



ALECE

ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DO ESTADO
DO CEARÁ



Comitê de
Responsabilidade
Social
ALECE



DESEN VOLVI MENTO

Socioemocional
e Aprendizagem

2ª EDIÇÃO

**EDIÇÕES
INESP**

Sumário

- 4 Fala do presidente
- 6 Apresentação
- 8 Nossa missão
- 11 O que é desenvolvimento socioemocional?
- 17 Sentimentos
- 20 O que fazer quando não me sinto bem?
- 26 Aprendizagem socioemocional
- 34 Métodos de estudo ativos e memorização
- 42 Guia de dinâmicas





O QUE EU
ESCOLHO?

Fala do presidente

É com grande orgulho que a Assembleia Legislativa do Estado do Ceará reafirma seu compromisso com a educação por meio do apoio ao Programa Alcance.

Como presidente desta Casa, entendo que o papel do Poder Legislativo vai além da elaboração de leis: é também investir no futuro da juventude cearense.

O Programa Alcance é uma iniciativa que reflete esse compromisso ao oferecer não apenas preparação de qualidade para o Enem e vestibulares, mas também ao trabalhar o desenvolvimento de habilidades socioemocionais essenciais para a vida. Em um mundo em constante transformação, formar cidadãos conscientes, resilientes e preparados para os desafios do presente e do futuro é uma missão que nos inspira.

Reforçamos, assim, o nosso apoio às ações que unem educação, cidadania e inclusão, abrindo caminhos para um Ceará mais justo, igualitário e com oportunidades reais para todos os nossos jovens.

Deputado Estadual Romeu Aldigueri

Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará



Apresentação

Acredito profundamente que cuidar das emoções é também um ato de educar. Estar próxima do Programa Alcance e, especialmente, do eixo socioemocional, tem me permitido enxergar de perto os sonhos, os desafios e a força de tantos jovens cearenses.

Cada história que encontramos aqui revela o quanto é importante criar espaços de escuta, acolhimento e valorização daquilo que somos por dentro. Por isso, seguimos fortalecendo essa missão com o apoio do Departamento de Saúde e Assistência Social, somando esforços para construir uma educação que olha com sensibilidade para cada realidade.

Esta cartilha não é apenas um material didático – ela é uma ponte entre o conhecimento e o sentir. Uma ferramenta viva que toca, inspira e transforma. Que ela siga sendo luz no caminho de quem acredita que o futuro começa quando cuidamos, com coragem, do presente.

Tainah Marinho

Primeira-dama da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará



Nossa missão

Como coordenadora-geral do Programa Alcance, reafirmo nossa missão focada no fortalecimento da educação socioemocional como um eixo essencial da formação integral, que é a premissa do Alcance Socioemocional.

Estamos comprometidos em contribuir na promoção do autoconhecimento, da empatia, da inclusão e o do desenvolvimento humano, valores fundamentais para transformar as vidas dos nossos estudantes e construir uma sociedade mais justa.

Nosso objetivo é garantir que cada aluno descubra seu potencial único, sinta-se respeitado em sua individualidade e encontre um espaço de pertencimento. Isso não apenas fortalece a autoestima e as competências socioemocionais, mas também fomenta a equidade, criando um ambiente inclusivo em que todos, sem exceção, tenham oportunidades reais de aprender, crescer e prosperar, obtendo, assim, o tão almejado sucesso acadêmico e profissional.

Deputada Estadual Jô Farias

Coordenadora-geral do Programa Alcance








O que é desenvolvimento socioemocional?

Esse tema tem relação com diversas áreas da vida, na compreensão, gerenciamento e utilização das emoções para o entendimento do que acontece na própria existência e na interação com outras pessoas.

Além disso, promover o desenvolvimento socioemocional pode proporcionar melhorias na qualidade de vida e nos relacionamentos com outras pessoas, tornando-os mais significativos.

Acreditamos que essa abordagem é imprescindível para a manutenção da saúde mental e emocional, pois o desenvolvimento humano não ocorre apenas a partir do aprendizado de conteúdos didáticos, mas também das relações estabelecidas, que influenciam os processos de apreensão de conhecimento e por eles são influenciadas.

Por esse motivo, redigimos esta cartilha com diversas informações sobre autoconhecimento, comunicação, formas de se relacionar, sentimentos e emoções, assim como outras temáticas que podem contribuir para o crescimento socioemocional e bem-estar de quem desejar lê-la, além de contribuir para o processo de aprendizado dentro do Programa Alcance.





**QUEM É
VOCÊ?**

Agora, vamos continuar esse exercício: nossas preferências têm muito a ver com a pessoa que somos; tente responder algumas perguntas sobre a sua vida, suas escolhas e suas preferências.

A que você mais gosta de assistir no celular, na TV? Por que você gosta de assistir a esses programas, séries, canais, etc.?

Que comida você come com maior frequência?

Se você pudesse ter um superpoder, qual seria?

Foi desafiante ou foi fácil para você responder essas perguntas?

Muitas pessoas sentem dificuldades em falar sobre si.

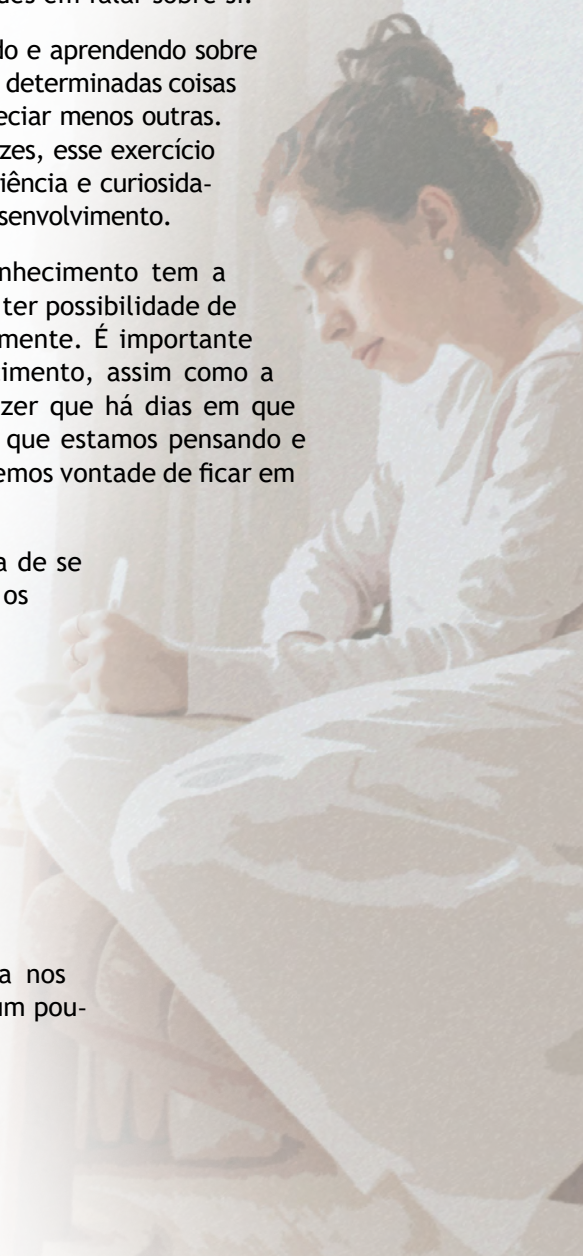
Estamos constantemente mudando e aprendendo sobre o mundo; aprendemos a gostar de determinadas coisas e, com o tempo, passamos a apreciar menos outras. Por isso, é importante que, às vezes, esse exercício seja repetido, que tenhamos paciência e curiosidade para acompanhar o próprio desenvolvimento.

Segundo Rogers (1990), autoconhecimento tem a ver com autenticidade, ou seja, ter possibilidade de ser você mesmo e de agir livremente. É importante falarmos que nosso autoconhecimento, assim como a autoestima, oscila. Isso quer dizer que há dias em que nos sentiremos bem em falar o que estamos pensando e interagir; em outros dias, sentiremos vontade de ficar em nossa própria companhia.

Portanto, equilíbrio não se trata de se sentir da mesma forma todos os dias, mas de entendermos como o que vivenciamos nos afeta, respeitando os sentimentos que experienciamos.

Agindo assim, estaremos acolhendo a nós mesmos e acessando alternativas capazes de nos deixar mais confortáveis diante de eventuais momentos de desafios.

Agora que tivemos espaço para nos conhecermos, vamos entender um pouco mais sobre sentimentos?





“

Os sentimentos possuem uma configuração um pouco mais estável, e os experienciamos de uma forma menos intensa.”

Sentimentos

Você sabia que existe uma diferença entre sentimentos e emoções? Segundo Dalgalarrondo (2019), as emoções são mais intensas. Seriam reações associadas ao que acontece no momento, repentinas, e até mesmo agudas, e podem vir acompanhadas de reações corporais (suor, mudança na temperatura corporal, taquicardia, mudanças na pressão sanguínea).

Já os sentimentos possuem uma configuração um pouco mais estável, e os experienciamos de uma forma menos intensa. O autor os associa ainda aos nossos valores, à visão de mundo e à história de vida. Por isso, os sentimentos podem necessitar de maior introspecção e observação para que sejam interpretados.

Além disso, você sabia que a forma como entendemos os sentimentos ou os experienciamos tem uma associação com nosso idioma e cultura?

Alguns idiomas possuem palavras específicas para determinados sentimentos. No português, por exemplo, temos uma palavra específica para lembranças ou sentimento de afeto em virtude da falta de algo ou de alguém. Esse sentimento se chama saudade, e essa palavra não existe em outras línguas.

Estudar e expandir nosso vocabulário também aumenta nossa compreensão sobre nós mesmos. As palavras são ferramentas importantes para que compreendamos o que acontece ao nosso redor, pois, por meio delas, conseguimos nomear como algo nos afetou.

Para além das influências comentadas, todos nós experienciamos esses sentimentos de formas diferentes. Nem sempre alguém que se sente triste chora, assim como pessoas que sentem alegria nem sempre estão rindo. Não há uma forma certa ou errada de sentir algo, cada um tem sua forma de demonstrar e de experienciar o que sente.

Que tal tentarmos entender um pouco mais sobre como nos sentimos?

Escolha um sentimento e use esse espaço para desenhar sua aparência. Como ele se pareceria? Como seria seu formato, seu rosto, que roupas usaria?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing. It occupies the central portion of the page.



O que fazer quando não me sinto bem?

Antes de tudo, é importante entender que nos sentirmos mal quando vivenciamos uma situação difícil é normal; todos temos momentos desafiantes ou projetos que não são finalizados da forma como esperamos. A tristeza, a ansiedade e alguns outros sentimentos também podem surgir diante da possibilidade de lidarmos com algo que não esperávamos.

Processar os sentimentos provenientes de uma experiência pode ser importante para compreendermos o que foi apreendido com a situação e como isso nos modificou.

Entretanto, a experiência também pode causar um mal-estar muito intenso, o qual pode impedir que vivenciemos novas experiências, realizemos novos projetos, enfim, que possamos ter aprendizados significativos.

Nesse caso, pode ser necessária a ajuda de um profissional. Você sabe o que cada profissional faz? Vamos lhe explicar um pouco sobre os profissionais que participam desta ação do Programa Alcance - o Alcance Socioemocional.

Professor:

O professor é o responsável por desenvolver métodos pedagógicos para repassar conteúdos para alunos em sala de aula. O professor planeja aulas e exercícios; cria, aplica e resolve questões e pode também acompanhar, de forma mais próxima, alunos que precisam de maior atenção.





Por vezes, precisamos do auxílio de alguém que tem um conhecimento específico para resolver questões complexas; caso necessário, procure os profissionais da instituição ou do programa de ensino do qual participa.”

Geralmente, é ele quem está mais próximo do aluno e é com ele que o aluno interage com maior frequência. Ademais, tem amplo conhecimento sobre processos de aprendizagem e de construção do conhecimento. O professor deve dar condições para que o aluno construa o conhecimento.

Psicólogo:

O psicólogo pode tanto realizar psicoterapia, que se trata do atendimento psicológico individual, quanto diversas outras atividades.

Geralmente, no ambiente de ensino, o psicólogo é responsável por desenvolver projetos psicoeducativos sobre diversos assuntos e habilidades para a vida, por meio de grupos, dinâmicas, palestras, exposição de filmes e discussão de temas que acrescentem valores necessários ao processo educativo do aluno.

O psicólogo pode ainda detectar necessidades emocionais, educacionais e desenvolvimentais específicas dos alunos e encaminhá-los ao profissional apropriado para a demanda percebida.

Psicopedagogo:

Esse profissional tem muito conhecimento sobre o processo de aprendizagem humana. Por isso, é capaz de realizar intervenções com o objetivo de estimular o desenvolvimento das habilidades cognitivas que proporcionem maior eficácia ao processo de aprendizagem.

Além disso, ele desenvolve formas de lidar com situações que dificultam a assimilação de conteúdo, gerando um ambiente e uma programação pedagógica que maximizem a eficiência no processo ensino-aprendizagem.

Por vezes, precisamos do auxílio de alguém que tem um conhecimento específico para resolver questões complexas; caso necessário, procure os profissionais da instituição ou do programa de ensino do qual participa.

Fazendo escolhas

Agora que já apresentamos conceitos sobre o assunto, vamos entender sobre algo muito importante - nossas escolhas. Então, como fazer melhores escolhas?

Quando passamos pelo processo de preparação para o ingresso no ensino superior, é solicitado que escolhamos a área na qual iremos cursar nossa graduação. Pensando nisso, que tal respondermos algumas perguntas? Vale lembrar que essas respostas são suas, por isso é importante que tente ser o mais sincero possível. Não é necessário chegar a uma conclusão final, o objetivo é falar um pouco o que está em sua mente.

Qual profissão eu quero seguir? De qual área mais gosto e com qual área não me identifico?

Como acho que é cursar uma graduação?

Onde quero estar profissionalmente daqui a 10 anos?



A fase que antecede a entrada na universidade pode ser de insegurança, ansiedade e agitação. Mas isso não é uma regra e não precisa acontecer na sua vida também. Em parte, tem associação com “o desconhecido”, por ser algo novo, que não se sabe ao certo como acontecerá. Portanto, ao pensar sobre essa nova etapa, a dica é: assista a vídeos, pesquise e busque informações, pois elas poderão ser elementos tranquilizadores, que esclarecem e motivam essa etapa do processo individual de estudo.

A escolha do curso ideal é um dos motivos de maior tensão. Muitos passam por essa fase e é importante que você saiba que não está sozinho.

No momento de escolha do curso, é preciso considerar:

Por que estou escolhendo essa carreira? O que pretendo conquistar com essa escolha?

Esperamos que esses questionamentos possam ser úteis para pensar um pouco sobre o processo de escolha. Não existe resposta certa ou errada, trata-se apenas de algumas provocações que podem auxiliar na realização de uma escolha consciente sobre as diferentes possibilidades que atravessam cada opção.

Aprendizagem socioemocional

A aprendizagem socioemocional consiste em um desenvolvimento que vai além do cognitivo, porque prevê o desenvolvimento de atitudes ligadas ao caráter e aos valores da pessoa, como empatia, comunicação, respeito, tolerância, pensamento crítico, entre outros.

Conhecendo-se, as chances de escolher uma carreira que faça sentido para você aumentam. Assim, mesmo que mude de ideia sobre o curso, reduzem-se as chances de que suas escolhas sejam permeadas por dúvidas.

Nos Estados Unidos, a Instituição CASEL (*Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*), uma das mais renomadas do mundo acerca do tema, apresenta estudos e programas, dentre os quais, o programa SEL (*Social and Emotional Learning*).

Segundo o modelo CASEL (Ross, 2018; Delazari, 2020), a aprendizagem socioemocional é definida com base em cinco áreas:

Autoconhecimento

É a propriedade de reconhecer com precisão as próprias emoções, sentimentos, pensamentos, valores e como eles influenciam o seu comportamento. Assim, você pode avaliar os pontos fortes e os pontos a desenvolver.

Autorregulação

É a eficácia em regular as próprias emoções, sentimentos, pensamentos e comportamentos em diferentes situações, administrando o estresse, controlando os impulsos e motivando a si mesmo. Essa é uma capacidade importante para trabalhar os objetivos pessoais e acadêmicos de longo prazo.

A close-up, profile view of a man's face, looking towards the left. The lighting is dramatic, with the right side of his face in shadow. The background is a soft, out-of-focus pattern of light and dark tones. A quote is overlaid on the bottom left of the image.

“

Conhecendo-se, as chances de escolher
uma carreira que faça sentido para você
umentam.”

Consciência social

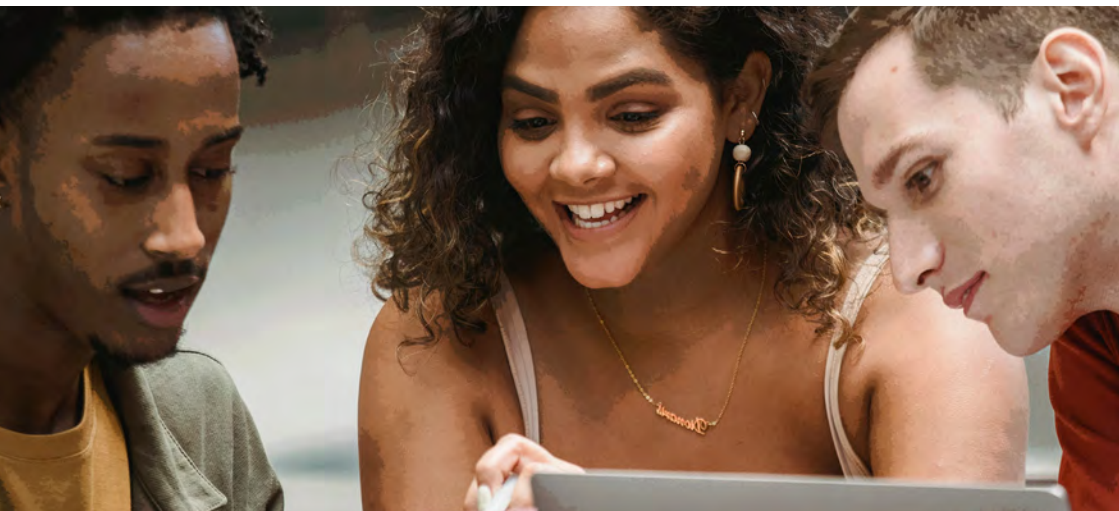
É a capacidade de trabalhar em cooperação e com empatia para lidar com as diferenças. Por meio dessa habilidade, podem-se compreender as normas sociais, éticas e os comportamentos.

Habilidades de relacionamento

Aptidão de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e gratificantes com diversos indivíduos e grupos. Também tem conexão com a habilidade de se comunicar claramente, ouvir, cooperar com os outros, resistir às pressões da sociedade, negociar conflitos, procurar e oferecer ajuda quando necessário.

Tomada de decisão responsável

Competência de fazer escolhas construtivas a partir do comportamento pessoal e de suas interações sociais, com base em padrões éticos, preocupações com segurança e normas sociais; podendo avaliar as consequências de suas ações e suas relações com o próprio bem-estar e o dos demais.



E como o cérebro aprende? Você sabe?

Você já parou para pensar como acontece o processo de aprendizado? Em suma, não é algo simples e nem de fácil assimilação. Porém, vamos tentar resumir de forma simples e compreensiva. Segundo Colagrossi (2017), antes de mostrarmos os caminhos que levam ao aprendizado de fato, precisamos entender que, no cotidiano, podemos identificar características particulares, específicas e, ao mesmo tempo, diversificadas da aprendizagem, a qual é um fenômeno individual e compreende:



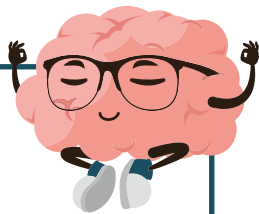
1
Aprendizagens dos anos iniciais
(andar, falar, sentar).

2
Aprendizagens sistemáticas procedentes
de instituições que trabalham com a
educação formal (escola).



3

Aprendizagens sociais advindas
das interações e das relações
humanas e culturais.



Como o cérebro pode ser estimulado?

Existem diversas formas de estimular esse importante órgão que comanda o corpo humano. E um dos mais significativos estímulos é o da aprendizagem da leitura e da escrita, as quais desde cedo possibilitam o desenvolvimento de competências e habilidades. As comunicações verbal e escrita são aspectos cognitivos aprendidos e aperfeiçoados com esses estímulos.

Quando o sujeito aprende algo novo, ele incorpora a experiência a tudo que já vivenciou, construindo estruturas cognitivas integradas às que construiu anteriormente.

Estimular as conexões neurais provoca uma reorganização das estruturas cerebrais e, conseqüentemente, a construção de novas aprendizagens e novos comportamentos. “A aprendizagem se traduz pela formação e consolidação das ligações entre as células nervosas. É fruto de modificações químicas e estruturais no sistema nervoso de cada um” (Cosenza e Guerra, 2011, p. 38).

Otimizando seu projeto de estudo

Para melhorar a qualidade dos seus estudos, apresentaremos algumas orientações importantes. Lembre-se de que trazemos recomendações, as quais não se traduzem em métodos obrigatórios. Não há uma forma certa de estudar. Se alguma recomendação não serviu para melhorar seu desempenho de estudo, procure conhecer novos métodos que contemplem seu jeito de aprender.

O espaço (local de estudo)

Organize o local onde você estuda, deixando por perto o material necessário no momento de estudo: livros, apostilas, cadernos, canetas, borrachas, marcadores textuais, bloco de anotações e qualquer outro objeto que utilize durante seu estudo. Se costuma beber água enquanto estuda ou ingere algum outro alimento, uma sugestão é mantê-los por perto. Selecione o melhor espaço disponível. Considerando temperatura, iluminação, silêncio, privacidade e que lhe proporcione o maior conforto possível diante das condições da sua família e do contexto em que você se insere.



O tempo (horário de estudo)

Organize, em uma tabela, seu período de estudo. Divida o tempo de cada dia em três momentos: um para revisar o que foi estudado no dia anterior, outro para fazer leitura e exercícios e o último momento para antecipar, de modo rápido, os conteúdos que serão estudados no dia seguinte.

Sempre que possível, resolva provas que já aconteceram e simulados. Na internet, é possível acessar provas e gabaritos de edições anteriores, assim como comentários sobre as questões. Ao perceber os erros e dificuldades na resolução das questões das provas, busque aprofundar os conteúdos.

A memória

Utilize diversos recursos: álbum de fotos no seu celular contendo gráficos, ilustrações, tabelas de fórmulas, esquemas, mapas mentais, cartazes, fichamentos, e revise esse material com frequência. Para reforçar a memória auditiva, selecione e organize pastas contendo vídeos, áudios e *podcasts* no celular. Para fazer revisões, releia suas anotações pessoais e o que você marcou durante as leituras. As pesquisas experimentais sobre a memória de Ebbinghaus (2013) analisam como a releitura pode facilitar a memorização e permitir um novo olhar do conteúdo em outro momento do processo de aprendizagem. Experimente, após a releitura de cada parte do texto, repetir o conteúdo lido em voz alta ou em pensamento e perceba se isso realmente fará diferença em seus estudos.

O hábito é a prática do ato

Crie o hábito de estudar, quando possível, nos mesmos horários todos os dias. Essa organização da vida contribui para a organização da mente. Esteja ciente também da importância de “pensar grande”, “pensar positivo”. Habitue-se a pensar o melhor para sua vida.



Métodos de estudo ativos e memorização

Estudar pode ser bastante cansativo, por isso é importante que procuremos alternativas que possibilitem o maior aproveitamento possível do conteúdo. Métodos de estudo ativos facilitam o aprendizado e o tornam mais significativo. Nesses métodos, o foco é na aprendizagem; quando aprendemos algo, o conteúdo consolida-se, podendo ser aplicado em situações diversas (Santos e Soligo, 2016).

Para um estudo mais eficiente, podemos utilizar algumas técnicas. Vamos detalhar um pouco cada uma delas.

Resolução de questões

Esse método é bastante utilizado, pois nos ajuda a testar os conhecimentos e a encontrar os pontos nos quais precisamos ter mais foco de atenção. Além de possibilitar treinar e se familiarizar com modelos de provas, possibilita adequarmos nosso raciocínio à forma de avaliação específica para a qual estamos nos aplicando. Cada banca ou faculdade que elabora provas tem uma forma de confeccionar suas questões. Portanto, resolver provas anteriores da mesma banca, ou bancas com perfil semelhante, pode ser uma boa forma de se preparar para uma prova.

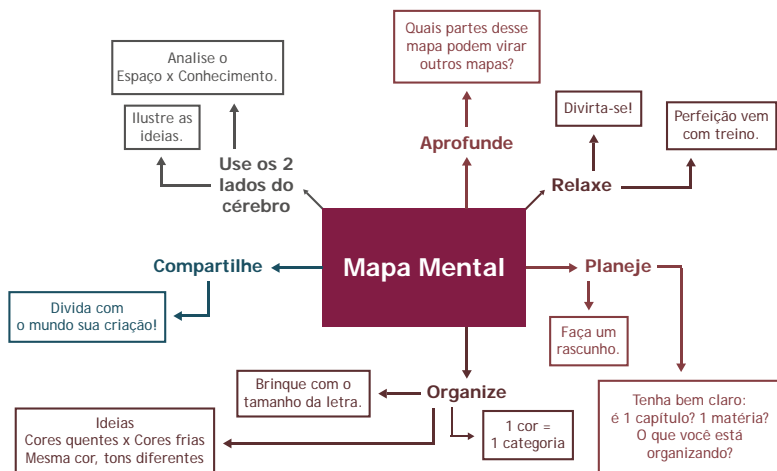


“

Resolver provas anteriores da mesma banca, ou bancas com perfil semelhante, pode ser uma boa forma de se preparar para uma prova.”

Método Robinson (EPL2R - explorar, perguntar, ler, lembrar e repassar) - vamos fazer sua apresentação passo a passo:

- iniciar com uma exploração geral do assunto;
- elaborar perguntas a serem respondidas durante a leitura;
- ler sem interrupções;
- lembrar e responder suas perguntas;
- repassar os pontos principais do texto.



Mapas mentais

Forma de combinar lógica e criatividade; permitem um alto poder de fixação, retenção de conteúdo e agilidade nas revisões. Esse método consiste em escolher um tema, escrevê-lo no centro de uma folha em branco e fazer as conexões com os demais assuntos ligados ao tema central.

Técnica de Feynman - Para o criador da técnica, o conhecimento é o segredo para dominar determinado tema; somente quem compreende totalmente o assunto é capaz de ensinar a outras pessoas. Escolha um assunto de uma aula, identifique suas falhas e revise.

Método de Cornell

Consiste em dividir uma folha em três partes: anotações, tópicos e resumo. No campo anotações, anote tudo o que o professor falar em aula com suas próprias palavras; em tópicos, classifique suas anotações em palavras-chaves; em resumo, seja o mais conciso possível, anote os pontos principais e escreva como se estivesse explicando a alguém.

Ciclo de 4 POMODOROS

Essa técnica, segundo Cirillo (2019), sugere a organização dos intervalos de estudo, com pausas de 5 minutos a cada 25 minutos, e uma pausa de 15 a 30 minutos entre cada período de duas horas. Cada 25 minutos de estudo compreende um ciclo de Pomodoro. A ideia é que se utilize cada Pomodoro para uma matéria diferente. Note, porém, que essa sugestão precisa ser incorporada e adaptada ao seu ritmo de estudo, levando em consideração seus limites pessoais e o tempo de que você dispõe para os estudos.

Tabela didática do modelo com 4 POMODOROS							
POMODORO 1		POMODORO 2		POMODORO 3		POMODORO 4	
estudo	folga	estudo	folga	estudo	folga	estudo	folga
25min	5min	25min	5min	25min	5min	25min	15min a 30 min
Folga de 15min a 30min depois desse período de 2h de estudo.							

ORIENTAÇÃO:

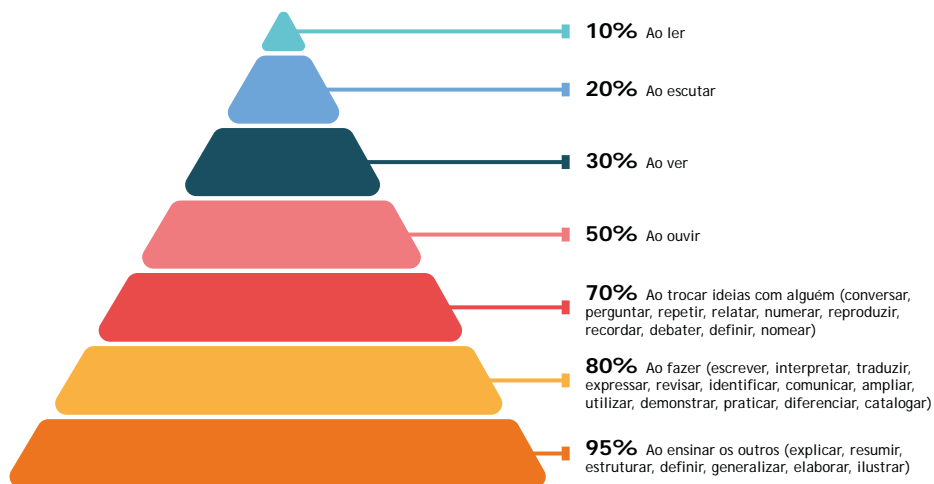
1. Selecione uma matéria.
2. Dedique 25 minutos para o estudo da matéria selecionada.
3. Faça uma pausa breve para se alongar, levantar da cadeira, ir ao banheiro, comer uma fruta ou beber água.
4. Selecione nova matéria ou atividade para estudar por 25 minutos e fazer a pausa de 5 minutos, e assim sucessivamente, perfazendo o total de 4 matérias.
5. Faça um intervalo de 15 a 30 minutos.

Tudo pronto para um novo investimento de mais 2 horas.

A Pirâmide do Aprendizado

Idealizada pelo psiquiatra William Glasser (1925-2013), mostra como o cérebro humano se adequa a cada estilo de estudo, sugerindo que a maioria dos alunos lembra apenas cerca de 10% do que leem nos livros / PDFs. Por outro lado, retêm quase 90% do que aprendem quando ensinam o conteúdo a outras pessoas.

Pirâmide da porcentagem do que se aprende em diferentes atividades:



A Metodologia do Conteúdo Intercalado

O estudante intercala diferentes assuntos em um mesmo período de estudo (principalmente em relação às matérias da área de exatas). Essa metodologia parece trazer melhores resultados do que quando o aluno organiza o horário com um dia só para Matemática, um dia só para Física e assim sucessivamente. Pode até haver um período somente para a Matemática, mas intercale Álgebra, Trigonometria, Geometria, entre outros conteúdos de um mesmo assunto. Essa metodologia permite um estudo conectando duas ou mais áreas do conhecimento.

A Técnica da Prática Distribuída

Tem relação com a gestão do tempo. A proposta é de que se dividam os horários de estudo em vez de focar-se nos conteúdos por um período muito longo, cansativo e exaustivo.

Acredita-se que, desse modo, distrai-se, promovendo descontração momentânea, que favorece a retomada da concentração.

Os recursos mnemônicos (de Memorização) - são recursos musicais, lúdicos ou associativos que facilitam a memorização de conteúdos. Por exemplo, cantar “A, DE, EM, PARA, COM, POR” para mentalizar as preposições. Nas aulas de Geografia do Ensino Fundamental, para decorar a ordem dos planetas do sistema solar, usava-se a frase: “Minha Vila Tem Muitas Jangadas, Só Usadas à Noite” (Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano e Netuno).

Os Flashcards

São pequenos papéis coloridos, também conhecidos como *post it*, em que se descrevem, resumidamente, importantes observações, anotações ou fórmulas.



A Curva do Esquecimento

Independentemente do método utilizado, o excesso de informações que recebemos o tempo todo faz com que nossa memória não seja capaz de reter toda a informação imediatamente.

O esquecimento é um processo natural. O psicólogo alemão Hermann Ebbinghaus (2013) estudou a memória humana e chegou a algumas conclusões importantes para a retenção na memória dos conteúdos estudados: é recomendado em suas pesquisas que cada conteúdo estudado deve ser revisado (relido) nos cinco ou dez minutos finais de cada bloco de estudo (Pomodoro). A segunda revisão deve acontecer dentro de vinte e quatro horas e pode ser bem mais rápida, em torno de dez minutos. A terceira revisão deve ocorrer na semana seguinte, ou seja, no prazo de sete dias, e precisa de aproximadamente cinco minutos. A quarta revisão pode acontecer em quinze dias e as próximas revisões a cada trinta dias.



Guia de Dinâmicas

Técnicas de acolhimento e relaxamento

Vivemos em um mundo em constante transformação, onde as interações humanas e as relações interpessoais desempenham um papel fundamental na formação do nosso bem-estar e da nossa saúde mental.

Ao longo deste material, você encontrará informações sobre os principais componentes das habilidades socioemocionais, como o autoconhecimento, a empatia, a gestão das emoções e a capacidade de trabalhar em equipe. Além disso, traremos dicas de atividades visando promover um ambiente mais saudável e harmonioso, seja em casa, na escola ou no trabalho. São dinâmicas a serem desenvolvidas por professores, psicólogos e psicopedagogos para trabalhar em grupo de alunos. Cada uma delas possui objetivos específicos, mas que, na verdade, envolvem as habilidades socioemocionais. Acreditamos que investir no desenvolvimento socioemocional se reflete na qualidade de vida e na construção de relações sociais mais significativas.

Convidamos você a embarcar nessa jornada de autodescoberta e evolução. Vamos juntos cultivar um mundo mais acolhedor e empático!





Dinâmica de Grupo: Estuda como os indivíduos se comportam em contextos coletivos, incluindo a formação de normas, papéis sociais e a influência da liderança.



Dinâmica Emocional: Refere-se ao modo como as emoções são expressas, percebidas e influenciam o comportamento. Isso inclui a regulação emocional e a maneira como as emoções podem afetar as relações.

Em suma, a dinâmica, em um contexto psicológico, enfatiza a natureza interativa e muitas vezes complexa das influências que moldam o ser humano, permitindo uma compreensão mais profunda das situações e dos comportamentos.

Dinâmica: Qual o seu nome?

Material: Papel, lápis ou caneta e sacolinha.

Objetivo: Fazer com que os participantes se conheçam e criem laços.

Reflexões: A dinâmica consiste em que cada participante deve descrever seu nome através de objetos, nome de cidade ou personagem.

São colocados todos os papéis dentro de uma sacolinha e, em seguida, faz-se um sorteio para tentar adivinhar o nome dos participantes.

Ótimo para usar com participantes que ainda não se conhecem para criar confiança e amizade.



Dinâmica: Teia de barbante

- Escolher um novelo de barbante.
- Dividir os participantes em círculo.
- Prender a ponta do barbante em um dos dedos.
- Jogar o barbante para um dos colegas.
- A pessoa que recebe o barbante deve falar uma qualidade do colega que lhe atirou o barbante.
- Repetir o processo até que todos os participantes tenham participado.

Objetivos da dinâmica da teia

- Fortalecer os laços de amizade.
- Promover o reconhecimento dos nomes dos colegas.
- Valorizar o convívio em grupo.
- Fomentar a empatia entre os participantes.
- Promover a inteligência emocional.
- Mostrar que cada pessoa é importante na vida dos outros.

Reflexões

A dinâmica da teia pode ser usada para mostrar que as conexões entre as pessoas são importantes e que a ruptura de uma delas pode impactar a estrutura como um todo.



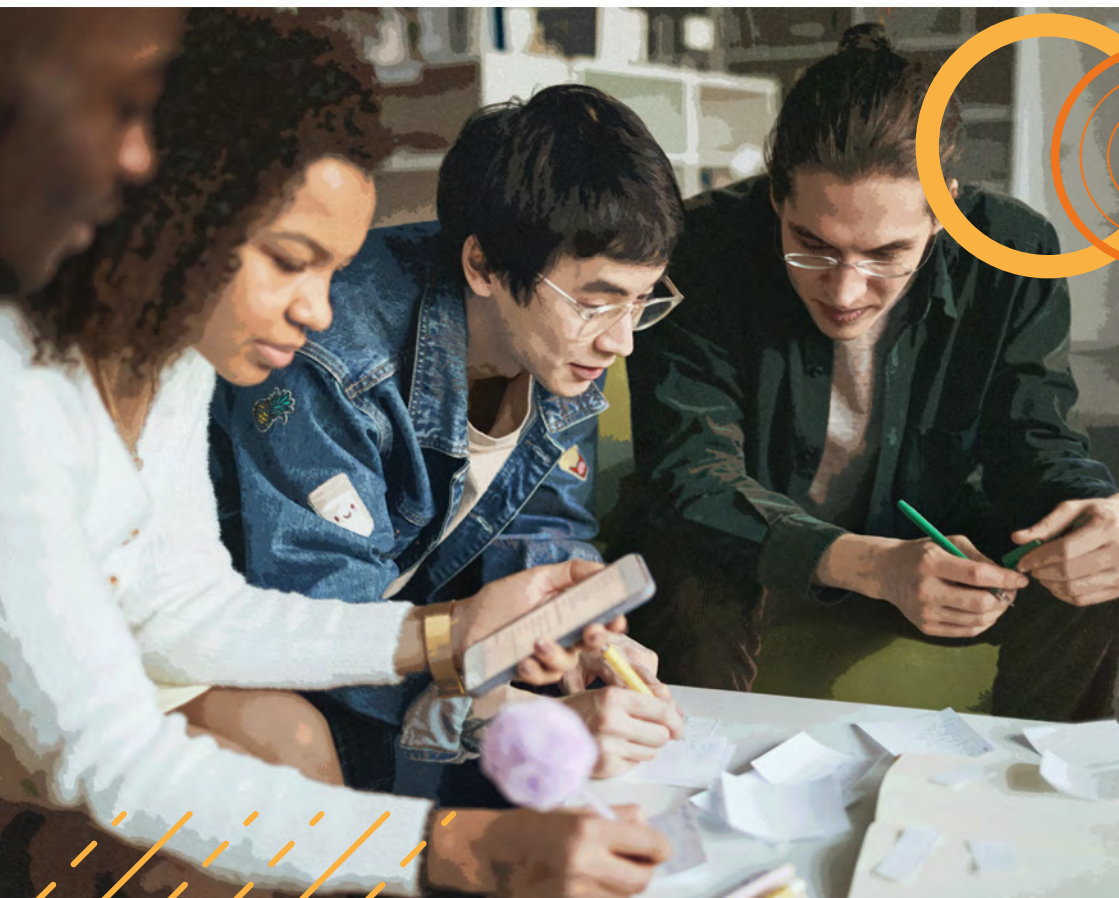
Dinâmica: Profissões

O tempo (horário de estudo)

Material: Fotos de profissões em seus manejos, assim como comentários sobre elas.

Objetivo: Fazer com que os participantes ampliem seu conhecimento sobre as profissões; criar roda de conversa para se apropriarem melhor da sua profissão desejada.

Reflexões: A dinâmica traz diversos efeitos dependendo da quantidade de participantes; é de suma importância o profissional que está conduzindo a dinâmica saber sobre as profissões que irão estar disponíveis, pois isso criará uma roda de conversa, surgindo até curiosidades.



Dinâmica: Que bicho sou eu?

Material: Fotos de diferentes animais.

Objetivo: Promover o autoconhecimento e a empatia entre os participantes.

Reflexões: A dinâmica traz diversos efeitos dependendo do animal escolhido, pois cada um vê o animal como sua força pessoal e faz com que isso promova rodas de conversas, inclusive entre participantes que escolheram os mesmos animais.

Cada participante pega a foto do animal que representa sua personalidade.



Dinâmica: Construindo uma cidade

Material e execução: Escreva nomes de profissões em uma folha de papel, corte e distribua entre os participantes.

Objetivo: Estimular a tomada de decisão e a valorização das diversas profissões.

Simulação: Explique a situação: todos os participantes irão viajar de navio para uma cidade distante que deverá ser construída. No entanto, no meio da viagem, o navio começa a afundar.

Decisão: O grupo deve decidir, entre eles, quais participantes devem ser salvos de acordo com a importância de suas profissões para a nova cidade.

Conclusão: Conduza uma discussão sobre as decisões tomadas e a importância das diferentes profissões.



Dinâmica: O mestre mandou

Objetivo: Iniciar a aula engajando os alunos por meio do bom humor, destacando a importância do foco e da atenção para o processo de assimilação dos conteúdos ministrados.

Primeiramente,

o facilitador deve dar bom dia e se apresentar, informando seu nome e sua função nesse processo. É importante que utilize uma linguagem adequada à faixa etária dos alunos, com o intuito de gerar aproximação e identificação.



2

Em seguida, o facilitador deve explicar as regras da dinâmica dizendo: “Olá, meu nome é José, e vamos realizar uma dinâmica que é muito parecida com ‘Meu mestre mandou’, porém, como eu sou o José, será ‘O Zé mandou’. Vou dar alguns comandos que só poderão ser obedecidos se, antes, eu disser: ‘Zé mandou’. Qualquer outro comando que não tiver ‘Zé mandou’ antes não deverá ser obedecido! Vamos para a primeira rodada!”



Após essa explicação, o facilitador começa a interagir com os alunos de forma leve e descontraída, podendo perguntar seus nomes, comentar sobre o clima ou falar sobre as expectativas para a aula. De forma espontânea, ele pode inserir comandos como “Zé mandou levantar a mão”, intercalando com ordens diretas sem a expressão “Zé mandou”, por exemplo: “Bate o pé!”. Nesses casos, os alunos devem resistir à vontade de cumprir o comando e permanecer atentos, obedecendo apenas quando ouvirem “Zé mandou”.

Ao final da atividade, o facilitador deve destacar a importância do foco e da atenção não apenas durante a brincadeira, mas também durante todo o processo de aprendizagem. A reflexão pode ser feita ressaltando que, assim como na dinâmica, na sala de aula também é essencial prestar atenção, escutar com cuidado e pensar antes de agir. Essa consciência ajuda no entendimento dos conteúdos, favorece a concentração e contribui para um melhor aproveitamento das aulas.

Dinâmica: Orquestra em grupo

Essa dinâmica busca estimular e encorajar o trabalho em grupo, mostrando que os alunos são capazes de produzir coisas extraordinárias como uma orquestra usando apenas suas vozes, mãos e pés.

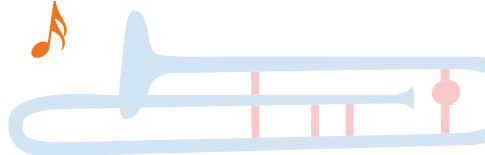


Material: A música Thurston Harris - Little Bitty Pretty One.

Etapa 1: Dividir a turma em dois grupos.

Etapa 2: Ensinar o grupo da esquerda a bater palmas e cantar “hum, hum, hum, hum” no ritmo da música. Ensinar o grupo da direita a bater os pés e cantar “ô, ô, ô, ô, ô” no ritmo da música. É necessário destacar a importância de não estimular barulhos excessivamente altos pela possibilidade de pessoas que têm sensibilidade auditiva estarem presentes.

Etapa 3: Reflexão - Hoje, fomos parte de algo especial, como uma grande orquestra, em que cada um trouxe seu talento único. A verdadeira força da união está em como nos conectamos e colaboramos, criando algo maior do que individualmente poderíamos alcançar. Como em uma orquestra, em que cada instrumento tem um papel essencial, nós também devemos confiar uns nos outros, saber que cada contribuição é valiosa e que, juntos, podemos criar algo poderoso. Que possamos sempre lembrar que, sozinhos, podemos até soar bem, mas juntos somos capazes de transformar o mundo ao nosso redor.



Dinâmica: Duas verdades e uma mentira

Objetivo: Promover a integração do grupo por meio do autoconhecimento e da identificação de afinidades entre os participantes.

A dinâmica “Verdade ou mentira” é uma atividade de grupo em que os participantes se apresentam contando três fatos sobre si, sendo um deles mentira. O objetivo é que os outros participantes adivinhem qual é a mentira.

Cada participante lê em voz alta as suas afirmações e os outros tentam adivinhar qual é a falsa.

Benefícios: Os participantes se conhecem melhor e podem encontrar pontos de contato para unir o time.



Dinâmica: Telefone sem fio

Objetivo: Desenvolver a linguagem, escrita, audição, concentração, memória, confiança, percepção visual, coordenação motora.

A dinâmica “Telefone sem fio” é uma brincadeira tradicional que pode ser usada para aprendizagem e descontração. O objetivo é transmitir uma frase de um participante a outro, sem que os outros ouçam. A mensagem costuma chegar distorcida ao final.

Um participante sussurra uma frase no ouvido do próximo, que a repete, e assim por diante.



Dinâmica: Construção de histórias

Objetivo e execução: Avaliar a criatividade, a capacidade de colaboração e o pensamento coletivo dos participantes. O espaço (local de estudo).

Essa dinâmica estimula o pensamento criativo, a flexibilidade e a capacidade de construir algo em conjunto, mesmo quando as ideias iniciais são diferentes, promovendo a inovação e a cooperação no grupo.

Em grupos, os participantes devem criar uma história onde cada pessoa contribui com uma frase ou parágrafo de cada vez, construindo a história de forma coletiva e adaptando-se ao que foi adicionado pelos outros.



Dinâmica: Mindfulness

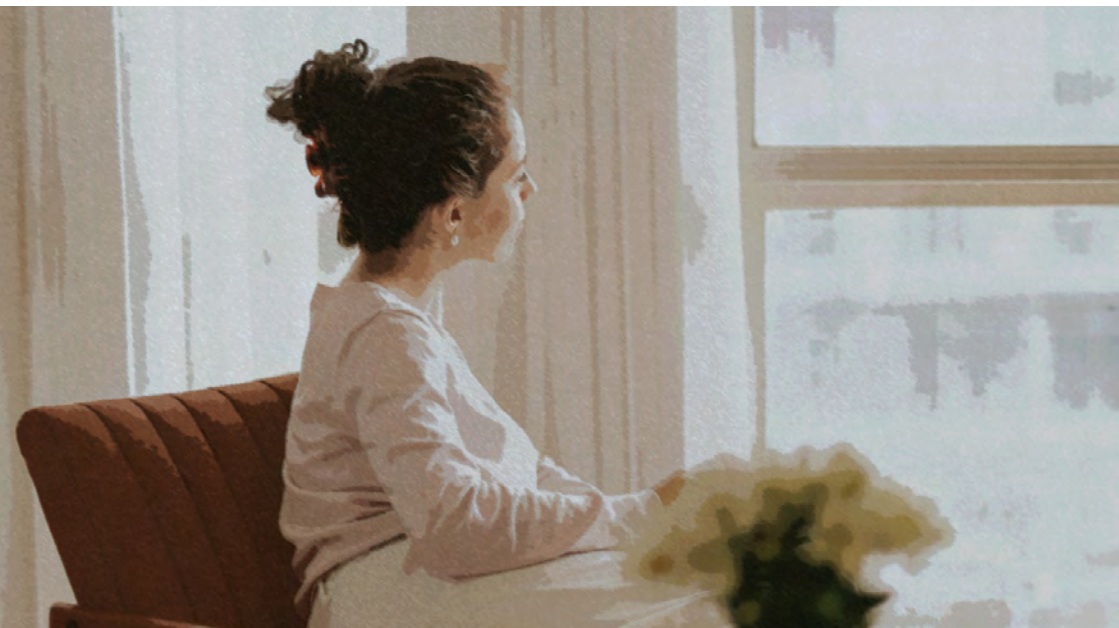
Mindfulness é uma técnica de meditação que consiste em estar atento e consciente do momento presente, sem julgamentos. A palavra mindfulness pode ser traduzida como “atenção plena”.

As práticas de mindfulness, ou atenção plena, envolvem focar a atenção no momento presente, sem julgamentos.

Reflexões: A técnica de meditação deve começar com o local com luzes baixas e som ambiente, peça para os participantes inspirarem e expirarem 4 vezes.

Em seguida, eles vão fechando os olhos e podemos começar a falar um cenário para vir à cabeça deles.

O essencial é fazer com que o momento seja prazeroso e de autorreflexão e relaxamento para os mesmos.



Dinâmica da Montanha-Russa

Esta dinâmica tem como objetivo estimular o engajamento, a atenção e a energia coletiva dos alunos, por meio da participação ativa e do movimento corporal.

Material: uma cadeira para o facilitador.

Desenvolvimento da atividade.



Primeira etapa: O facilitador se apresenta de forma acolhedora e fala brevemente sobre a importância de todos compartilharem da mesma atenção, energia e engajamento em sala de aula, para que o conteúdo seja assimilado da melhor maneira possível.

Segunda etapa: O facilitador propõe a realização de uma atividade diferente: a dinâmica da Montanha-Russa.

Terceira etapa: O facilitador convida os alunos a se levantarem e a repetirem, com bom humor, acompanhando as instruções, com onomatopeias feitas com a boca.

É necessário destacar a importância de não estimular barulhos excessivamente altos pela possibilidade de pessoas que têm sensibilidade auditiva estarem presentes.





Esperamos que a contribuição te auxilie e promova conforto durante esse processo.”





Esperamos que esta cartilha tenha sido útil na sua caminhada de aprendizado. Sabemos que participar de seleções e realizar provas é um caminho que traz muitos ganhos, mas que exige persistência, resiliência e que, por isso, requisita muitos recursos internos.

Esta cartilha foi criada a fim de oferecer mais ferramentas e alternativas para ajudar nesse percurso.

Referências

BARBOSA, Suria. Aprenda qualquer coisa em 4 passos com a Técnica Feynman. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://www.napratica.org.br/aprenda-rapido-com-tecnica-feynman/>. Acesso em: 21 jun. 2022.

BORUCHOVITCH, E.; SANTOS, A. A. A. Estratégias de aprendizagem: conceituação e avaliação. In: NORONHA, A. P. P.; SISTO, F. F. (Orgs.). Facetas do fazer em avaliação psicológica. São Paulo: Vetor, 2006. p. 10-20.

CIRILLO, Francesco. A técnica Pomodoro: o sistema de gerenciamento de tempo que transformou o modo como trabalhamos. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

COLAGROSSI, Ana Luiza Raggio; VASSIMON, Geórgia. A aprendizagem socioemocional pode transformar a educação infantil no Brasil. Construção psicopedagógica, São Paulo, v. 25, n. 26, p. 17-23, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542017000100003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 1 jul. 2022.

COLÉGIO NOSSA SENHORA DAS NEVES. Gincana de profissões. Disponível em: <https://www.cnsn.com.br/ExibeNoticia/TVR-Fdw==/6-brincadeiras-interativas-para-estimular-a-socializacao-das-criancas#:~:text=Gincana%20de%20profiss%C3%B5es&text=que%20pode%20ser%20o%20professor,que%20ser%C3%A3o%20sorteadas%20pelos%20grupos>. Acesso em: 10 abr. 2025.

COSENZA, R. M.; GUERRA, L. Neurociência e educação: como o cérebro aprende. Porto Alegre: Artmed, 2011.

DALGALARRONDO, P. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Porto Alegre: Artes Médicas do Sul, 2000.

DELAZARI, Eliane Ap. Zulin. **Aprendizagem Socioemocional**. Disponível em: <https://inovareducacaodeexcelencia.com/blog/aprendizagem-socioemocional>. Acesso em: 10 jun. 2022.

D'ÁVILA, Cristina. **Métodos e técnicas de ensino e aprendizagem para a Educação Superior: cardápio pedagógico**. Salvador: EDU-FBA, 2021.

EBBINGHAUS, Hermann. **Memory: A contribution to experimental psychology**. *Annals of neurosciences*, v. 20, n. 4, p. 155, 2013.

FIA BUSINESS SCHOOL. **Técnica Mindfulness**. Disponível em: <https://fia.com.br/blog/mindfulness/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

GÓMEZ, A. P. **Educação na era digital: a escola educativa**. Porto Alegre: Penso, 2015.

II ENARTE 2016. **Dinâmica Montanha Russa**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LWayOuQRvMA>. Acesso em: 10 abr. 2025.

JOB CONVO. **Dinâmica Construção de História**. Disponível em: <https://www.jobconvo.com/blog/dinamicas=-de-grupo/#:~:text=Constru%C3%A7%C3%A3o%20de%20Hist%C3%B3rias&text=Essa%20din%C3%A2mica%20estimula%20o%20pensamento,e%20a%20coope-ra%C3%A7%C3%A3o%20no%20grupo>. Acesso em: 10 abr. 2025.

JOB CONVO. **Dinâmica Telefone sem fio**. Disponível em: <https://www.jobconvo.com/blog/dinamicas-de-grupo/#:~:text=Constru%C3%A7%C3%A3o%20de%20Hist%C3%B3rias&text=Essa%20din%C3%A2mica%20estimula%20o%20pensamento,e%20a%20coope-ra%C3%A7%C3%A3o%20no%20grupo>. Acesso em: 10 abr. 2025.

LIMA, Felipe. **Mapas mentais e memorização: para provas e concursos**. Willam Douglas (pref.). 5. ed., 2. triagem. Niterói, RJ: Ímpetus, 2018. Disponível em: <https://inovareducacaodeexcelencia.com/blog/aprendizagem-socioemocional>. Acesso em: 10 jun. 2022.

MAPA DO BRINCAR. Dinâmica Mestre Mandou. Disponível em: <https://mapadobrinicar.folha.com.br/brincadeiras/diversas/724-mestre-mandou>. Acesso em: 10 abr. 2025.

MEIRELES, Alexandre. Como estudar para concursos. 3. ed., rev., atual. e ampl. Rio de Janeiro: Forense; São Paulo: Método, 2014.

MIRO. Dinâmica Duas verdades e uma mentira. Disponível em: <https://miro.com/pt/modelos/quebra-gelo-1-verdade-2-mentiras/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

PRIME CURSOS. Dinâmica Construindo uma cidade. Disponível em: <https://www.primecursos.com.br/blog/dinamicas-para-jovens-10-atividades-para-descontrair/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

PRIME CURSOS. Dinâmica Que bicho sou eu?. Disponível em: <https://www.primecursos.com.br/blog/dinamicas-para-jovens-10-atividades-para-descontrair/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

ROGERS, Carl R. Tornar-se Pessoa. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

ROSS, K. M.; TOLAN, P. Social and emotional learning in adolescence: Testing the CASEL model in a normative sample. *The Journal of Early Adolescence*, v. 38, n. 8, p. 1170-1199, 2018.



“

Educar emoções é tão importante quanto ensinar conteúdos.”

(Autor desconhecido)

EXPEDIENTE

CARTILHA DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL E APRENDIZAGEM

Publicação das Células de Saúde Mental e Práticas Sistêmicas Restaurativas, de Psicopedagogia e do Programa Alcance da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará.

Autores / Organizadores

Carina Nogueira Diógenes (Autora)

Carolina Rocha Peixoto (Autora)

Lídia Andrade Lourinho (Autora e Organizadora)

Lygia Herayde Gomes de Brito Bessa (Autora e Organizadora)

Mabelle de Souza Mota (Autora)

Paulo Barroso (Autor)

Raquel Alencar Penaforte (Autora)

Rejane Sales Oliveira (Autora)

Programa Alcance

Deputada Jô Farias (Coordenação Geral)

Evaldo Lima (Coordenação Pedagógica)

Ítalo Bethoven (Alcance Profissionalizante)

Me. Maria Dione Soares Félix (Autora)

Me. Marcelino Viana da Silva Neto (Autor)

Me. Walmir Silva Neto (Autor)

Dra. Janete Barroso Batista (Autora)

Maria Clara de Souza Marques (Autora)

Matheus de Paula Viana (Autor)

Revisão

Carmem Ciene

Me. Wlândia Queiroz Bessa Belém Moreira

Copyright by Inesp © 2025

INSTITUTO DE ESTUDOS E PESQUISAS
SOBRE O DESENVOLVIMENTO DO ESTADO
DO CEARÁ - INESP

João Milton Cunha de Miranda
Diretor-Executivo

Ernandes do Carmo
Articulação

Valdemice Costa (Valdo)
Supervisão de Design

Valquíria Moreira / Rachel Garcia
Assistente Editorial

Chrisley Rocha
Projeto Gráfico, Diagramação e Capa

Ilustração

As ilustrações utilizadas nesta publicação são do site:
<https://br.freepik.com/>, para uso não comercial,
sem fins lucrativos e direcionadas à educação, de
acordo com suas regras.

Gustavo Rodrigues de Vasconcelos
Nadja Maria Pinheiro
Revisão

COORDENADORIA DO SISTEMA
ALECE DE COMUNICAÇÃO

Ilo Santiago
Coordenador

Ticiane Soares de Moraes
Orientadora da Célula de
Publicidade e Marketing

Catalogado por Herbenio de Souza Bezerra CRB-3/1613

D451 Desenvolvimento socioemocional e aprendizagem [recurso eletrônico] . - 2. ed. - [Fortaleza] : Inesp, 2025.
66 p. ; 21 cm.

Cartilha elaborada pelas Células de Saúde Mental e Práticas Sistêmicas Restaurativas, de Psicopedagogia e pelo Programa Alcance da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará.

Modo de acesso: World Wide Web.

ISBN 978-65-6094-027-7

1. Desenvolvimento do indivíduo. 2. Aprendizagem. 3.
I. Ceará. Assembleia Legislativa.

CDD 153

EDIÇÕES INESP

Rua Barbosa de Freitas, 2672, 5º andar - Dionísio Torres, Fortaleza-CE | CEP 60.170-900
Anexo II - Dep. José Euclides Ferreira Gomes - 5º andar
Fone: (85) 3277-3702
presidenciainesp@al.ce.gov.br / inesp@al.ce.gov.br

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS ÀS EDIÇÕES INESP.

A presente obra não poderá ser comercializada e sua reprodução, total ou parcial,
por quaisquer meios reprográficos ou digitais, deverá ter a autorização prévia das Edições Inesp.







ALECE

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO CEARÁ

Mesa Diretora 2025-2026

Deputado Romeu Aldigueri
Presidente

Deputado Danniell Oliveira
1º Vice-Presidente

Deputada Larissa Gaspar
2ª Vice-Presidente

Deputado De Assis Diniz
1º Secretário

Deputado Jeová Mota
2º Secretário

Deputado Felipe Mota
3º Secretário

Deputado João Jaime
4º Secretário



TVAssembleiaCeara



Assembleia_CE



Rádio FM Assembleia



AssembleiaCE



assembleiace



assembleiace

www.al.ce.gov.br