoção retratada.
- 4. Discussão final (10 min):** Reflexão sobre como as emoções influenciam nossas escolhas.

Avaliação

Criatividade na dramatização, participação dos grupos, reflexões acerca da etapa final.



3.6 Oficina 6 – Linha da Vida Pessoal



Materiais audiovisuais sugeridos:

- Música: Trem-Bala (Ana Vilela) – disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8S0FDjFBj8o>
- Vídeo educativo: Tempero Drag – Autoconhecimento - disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=EcrB8D1dss4>
- Episódio do canal que discute de maneira leve e acessível a importância do autoconhecimento. Estimula reflexões sobre identidade, trajetória pessoal e aceitação de si mesmo.

Público-Alvo



Estudantes do Ensino Médio

Duração



Aproximadamente 50 minutos

Objetivos

Recursos necessários

- Papel A3;
- Canetas coloridas.

- Favorecer o autoconhecimento;
- Valorizar conquistas e superações pessoais.

3.6 Oficina 6 – Linha da Vida Pessoal

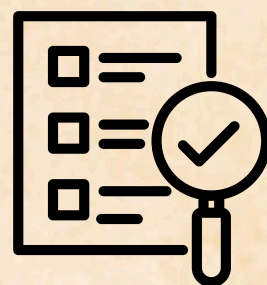


Desenvolvimento da Oficina

- 1. Explicação inicial (5 min):** O professor explica que cada aluno desenhará sua “linha da vida” evidenciando os momentos felizes, desafiadores e também de conquistas. Em seguida passa para etapa de produção individual. Ao finalizarem, as linhas da vida produzidas pelos alunos devem ser compartilhadas com a turma para promover uma reflexão coletiva.
- 2. Produção individual (20 min):** os estudantes elaboram suas linhas da vida. Nesse, momento, você pode orientá-los a definir que sentimentos serão retratados, a pensarem em momentos felizes, desafiadores e conquistas para inserir na linha. O aluno pode escolher se quer escrever ou fazer uma ilustração que retrate as situações vividas.
- 3. Compartilhamento em duplas (10 min):** nesse momento, os alunos compartilham suas produções com o restante da turma.
- 4. Reflexão coletiva (15 min):** Promova a reflexão final a partir da seguinte pergunta: “O que aprendi com minha trajetória até agora?” Dê um tempo para os alunos pensarem, depois abra espaço para o debate.

Avaliação

Participação na produção e no compartilhamento, capacidade de reflexão sobre a própria trajetória.



3.7 Oficina 7 – Música e Emoções



Materiais audiovisuais sugeridos:

- Sons instrumentais e músicas clássicas em domínio público (Bach, Mozart, Beethoven) – disponível em: <https://musopen.org>
- Vídeo educativo: Como a música afeta o cérebro – Neurociência Explicada – disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=z6d5c81akfY>
- Explicação científica e visual sobre como diferentes estilos musicais influenciam o cérebro humano, ativando memórias, emoções e promovendo bem-estar.
- Livro: A Música e as Emoções (Charles Darwin)

Público-Alvo



Estudantes do Ensino Médio

Duração



Aproximadamente 50 minutos

Recursos necessários

- Caixa de som, playlists variadas (você pode selecionar outras playlists além das sugeridas).

Objetivos

- Explorar o impacto da música nas emoções;
- Promover expressão criativa e reflexiva

3.7 Oficina 7 – Música e Emoções



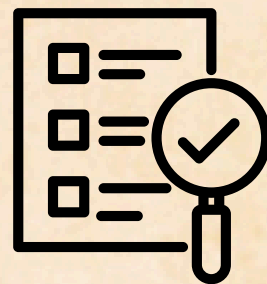
Desenvolvimento da Oficina

Entregue aos alunos fichas contendo trechos de músicas de diferentes estilos e ritmos. Em seguida, cada aluno desenha o que sentiu ao ouvir a música. Após esse momento, convide os alunos para fazerem o relato de suas percepções.

1. **Audição (15 min):** toque as músicas diversas pelo tempo de 15 minutos. É preferível que as músicas tenham diferentes estilos e ritmos.
2. **Registro individual (10 min):** solicite que cada aluno escreva ou desene o que sentiu com cada música.
3. **Compartilhamento (15 min):** Voluntários relatam percepções.
4. **Reflexão final (10 min):** Música como ferramenta de bem-estar.

Avaliação

Participação nas atividades, clareza e profundidade das reflexões.



3.8 Oficina 8 – *Histórias que inspiram*



Materiais audiovisuais sugeridos:

- Curta gratuito: The Butterfly Circus – disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8KGEFw8SHZg>
- Curta premiado, protagonizado por Nick Vujicic, que retrata a superação de um homem sem membros que encontra acolhimento em um circo de pessoas únicas. A mensagem central é a valorização da vida e da força interior.
- O Pequeno Príncipe (Saint-Exupéry, Project Gutenberg – em francês) – disponível em: https://www.sesirs.org.br/sites/default/files/paragraph-files/o_pequeno_principe_-_antoine_de_saint-exupery_1.pdf

Público-Alvo



Estudantes do Ensino Médio

Duração



Aproximadamente 50 minutos

Recursos necessários

- Contos;
- Fábulas ou vídeos curtos.

Objetivos

- Refletir sobre valores humanos e aprendizagens de vida;
- Estimular a interpretação crítica e o diálogo.

3.8 Oficina 8 – *Histórias que inspiram*



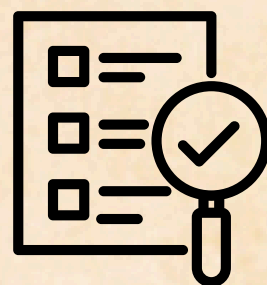
Desenvolvimento da Oficina

Para iniciar a aula, apresente aos estudantes o curta-metragem *The Butterfly Circus*. Depois comente e discuta com os alunos. Em seguida, faça a leitura de trechos do livro “O pequeno príncipe, de Antoine Saint-Exupéry. Em grupo discuta com os alunos quais as mensagens principais dos recursos apresentados (vídeo e livro). Após a discussão, solicite que os alunos criem frases sobre as lições aprendidas. Promova um momento de compartilhamento das frases dos alunos. Você pode solicitar que leiam em voz alta, ou que pode criar um mural e colar para que todos possam ver.

1. **Apresentação das histórias (vídeo e livro) (10 min):** o professor transmite o vídeo e lê a história.
2. **Discussão em grupos (15 min):** Cada grupo discute qual mensagem principal a história trouxe
3. **Produção coletiva (15 min):** Grupos elaboram frases-resumo sobre as lições aprendidas
4. **Compartilhamento (10 min):** As frases são expostas no mural ou são lidas coletivamente.

Avaliação

Envolvimento nas discussões, clareza e criatividade das frases produzidas.



3.9 Oficina 9 – Projeto Colaborativo



Materiais audiovisuais sugeridos:

- TED Talk: O que os adultos podem aprender com as crianças – Adora Svitak:
https://www.ted.com/talks/adora_svitak_what_adults_can_learn_from_kids?language=pt
- Palestra inspiradora em que uma jovem aborda o potencial transformador da criatividade e da visão infantil, defendendo que adultos devem aprender com as perspectivas das crianças.

Público-Alvo



Estudantes do Ensino Médio

Duração



Aproximadamente 60 minutos

Recursos necessários

- Papel;
- Cartolina;
- Materiais recicláveis.

Objetivos

- Promover cooperação e protagonismo juvenil;
- Estimular a resolução criativa de problemas reais.

3.9 Oficina 9 – Projeto Colaborativo



Desenvolvimento da Oficina

Desenvolvimento da Oficina: apresente aos alunos o tema “Como podemos melhorar a convivência na escola /instituição?”. Entregue uma folha de papel para que os alunos, individualmente ou em dupla, planejem suas propostas. Finalizada a produção dessas propostas, peça-lhes que compartilhem com a turma e faça uma votação para selecionar aquela que o grupo considera melhor propostas. Coletivamente, pensem como é possível implementar as propostas de melhoria na escola

1.Lançamento do desafio (10 min): “Como podemos melhorar a convivência na escola?”

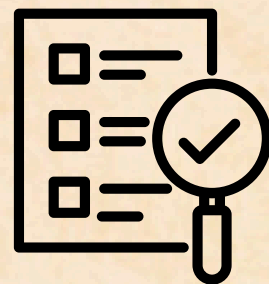
2.Planejamento em grupos (25 min): Desenvolvem proposta concreta (cartaz, plano, protótipo)

3.Apresentações (15 min): Cada grupo compartilha sua ideia

4.Síntese coletiva (10 min): A turma vota nas propostas mais aplicáveis

Avaliação

Criatividade na elaboração da proposta, colaboração entre os alunos, clareza nas apresentações.



3.10 Oficina 10 – Arte e Identidade



Materiais audiovisuais sugeridos:

- Vídeo gratuito: Irmãos Will – Quem sou eu?: <https://www.youtube.com/watch?v=VtBxUv9Hx0U>
- Produção nacional que provoca reflexões sobre identidade e autoconhecimento. Estimula os jovens a pensar sobre quem são, seus valores e como se expressam no mundo.
- Atividade extra: Uso de revistas recicladas de moda e cultura para colagens
- Livro: A Alma do Homem sob o Socialismo (Oscar Wilde).

Público-Alvo



Estudantes do Ensino Médio

Duração



Aproximadamente 50 minutos

Recursos necessários

- Folhas de papel;
- Tintas;
- Lápis de cor;
- Revistas para colagem.

Objetivos

- Estimular o autoconhecimento e a autoestima;
- Promover a expressão identitária por meio da arte.

3.10 Oficina 10 – Arte e Identidade



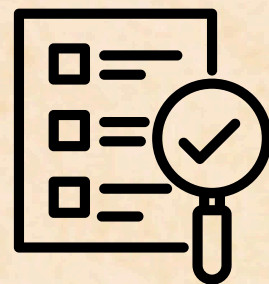
Desenvolvimento da Oficina

Apresente o filme e leia alguns trechos do livro *Alma do Homem sob o Socialismo*, de Oscar Wilde. Com base nesses materiais, solicite aos alunos que façam ilustrações que representem a forma como se sentem atualmente. Eles podem usar materiais diversos, como tintas, lápis de cor ou mesmo fazer colagens a partir de gravuras de revistas. Feito isso, crie um espaço para que os alunos exponham suas criações, como uma galeria para que todos vejam suas criações.

1. **Apresentação da proposta (5 min):** Produzir uma arte que represente “quem sou eu”
2. **Produção artística (25 min):** Alunos desenharam, colaram, pintaram ou escreveram livremente.
3. **Exposição coletiva (10 min):** Os trabalhos são exibidos em uma “galeria da turma”
4. **Reflexão final (10 min):** Conversa sobre diversidade e identidade.

Avaliação

Envolvimento na produção, criatividade das expressões artísticas, reflexões compartilhadas ao final.



4 Calendário diário de emoções



Sugestões

Ao final de cada oficina ou até mesmo no último dia de aula da semana, o aluno utilizará o seu calendário diário de emoções, nele ele discorrerá sobre sua semana, suas conquistas, seus desafios, seus sonhos, medos. O material escrito na agenda poderá ser compartilhado com o professor a qualquer momento que for solicitado. Outra sugestão é pedir que eles escrevam ou que desenhem qual emoção ele está sentindo a cada dia.

Calendário diário de emoções				
Janeiro ▾	Semana 1 ▾	Data de início	Data final	
Dia	Como estou me sentindo?	O que me fez sentir assim?	O que me ajudou a administrar esse sentimento?	
Segunda-feira ▾		Eu estava... (descreva onde você estava e quem estava com você)	Eu me lembrei que... (uma afirmação positiva)	Anote seus sentimentos diariamente usando este modelo. Reflita sobre como influenciou seu humor e como você lidou com isso. Esta página para registrar sua semana a semana.
Terça-feira ▾		Comecei a me sentir assim quando... (explique o que você estava fazendo)	Eu me senti melhor quando... (o que ajudou você)	
Quarta-feira ▾		O que aconteceu foi... (descreva o evento que pode ter causado seus sentimentos)	Fiquei calmo quando... (como você se acalmou)	
Quinta-feira ▾		Alguém disse ou fez... (se outra pessoa influenciou o sentimento)	Conversar com _____ me ajudou porque... (mencione uma pessoa que ajudou)	
Sexta-feira ▾		Um pensamento que tive foi... (se um pensamento causou o sentimento)	Eu fiz uma pausa e... (explique o que você fez)	
Sábado ▾		Percebi que esse sentimento veio de...	Uma coisa que fez a diferença foi...	
Domingo ▾		Meu humor mudou porque...	Algo que ajudou foi...	

Fonte: <https://www.canva.com/design/DAG4uJwwZm4/4b1PJbnFxF5JfhaqqTwhQ/edit>



Tenha acesso ao Calendário de Emoções por meio dos QR Code ao lado.



Referências

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

FRIGOTTO, G. **Concepções e mudanças no mundo do trabalho e o ensino médio**. In: FRIGOTTO, G.; CIAVATTA, M.; RAMOS, M. (Org.). **Ensino médio integrado: concepção e contradições**. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2012.

GOLEMAN, D.; SANTARRITA, M. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente**. 2011.

SILVA, C. H. D. Letramento: práticas sociais de leitura e escrita no ensino de línguas adicionais. **Via Litterae**, v. 4, n. 1, p. 25-37, 2012.

WOYCIEKOSKI, C.; HUTZ, C. S. Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 22, n. 1, 2009. DOI: 10.1590/S0102-79722009000100002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722009000100002>. Acesso em: 12 mar. 2024.