

Universidade Portucalense Infante D. Henrique

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Beatriz Maria Marinho Lima Monteiro, 42146

Dissertação de Mestrado

O Impacto do Programa Universal “O Eu e o Nós das Emoções” na Expressão Emocional das crianças em contexto escolar

Orientação: Prof.^a Doutora Ana Xa

Data: Setembro,
2024



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Do conhecimento à prática.



O Impacto do Programa Universal “O Eu e o Nós das Emoções” na Expressão Emocional das crianças em contexto escolar

Beatriz Maria Marinho Lima Monteiro



O Impacto do Programa Universal “O Eu e o Nós das Emoções” na Expressão Emocional das crianças em contexto escolar

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Mestrado em Psicologia

2º ano de mestrado

2023/2024

Dissertação de Mestrado

Orientação: Prof. Dra. Ana Xavier

Beatriz Maria Marinho Lima Monteiro | 42146

O Impacto do Programa Universal “O Eu e o Nós das Emoções” na Expressão Emocional das crianças em contexto escolar

Dissertação apresentada à Universidade Portucalense Infante D. Henrique para obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob orientação da Prof^a Doutora Ana Xavier

Departamento de Psicologia e Educação

Setembro, 2024

DECLARAÇÃO DE AUTORIA



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Nome (s): Beatriz Maria Marinho Lima Monteiro Estudante(s) nº 42146 do curso de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde declaro que a Dissertação apresentado para avaliação na(s) Unidade(s) curricular(es) Dissertação de Mestrado é da minha e cumpre as normas de integridade académica.

Assim assume-se:

-Esclarecer explicitamente se partes do trabalho foram já apresentadas para avaliação de outras unidades curriculares ou provas de grau na Universidade Portucalense ou noutras instituições;

-Identificar corretamente as fontes utilizadas, de forma a que possam ser consultadas e atestada a autenticidade do trabalho que apresento;

-Assumir, sob compromisso de honra, a responsabilidade da autoria integral do trabalho, não tendo contratado serviços de terceiros para a sua realização;

-Indicar a supervisão recebida para elaboração do trabalho;

-Reconhecer como fraudulentas práticas que correspondem a formas de plágio, cópia servil, omissão ou citação deficiente de fontes, percebendo que tais práticas infringem direitos de autoria e são contrárias à integridade académica;

- Submeter, quando solicitado, à consideração do(s) docente(s), relatórios que tenham sido emitidos por equipamento especializado na deteção de plágio.

Data 26/08/2024

Assinatura(s).....
IMP.GE.179.0

Beatriz Maria Marinho Lima Monteiro

AGRADECIMENTOS

A presente dissertação é um marco importante na minha vida. Por isso, deixo aqui uma nota de agradecimento a todos aqueles que foram importantes ao longo da minha formação acadêmica, sendo os verdadeiros alicerces para esta bonita concretização.

À minha orientadora, Prof. Dra. Ana Xavier, pela disponibilidade, confiança e apoio pela partilha de experiências e de conhecimentos teóricos e práticos. Agradeço-lhe pelo acompanhamento próximo, pelas palavras de encorajamento nos momentos difíceis e por ter acreditado sempre em mim.

Ao Colégio Nova da Maia, por a participação nesta investigação. Agradeço-vos pela oportunidade, ajuda e disponibilidade.

Aos meus pais e avós, pela força e apoio que sempre me deram, mas sobretudo por serem uma inspiração diária. Agradeço-lhes por acreditarem sempre em mim e não me deixarem desistir.

À minha irmã, Inês, por todas as palavras, conselhos e ajuda que me deu ao longo deste ano. Agradeço-lhe por ser sempre o meu abraço-casa.

Ao Rafael, por ser porto-seguro, pelo pensamento positivo e pela coragem transmitida. Agradeço-lhe o companheirismo, a paciência e amor.

A mim, por não ter desistido e por ter dado sempre o meu melhor. Agradeço-me por toda a resiliência, força, autocuidado e por alcançado este momento.

A todos, o meu agradecimento muito especial!

RESUMO

A Aprendizagem Socioemocional em contextos escolares tem demonstrado efeitos positivos nas dimensões acadêmicas, cognitivas, sociais, emocionais, bem como na saúde mental dos alunos. No entanto, a expressão mal-adaptativa das emoções, tem sido alvo de maior atenção, uma vez que está associada a problemas de externalização e de internalização. O presente estudo tem como objetivo avaliar se existem mudanças nas dificuldades na consciência emocional e na relutância em expressar as emoções negativas das crianças entre o pré e o pós-intervenção do programa “O Eu e o Nós das Emoções”. Trata-se de um estudo empírico de natureza quase-experimental. A amostra é composta por 131 crianças com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos ($M = 8.64$, $DP = 0.59$) que frequentam o 3º e 4º ano de escolaridade ($M = 3.51$, $DP = 0.50$). Foi usado um instrumento de autorrelato que pretendia avaliar as dificuldades das crianças na expressão emocional, nomeadamente, na consciência das próprias emoções e na relutância em expressar emoções. Contrário ao esperado, os resultados não mostraram diferenças estatisticamente significativas nas dificuldades na consciência e expressão emocional das crianças entre o pré e o pós-intervenção. Estes resultados foram discutidos em termos de possíveis hipóteses explicativas associadas ao método de avaliação, às características da amostra e ao período temporal da aplicação do programa, sugerindo-se direções para estudos futuros. Contudo, a presente dissertação contribuiu para a implementação de um programa de promoção de competências socioemocionais no contexto escolar, dado o papel fundamental destas competências no bem-estar, na saúde mental e no sucesso académico ao longo do desenvolvimento.

Palavras-Chave: Aprendizagem Socioemocional; Crianças; Consciência Emocional; Competências Emocionais

ABSTRACT

Social-emotional learning in school contexts has shown positive effects on academic, cognitive, social and emotional dimensions, as well as on students' mental health. However, the maladaptive expression of emotions has been the subject of greater attention, as it is associated with externalization and internalization problems. This study aims to assess whether there are changes in children's difficulties in emotional awareness and reluctance to express negative emotions between the pre- and post-intervention of the "Me and Us of Emotions" program. This is an empirical study with a quasi-experimental nature. The sample consisted of 131 children aged between 8 and 10 ($M = 8.64$, $SD = 0.59$) from the 3rd and 4th grades ($M = 3.51$, $SD = 0.50$). A self-report instrument was used to assess the children's difficulties in emotional expression, namely awareness of their own emotions and reluctance to express emotions. Contrary to our hypothesis, the results showed no statistically significant differences in the children's emotional awareness and expression between pre- and post-intervention. These results were discussed in terms of possible hypotheses associated with the assessment method, the characteristics of the sample, and the time period of the program's application, suggesting directions for future studies. However, this dissertation has contributed to the implementation of a program to promote socio-emotional skills in the school context, given the fundamental role of these skills in well-being, mental health and academic success throughout development.

Keywords: Socioemotional learning; Children; Emotional Awareness; Emotional Skills

Índice

<i>Introdução</i>	9
<i>Enquadramento Teórico</i>	10
<i>Método</i>	16
Participantes.....	16
Procedimentos.....	16
Instrumentos.....	18
Análise de Dados.....	19
<i>Resultados</i>	20
Análise Preliminar dos Dados.....	20
Estudo das Diferenças Nas Médias.....	20
<i>Discussão dos Resultados</i>	22
<i>Conclusão</i>	26
<i>Referências Bibliográficas</i>	27

LISTA DE TABELAS

Tabela 1.....	21
---------------	----

Introdução

A presente Dissertação de Mestrado, sob a orientação institucional da Professora Doutora Ana Xavier, integra o segundo ano de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Portucalense Infante D. Henrique. O estudo aqui realizado reflete um projeto de investigação mais amplo sobre o desenvolvimento e a aplicação de um programa universal de promoção de competências socioemocionais em crianças do 3º e 4º ano de escolaridade, designado “O Eu e o Nós das Emoções” (Xavier et al., 2022, 2023). Este programa enquadra-se no modelo CASEL (2015) sobre a aprendizagem socioemocional definida como o processo pelo qual indivíduos adquirem e aplicam de forma eficazes conhecimentos, atitudes e habilidades que permitem compreender e gerir emoções, estabelecer e alcançar objetivos, demonstrar empatia pelos outros, criar e manter relacionamentos positivos e saudáveis, e tomar decisões responsáveis.

O objetivo principal da presente dissertação é avaliar as mudanças nas dificuldades na consciência emocional e na relutância em expressar emoções negativas das crianças do antes para o após o programa “O Eu e o Nós das Emoções”. Este programa foi dinamizado por psicólogos no contexto escolar aos 3º e 4º ano de escolaridade.

A presente dissertação está organizada em diferentes capítulos, começa com o enquadramento teórico, onde é explorada a literatura sobre a SEL, a importância da expressão emocional e o impacto de intervenções socioemocionais em crianças. De seguida, apresenta-se a metodologia adotada, incluindo a descrição dos participantes, os procedimentos, os instrumentos de avaliação e as técnicas de análise de dados utilizadas. O capítulo seguinte descreve os resultados obtidos. Por fim, são apresentadas a discussão e a conclusão que refletem sobre o impacto do programa e as implicações para futuras investigações.

Enquadramento Teórico

A aprendizagem socioemocional (do inglês *Social Emotional Learning* - SEL) é fundamental para que todas as pessoas tenham uma vida saudável e plena, sendo considerada parte integrante da educação e do desenvolvimento do ser humano (Barata et al., 2024). Trata-se de um processo ao longo do desenvolvimento humano, onde os indivíduos adquirem competências emocionais e sociais, conhecimentos e atitudes, que ajudam no desenvolvimento de uma identidade mais saudável, na gestão de emoções e no alcance de objetivos, tanto a nível pessoal, como coletivo, na expressão de empatia em relação aos outros, no estabelecimento de relações interpessoais e na tomada de decisões responsáveis e cuidadosas (CASEL, 2015; Durlak, 2011). Desta forma, a SEL constitui-se um importante preditor de vários indicadores positivos ao longo da vida, tais como os relacionamentos harmoniosos, comportamento de cidadania, desempenho académico e profissional, assim como saúde mental e física (CASEL, 2015).

A SEL aplicada aos contextos escolares promove uma educação mais justa e de elevada qualidade, e procura aumentar uma relação recíproca entre a escola, as famílias e a comunidade (CASEL, 2015). Quando existem esforços nas comunidades educativas para aliar a aprendizagem académica à aprendizagem socioemocional, pretende-se proporcionar ambientes de aprendizagem baseados na confiança, na colaboração, em currículos desafiadores e numa avaliação contínua. De acordo com o CASEL (2015), a SEL é uma ferramenta essencial para combater desigualdades e capacitar os jovens e adultos para contribuírem para comunidades seguras e justas.

As escolas são um contexto privilegiado para promover as competências sociais e emocionais, em conjunto com aquelas que são tipicamente desenvolvidas, as aquisições académicas, uma vez que as crianças passam muito tempo neste contexto e nele ocorrem múltiplos desafios académicos e sociais, que implicam a aprendizagem da gestão emocional e interpessoal (Durlak, 2011). Desta forma, o modelo de resposta à intervenção (do inglês *Response to Intervention* – RTI) aplicado ao contexto escolar defende que a prioridade é implementar eficazmente abordagens universais, fundamentadas e baseadas em evidências, que oferecem múltiplos benefícios para a

comunidade educativa. Assiste-se a um aumento da integração das práticas SEL nas escolas enquanto medidas preventivas e universais (ou seja, neste referencial RTI) para o desenvolvimento saudável das crianças e adolescentes (Fuchs & Fuchs, 2001).

Os programas SEL têm como objetivo desenvolver competências cognitivas, afetivas e comportamentais, como a autoconsciência emocional, a autogestão emocional, a consciência social, as habilidades de relacionamento e a tomada de decisão responsável (CASEL, 2015). As competências do SEL devem ser ensinadas, modeladas, praticadas e aplicadas em diversas ocasiões, para que integrem nos comportamentos diários de cada indivíduo (Ladd & Mize, 1983; Weissberg et al., 1989 as cited in Durlak., 2011).

As intervenções baseadas no SEL oferecem variados benefícios, incluindo melhorias emocionais, sociais, psicológicas, de saúde e acadêmicas. Estas intervenções não só desenvolvem as competências sociais e emocionais dos alunos, mas também funcionam como fatores de proteção contra problemas subsequentes, como dificuldades de conduta e sofrimento emocional (Taylor et al., 2017). Além disso, os programas SEL promovem o bem-estar ao reduzir o sofrimento emocional e ao fomentar comportamentos pró-sociais (Durlak, 2022). Consequentemente, essas intervenções contribuem para um melhor ajustamento comportamental, ao incentivar interações sociais positivas e diminuir os problemas de conduta e internalização (Durlak, 2011).

No que diz respeito aos benefícios psicológicos e da saúde, estudos indicam que a aquisição e aplicação eficaz das competências socioemocionais está associada a uma melhor regulação do afeto cognitivo. Isto poderá ter um impacto positivo nas funções cognitivas executivas centrais, como o controlo inibitório, o planeamento e a capacidade de adaptação a novas situações (Greenber, 2006 as cited in Durlak, 2011).

Relativamente aos benefícios académicos, estudos internacionais destacam que a melhoria nas competências socioemocionais resulta num melhor desempenho escolar, refletido em notas mais altas e melhores resultados em testes (Durlak, 2011).

Quando essas competências não são adquiridas, os alunos podem enfrentar uma variedade de dificuldades pessoais, sociais e acadêmicas (Eisenberg, 2006; Guerra & Bradshaw., 2008; Masten & Coatsworth., 1998; Weissberg & Greenberg, 1998 as cited in Durlak, 2011). Assim, os programas SEL são fundamentais para o desenvolvimento holístico dos jovens, proporcionando benefícios significativos em diversas áreas essenciais para o seu crescimento e sucesso.

Com base nesta evidência empírica e nas necessidades dos contextos escolares, tem também havido, a nível nacional, um crescimento no desenvolvimento e implementação de programas SEL em contexto escolar. Especificamente, para o 1º ciclo de escolaridade, destacam-se três exemplos: Devagar se Vai ao Longe (Raimundo & Lima, 2013); Perlímpimpim (Santos, 2016); e o Eu e o Nós das Emoções (Xavier et al., 2023).

O programa “Devagar se vai ao longe” foi desenvolvido por Raquel Raimundo e Alexandra Marques Pinto, da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, e Maria Luísa Lima, do Instituto Universitário de Lisboa. É um programa de intervenção universal, implementado para alunos do 4º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos. Este programa tem como objetivo a promoção de competências e do desenvolvimento juvenil, incluindo atividades de autoconhecimento, regulação emocional, habilidades interpessoais e tomada de decisão responsável. É composto por 21 sessões, com a duração de 45 a 60 minutos cada, aplicadas semanalmente por psicólogos escolares, na presença dos professores responsáveis de turma (Raimundo & Lima, 2013). Os resultados da eficácia deste programa revelaram ganhos significativos na relação com os pares e nas competências sociais. Contudo, não foram observadas melhorias significativas na redução de problemas internalizantes e externalizantes. Os resultados variam também de acordo com as características dos alunos, verificando-se particularmente que os alunos do género masculino tendem a mostrar um aumento na capacidade de autogestão e uma diminuição nos problemas de agressividade e sociais, quando comparados com o género feminino (Raimundo & Lima, 2013).

O programa *Perlimpimpim* foi criado por um grupo de profissionais especializados em educação socioemocional (Santos, 2016). Este grupo é composto por psicólogos, pedagogos e educadores e criaram este programa com o objetivo de fomentar competências socio-emocionais dos alunos do 3º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 8/9 anos, promovendo de forma constante e simultânea, o treino das competências sociais, emocionais e da atenção. Os resultados da implementação deste programa demonstram que, ao nível das competências emocionais existem ganhos tanto na identificação de emoções positivas como negativas. Nas competências sociais, verifica-se ganhos nas relações com os pares, mantendo-se o mesmo nível de autocontrolo. Por fim, no que concerne à atenção verifica-se também melhorias no desempenho global, na capacidade em manter a atenção focada no estímulo e na consciência da tarefa. O programa *Perlimpimpim* tem uma avaliação positiva no cumprimento da eficácia dos seus objetivos, tendo produzido efeitos ao nível das competências sociais, emocionais e na atenção (Santos, 2016).

O Eu e o Nós das Emoções é um programa universal, baseado na estrutura SEL e nas abordagens baseadas na compaixão, integrado nas Academias Gulbenkian do Conhecimento 2020 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2015; Gueldner et al., 2020; Gilbert, 2009, 2014; Bluth, 2017 as cited in Xavier et al., 2023). Foi um programa elaborado para crianças do 3º e 4º anos letivos, com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos, e inclui 10 sessões de grupo semanais, manualizadas e ajustadas ao desenvolvimento desta faixa etária. As sessões, com duração de 60 minutos cada, devem ser dinamizadas por 2 Psicólogos com formação prévia neste programa, e devem ser integradas no curriculum para ocorrerem em sala de aula na presença do professor titular de turma (Xavier et al., 2023). O programa foi desenvolvido para ser administrado presencialmente, mas também possui uma versão online, onde todas as atividades têm versão adaptada para formato digital. O Eu e o Nós das Emoções, incluiu quatro componentes principais, sendo eles, a psicoeducação quanto à universalidade e funções adaptativas das emoções; psicoeducação sobre os diferentes componentes fisiológicos, cognitivos e comportamentais das emoções tanto das básicas como das secundárias; engloba também exercícios de autoconfiança e de autocompaixão para lidar com emoções difíceis, aumentando, por consequência a

capacidade das crianças serem gentis consigo mesmas e, por fim, a compaixão e ações cooperativas para promoção de comportamentos colaborativos e pró-sociais. O objetivo comum a todas as sessões é que, a prática de competências socioemocionais orientadas para a autoconfiança e a cooperação pode ser aprendida, modelada e praticada através de incentivos contínuos e, por consequência, pode ser aplicado a várias situações do quotidiana (Gilbert, 2009, 2014 as cited in Xavier et al., 2023).

Os resultados do programa “O Eu e o Nós das Emoções” apresentam melhorias em várias dimensões emocionais e sociais nas crianças. Particularmente, os resultados mostram um aumento nos níveis de empatia do pré-intervenção para o pós-intervenção, follow-up a 3 e 6 meses, apenas para o grupo de intervenção. Também se observou um progresso nos níveis de cooperação das crianças, embora a diferença nas médias desta dimensão ao longo do tempo não seja significativa quando comparada com o grupo de controlo, o que sugere que essas habilidades podem ser influenciadas por fatores externos ao programa. Além disso, não foram observadas mudanças significativas no controlo emocional (definido como a capacidade de gerenciar e regular eficazmente as próprias emoções em diferentes contextos) (Xavier et al., 2023). No entanto, o programa contribuiu para uma perceção mais positiva do clima emocional nas salas de aulas, nomeadamente observada por um aumento dos sentimentos de vitalidade e de tranquilidade das crianças do grupo de intervenção do pré-intervenção para o pós-intervenção, follow-up a 3 e 6 meses. Desta forma, podemos concluir que estes dados são promissores, e, em conjunto, com os resultados da fidelidade do programa (e.g., elevado compromisso dos/as dinamizadores/as; elevada adesão dos participantes; satisfação com as sessões e com o programa; Xavier et al., 2022, 2023) apontam para a utilidade e a validade do programa para estas faixas etárias em contexto escolar. O facto de os resultados do RCT apenas indicarem mudanças no tempo e não entre grupos, e os conteúdos do programa focarem-se maioritariamente na identificação, no conhecimento e na expressão emocional (Xavier et al., 2023), seria interessante avaliar o impacto do programa na expressão emocional das crianças.

A expressão emocional pode ser definida como o processo no qual os indivíduos manifestam as suas emoções através de comportamentos, linguagem corporal,

expressões faciais e comunicação (Mendes et al., 2021). Este processo incluiu uma vasta gama de emoções, como a alegria, a tristeza, a raiva, o medo. De acordo com Goleman (1995), a expressão emocional é um dos pontos fundamentais da inteligência emocional e das habilidades sociais, pois permite que as pessoas expressem os seus sentimentos e interajam de maneira eficaz com os outros. Pelo contrário, a expressão mal-adaptativa de emoções tem sido associada a problemas de externalização e internalização. De forma mais particular, a relutância em expressar emoções tem sido associada a níveis mais elevados de ansiedade, níveis mais elevados de distorções cognitivas, maior isolamento social, menor competência em habilidades sociais e relacionamentos sociais prejudicados na infância (Caiado et al., 2022)

Assim, o desenvolvimento e o treino da identificação e expressão emocional são cruciais para aprimorar essas competências. Isso envolve ensinar os indivíduos, desde a infância, a reconhecer as diferentes emoções em si mesmos e nos outros, e a expressá-las de maneira mais adequada (Goleman, 1995). Os programas de aprendizagem socioemocional (SEL), como o “Eu e o Nós das Emoções”, focam-se especificamente no desenvolvimento dessas habilidades, proporcionando exercícios e práticas que ajudem as crianças a identificar e nomear as suas emoções, bem como a expressá-las de forma saudável. A compreensão e o treino contínuo dessas habilidades são importantes porque promovem o bem-estar emocional e uma comunicação mais eficaz nas relações interpessoais, contribuindo para uma vida social mais saudável e equilibrada (Taylor et al., 2017).

O presente estudo tem como objetivo geral avaliar o efeito do programa “O Eu e o Nós das Emoções” na consciência emocional das crianças. Especificamente, pretende-se analisar, no grupo de crianças do 3º e 4º ano de escolaridade que beneficiam do programa, se existem mudanças ao longo do tempo (i.e., do pré para pós programa) nas dificuldades na consciência emocional e na relutância em expressar as emoções negativas. Espera-se que, após o programa, as crianças reportem níveis mais baixos de dificuldades de consciência emocional e de relutância em expressar as suas emoções negativas.

Método

Participantes

Neste estudo participaram 134 crianças, das quais 79 (59%) são do género masculino e 55 (41%) do género feminino. A amostra total tem idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos ($M = 8.64$, $DP = 0.59$) e frequenta o 3º e 4º ano de escolaridade ($M = 3.51$, $DP = 0.50$). Não existem diferenças de género na idade, $t_{(132)} = -0.21$, $p = .836$, nem nos níveis de escolaridade, $t_{(132)} = -0.24$, $p = .813$. No que diz respeito à residência, a maioria vive em zona urbana ($N = 128$; 95.5%) e as restantes vivem em meio rural ($N = 6$; 4.5%). Esta distribuição da residência é semelhante para ambos os géneros, $\chi^2_{(1)} = 0.154$, $p = .694$.

No segundo momento de avaliação (pós-intervenção) participaram 131 crianças, das quais 77 (58.8%) são do género masculino e 54 (41.2%) do género feminino. As restantes características sociodemográficas mantêm-se. Assim, existiu uma perda amostral de 3 alunos devido à sua baixa assiduidade às sessões (10% das sessões).

Procedimentos

Este estudo foi submetido para aprovação da comissão de ética da Universidade Portucalense e da Direção Geral da Educação e contempla ainda com a autorização da direção pedagógica da escola, onde foi dinamizado o programa O Eu e o Nós das Emoções e foram recolhidos os dados. Trata-se de uma amostragem não probabilística por conveniência. Dado que existe uma parceria entre a UPT e a escola privada do Norte de Portugal no âmbito da dinamização do programa “O Eu e o Nós das Emoções” nesse contexto, a recolha de dados restringe-se a este local. O programa universal escolhido para ser implementado nesta escola é “O Eu e o Nós das Emoções”, uma vez que é um programa desenvolvido em português, foi criado para alunos do 3º e 4º ano e aborda a promoção das competências socioemocionais que, atualmente, os contextos escolares valorizam.

Este é um tipo de estudo empírico, quase-experimental. Não tem aleatorização nem grupo de controlo. No grupo de intervenção os dados foram recolhidos em dois

momentos, um primeiro momento antes da intervenção e um segundo momento que corresponde ao após a intervenção. Estas duas recolhas são espaçadas por um intervalo de tempo de 10 semanas, que corresponde ao período de tempo da intervenção (10 sessões semanais). Na primeira sessão o objetivo passa por implementar as regras de convivência em grupo e promover a psicoeducação sobre a universalidade e função adaptativa das emoções, utilizando o modelo ABC das emoções. Cada sessão seguinte aborda uma emoção básica (e.g. alegria, tristeza, medo e raiva) ou uma emoção secundária (e.g. tranquilização, compaixão) com o objetivo de promover a psicoeducação sobre os estímulos ativadores e os seus componentes a nível cognitivo, fisiológico, afetivo e comportamental, ajudando a criança a identificar as sensações, os pensamentos e as ações. A última sessão pretende sintetizar as várias emoções abordadas ao longo do programa, refletindo sobre os ganhos obtidos, bem como antecipar estratégias para lidar com as emoções no futuro. De salientar que existiu uma formação prévia sobre a aplicação do programa dinamizada pela investigadora responsável do mesmo às psicólogas do colégio e às estagiárias de psicologia. Todas as turmas do 3º e 4º ano da escola irão participar neste estudo, porque a escola acredita que este é um programa útil para o projeto pedagógico e, no geral, para todas as crianças.

Para obter a autorização dos representantes legais das crianças para a recolha de dados, foram entregues pelos professores titulares de turma os consentimentos informados aos encarregados de educação, onde incluíam a descrição dos objetivos de estudo, as condições de participação e a garantia de confidencialidade da recolha de informação, bem como, todas as informações sobre os seus direitos e a garantia de confidencialidade. Após obtermos os consentimentos informados dos encarregados de educação, as crianças foram convidadas a participar no estudo, solicitando igualmente o seu consentimento.

A recolha dos dados realizou-se em sala de aula, na presença do professor responsável pela turma e pela psicóloga do colégio, em dois momentos, um primeiro momento que aconteceu antes do início do programa “O eu e o nós das Emoções” e, um segundo momento após o programa. A presença da psicóloga durante a recolha de

dados facilitou o esclarecimento de eventuais dúvidas que os alunos puderam ter no preenchimento dos questionários. Adicionalmente, o processo de recolha de dados e de implementação do programa envolveu uma supervisão sistemática de modo a garantir a viabilidade do projeto quer a utilidade do mesmo para o contexto escolar em questão. Uma vez que se trata de medidas repetidas aos mesmos sujeitos e de forma a garantir o anonimato e confidencialidade da recolha de dados, foram criados códigos únicos que permitiram emparelhar as respostas das crianças ao longo dos diferentes momentos de avaliação (pré e pós-intervenção).

Instrumentos

Questionário sociodemográfico. Este questionário permite recolher dados sobre a data de nascimento da criança, o seu género, o nível de escolaridade e a zona de residência (urbano vs. Rural).

Escala de Expressão Emocional para Crianças - *Emotion Expression Scale for Children – EESC; Penza-Clyve & Zeman, 2002; Caiado et al., 2022*). Trata-se de um questionário de autorrelato, que pretende avaliar as dificuldades das crianças na expressão emocional, nomeadamente, as dificuldades em ter consciência das próprias emoções e a falta de motivação ou relutância em expressar emoções. Este questionário é composto por 16 itens divididos em dois fatores: (a) dificuldades na consciência emocional (8 itens), que descreve as dificuldades em rotular experiências emocionais internas (e.g., *Por vezes, eu não encontro palavras para explicar aquilo que estou a sentir.*); e (b) relutância em expressar as emoções negativas aos outros (8 itens; e.g. *Quando estou triste, eu tento não mostrar que estou*). Os itens são avaliados numa escala de Likert de 5 pontos, variando de 1 (*não é verdade*) a 5 (*extremamente verdadeiro*). Pontuações mais elevadas nestas dimensões indicam mais dificuldades na expressão emocional, respetivamente menor consciência emocional e maior relutância em expressar emoções. Em relação às qualidades psicométricas, os autores da escala original (Penza-Clyve & Zeman, 2002) apontam para uma estrutura da escala composta por dois fatores, no entanto, existe também uma versão de validação para adolescentes alemães, cujos resultados indicam um único fator, ou seja, uma medida total (com uma consistência interna de $\alpha = .83$). Na versão portuguesa, as autoras (Caiado et al., 2022)

estudaram a estrutura fatorial de medida comparando três modelos: dois fatores, unifatorial e bifatorial, e concluem por um modelo bifatorial composto por duas dimensões e pelo total da escala. No estudo de Caiado et al. (2022) foram obtidos valores de omega de .84 para o fator geral, e $\omega = .75$ e $\omega = .73$ para as dimensões dificuldades na consciência emocional e relutância na expressão emocional, respetivamente. Com base nos resultados da validação portuguesa do instrumento e nas recomendações das autoras (Caiado et al., 2022), o presente estudo utiliza o total da medida, bem como as duas subescalas: dificuldades na consciência emocional e relutância na expressão emocional. No momento pré-intervenção os valores da consistência interna foram adequados para a subescala das dificuldades na consciência emocional ($\alpha = .75$), para a subescala da relutância na expressão emocional ($\alpha = .60$) e para a escala total ($\alpha = .79$). No pós-intervenção os valores também se encontram adequados para a subescala das dificuldades na consciência emocional ($\alpha = .79$), para a subescala da relutância na expressão emocional ($\alpha = .72$) e para a escala total ($\alpha = .85$).

Análise de Dados

Relativamente aos procedimentos estatísticos, os dados obtidos neste estudo de investigação foram inseridos numa base de dados e analisados através do Software IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

Considerando o objetivo do estudo, que visa avaliar as diferenças nas médias na variável dependente dificuldades na expressão emocional e suas dimensões ao longo dos dois momentos de avaliação (pré e pós-intervenção), e a amostra emparelhada, foram realizados testes t de amostras emparelhadas, adequados para verificar se existiram mudanças significativas nas variáveis em estudo ao longo do tempo.

Resultados

Análise Preliminar dos Dados

Os resultados sobre a normalidade da distribuição dos dados, através do teste Kolmogorov-Smirnov, indicam que a maioria das variáveis cumpre o pressuposto da normalidade, à exceção da Consciência Emocional no pré-intervenção, $K-S_{(126)} = 0.08$, $p = .044$, e da Relutância no pós-intervenção, $K-S_{(126)} = 0.09$, $p = .023$. Para complementar estes resultados, foram analisados os valores da assimetria e da curtose, cujos resultados estão de acordo com os valores recomendados (Kline, 2005): $Sk = -0.076$ e $Ku = -0.527$; $Sk = 0.167$ e $Ku = 0.038$, respetivamente.

Estudo das Diferenças Nas Médias

Tal como se pode observar na **Tabela 1**, os resultados indicam que não existem diferenças estatisticamente significativas nas duas subescalas e na escala total das dificuldades na expressão emocional entre o pré e o pós-intervenção.

Tabela 1

Resultados das diferenças nas médias nas variáveis em estudo entre o pré e pós-intervenção (N = 126)

Variáveis	Pré-intervenção		Pós-intervenção		t(gl)	p	Eta ²
	M	DP	M	DP			
Consciência Emocional	23.02	6.71	23.06	6.92	-0.83 (126)	.934	0.01
Relutância na expressão emocional	21.69	5.20	22.20	6.03	-1.08 (128)	.282	0.01
EESC total	44.65	10.60	45.26	11.64	-0.81 (125)	.418	0.01

Nota. EESC = Escala de Expressão Emocional para Crianças.

Discussão dos Resultados

A literatura científica é consistente ao demonstrar que a promoção do conhecimento e da aquisição de competências socioemocionais pode contribuir significativamente para a melhoria do desempenho académico, da saúde mental e da capacidade de estabelecer relações interpessoais saudáveis a longo do desenvolvimento (CASEL, 2015; Durlak, 2011). A nível Nacional, foi desenvolvido um programa universal socioemocional designado O Eu e o Nós das Emoções para crianças do 3º e 4º ano de escolaridade, que contribuiu para melhorias da empatia, cooperação e sentimentos de tranquilidade, energia e vitalidade nas crianças que beneficiaram do programa (Xavier et al., 2023). Estes resultados motivaram a extensão da aplicação do programa para outras escolas e a avaliação de outros indicadores como a expressão emocional.

O presente estudo teve como objetivo principal avaliar o efeito do programa “O Eu e o Nós das Emoções” nas dificuldades na consciência emocional e na relutância em expressar as emoções negativas em crianças do 3º e 4º ano de escolaridade, avaliadas antes e após a intervenção. Para isso, após momentos de formação dirigidos quer aos psicólogos quer aos professores, o programa de 10 sessões foi dinamizado numa escola privada da zona Norte de Portugal em 6 turmas do 3º e 4º ano de escolaridade ($M = 3.51$, $DP = 0.50$). Os beneficiários do programa incluíram 134 crianças, com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos ($M = 8.64$, $DP = 0.59$).

Os resultados da comparação das médias das dificuldades na expressão emocional entre o pré e o pós-intervenção, não foram estatisticamente significativos. Estes resultados parecem indicar que o programa não influenciou as dificuldades quer na consciência das emoções negativas quer na relutância em expressar as emoções negativas das crianças. Uma vez que estes resultados não foram ao encontro das hipóteses prévias, serão apresentadas várias hipóteses que poderão explicar os resultados obtidos. A primeira hipótese refere-se às características do instrumento utilizado no estudo, a Escala de Expressão para Crianças (Caiado et al., 2012), especificamente pela abrangência do construto em análise – expressão emocional – e pela controvérsia encontrada na literatura em relação à estrutura da medida (composta por um ou dois fatores), mesmo garantidas as suas qualidades psicométricas. Assim, a complexidade do constructo de expressão emocional e a dificuldade em capturar as competências na consciência e na expressão emocional a partir de um instrumento de autorrelato, podem dificultar a expectativa de avaliar pequenas mudanças nas competências socioemocionais, particularmente aquelas promovidas no programa O Eu e o Nós das Emoções (e.g., identificação das emoções primárias como alegria, tristeza, medo, raiva; reconhecimento das emoções em si e nos outros; identificação e expressão de estratégias de regulação emocional focadas na autotranquilização e na cooperação). Na literatura são escassas as opções disponíveis para avaliar as competências socioemocionais, enquadradas no modelo da aprendizagem socioemocional segundo CASEL (2015), em crianças do 1º ciclo. Os instrumentos tipicamente usados abordam outros indicadores secundários aos objetivos dos programas universais de promoção de competências, como os sintomas emocionais e comportamentais (e.g., Sistema ASEBA; Achenbach & Rescorla, 2000; Questionário de Competências e Dificuldades – *Strengths and Difficulties Questionnaire*, SDQ; Goodman, 1997). Assim, sugere-se que estudos futuros desenvolvam instrumentos de avaliação das competências socioemocionais para a faixa etária do 1º ciclo de escolaridade, como uma possível medida uniformizada para avaliar a eficácia deste tipo de programas universais.

Associada à explicação anterior, hipotetiza-se que a presente amostra com uma média de idades de 8.64 anos ($DP = 0.59$), por encontrar-se numa fase de aquisição de competências de escrita e leitura, pode sentir dificuldades na compreensão de constructos de natureza mais abstrata (e.g., expressão emocional), por comparação à amostra do estudo da validação Portuguesa da escala, que apresentava uma média de idades de 9.58 ($DP = 1.27$, amplitude 8–12) e frequentava do 3º ao 6º ano de escolaridade (Caiado et al., 2022). Esta possível explicação permite apontar para a importância de estudos futuros incluírem uma avaliação de triangulação ou multi-informantes como forma complementar de avaliação das competências socioemocionais das crianças (Major & Seabra-Santos, 2013, 2014). Por exemplo, no programa “Devagar se vai ao longe” (Raimundo e Lima, 2013) foram avaliadas as perspetivas dos professores em relação às competências socioemocionais dos alunos, o que permitiu identificar benefícios ao nível do autocontrolo dos participantes e das suas relações entre pares, em comparação com o grupo de controlo. Também no programa “Perlimpimpim” (Santos, 2016), foram avaliados os relatórios dos professores, dos pais e a autoavaliação das próprias crianças. O relatório dos professores permitiu perceber uma melhoria nas habilidades sociais, uma redução de comportamentos disruptivos e um aumento do envolvimento académico; já o relatório dos pais identificou mudanças positivas no comportamento em casa, melhoria nas relações familiares e um aumento da autonomia emocional; por fim, a autoavaliação das crianças demonstrou maior conscientização emocional, um maior aumento da autoestima e autoconfiança e redução da ansiedade social.

Por fim, outra possível explicação prende-se com correlações significativas e positivas entre as dificuldades na consciência e expressão emocionais medidas pela EESC (Caiado et al., 2022) e indicadores de psicopatologia, nomeadamente sintomas depressivos e de ansiedade (Brockenberry, 2016; Kranzler et al., 2016; Scott et al., 2018; McLaughlin et al., 2011), inibição emocional (Christian, 2012), e dificuldades nas competências sociais (Scott et al., 2018). Com efeito, a escala poderá capturar mudanças significativas nas dificuldades de expressão emocional em programas de natureza indicativa ou seletiva no tratamento de perturbações emocionais, que tenham precisamente uma população clínica e conseqüentemente com maior prejuízo nas competências de identificação, expressão e regulação emocional, tal como previsto, por exemplo, no programa O Detetive das Emoções (Moreira et al., 2024).

Para além dos aspetos anteriormente enumerados, podem-se identificar limitações do presente estudo. Uma das limitações é o facto de se usar apenas uma medida de avaliação, embora esta opção tenha sido tomada para diminuir o cansaço dos respondentes de uma faixa etária precoce e não afetar a validade interna da investigação. Sugere-se para estudos futuros a utilização de instrumentos de medida mais sensíveis às mudanças socioemocionais em faixas etárias mais baixas. A ausência de grupo de controlo e a falta de aleatorização da amostra enfraquece a capacidade de atribuir quaisquer mudanças observadas diretamente ao programa implementado. Estudos futuros beneficiarão da consideração da aleatorização amostral e da inclusão de grupos de controlo para avaliar a eficácia dos programas. A implementação do programa durante o 2º e 3º períodos escolares, períodos nos quais ocorreram diversas interrupções (e.g., feriados nacionais; visitas de estudo), também pode ter comprometido a continuidade e a eficácia das intervenções, reduzindo o potencial impacto do programa na competência avaliada (i.e., dificuldades na expressão emocional).

Em suma, embora os programas de aprendizagem de competências socioemocionais, como “O Eu e o Nós das Emoções”, sejam fundamentais para o desenvolvimento holístico das crianças, os resultados deste estudo sugerem que a eficácia do programa pode ser influenciada por diversos fatores (características da amostra e do instrumento de avaliação utilizado; método de avaliação utilizado e o período de implementação do programa). Ainda assim, devido ao foco do programa na promoção da consciência e expressão emocional das crianças, acreditamos que, mesmo na ausência de resultados estatisticamente significativos, o impacto qualitativo do programa é relevante. Foi uma oportunidade de abordar, em contexto escolar, temas como a importância das emoções e da sua expressão na relação com o eu (*self*) e com os outros, o que pode ter contribuído de forma relevante para o desenvolvimento socioemocional das crianças, promovendo uma maior consciencialização, reflexão e abertura para o reconhecimento das suas emoções.

Conclusão

O presente estudo contribui para a compreensão e promoção de competências socioemocionais em crianças do 3º e 4º ano de escolaridade. É um estudo centrado na avaliação do programa “O Eu e o Nós das Emoções” que sublinha a importância de desenvolver competências socioemocionais em contexto escolar. A literatura destaca que estas competências são fundamentais para o desenvolvimento integral das crianças, influenciando positivamente não só o seu desempenho académico, mas também a sua saúde mental, relações interpessoais e a capacidade de tomar decisões responsáveis.

Em suma, apesar das limitações encontradas, o estudo reafirma a importância de investir em programas que promovam o desenvolvimento socioemocional desde a infância à idade adulta, contribuindo para a formação de indivíduos mais equilibrados, conscientes e capazes de gerir as suas emoções de forma saudável.

Referências Bibliográficas

Barata, M. C., Alexandre, J., Castro, C., & Colaço, C. (2024). Can community and educational interventions designed from the ground-up promote social and emotional learning? Experimental and quasi-experimental impacts of a country-wide Portuguese initiative. *Frontiers in Education*, 8, 1287259. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1287259>

Brockenberry, L. O. (2016). Emotion regulation and friend ship: The shield and sword against adolescent sepression [Undergraduate Honors Theses, College of William and Mary].

Caiado, B., Canavarro, M. C. & Moreira, H., (2022). The Bifactor Structure of the Emotion Expression Scale for Children in a Sample of School-Aged Portuguese Children. *Assessment*. <https://doi.org/10.1177/10731911221082038>

Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (2015). Guia CASEL: Programas Eficazes de Aprendizagem Social e Emocional - Edição para Ensino Médio e Médio. Disponível em: <https://pg.casel.org>

Christian, K. M. (2012). The construct of playfulness: Relationships with adaptive behaviors, humor, and early play ability [Doctoral, Case Western Reserve University].

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). O que sabemos e o que precisamos descobrir sobre programas universais de aprendizagem social e emocional baseados na escola para crianças e adolescentes: uma revisão de meta-análises e orientações para pesquisas futuras. *Boletim Psicológico*.

Fuchs, D., & Fuchs, L. S. (2001). Responsiveness-to-intervention: A blueprint for practitioners, policymakers, and parents. *Teaching Exceptional Children*, 38(1), 57-61.

Gilberto, P. (2009). A mente compassiva: uma nova abordagem aos desafios da vida. Constable & Robinson, Londres.

Gilberto, P. (2014). As origens e a natureza da terapia focada na compaixão. *Ir. J. Clin. Psicol.* 53, 6–41. doi: 10.1111/bjc.12043

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Goodman R (1997) The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, **38**, 581-586.

Guedner, BA, Feuerborn, LL e Merrell, KW (2020). *Aprendizagem social e emocional na sala de aula: promovendo a saúde mental e o sucesso acadêmico*. Londres: Publicações Guilford.

Kranzler, A., Young, J. F., Hankin, B. L., Abela, J. R. Z., Elias, M. J., & Selby, E. A. (2016). Emotional awareness: A trans diagnostic predictor of depression and anxiety for children and adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(3), 262–269. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.987379>

Major, S., & Seabra-Santos, M. J. (2013). Uso de inventários comportamentais para a avaliação socioemocional em idade pré-escolar. *Avaliação Psicológica*, 12(1), 101-107.

Major, S., & Seabra-Santos, M. J. (2014). Pais e/ou professores? Acordo entre informadores na avaliação socioemocional de pré-escolares. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30, 373-383.

McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9), 544–554. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>

Mendes, D. M. L. F., & Kappler, S. R. (2021). A compreensão emocional infantil: uma revisão da literatura. *Psicologia em Revista, Belo Horizonte*, 27(1), 224-244 <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2021v27n1p224-244>

Moreira, Helena, Dave Skvarc, Bárbara Gomes-Pereira, Alzira Albuquerque, Ana Carolina Góis, Ana Fonseca, Ana Maria Pereira et al. "Study protocol for a randomized controlled trial testing the efficacy of Emotion Detectives In-Out: a blended version of the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders in Portuguese children." *BMC psychology* 12, no. 1 (2024): 63.

Penza-Clyve, S. and Zeman (2002). Initial validation of the emotion expression scale for children (EESC). *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3104_12

Raimundo, R., Marques-Pinto, A., & Lima, M. L. (2013). Os efeitos de um programa de aprendizagem socioemocional no elementares escolares: O papel das características dos alunos. *Psicologia nas Escolas*, 50(2), 165-181. <https://doi.org/10.1002/pits.21667>

Santos, C. (2016). Programa de Promoção de Competências Socio-Emocionais e Atencionais: Conceção, implementação e avaliação do programa Perlimpimpim em crianças do 3º ano de escolaridade. (Dissertação de mestrado integrado em Psicologia). Universidade de Lisboa.

Scott, B. G., Pina, A. A., & Parker, J. H. (2018). Reluctance to express emotion explains relation between cognitive distortions and social competence in anxious children. *British Journal of Developmental Psychology*, 36(3), 402–417. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12227>

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

Xavier, A., Vagos, P., Palmeira, L., Menezes, P., Patrão, B., Pereira, S., et al. (2022). Perspectivas das crianças sobre a utilização de jogos sérios como complemento à promoção das suas competências socioemocionais. *Internacional J. Meio Ambiente. Res. Saúde pública* 19:9613. doi: 10.3390/ijerph19159613

Xavier A, Vagos P, Palmeira L, Menezes P, Patrão B, Mendes SA e Tavares M (2023) O eu e o nós das emoções: um ensaio clínico randomizado por cluster sobre a viabilidade e eficácia de um programa de aprendizagem socioemocional baseado na compaixão para crianças. *Frente. Psicol.* 14:1196457. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1196457>



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 541
4200-072 Porto
Portugal

+351 225 572 000
+351 969 773 967

upt@upt.pt
www.upt.pt