Editora HUMANIZE®

CARTILHA EDUCACIONAL

CUIDANDO DAS EMOÇÕES:

as minhas e as do meu filho



Mayk Daniely Rodrigues Ferreira
Daylâne Danielly dos Santos Silva

CARTILHA EDUCATIVA EM SAÚDE

CUIDANDO DAS EMOÇÕES:
as minhas e as do meu filho

Autoras

Mayk Daniely Rodrigues Ferreira
Enfermeira especialista em Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas, atuando no CAPS III Transtorno, e como docente e preceptora na área de Saúde Mental.

Daylâne Danielly dos Santos Silva
Enfermeira especialista em Saúde Mental, atuando como docente e preceptora de saúde mental.

Editora Humanize®

2026

Copyright © Editora Humanize
Todos os direitos reservados

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação do copyright (Lei 5.988/73 e Lei 9.61/98)

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Direito de publicação concedida a Editora Humanize

Autoras
Mayk Daniely Rodrigues Ferreira
Daylâne Danielly dos Santos Silva

Editora Responsável
Editora Humanize

Revisão Editorial, Normalização e Catalogação
Equipe Técnica da Editora Humanize

Projeto Gráfico e Diagramação
Equipe de Design Editorial da Editora Humanize

Publicação
Editora Humanize

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
(Editora Humanize, BA, Salvador)

F383c
CF346945

FERREIRA, Mayk Daniely Rodrigues; SILVA, Daylâne Danielly dos Santos.

CUIDANDO DAS EMOÇÕES: as minhas e as do meu filho – Bahia / BA: Editora Humanize, 2026
1 Livro digital; p. 15; ed. I; il.

ISBN: 978-65-5255-243-3

CDD 155.4124 / 155.4
CDU 159.922.7:159.942

1. Educação emocional. 2. Desenvolvimento infantil. 3. Saúde mental infantil. 4. Relações familiares. 5. Acolhimento emocional.

1. Emoções nas crianças / Psicologia infantil - CDD: 155.4124 / 155.4
2. Psicologia do desenvolvimento infantil e emoções - CDU: 159.922.7:159.942

SUMÁRIO

Por que falar sobre emoções? 5

O que são emoções? 6

Como conversar com seu filho? 7

Metodologias ativas e recursos lúdicos 8

Ideias para colocar em prática 9

Dicas para situações do dia a dia 10

Quando buscar ajuda profissional? 11

A rede de apoio 12

Lembre-se... 13

Referências 14

Obrigada por caminhar essa jornada! 15

Por que falar sobre emoções?

Todas as crianças sentem alegria, tristeza, medo, raiva e muitas outras emoções. Falar sobre elas ajuda a criança a:

- Se conhecer melhor
- Expressar o que sente
- Lidar com os desafios do dia a dia
- Construir relações mais saudáveis
- Desenvolver autoestima e confiança



Quando a criança se sente ouvida e acolhida, ela entende que todas as emoções são importantes e que pode contar com você.

O que são emoções?

Emoções são reações naturais do nosso corpo diante do que vivemos. Elas nos ajudam a entender o que está acontecendo e a nos proteger.



Alegria

Quando sentimos algo bom ou que gostamos.



Tristeza

Quando algo nos deixa chateados ou decepcionados.



Medo

Quando sentimos que algo pode ser perigoso.



Raiva

Quando algo nos incomoda ou parece injusto.



Calma

Quando estamos tranquilos e em paz.



Vergonha

Quando nos sentimos desconfortáveis em alguma situação.

Como conversar com seu filho?

Conversar sobre emoções pode ser mais fácil do que você imagina. O mais importante é o jeito como você se aproxima.

1. Escolha um momento tranquilo.
2. Use uma linguagem simples e adequada à idade da criança.
3. Escute com atenção, sem interromper.
4. Valide o que ela sente.
5. Compartilhe também como você se sente.
6. Mostre que é normal sentir diferentes emoções.
7. Juntos, pensem em formas de lidar com o que está difícil.



Metodologias ativas e recursos lúdicos

Brincar, criar, imaginar e contar histórias são formas poderosas de ajudar a criança a expressar o que sente. Essas estratégias tornam a conversa mais leve e significativa.

O lúdico é uma ponte para o diálogo!
Ele facilita a expressão de sentimentos e fortalece o vínculo entre você e seu filho.



Ideias para colocar em prática

Você não precisa de materiais caros. O mais importante é a sua presença e a sua criatividade.



Fantoches

Use fantoches para contar histórias e falar sobre emoções.



Histórias

Leia livros que abordem sentimentos e conversem sobre eles.



Desenhos

Incentive a criança a desenhar o que sente.



Brincadeiras

Use jogos e brincadeiras para identificar e nomear emoções.



Músicas

Cante músicas que falem sobre sentimentos.



Caixa das emoções

Criem juntos uma caixa para guardar desenhos, bilhetes ou objetos que representem sentimentos.

Mais do que dar conselhos, esteja presente.
Sua escuta já é um grande apoio!

Dicas para situações do dia a dia

Algumas situações podem ser desafiadoras, mas com acolhimento e diálogo, é possível ajudar seu filho a lidar melhor com elas.



Birras e frustrações

Mantenha a calma, valide o sentimento e ajude a criança a se acalmar.



Mudanças na rotina

Explique o que vai acontecer e escute suas dúvidas e medos.



Conflitos com colegas

Converse sobre o que houve e ajude a pensar em soluções.



Medo e insegurança

Ofereça presença, escuta e segurança.



Momentos de tristeza

Esteja por perto, escute sem pressa e, se necessário, busque apoio profissional.

Quando buscar ajuda profissional?

É importante ficar atento a alguns sinais que podem indicar que a criança precisa de avaliação e acompanhamento especializado.

- Mudanças intensas e persistentes de humor
- Dificuldades para dormir ou se alimentar
- Isolamento social
- Perda de interesse por atividades que antes gostava
- Comportamentos agressivos ou autolesivos
- Dificuldade para lidar com situações do dia a dia



Buscar ajuda não é sinal de fraqueza, mas de cuidado e amor. O acompanhamento profissional pode ajudar a criança e toda a família.

A rede de apoio

Você não está sozinho! Existem serviços e espaços que podem apoiar sua família.



CAPS Infantil

Acolhimento e cuidado especializado para crianças com sofrimento psíquico e suas famílias.

Unidade Básica de Saúde (UBS)

Porta de entrada para o cuidado em saúde, com acompanhamento da equipe de saúde da família.

Escola

Um espaço importante para identificar necessidades e construir estratégias em conjunto.

Família e rede de apoio

Avós, tios, padrinhos e pessoas de confiança também podem ajudar.

Converse com a equipe de saúde do seu município e conheça os serviços disponíveis.

"Toda emoção é uma oportunidade de ensinar, acolher e fortalecer o vínculo."

Lembre-se...

- Ouvir é um ato de amor.
- Todas as emoções são importantes.
- Brincar também é uma forma de cuidar.
- Você não precisa ter todas as respostas.
- Pequenas atitudes fazem grandes diferenças.

Com acolhimento, diálogo e presença, construímos infâncias mais saudáveis e felizes!



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Psicossocial Infantojuvenil**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde Mental**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Prático de Saúde Mental na Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Linha de Cuidado para a Atenção às Crianças e Adolescentes em Sofrimento Psíquico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta de Saúde da Criança**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

ABRAMOVICH, F. **Literatura infantil:** gostosuras e bobices. São Paulo: Scipione, 2004.

SILVA, A. B. B. M. Metodologias ativas na educação em saúde: uma experiência possível. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 46, n. 1, 2022.

Obrigada por caminhar nessa jornada!

Cuidar das emoções é construir
hoje um amanhã mais leve.

Infâncias bem cuidadas também transformam o mundo.

