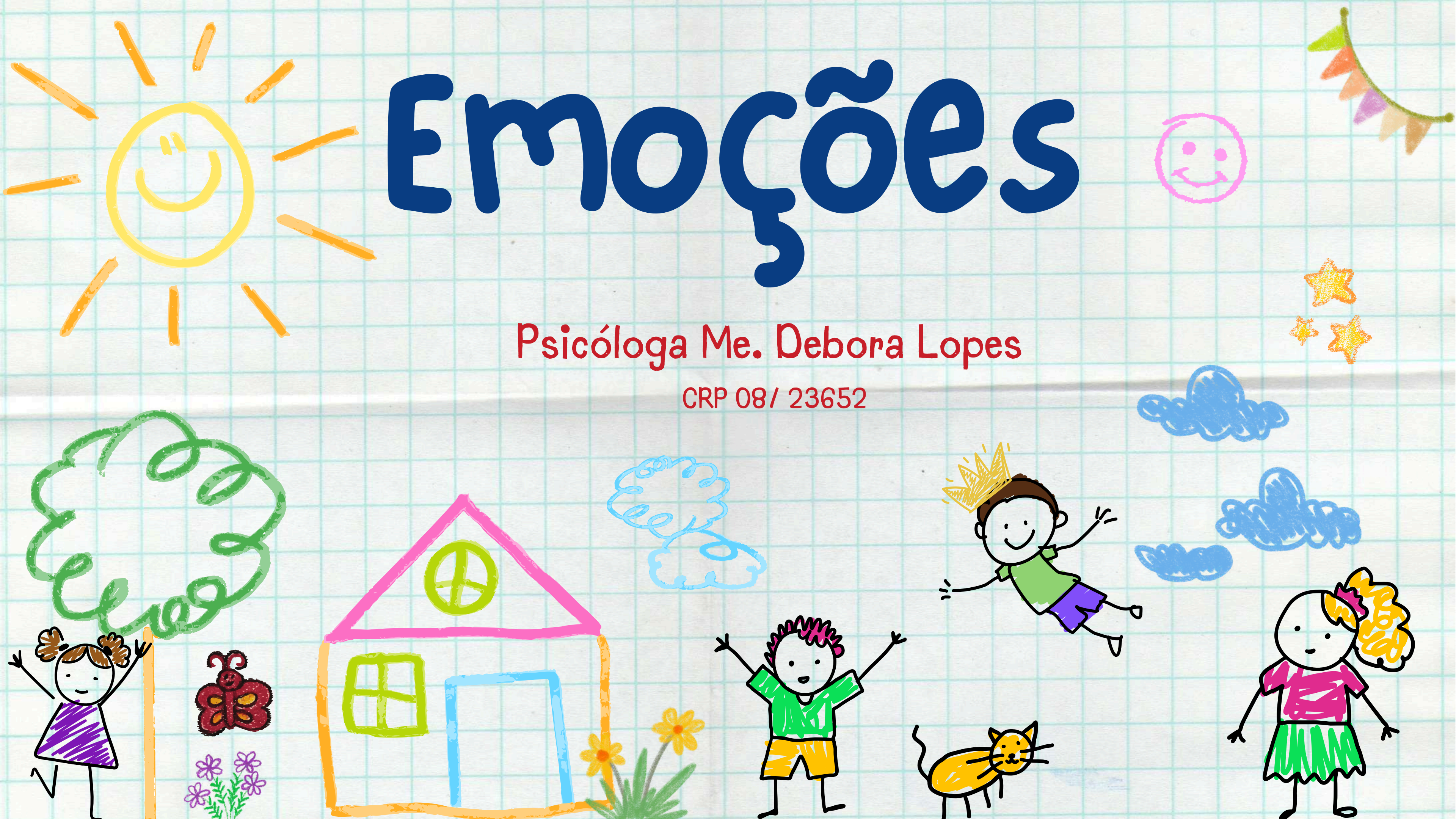



# Emoções

Psicóloga Me. Debora Lopes

CRP 08/ 23652



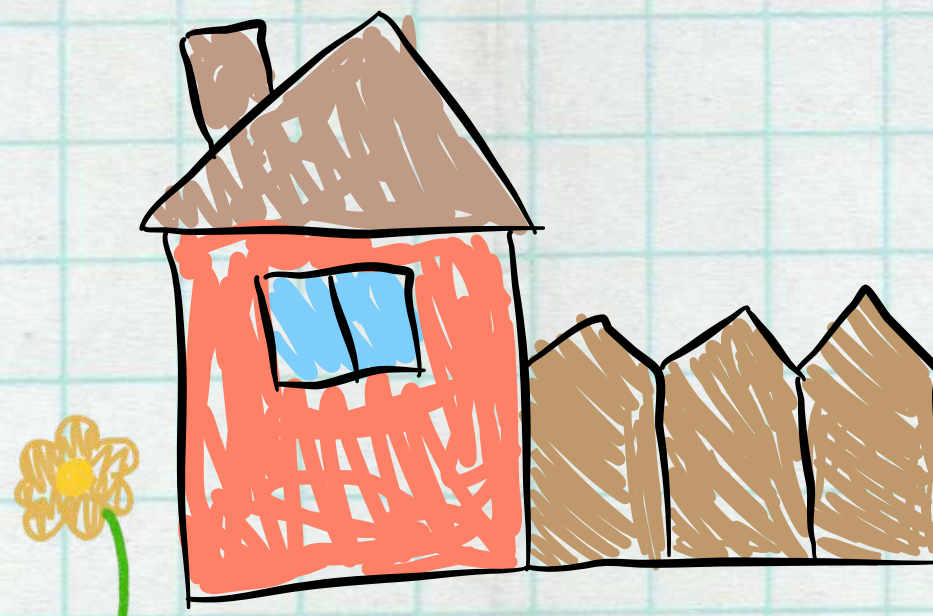
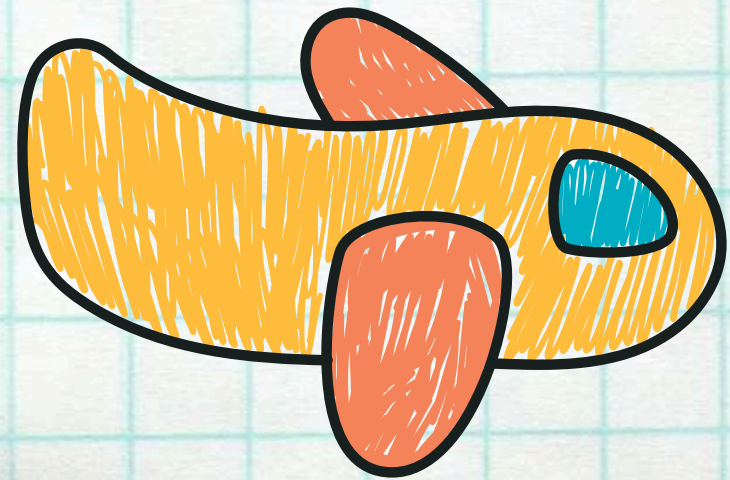


# Um guia para trabalhar emoções com crianças

Para profissionais da saúde e educação que trabalham  
com crianças e gostariam que elas estivessem  
familiarizadas com diferentes emoções básicas.

Você sabe o que está sentindo hoje?

Vamos conhecer as  
diferentes emoções e  
descobrir!



# FELIZ



Maria sorri e sente-se feliz  
quando comemora o  
aniversário!

O que te faz sentir feliz?

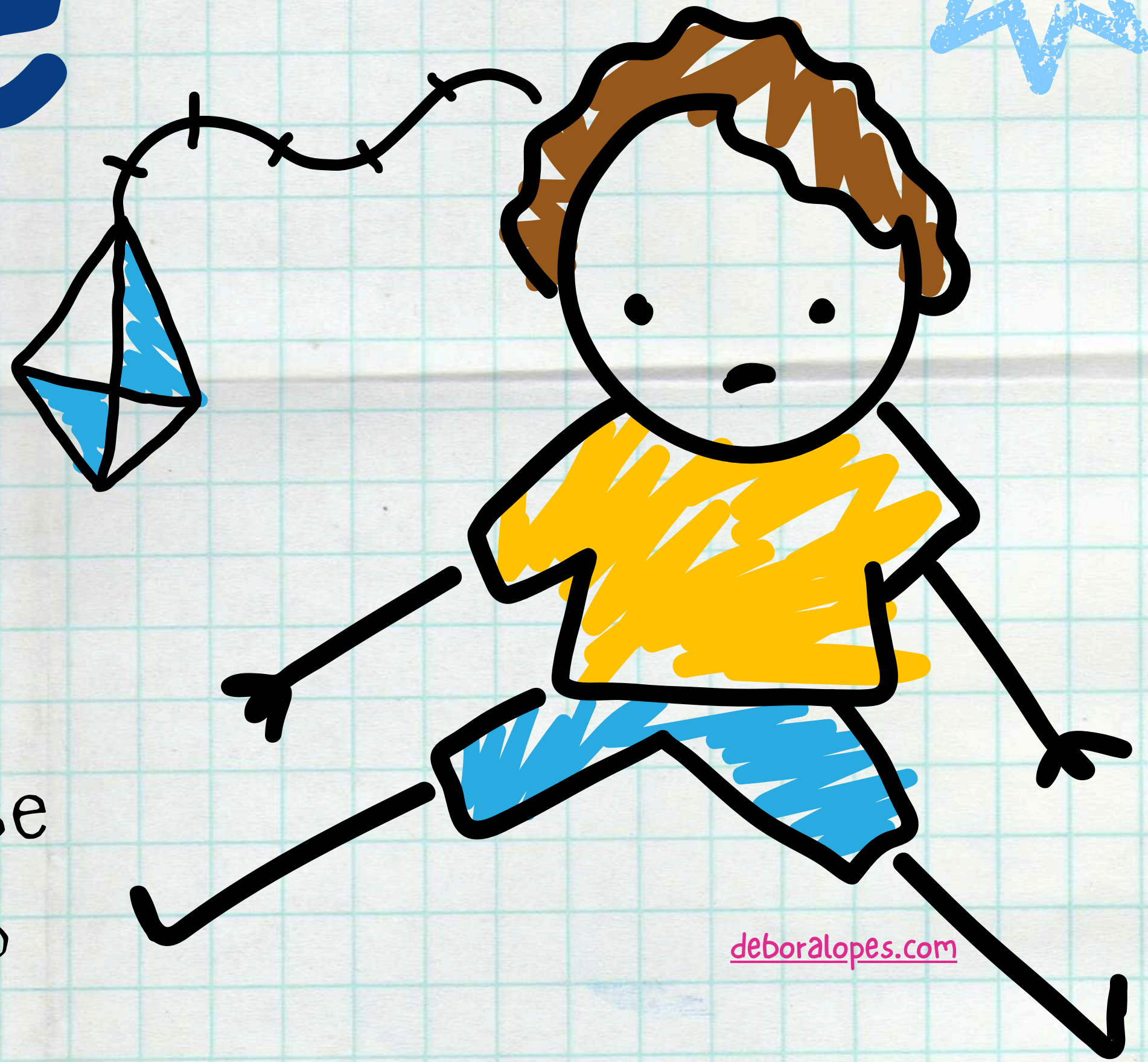


# triste

[psicologiadosgames](https://psicologiadosgames.com)

João se sente triste  
quando está doente  
porque não pode  
brincar com os amigos.

Quando você se  
sente triste ?



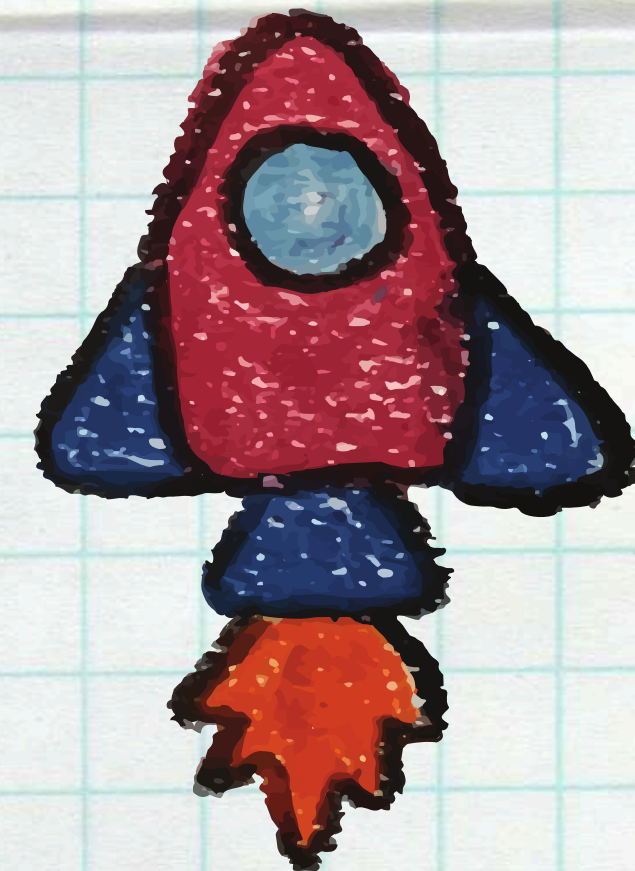
[deboralopes.com](https://deboralopes.com)

# Raiva

[@psicologiadosgames](#)



Rick sente raiva quando seu amigo lhe provoca



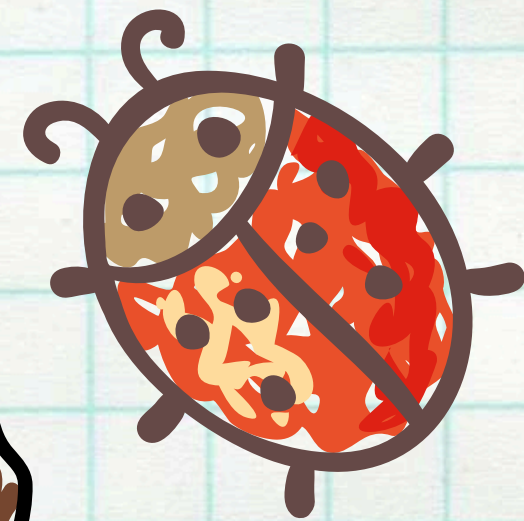
[deboralopes.com](#)

O que faz se sentir com raiva?





# Medo



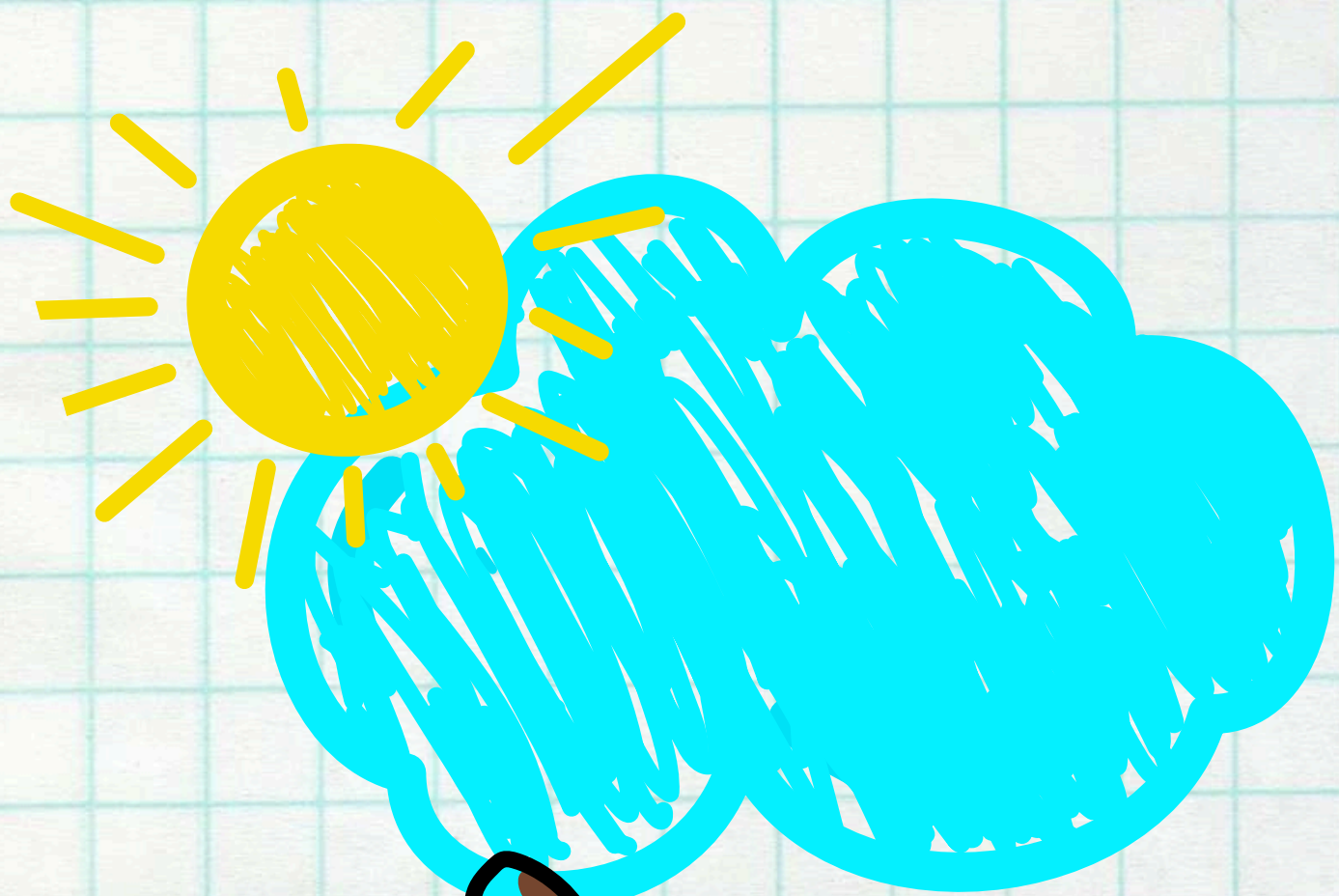
[psicologiadosgames](http://psicologiadosgames.com)

Roberto sentiu-se com medo  
quando pensou que sua mãe lhe  
deixou sozinho em casa.

O que te faz se sentir  
assustado?



[deboralopes.com](http://deboralopes.com)



# Surpresa



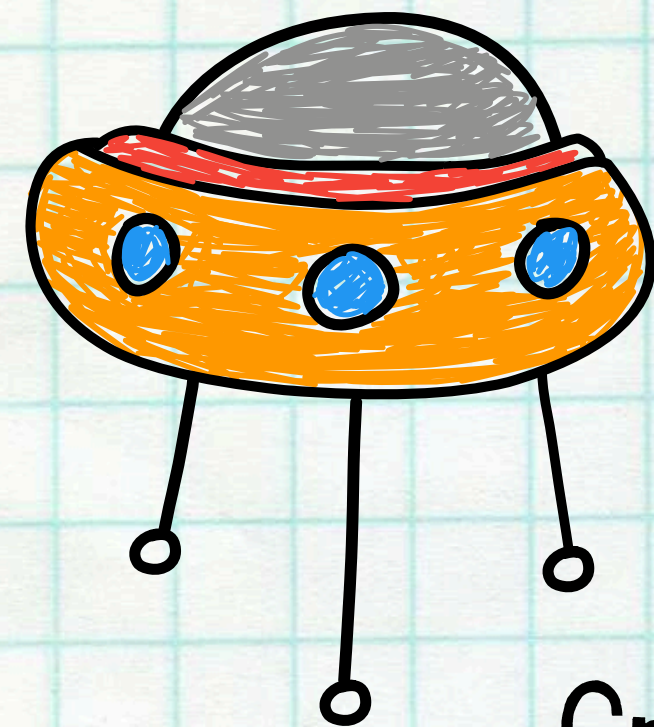
Tina fica surpresa sempre  
que alguém dá um presente  
inesperado



O que te deixa  
surpreso?







# Preocupada



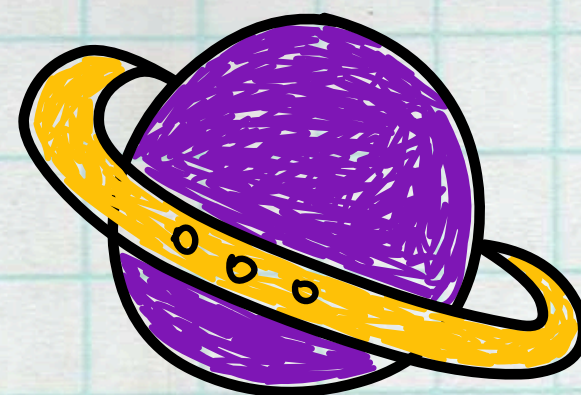
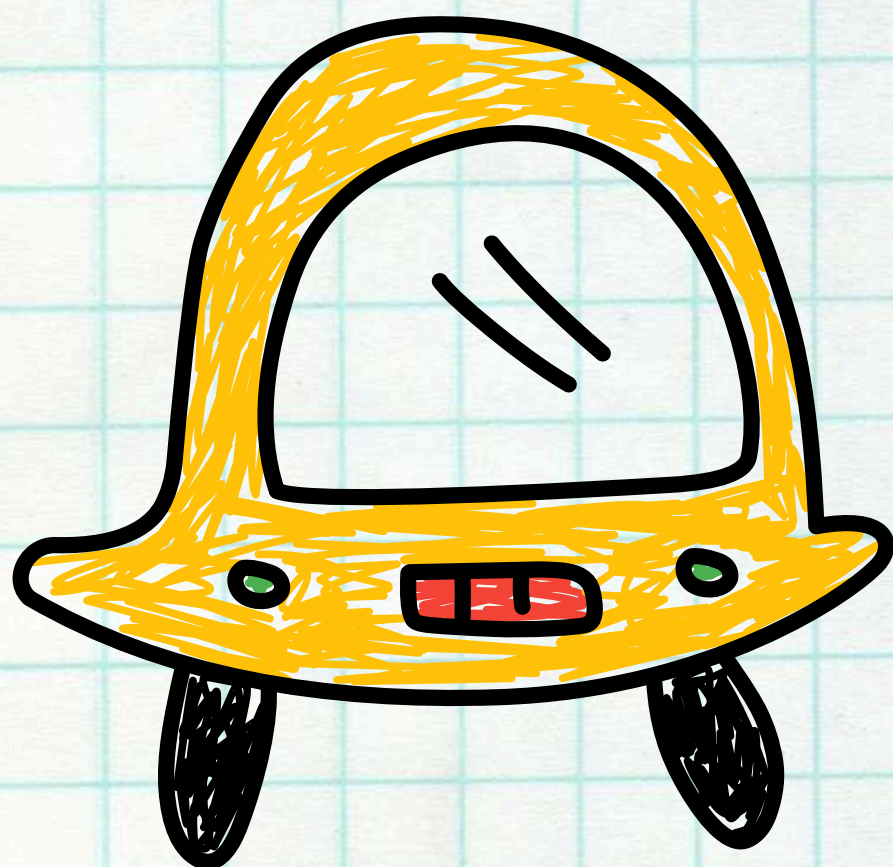
Cris fica preocupada quando  
sua mãe se atrasa para lhe  
buscar na escola

[psicologiadosgames](http://psicologiadosgames.com)



[deboralopes.com](http://deboralopes.com)

Quando você se sente  
preocupado?

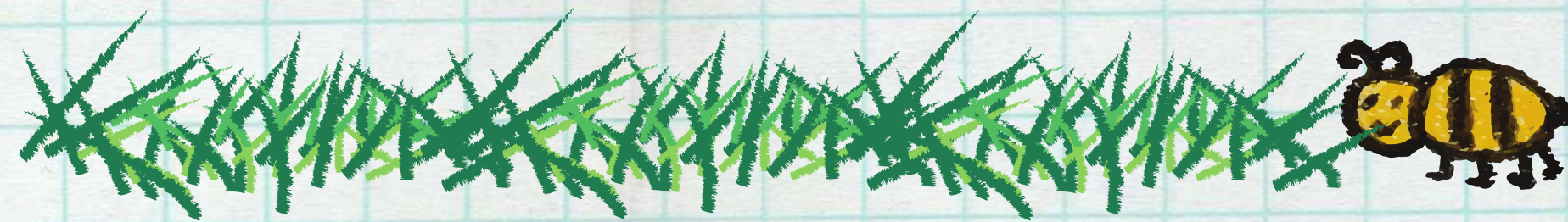


# Nojo



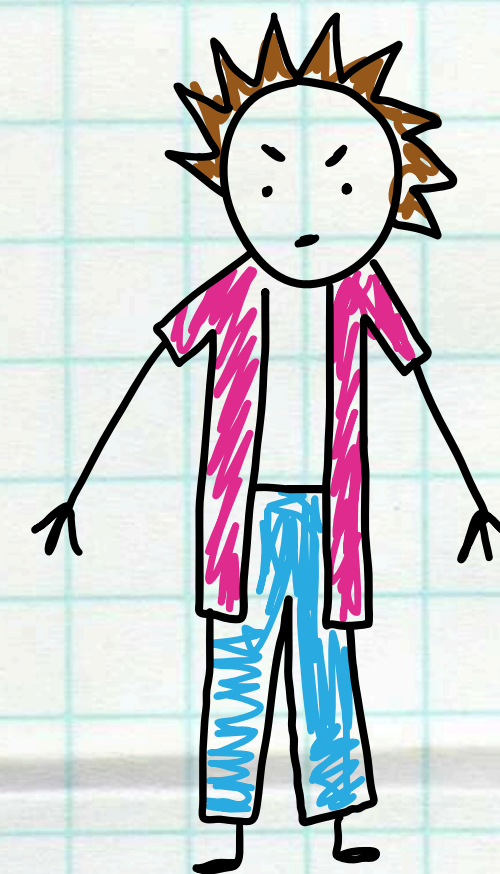
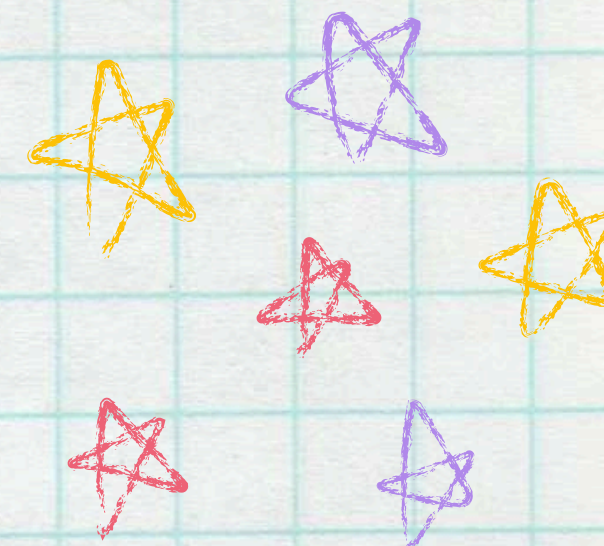
Alice ficou com nojo ao ver um inseto no seu copo de leite.

Quando você sente nojo?

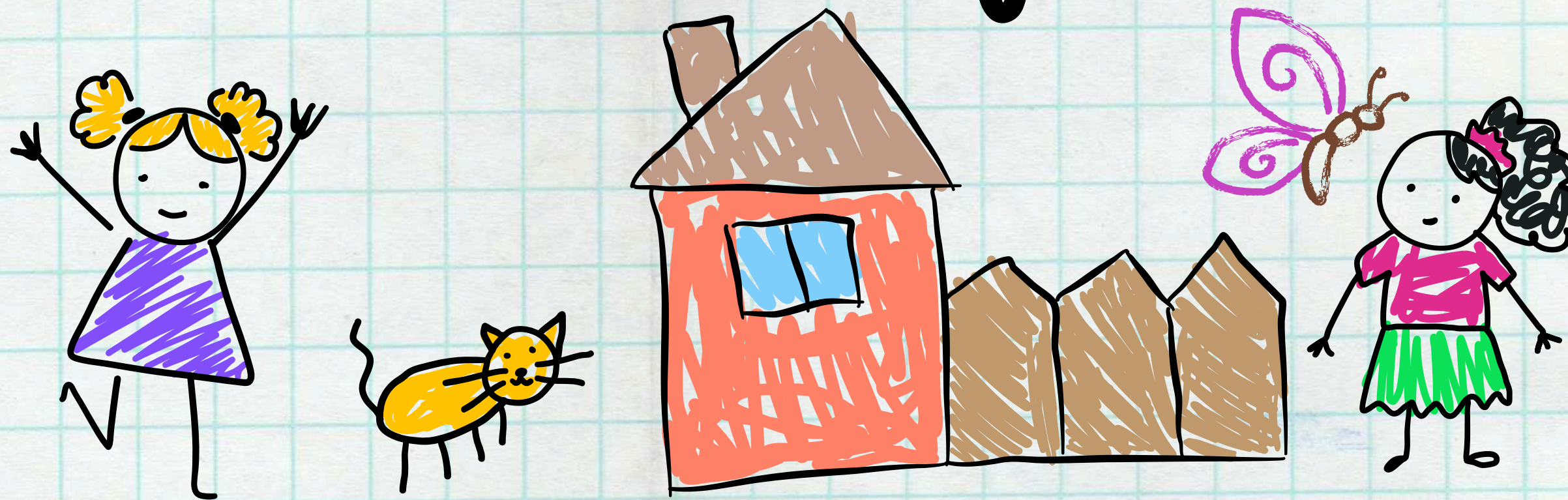
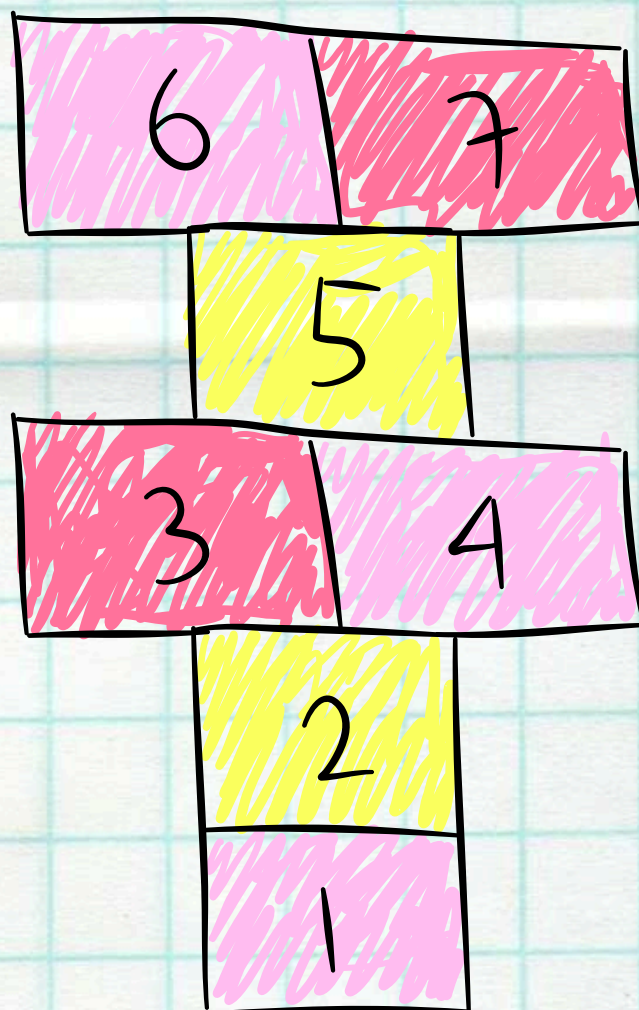




E você ...



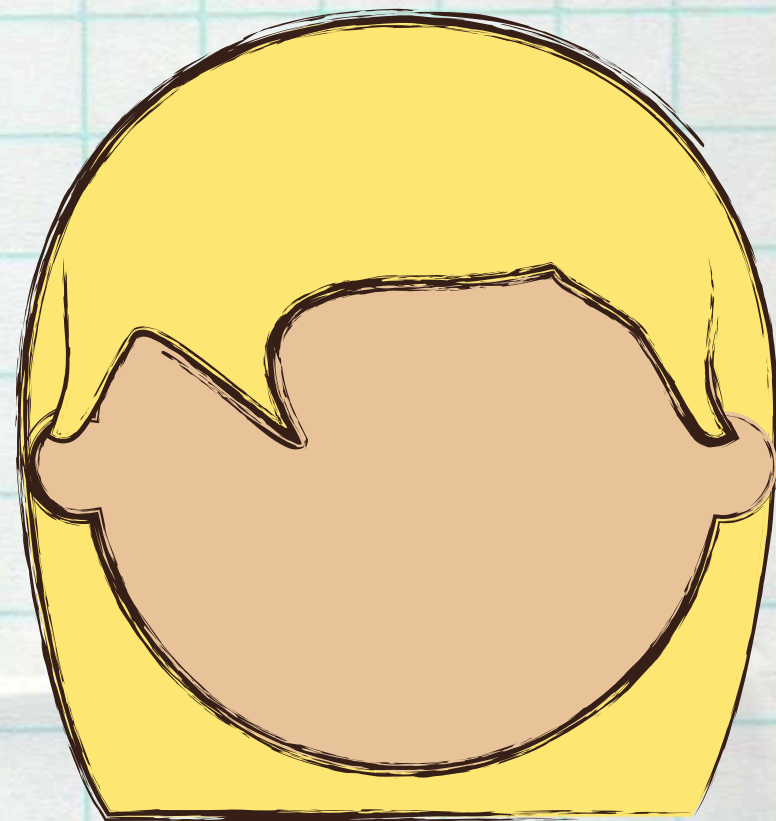
# Como está se sentindo hoje?



# Desenhe um rosto para cada emoção



[@psicologiadosgames](#)



[deboralopes.com](#)



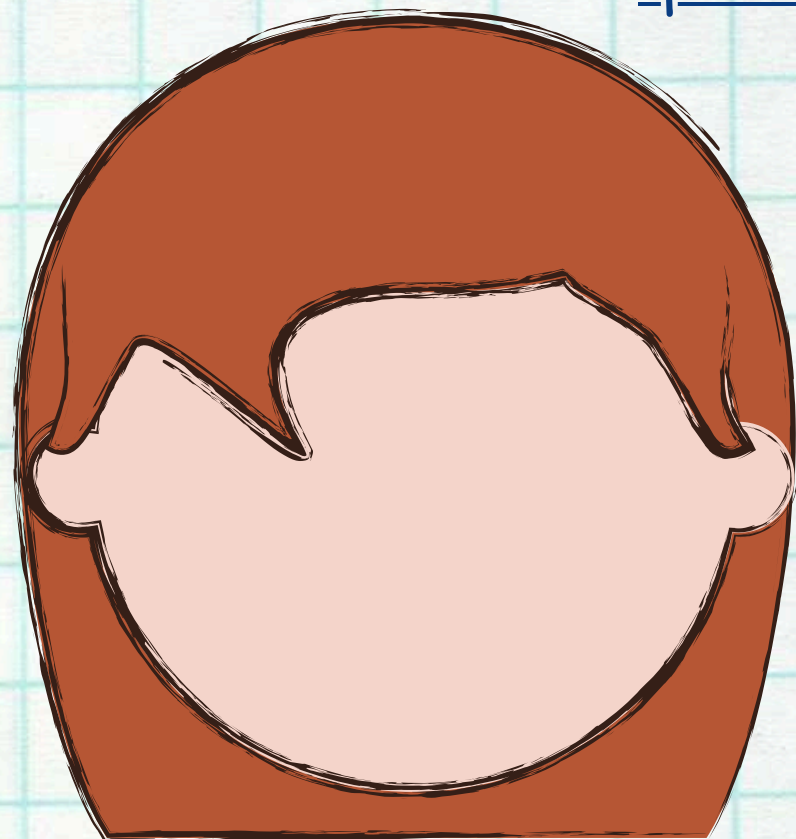
Triste

Medo

Feliz

Nojo

Raiiva



# Cartas das emoções



Raiva



Nojo



Triste



Brincalhão



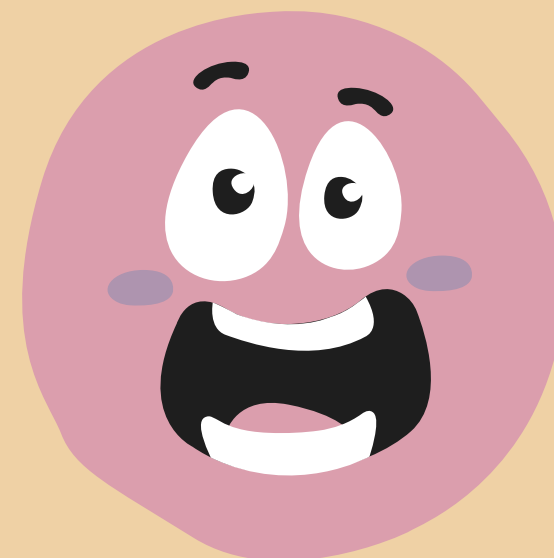
Feliz



Medo



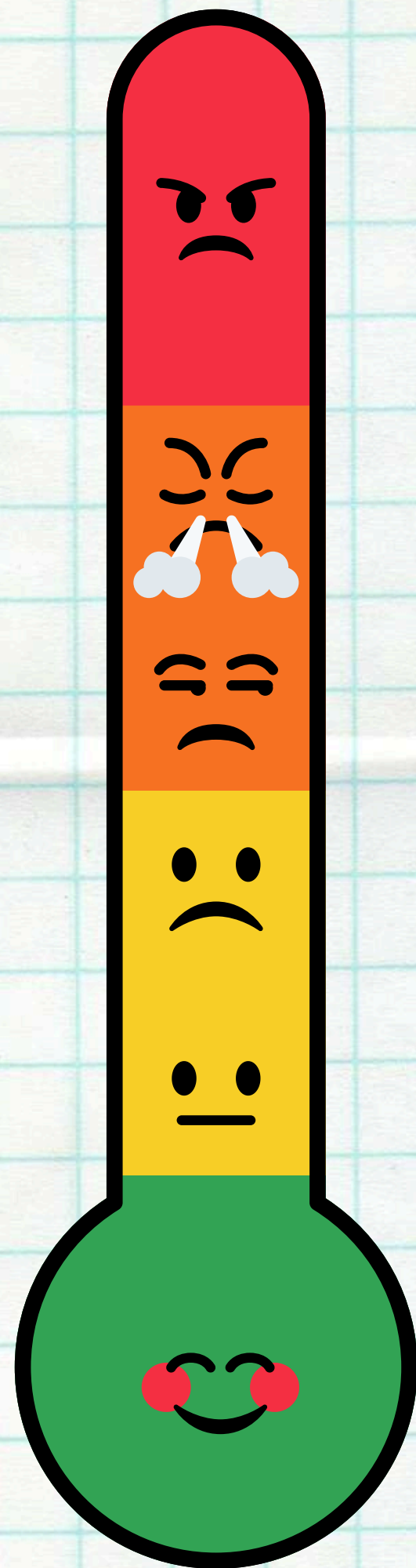
Preocupado



surpreso

[deboralopes.com](http://deboralopes.com)

[@psicologiadogames](https://www.instagram.com/psicologiadogames)



## Como você está se sentindo

Estou furioso. Quero gritar e chutar coisas. Eu preciso de espaço.

Eu estou com raiva. Tudo me irrita. Eu não quero falar com ninguém.

Estou irritado. Sinto que estou prestes a ficar bravo. Estou tentando me controlar.

Estou triste. Tenho vontade de chorar a qualquer hora. Preciso de abraços e conforto.

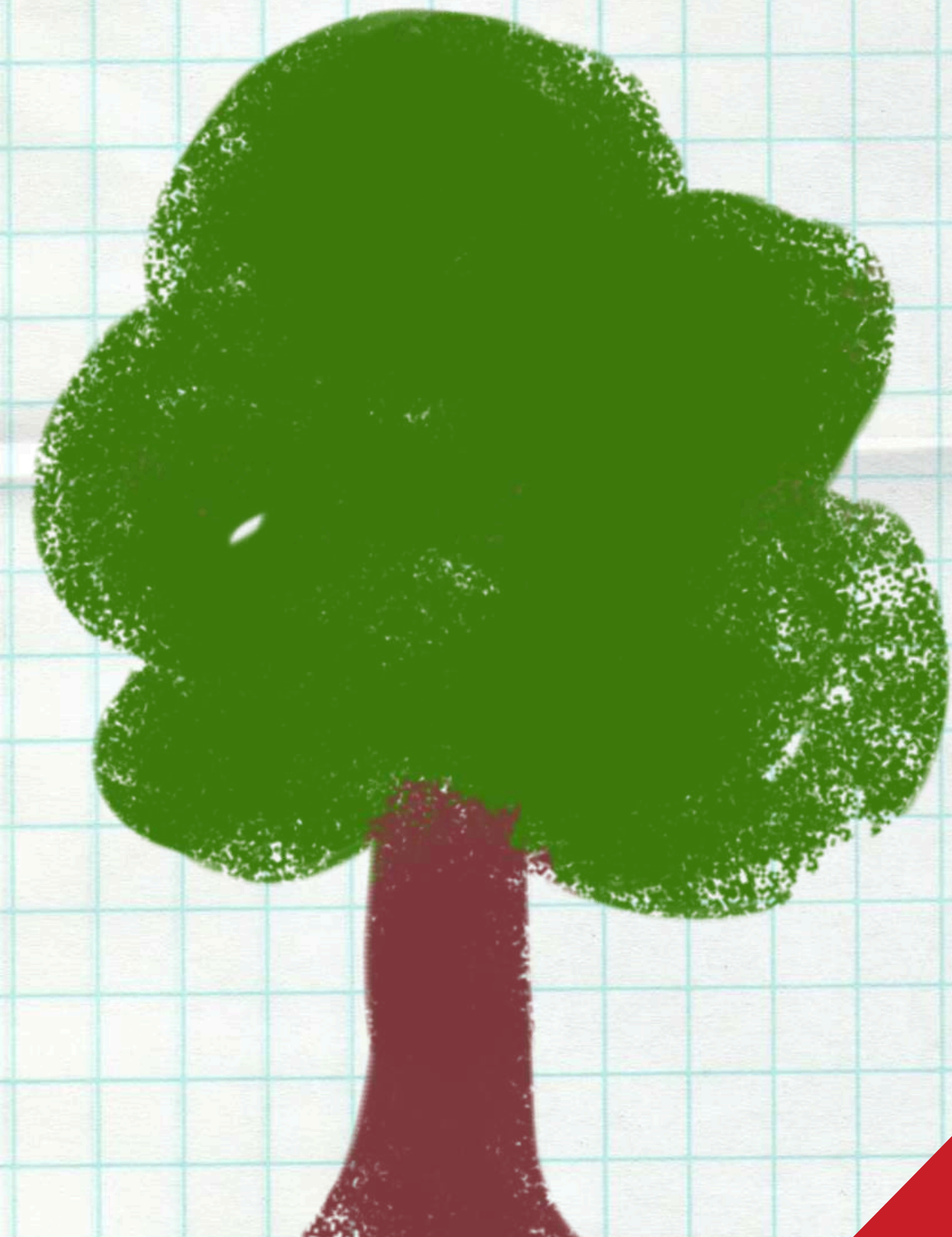
Eu estou bem. Só me sinto um pouco ansioso e preocupado.

Eu estou feliz. Sinto-me positivo e otimista. Eu sorrio e saúdo a todos.

# TERMÔMETRO DE SENTIMENTOS

As crianças podem apontar onde se sentem em diferentes momentos, ajudando-as a reconhecer a intensidade de suas emoções.

# Atividades



**Cartões de Emoções:** Desenhe rostos com diferentes expressões emocionais e peça às crianças para identificar e nomear cada emoção. Isso ajuda no reconhecimento e nomeação das emoções.

**Diário de Emoções:** Incentive as crianças a desenharem ou escreverem sobre como se sentem a cada dia. Elas podem usar cores ou símbolos para representar suas emoções. Isso as ajuda a monitorar e expressar seus sentimentos.

# Atividades

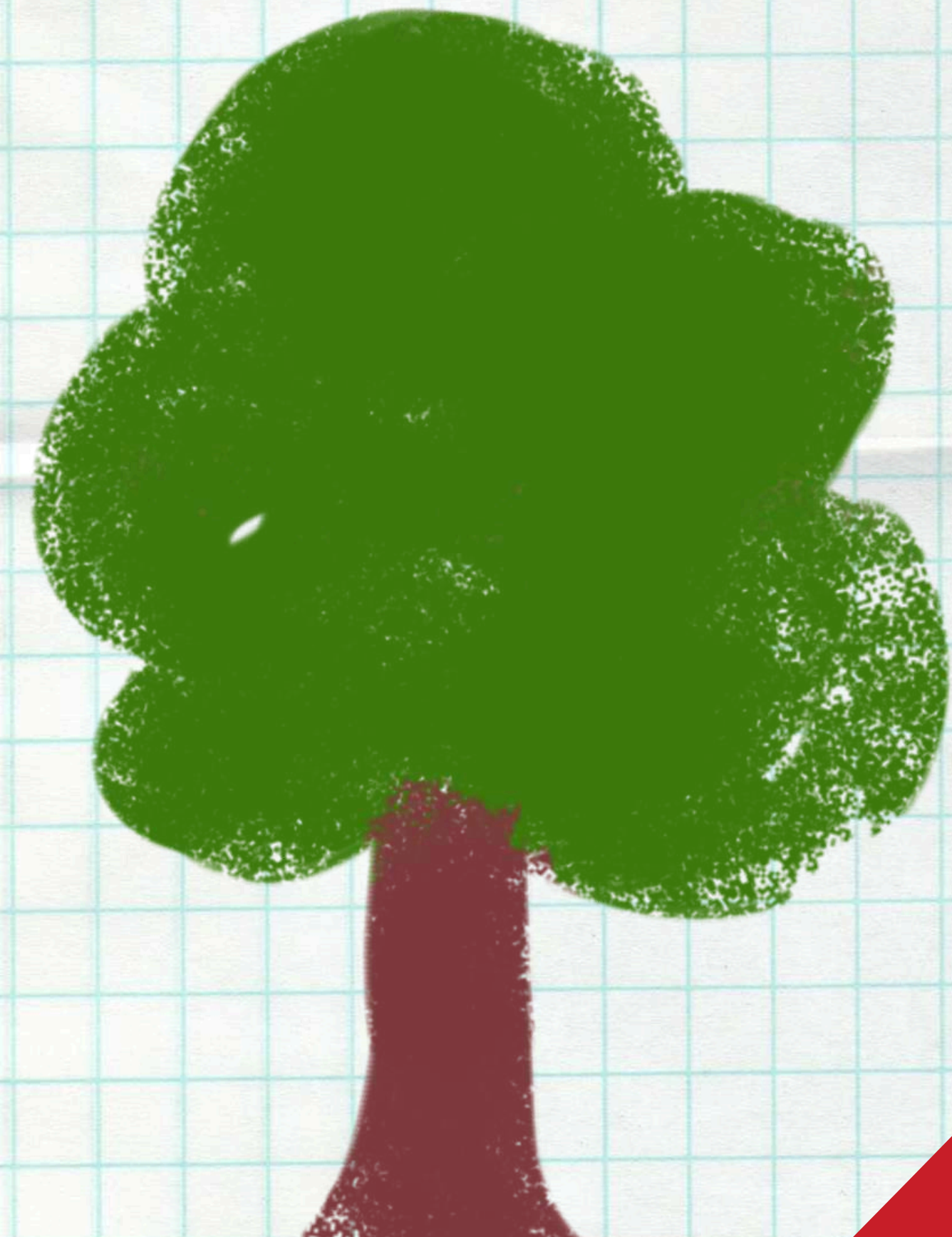
**Termômetro das Emoções:** Faça um termômetro com diferentes níveis de intensidade emocional. As crianças podem apontar onde se sentem em diferentes momentos, ajudando-as a reconhecer a intensidade de suas emoções.

**Histórias e Contos:** Use histórias que ilustrem diversas emoções e discuta com as crianças como os personagens se sentem e por que. Isso promove a empatia e a compreensão emocional.





# Atividades



**Artes e Artesanato:** Incentive as crianças a criar obras de arte que expressem como se sentem. Pintar, desenhar, ou fazer colagens são ótimas maneiras de externalizar emoções.

**Gráfico de Emoções:** Crie um gráfico semanal onde as crianças possam colocar adesivos ou marcar como se sentiram a cada dia. Isso ajuda a visualizar e entender padrões emocionais.

Psicóloga Me. Debora Lopes

CRP 08/ 23652



Para mais  
conteúdos acesse:

[deboralopes.com](http://deboralopes.com)

[@apsicologiadosgames](https://www.instagram.com/apsicologiadosgames)