

ANDRÉ BEZERRA & CHRYSTINE SILVA

EMOÇÕES EM JOGO:

CARTILHA DE REGULAÇÃO
EMOCIONAL PARA
ADOLESCENTES



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bezerra, André

Emoções em jogo [livro eletrônico] : cartilha de regulação emocional para adolescentes / André Bezerra, Chrystine Silva. -- 1. ed. -- Natal, RN : Ed. dos Autores, 2025.

PDF

ISBN 978-65-01-60236-3

1. Competências socioemocionais 2. Educação socioemocional (Ensino fundamental) I. Silva, Chrystine. II. Título.

25-288436

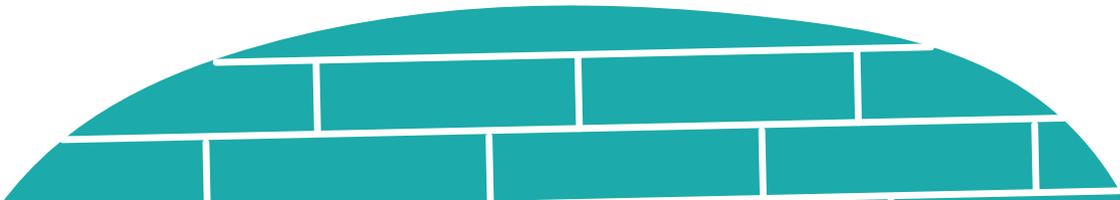
CDD-372.8

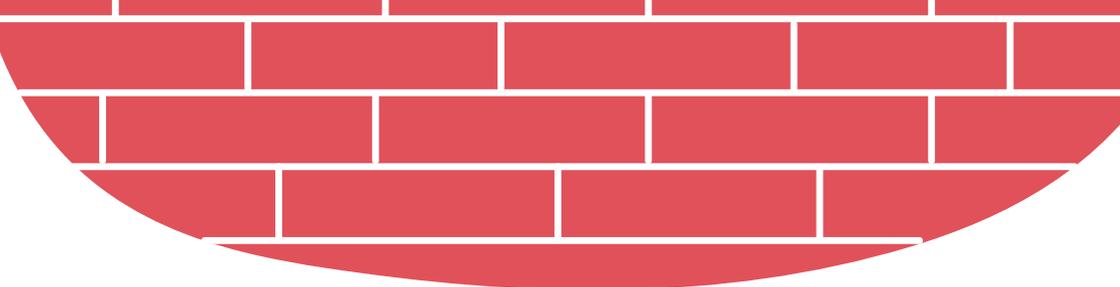
Índices para catálogo sistemático:

1. Educação socioemocional : Ensino fundamental
372.8

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Esta cartilha foi desenvolvida com o apoio do 4º edital de educação da ENGIE Brasil e da Fundação de Apoio à Educação e ao Desenvolvimento Tecnológico do Rio Grande do Norte.





"SENTIR NÃO É FRAQUEZA. SENTIR É VIVER."

Se você já se sentiu confuso com o que estava sentindo, irritado sem saber por quê, com vontade de desaparecer ou explodir por dentro... saiba que **você não está só**. Sentir é parte do que nos faz humanos.

Esta cartilha é como uma conversa com alguém que já passou por isso e decidiu que é possível aprender a lidar com tudo isso de forma mais leve, mais consciente e mais respeitosa com você mesmo.

BORA NESSA?

Aqui você vai encontrar **dicas práticas, reflexões e formas de se cuidar sem culpa**.

FICHA TÉCNICA

EMOÇÕES EM JOGO

AUTORES:

André Luiz Rodrigues Bezerra e
Chrystine Pereira da Silva

PROJETO GRÁFICO, DIAGRAMAÇÃO E CAPA:

Maria Eduarda Braz

INSTITUIÇÃO:

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
do Rio Grande do Norte/ ENGIE Brasil

REVISÃO LINGUÍSTICA:

André Luiz Rodrigues Bezerra

REVISÃO DE CONTEÚDO:

Chrystine Pereira da Silva

*Esta publicação foi feita com apoio do 4º
Edital de Educação da ENGIE Brasil.*

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	1
EMOÇÕES: UM MAPA PARA TE ENTENDER	2
DICA DE OBSERVAÇÃO	3
NÃO É DRAMA: É REAL	4
EXERCÍCIO.....	4
TÉCNICAS PARA REGULAR EMOÇÕES.....	5
ESTRESSE, ANSIEDADE, BURNOUT: E AGORA?	7
FALAR O QUE SENTE É UM ATO DE CORAGEM	8
EXEMPLO.....	8
CUIDADO É UM PACOTE COMPLETO.....	9
DICA	9
QUEM PODE AJUDAR?	10
EXTRAS.....	11

INTRODUÇÃO

Ser adolescente é como estar no meio de uma tempestade sem ter certeza se você está indo, voltando ou parado. É muita coisa acontecendo ao mesmo tempo: mudanças no corpo, dúvidas sobre quem você é, pressão da escola, comparação nas redes sociais, cobrança de todos os lados. Nesta cartilha, queremos te ajudar a **entender que as emoções não são inimigas a serem derrotadas, mas mensagens importantes que seu corpo e sua mente enviam para te proteger, te alertar ou te conectar.**

A ideia aqui é simples: **te dar ferramentas para entender o que sente, conversar com seus sentimentos e não lutar contra eles.** Afinal, como dizia *Carl Jung*, “aquilo a que você resiste, persiste.” Vamos, juntos, transformar sentir em potência?

Você vai encontrar aqui explicações sobre **o que são as emoções, dicas para lidar com elas e orientações sobre como buscar ajuda quando precisar.**



EMOÇÕES: UM MAPA PARA TE ENTENDER

Você já parou para pensar por que a gente sente tanto? Alegria, raiva, medo, tristeza, amor, nojo... cada emoção é uma pista sobre o que está acontecendo dentro e fora de você. Por exemplo, a raiva pode mostrar que algo te feriu ou foi injusto. O medo, que você está em perigo (ou pensa que está). A tristeza, que algo ou alguém foi embora. Já sentiu raiva quando um amigo não responde uma mensagem importante? Isso pode indicar frustração ou sensação de rejeição.

As emoções não são problema. Elas são bússolas. O problema é quando ignoramos o que elas querem nos dizer – e aí elas gritam. Ou viram dor no corpo, insônia, ansiedade, irritação.





DICA DE OBSERVAÇÃO

Repare no seu corpo quando sente algo forte. Seu peito aperta? Dá nó na garganta? Mãos suam? Como está sua respiração? O corpo sente antes da cabeça entender. Isso é inteligência emocional também: escutar o corpo.

NÃO É DRAMA: É REAL

Quantas vezes você já ouviu “isso é drama”, “é só uma fase”, “você está exagerando”? Mas quem sente é você. E só você sabe o tamanho da dor, da dúvida, da saudade, da insegurança. Quando desvalorizamos o que sentimos, deixamos de nos respeitar. E pior: nos sentimos ainda mais sozinhos.

O primeiro passo para cuidar da sua saúde emocional é reconhecer que o que você sente é válido. Sim, você pode sentir raiva e ainda ser uma boa pessoa. Pode sentir medo e continuar corajoso. Emoção é passageira, não te define. Mas te orienta.

EXERCÍCIO

Pegue um caderno ou bloco de notas do celular e escreva “Hoje eu senti...”. Não julgue. Só nomeie. Isso já é um grande passo para regular.



TÉCNICAS PARA REGULAR EMOÇÕES

Quando estamos com emoções intensas, o cérebro emocional (amígdala) assume o controle. A gente fica impulsivo, ansioso, sem foco. Para reequilibrar, é preciso ativar o córtex pré-frontal, a parte do cérebro ligada ao raciocínio e à tomada de decisão. Isso significa que **algumas práticas podem literalmente ajudar seu cérebro a “voltar ao eixo”**.

RESPIRAÇÃO QUADRADA

Inspire por 4 segundos, segure o ar por 4, expire por 4 e segure vazio por mais 4. Faça um quadrado no ar com o dedo. Repita 4 vezes. Essa respiração regula o sistema nervoso autônomo e reduz o cortisol (hormônio do estresse). Use quando estiver prestes a explodir ou antes de uma prova.

ESCANEAMENTO CORPORAL

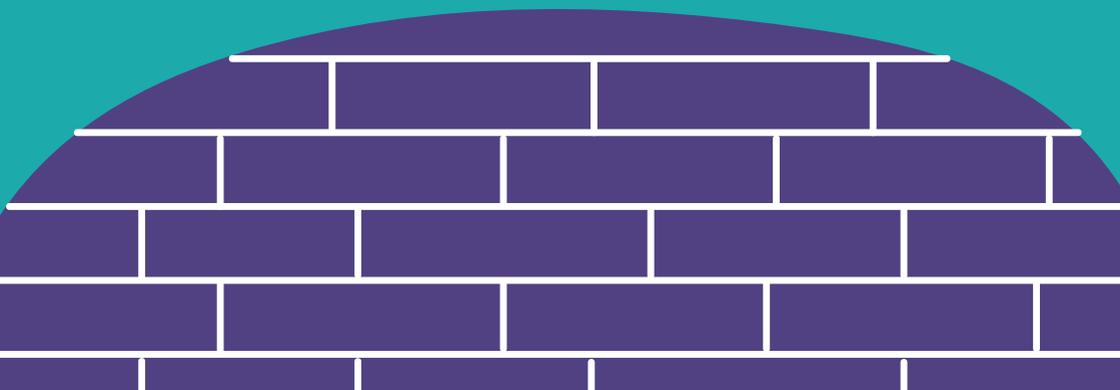
Deite ou sente confortavelmente. Feche os olhos. Leve sua atenção dos pés à cabeça. Onde há tensão? Respire nesses pontos. Isso ajuda a sair do modo “piloto automático” e reconectar com o presente. É ideal após um dia corrido ou quando o corpo parece travado.

PLAYLIST EMOCIONAL

Faça playlists para momentos diferentes: raiva, tristeza, foco, alegria. A música ajuda a processar emoções. Um estudo da Universidade de Durham (Reino Unido) mostrou que músicas tristes podem provocar prazer e alívio emocional. Ouvir música pode acalmar o cérebro e liberar dopamina, o que traz sensação de bem-estar.

KIT DE EMERGÊNCIA EMOCIONAL

Separe uma caixinha (ou pasta no celular) com coisas que te fazem bem: uma foto, uma frase, um cheiro, um som, um vídeo engraçado. Use esse kit quando se sentir sobrecarregado. É como um “abraço” emocional guardado para quando você mais precisa.



ESTRESSE, ANSIEDADE, BURNOUT: E AGORA?

Talvez você já tenha sentido aquele aperto no peito, uma angústia que não passa, ou um cansaço que nem o sono resolve. Isso pode ser estresse, ansiedade ou até burnout. E isso não é frescura, não é falta de fé, nem “preguiça”. É sobre sobrecarga.

O cérebro adolescente está em desenvolvimento até os 25 anos. Isso significa que você **sente mais intensamente, reage mais rápido e precisa de mais apoio emocional**. Se você percebe que está sempre no limite, que chora com frequência, tem insônia, crises de pânico ou não vê mais sentido em nada: fale com alguém. **Você não precisa carregar isso sozinho**. O acompanhamento psicológico pode ajudar a desenvolver formas de lidar com tudo isso de maneira mais leve e eficaz.



FALAR O QUE SENTE É UM ATO DE CORAGEM

Dizer o que sente não é sinal de fraqueza. É **maturidade emocional**. Nem sempre você vai encontrar as palavras certas, e tudo bem. Mas treinar esse “músculo” da expressão emocional faz diferença.



EXEMPLO

Ao invés de “ninguém me entende!”, tente: “Me sinto sozinho quando ninguém escuta o que eu digo.” Isso muda tudo. Você mostra o que sente e o que precisa. E isso abre pontes.



CUIDADO É UM PACOTE COMPLETO

Saúde mental não é só “pensar positivo”. É dormir bem. Comer com atenção. Mexer o corpo. Dizer não. Ter tempo sozinho. Ficar longe de quem suga sua energia. Rir. Respirar. Fazer terapia. Sentir raiva e não se culpar. É um conjunto de pequenos hábitos que, juntos, criam proteção emocional.

DICA

Escreva três coisas que recarregam sua energia e tente fazer pelo menos uma por dia. Pequeno é poderoso.

QUEM PODE AJUDAR?

Você não precisa enfrentar tudo sozinho. Há pessoas e lugares que podem acolher você:

CAPS (CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL)

Oferecem atendimento psicológico e psiquiátrico gratuito, em grupo e/ou individual, para quem precisa de apoio contínuo. Você pode procurar um CAPS se estiver enfrentando sofrimento emocional frequente ou persistente.

UBS (UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE)

É o posto de saúde do bairro. Lá você pode falar com um médico ou enfermeiro e ser encaminhado para psicólogos ou especialistas, se necessário.

CRAS (CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL)

Ajuda com situações familiares difíceis e também pode encaminhar para atendimentos psicológicos gratuitos ou grupos de apoio.

CVV – 188

Serviço de escuta 24h, gratuito e sigiloso. Você liga e conversa com alguém que está ali só para te escutar, sem julgar. Às vezes, falar com um desconhecido faz toda a diferença.

Psicólogos na escola, um professor de confiança ou um adulto que te escute também podem ser apoio inicial. Pedir ajuda é um ato de coragem. Você merece cuidado.

EXTRAS

APPS

Meditopia: meditações guiadas para ansiedade e sono;

Cíngulo: sessões de autocohecimento e ferramentas para ansiedade;

Headspace: exercícios de respiração e foco.

CANAIS

Minutos Psíquicos: vídeos curtos explicando temas de psicologia;

Podcast “Bom dia, óbvios”: com temas leves e reflexivos;

TED Talks (Susan David): sobre agilidade emocional.

LIVROS

“A Coragem de Ser Imperfeito” (Brené Brown).

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental de crianças e adolescentes: orientações para promover saúde mental e prevenir problemas psicológicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_mental_crianças_adolescentes.pdf. Acesso em: 22 mai. 2025.

BROWN, Brené. A coragem de ser imperfeito: como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.

DAMÁSIO, Antonio R. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

DAVID, Susan. Emotional agility: get unstuck, embrace change, and thrive in work and life. New York: Avery, 2016.

GÓIS, Antonio. Educação emocional e social: a escola do presente. Porto Alegre: Penso, 2020.

SIEGEL, Daniel J. O cérebro adolescente: potencializando o poder transformador do cérebro do seu filho. Rio de Janeiro: Vergara & Riba, 2014.

UNIVERSITY OF DURHAM. Sad music and emotion regulation. Durham: Department of Psychology, 2014. Disponível em: <https://www.dur.ac.uk/news/newsitem/?itemno=20873>. Acesso em: 5 mai. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND (UNICEF). Early Adolescent Skills for Emotions – EASE: Group psychological intervention for adolescents. Geneva: WHO; UNICEF, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240082755>. Acesso em: 1 jun. 2025.



ANDRÉ LUIZ RODRIGUES BEZERRA

É licenciado em Teatro pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Mestre em Artes Cênicas pelo Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFRN, Doutorando em educação pelo Programa de Pós-Graduação em Educação da UFRN. Professor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – Campus Lajes e Coordenador do Núcleo de Arte desta unidade. É artista visual, performer e diretor cênico.



CHRYSTINE PEREIRA DA SILVA

É formada em Psicologia pela Universidade Potiguar. Começou sua trajetória na graduação em Teatro e mestrado em Artes Cênicas na Universidade Federal do Rio Grande do Norte, atuando até hoje como professora dos diversos níveis de ensino na Prefeitura de Natal. Realiza atendimentos clínicos de adolescentes e adultos nas modalidades online e presencial recebendo demandas relacionadas à Ansiedade, Burnout, Bullying, pressões da vida cotidiana entre outras demandas e psicopatologias.

CONTATO: (84) 98815 3041 | @PSI.CHRYSTINESILVA

CRP 17/7579

VOCÊ É MUITO MAIS DO QUE O QUE SENTE.

Mas tudo o que sente também é parte
de quem você é. Sua emoção importa.
Você importa.

