

André Bezerra & Chrystine Silva



Cuidar das
Emoções
é cuidar dos **Filhos**

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

Bezerra, André

Cuidar das emoções é cuidar dos filhos
[livro eletrônico] / André Bezerra, Chrystine
Silva. -- 1. ed. -- Natal, RN : Ed. dos Autores,
2025.

PDF

ISBN 978-65-01-60779-5

1. Competências socioemocionais 2. Educação
socioemocional 3. Filhos - Psicologia 4. Pais e
filhos - Aspectos psicológicos I. Silva, Chrystine.
II. Título.

25-289239

CDD-370.115

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação socioemocional 370.115

Aline Grazielle 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.



“Educar emocionalmente é ensinar com o coração.”

Esta cartilha foi elaborada para apoiar pais, mães e responsáveis no cuidado com a saúde emocional de seus filhos adolescentes, reforçando o papel da família no desenvolvimento integral das novas gerações.

Ficha Técnica

Cuidar das
Emoções
é cuidar dos **Filhos**

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

Cuidar das Emoções é cuidar dos Filhos

Apresentação.....	1
o que é regulação emocional?	2
Exemplo do dia a dia.....	3
Dica de observação.....	3
Emoções: o que são e para que servem?	4
Dica prática.....	5
Como ajudar seu filho a lidar com as emoções?	6
Exemplo.....	7
Dicas práticas com fundamento científico.....	8
Quando buscar ajuda profissional?	10

Apresentação

Cuidar de uma criança ou adolescente em desenvolvimento é um desafio que exige **presença, escuta e disposição** para crescer junto. Atualmente, mais do que nunca, os jovens enfrentam pressões, estímulos e exigências emocionais que tornam esse momento da vida intenso e confuso.



Esta cartilha é um convite a você, que educ-a-dor, a conhecer um pouco mais sobre como funciona o **mundo emocional** dos seus filhos e como estar ao lado deles quando sentem medo, raiva, tristeza ou até alegria em excesso. Aqui você encontrará orientações simples, com exemplos reais e sugestões práticas que podem **transformar a convivência familiar e fortalecer o vínculo afetivo**.

Nosso desejo é que este material ajude você a compreender que **educar emocionalmente é também um ato de cuidado e proteção**.

Vamos juntos aprender a fortalecer esse cuidado?

☺ que é regulação emocional?

Regulação emocional é a **capacidade de lidar com o que sentimos**. Não se trata de não sentir raiva ou tristeza, mas sim de aprender a **reconhecer o que se sente**, dar nome e agir de forma construtiva. Crianças e adolescentes não nascem sabendo lidar com as emoções eles aprendem, sobretudo, com os adultos que convivem com eles.

Dessa forma, é importante **não diminuir seus problemas** e sim, validá-los e ajudá-los a buscar soluções produtivas.



Exemplo do dia a dia:

Quando seu filho bate a porta do quarto e se isola após um conflito, é possível **acolher esse comportamento sem reforçar a agressividade**. Dizer algo como: “Eu percebi que você ficou irritado. Vamos conversar quando se sentir mais calmo?” ajuda a criança a entender que a raiva é legítima, mas que há formas de expressá-la com responsabilidade.



Dica de observação:

Preste atenção aos momentos em que seu filho se cala ou se irrita facilmente. **O comportamento é uma mensagem**. Observe e incentive-os a observar os sinais com curiosidade, não com julgamento. Ao ensinar, aprendemos. A prática da escuta e do acolhimento fortalece não apenas os jovens, mas também os adultos que os acompanham.

Emoções: o que são e para que servem?

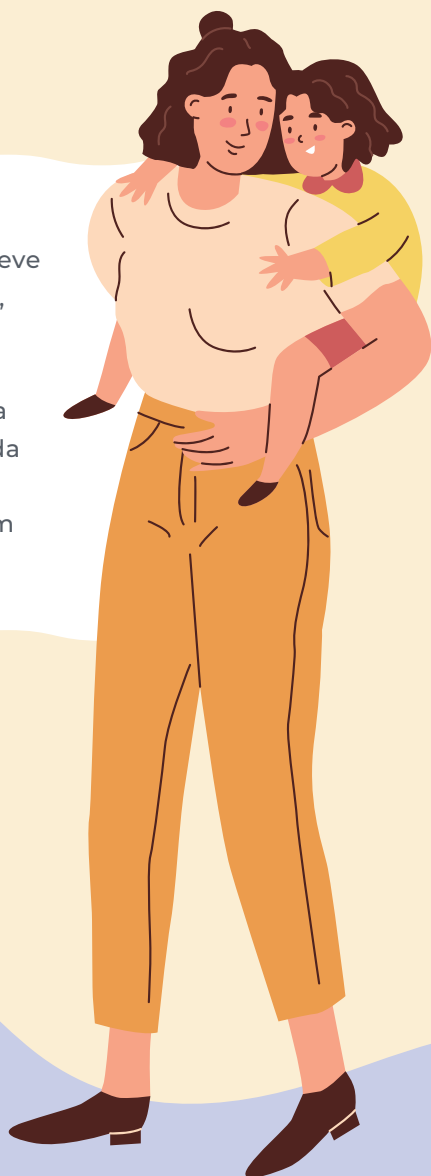
Alegria, raiva, tristeza, medo, nojo... **as emoções são parte do nosso sistema de sobrevivência.** Elas informam, protegem e nos conectam com os outros. A raiva, por exemplo, surge quando sentimos que algo é injusto. A tristeza nos ajuda a elaborar perdas. A alegria aproxima.

No entanto, quando as emoções são reprimidas ou ignoradas, **podem gerar sintomas físicos e psicológicos** como dores, irritabilidade, ansiedade, apatia. Deixar o choro fluir pode ser mais produtivo do que segurá-lo, afinal todos temos momentos de riso e de choro.



Dica prática:

Ao final do dia, pergunte ao seu filho: “Teve alguma coisa que te deixou triste hoje?”, “Como você se sentiu?” ou “Qual foi o momento mais divertido do seu dia?” Essas perguntas ajudam o adolescente a **se conectar com o que sente**. Na medida em que conseguimos nomear o que sentimos conseguimos **lidar melhor** com os impulsos que surgem.





Como ajudar seu filho a lidar com as emoções?

Ajudar a regular emoções é **ensinar com o exemplo**. A escuta ativa, a validação do sentimento e a proposta de alternativas são estratégias poderosas.

Escuta ativa: Olhar nos olhos, parar o que está fazendo e mostrar disponibilidade.

Validação: Evitar frases como “isso é besteira”. Prefira: “Entendo que você esteja se sentindo assim.”

Orientação: Ajudar a pensar em formas saudáveis de reagir, como respirar fundo, conversar ou escrever o que sente.

Exemplo:

Se a criança ou adolescente não quer ir à escola, ao invés de forçá-lo a ir sem nenhuma conversa, um: “O que está te incomodando lá?” pode revelar e aproximar muito mais.



Dicas práticas com fundamento científico:

1 **Respiração da flor e da vela:**

Imagine que está cheirando uma flor (inspira) e depois apagando uma vela (expira). Essa prática ativa o sistema parassimpático, reduzindo o estado de alerta e promovendo calma. Pode ser usada com crianças e adolescentes agitados, antes de dormir ou antes de uma conversa difícil.



2 **Pote da calma:**

Misture água, glitter e cola em um pote transparente. Ao agitá-lo, mostre que assim como o glitter demora a se assentar, o nosso corpo também precisa de tempo para se acalmar. Uma boa estratégia para jovens mais visuais e criativos.



3 **Diário das emoções:**

Incentive-o a registrar o que sentiu durante o dia principalmente se for introspectivo. Escrever ajuda a processar as emoções e dá sentido ao vivido, promovendo o autoconhecimento (Pennebaker, 1997). Dependendo da afinidade e da idade das crianças, o desenho e também é um ótimo incentivo ao diálogo.

4 **Roda das emoções:**

Use cartões com carinhas representando raiva, tristeza, alegria etc. Peça que ele escolha uma. Isso ajuda a nomear sentimentos e a encontrar um ponto de partida para o diálogo. Funciona bem com adolescentes e crianças que têm dificuldade em se expressar verbalmente.

Quando buscar ajuda profissional?

É importante ficar atento a alguns sinais persistentes:

- 1 Isolamento extremo;
- 2 Mudança repentina de humor ou hábitos;
- 3 Falta de interesse por atividades que antes gostava;
- 4 Irritabilidade excessiva ou agressividade;
- 5 Fala sobre morte ou desejo de desaparecer.



Esses sinais não significam, necessariamente, que há algo grave. Mas indicam que **pode ser hora de conversar com um psicólogo ou buscar ajuda na rede pública.**

UBS (Unidade Básica de Saúde)

é o posto de saúde do bairro, onde você pode ser encaminhado a profissionais especializados. Procure a recepção e informe que precisa de um encaminhamento psicológico.

CEAPS (Centro de Atenção Psicossocial)

Atendimento psicológico e psiquiátrico gratuito e contínuo, com acompanhamento individual e/ou em grupo.

CEVV (Centro de Valorização da Vida) 188

Atendimento gratuito e sigiloso, 24 horas, com escuta empática. Ideal para momentos de crise ou quando há a necessidade de uma escuta acolhedora fora do círculo familiar. O cuidado profissional pode ser um suporte fundamental para o bem-estar do seu filho e para a saúde da família como um todo.

CRAS (Centro de Referência da Assistência Social):

Acolhe famílias em vulnerabilidade e pode indicar serviços de apoio emocional. Também pode ajudar no acesso a benefícios sociais.

Referências

- BISQUERRA, Rafael.** Educação emocional e bem-estar. São Paulo: Artmed, 2011.
- DAMÁSIO, Antonio R.** O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- EKMAN, Paul.** A linguagem das emoções: uma pesquisa sobre os sentimentos humanos. Rio de Janeiro: Lua de Papel, 2011.
- EMMONS, Robert A.; McCULLOUGH, Michael E.** Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 84, n. 2, p. 377–389, 2003.
- PENNEBAKER, James W.** Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, v. 8, n. 3, p. 162–166, 1997.
- SIEGEL, Daniel J.** O cérebro da criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho. Rio de Janeiro: nVersos, 2012.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION.** Helping adolescents thrive toolkit: strategies to promote and protect adolescent mental health and well-being. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554>. Acesso em: 12 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.



CRP 17/7579

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

Cuidar das emoções dos filhos é também uma forma de cuidar de si.

Toda escuta, todo abraço, toda conversa – por menor que pareça – é uma semente plantada para um futuro mais saudável e amoroso.

Você não está só nesse caminho. Estamos juntos por uma geração mais consciente e emocionalmente fortalecida.