

**ATIVIDADE PSICOEDUCATIVA “CORES DA CALMA” REALIZADA NO CRAS DO AMARANTE, EM VIDEIRA/SC**

DONATTI, Flávia Ahrenfeld; FELICETTI, Adriely Bernardi

## Resumo

A atividade de extensão realizada pelas acadêmicas da terceira fase do curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), do campus de Videira, no primeiro semestre de 2025, intitulada “Cores da Calma”, teve como objetivo promover a identificação e expressão das emoções entre crianças de 8 a 14 anos atendidas pelo CRAS do bairro Amarante. A proposta buscou, por meio de uma abordagem lúdica, incentivar o autoconhecimento e apresentar estratégias simples de regulação emocional. Utilizando elementos acessíveis, como os personagens do filme “Divertidamente” e a técnica de relaxamento guiado, buscou-se facilitar o autoconhecimento emocional das crianças e incentivar o desenvolvimento de estratégias de regulação. A atividade foi dividida em dois momentos principais: a conversa inicial com apoio de imagens, que permitiu a aproximação e o reconhecimento das emoções, e a parte prática, em que as crianças representaram seus sentimentos por meio da pintura de emojis. Durante a atividade, foi possível observar o envolvimento gradual do grupo. Algumas crianças apresentaram receio inicial para

compartilhar suas emoções verbalmente, mas demonstraram interesse em representar o que sentiam por meio das cores e dos desenhos. Entre os sentimentos mencionados, destacam-se a raiva, ansiedade, alegria, tristeza e vergonha, com destaque para o uso simbólico das cores: amarelo, azul, roxo e laranja. A técnica de relaxamento contribuiu para criar um ambiente de escuta acolhedora e presença atenta. Ao final da atividade, os desenhos ficaram com as crianças, e foi realizado um momento de partilha sobre as emoções expressadas. Ainda que alguns participantes demonstraram timidez, houve falas espontâneas e significativas, revelando vivências emocionais importantes. A vivência reforçou o impacto da abordagem psicoeducativa no contexto comunitário, demonstrando como ferramentas simples podem gerar reflexões e vínculos significativos. A experiência foi enriquecedora para as acadêmicas envolvidas, ao possibilitar a aproximação com o público infantojuvenil em situação de vulnerabilidade, e ao proporcionar uma compreensão mais sensível sobre os modos como as emoções são vividas e expressas por crianças. A ação fortaleceu a escuta empática, o vínculo comunitário e a prática ética e humanizada, elementos essenciais na formação em Psicologia.

Palavras-chave: CRAS; grupos infantis; dinâmica de grupo; psicoeducativa

E-mails - [adriely.bernardi@gmail.com](mailto:adriely.bernardi@gmail.com); [flaviaahrenfeld018@gmail.com](mailto:flaviaahrenfeld018@gmail.com).