

ATIVIDADE PRÁTICA DE EXTENSÃO - CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS)

DE OLIVEIRA, Amanda; STANGUERLIN, Fernanda; SESTREN, Laura Ellen; AGUIAR, Giancarlo.

Resumo

No dia 29 de maio, foi realizada uma Atividade Prática de Extensão (APEX) no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do bairro São Miguel, em Fraiburgo, no período matutino. Por parte das acadêmicas foi aplicada a dinâmica do "Monstrinho", com o objetivo de trabalhar o reconhecimento das emoções e como elas se manifestam em nosso corpo.

Além de toda a dinâmica, também houve trocas e conversas sobre o poder dos sentimentos e como podemos mudá-los, incluindo exemplos como a técnica de respiração diafragmática, ensinada durante a atividade.

Foi explicada a importância da técnica como um recurso para lidar com momentos de ansiedade, estresse ou agitação, reforçando também a relevância de reconhecer e compreender as próprias emoções. Notou-se ainda que, ao final da atividade, a professora se envolveu mais ativamente, demonstrando interesse pelo conteúdo aplicado e influenciando o comportamento dos demais de forma positiva.

1 INTRODUÇÃO

No terceiro semestre do curso de Psicologia da UNOESC – Campus Videira, os alunos realizam uma atividade do projeto APEX, com o objetivo de realizar uma aproximação da prática diária do fazer profissional em psicologia visando a saúde mental dos usuários do CRAS. A ação foi

desenvolvida no bairro São Miguel, em Fraiburgo, no período matutino do dia 29 de maio, pelas acadêmicas Amanda Oliveira, Fernanda Walter Stanguerlin e Laura Ellen Sestren, também orientadas pelo professor Giancarlo de Aguiar. O projeto teve como objetivo principal trabalhar o reconhecimento e a expressão das emoções com crianças, por meio de uma abordagem lúdica e psicoeducativa.

2 DESENVOLVIMENTO

A atividade aplicada foi a dinâmica do “Monstrinho”, iniciamos com uma breve conversa sobre as emoções, explicando suas funções e como podem influenciar nossos comportamentos, tranquilizando os participantes sobre o que sentem. Após isso foram apresentadas imagens de cinco monstrinhos, cada um deles com uma cor diferente, representando os sentimentos de raiva, alegria, tristeza, ansiedade e calma. Cada participante, incluindo a professora que se disponibilizou a participar, recebeu uma folha com o mesmo monstrinho em preto e branco. A partir da leitura de possíveis acontecimentos (exemplo: É dia de prova), foram orientados então a colorir de acordo com a cor do sentimento repassado anteriormente. A proposta visava estimular a identificação das emoções e a compreensão de como elas se manifestam no corpo e influenciam comportamentos. Para a construção da dinâmica, foi utilizado como base o livro *O Monstro das Cores*, que aborda de forma acessível e sensível a identificação e organização das emoções na infância. Além disso, a atividade foi fundamentada em um artigo científico previamente pesquisado, que destaca os benefícios do exercício de respiração no controle emocional, a técnica incluída no encerramento da ação como forma de promover relaxamento e autoconsciência corporal.

Antes da visita ao CRAS, foi realizado o planejamento da dinâmica que seria aplicada, inicialmente voltada para o público infantil. No entanto, ao chegar ao local, foi identificado que o público era, em sua maioria, pré-adolescente. Diante disso, a linguagem e a abordagem da atividade precisou ser adaptada, a fim de torná-la mais adequada à faixa etária presente, garantindo assim, maior engajamento e efetividade na interação com o grupo. Também devido à baixa temperatura, poucas crianças compareceram ao CRAS. No início, os participantes demonstraram certa timidez e desânimo, mas, ao longo da dinâmica, foram se envolvendo e participando com mais entusiasmo.

3 CONCLUSÃO

A escolha pela atividade se justifica pela relevância do desenvolvimento da inteligência emocional na infância, especialmente em contextos de vulnerabilidade social, como o atendido pelo CRAS. Além disso, o uso de estratégias lúdicas favorece o engajamento das crianças, promovendo um ambiente seguro para a expressão emocional. Apesar do número reduzido de participantes, em razão das baixas temperaturas, a atividade foi bem-sucedida em promover o envolvimento e a reflexão dos presentes. A intervenção também proporcionou às acadêmicas uma oportunidade de aplicar, na prática, os conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

Participar da atividade possibilitou não apenas o desenvolvimento de habilidades profissionais, mas também o contato direto com a realidade do espaço visitado, permitindo conhecer suas particularidades e compreender melhor as demandas da comunidade atendida. Essa vivência ampliou uma visão sobre a importância das intervenções psicoeducativas em contextos

sociais, reforçando o papel do psicólogo na promoção da saúde emocional e no apoio às populações em situação de vulnerabilidade. Além disso, a necessidade de adaptação da atividade ao público presente, proporcionou desenvolver o improviso, criatividade e a comunicação assertiva, que são habilidades essenciais para a atuação profissional na Psicologia. Pode-se perceber, na prática, como pequenas ações podem gerar grandes impactos quando realizadas com propósito e empatia.

REFERÊNCIAS

LLENAS, Anna . O monstro das cores. 1. ed. Belo Horizonte: Aletria, 2018. 48 p. ISBN 978-8595260085.

WILLHELM, Alice Rodrigues; ANDRETTA, Ilana e UNGARETTI, Mariana Steiger. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. Contextos Clínic [online]. 2015, vol.8, n.1, pp.79-86. ISSN 1983-3482. <https://doi.org/10.4013/ctc.2015.81.08>.

Sobre o(s) autor(es)

(1) Amanda De Oliveira, Fernanda Stanguerlin e Laura Ellen Sestren. Acadêmicas da 3º fase de Psicologia. E-mail: deoliveiraamanda497@gmail.com; fernandastanguerlin@gmail.com; lauraellensestren@gmail.com

(2) Giancarlo de Aguiar. Pós-Doutorado em Psicologia Socioambiental pelo Departamento de Psicologia Social e do Trabalho do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IP.USP). Docente da Universidade do Oeste de Santa Catarina – SC. E-mail: giancarlo.aguiar@unoesc.edu.br

1. Explicação da atividade



Fonte: Fernanda Stanguerlin

2. Realização da atividade



Fonte: Laura Ellen Sestren

3. Leitura da atividade



Fonte: Laura Ellen Sestren

4. Realização da atividade



Fonte: Laura Ellen Sestren