



25º Congresso de Stress da ISMA-BR  
(International Stress Management Association)  
27º Fórum Internacional de Qualidade  
de Vida no Trabalho

17º Encontro Nacional de Qualidade  
de Vida na Segurança Pública  
17º Encontro Nacional de Qualidade  
de Vida no Serviço Público



## **OFICINA DAS EMOÇÕES PARA PAIS, CRIANÇAS E ADOLESCENTES: CONECTANDO FAMÍLIA E EMPRESA**

Fernanda Schiavon Ogioni<sup>1</sup>  
Francislene da Penha Cordeiro<sup>2</sup>  
Maikisilene Penha Baldan Mansur Zaine<sup>3</sup>  
Maria Márcia Antunes Dias Nascimento<sup>4</sup>

### **Introdução**

Após a pandemia da COVID-19, observou-se o crescimento dos números de casos de adoecimento por saúde mental. O enclausuramento imposto pela crise sanitária e as preocupações em torno do assunto, afetou aos adultos, às crianças e aos adolescentes, que foram obrigados a se desenvolverem longe do ambiente escolar e do contato com colegas, aumentando de determinada maneira o adoecimento emocional desse público.

Em 2022, a Organização Mundial de Saúde (OMS) revelou que as condições de sofrimento emocional afetam aproximadamente uma em cada oito pessoas globalmente, com até 20 tentativas de suicídio para cada morte (OMS, 2022). A Fundação Oswaldo Cruz relatou em 2024 que a taxa de suicídio entre jovens no Brasil aumentou 6% ao ano entre 2011 e 2022, enquanto as notificações de autolesões cresceram 29% anualmente na faixa etária de 10 a 24 anos (Alves, 2024).

Tal como os números são expressivos nacionalmente, eles também foram observados no âmbito corporativo. Na empresa Vale S.A, na cidade de Vitória-ES, em 2023 observou-se um aumento no pedido de suporte, ao Serviço Social da empresa, para os dependentes de seus trabalhadores. Fazendo com que a equipe de saúde ocupacional, busca-se alternativas no mercado para prevenção e cuidados em saúde mental com foco na família.

Desta maneira, o objeto deste estudo é avaliar o impacto da Oficina das Emoções para Pais, Crianças e Adolescentes, na mineradora Vale S.A, em Vitória-ES, oferecendo orientações aos responsáveis sobre como reconhecer e acolher as emoções de seus filhos e identificar o momento de solicitar ajuda profissional. A problemática abordada é o aumento significativo dos casos de transtornos mentais e autolesões entre jovens, especialmente após a pandemia, e a necessidade de estratégias eficazes para capacitar pais e responsáveis na gestão emocional de seus filhos. A pesquisa tem por objetivo geral capacitar pais e responsáveis para ajudar seus filhos a gerenciar e dominar as emoções, bem como entender o momento de pedir ajuda. Os objetivos específicos incluem capacitar crianças e adolescentes a entender e gerenciar suas emoções, construir resiliência, promover relações saudáveis e proporcionar envolvimento familiar.

Orientar pais e responsáveis na gestão das emoções de seus dependentes visa criar uma rede de suporte que fortaleça os vínculos familiares. Ao fornecer informações sobre o desenvolvimento emocional e comportamental dos filhos, busca-se garantir maior protagonismo no apoio ao desenvolvimento emocional saudável de todos, contribuindo para uma vida familiar, social e profissional mais equilibrada e enriquecedora.

Além disso, é importante destacar que oficinas de suporte à família, além de ampliar o vínculo com a empresa, também atuam indiretamente na redução do absenteísmo

dos trabalhadores. Quando o empregado e seus dependentes estão emocionalmente mais saudáveis, o impacto positivo se reflete no trabalhador. Dessa forma, atividades que envolvem a família no ambiente de trabalho transcendem o benefício individual, podendo impactar positivamente a sociedade como um todo.

## **Metodologia**

Ao tratar de oficinas que abordam temas de saúde mental voltados para as famílias, é essencial seguir uma abordagem cuidadosa e baseada em evidências. A iniciativa começou com a procura das famílias pelo serviço de saúde da mineradora Vale, no Espírito Santo, onde os pais relatavam a necessidade de ajuda para seus filhos em questões de saúde mental e comportamental. Em resposta a essas demandas, foi realizado um levantamento de estudos e evidências científicas sobre a saúde mental de crianças e adolescentes no Brasil. Com base, no artigo de Sebastião (2024), dos dados apresentados pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância - UNICEF (2021) e na alta demanda das famílias, buscamos dentro da Assistência Médica Supletiva, ofertada pela mineradora, uma clínica especializada no tema para estabelecer uma parceria e desenvolver o projeto que atendesse essas famílias.

A empresa especializada em psicologia nos apresentou um serviço voltado para o atendimento de crianças e adolescentes. Com o grupo criado para desenvolver um programa que atendesse às demandas dos pais, a equipe da Vale, em parceria com a clínica, ampliou o projeto para incluir toda a família, abrangendo também os pais e/ou responsáveis.

Trata-se de um estudo qualiquantitativo, baseado em análise documental, formulários estruturados fechados e abordagens diretas com os participantes. A Oficina das Emoções teve início em 2023, com a realização de 8 oficinas, contando com a participação de 63 famílias e 95 crianças e adolescentes. Em 2024, expandimos para 10 oficinas, envolvendo 98 famílias e 133 crianças e adolescentes, totalizando 18 oficinas e 228 participantes entre 4 e 14 anos, bem como seus pais e responsáveis respectivamente. A análise dos dados foi feita de forma descritiva e prescritiva, visando atingir de maneira efetiva os objetivos desta pesquisa.

A proposta da Oficina das Emoções para Pais, Crianças e Adolescentes é oferecer uma atividade interativa focada no desenvolvimento da inteligência emocional e na promoção da saúde mental de crianças, adolescentes e suas famílias. A iniciativa enfatiza a participação ativa dos pais em atividades práticas e reflexivas. O objetivo é estimular o reconhecimento e a expressão saudável das emoções, fortalecer os laços familiares e proporcionar apoio ao desenvolvimento cognitivo, emocional e social de todos os membros.

A atividade é dividida em cinco etapas. As duas primeiras são realizadas simultaneamente, separando os pais ou responsáveis de seus dependentes. As crianças são encaminhadas e recebidas em uma sala preparada para elas, enquanto os adolescentes são direcionados para outra sala, de acordo com sua fase de vida, separando-os das crianças. Nessas salas, eles participam de atividades vivenciais e lúdicas para fortalecer o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e promover o reconhecimento, nomeação e compreensão das emoções, como raiva, tristeza, alegria, medo, nojo e amor (Foto 1). Além disso, são realizadas dinâmicas de grupo leves, simbólicas e significativas. Ao mesmo tempo, os pais ou responsáveis são encaminhados e recebidos em outra sala (Foto 2), onde recebem orientação sobre acompanhamento emocional e estratégias de apoio, além de práticas para comunicação empática e fortalecimento de vínculos. Neste momento ainda, divulga-se os canais de suporte oferecidos pela empresa Vale S.A.

Foto 1 – Crianças em grupo



Foto 2 – Pais e responsáveis em grupo



A terceira etapa é realizada em conjunto, reunindo pais ou responsáveis com as crianças e adolescentes em uma dinâmica de fechamento. Essa etapa tem como objetivo promover atividades de interação entre a família, reforçando o aprendizado e o contato familiar (Foto 3). Além disso, é entregue o Kit da Calma para crianças e adolescentes, contendo doces, itens terapêuticos e psicopedagógicos interativos, para aprofundar o conhecimento em casa dos temas trabalhados.

Foto 3 – Pais, crianças e adolescentes



Na quarta etapa, é realizada uma avaliação de reação para medir a compreensão dos participantes sobre o tema discutido. Um formulário com respostas anônimas é aplicado, contendo perguntas direcionadas em uma escala de 0 a 10, para comparar a evolução do conhecimento dos participantes em relação ao início da oficina, além de abordar a qualidade da atividade.

Na quinta etapa, é enviado um feedback para a família, com um relatório das percepções da participação de cada criança e adolescente, promovendo orientação e recomendações de cuidados adicionais quando necessário.

### **Marco Conceitual**

Em 2022, a Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgou uma revisão abrangente sobre saúde mental, considerada a maior desde o início do século. Este documento revela que as condições de sofrimento emocional são extremamente comuns em todos os países, afetando aproximadamente uma em cada oito pessoas com algum

tipo de transtorno mental. Segundo a OMS, globalmente, pode haver até 20 tentativas de suicídio para cada morte, sendo está a causa de mais de uma a cada 100 mortes (OMS, 2022).

O artigo publicado, em 2024 pela Fundação Oswaldo Cruz relata que a taxa de suicídio entre jovens no Brasil aumentou 6% ao ano entre 2011 e 2022. As notificações de autolesões na faixa etária de 10 a 24 anos cresceram 29% anualmente durante o mesmo período. Esse aumento foi mais significativo do que na população geral, onde a taxa de suicídio cresceu em média 3,7% ao ano e a de autolesão 21% ao ano. O estudo também aponta que as notificações de autolesões aumentaram consistentemente em todas as regiões do Brasil no período analisado, assim como o registro geral de suicídios, que teve um crescimento médio de 3,7% ao ano (Alves, 2024).

De acordo com a UNICEF (2021), a crise global sem precedentes causada pela pandemia levantou sérias preocupações sobre os efeitos das medidas de isolamento e das dificuldades econômicas na saúde mental de jovens e adolescentes. A interrupção dos estudos e o isolamento social representam um risco para a qualidade de vida e as perspectivas futuras de toda uma geração, especialmente em comunidades pobres de países em desenvolvimento. No Brasil, conforme o relatório Situação Mundial da Infância 2021, estima-se que quase um em cada seis adolescentes entre 10 e 19 anos viva com algum transtorno mental, sendo essa parcela mais vulnerável ao risco de autolesão, depressão e suicídio.

A pandemia de COVID-19 evidenciou mais do que nunca a importância das conexões afetivas para a saúde mental e o bem-estar. O afastamento social imposto pelas medidas de contenção teve um impacto negativo significativo, afetando profundamente as relações interpessoais. Miliauskas e Faus afirmam que

as medidas de isolamento social vêm impactando um espectro maior da população, sendo os adolescentes especialmente vulneráveis ao adoecimento mental neste contexto, devido à importância dos pares e do convívio em grupo para essa faixa etária. (MILAUSKAS E FAUS, 2020)

A citação reforça que esse período, mostrou claramente como a falta de interação social pode prejudicar o bem-estar emocional, sublinhando a necessidade de apoio e vínculos afetivos para a manutenção da saúde mental. Para Petter (2021), é crucial compreender como essas mudanças influenciam no comportamento das crianças e dos adolescentes, bem como na gestão das suas emoções.

Os estudos citados acima demonstram a importância de implementar um projeto como a **Oficina das Emoções para Pais, Crianças e Adolescentes: Conectando Família e Empresa**. Esse projeto visa trabalhar o tema da saúde mental, preparando os pais ou responsáveis para lidar com as emoções. O cuidado da empresa com seus empregados e seus dependentes contribui para a prevenção do adoecimento de todos, e, conseqüentemente, para a redução de afastamentos, o que impacta positivamente na produtividade da empresa.

## Resultado

O tema saúde mental é historicamente envolto de tabu e preconceito, Rocha *et al* discorre que

o estigma associado à doença mental é dos mais importantes e difíceis obstáculos para a recuperação e reabilitação do indivíduo; afeta negativamente o tratamento; nega oportunidade de trabalho; impede a autonomia e a realização de objetivos de vida. É capaz de prejudicar a qualidade de vida (...). A discriminação pode ser tão incapacitante quanto a própria doença. (ROCHA, *et al*, 2014)

Desta maneira, ao trabalhar a importância do reconhecimento de suas próprias emoções e a gestão delas, com os pais e responsáveis, também atuamos em desmistificar o cuidado com a saúde mental e isso irá reforçar a importância desse cuidado em toda a esfera familiar.

Posto isto, na última etapa da atividade foi aplicado formulário de avaliação, com objetivo de aferir a compreensão e apreensão dos pais e responsáveis sobre o tema da oficina. Quando perguntados sobre o conhecimento prévio das emoções em si e em seus filhos antes da oficina, das 63 famílias participantes, 61 responderam à pesquisa de satisfação. Os resultados foram os seguintes

- 3 famílias (4,9%) indicaram não ter nenhum conhecimento sobre o tema;
- 39 famílias (63,9%) relataram ter pouco conhecimento;
- 18 famílias (29,5%) afirmaram ter um conhecimento moderado;
- 1 família (1,6%) indicando ótimo conhecimento sobre o assunto.

Os dados acima reforçam o quanto é necessário letrar a população no tema saúde mental e emocional. Somente com informação segura, poderemos oferecer a população o cuidado efetivo para evitar índices alarmantes de adoecimento mental.

Ao perguntá-los sobre o quanto se sentem aptos a acolher as emoções de seus filhos após a Oficina das Emoções, dos 61 formulários preenchidos, os resultados foram os seguintes

- 1 pessoa (1,6%) indicou que não adquiriu nenhum conhecimento;
- 24 pessoas (39,3%) indicaram ter adquirido conhecimento moderado;
- 36 pessoas (59,0%) relataram ter adquirido um ótimo conhecimento após a oficina.

Assim por meio da pesquisa, foi identificado que houve uma melhoria significativa no conhecimento dos pais e responsáveis após a Oficina das Emoções. Conforme os resultados de melhoria a seguir

- Nenhum conhecimento: Redução de 4,9% para 1,6%, uma melhoria de 3,3 pontos percentuais.
- Conhecimento moderado: Aumento de 29,5% para 39,3%, uma melhoria de 9,8 pontos percentuais.
- Ótimo conhecimento: Aumento de 1,6% para 59,0%, uma melhoria de 57,4 pontos percentuais.

Antes da oficina, a maioria tinha pouco ou nenhum conhecimento sobre o tema. Após a oficina, a maioria relatou ter adquirido um ótimo conhecimento, indicando que a atividade foi eficaz em aumentar a compreensão e a capacidade de acolher as emoções dos filhos.

Além disso, quando perguntados se o conteúdo da roda de conversa agregou conhecimento, 100% das famílias asseguraram que sim. Cabe mencionar também que 57,4% dos pais e responsáveis afirmaram que a oficina superou suas expectativas. Tal afirmação é expressa também em comentários relacionados a atividade, deixados de forma anônima, a seguir

Excelente iniciativa, fazendo acontecer o que as empresas vem pregando, a vida em primeiro lugar, quando nossos filhos estão bem, também estamos bem e aptos.

Foi um prazer enorme participar da Oficina de Emoções. Foi de grande contribuição para mim e minha família. Estou agradecendo em nome de todos aqui de casa. Foi incrível, de uma emoção enorme e muito prazerosa. Esperamos ansiosos pelo 2. Obrigada.

Excelente trabalho e conhecimentos que agregou muito a lidar com diversas situações para tratar e compartilhar com os nossos filhos e futuramente netos, com sugestão deveriam realizar mais oficinas para outras crianças e pais terem conhecimentos dos

assuntos abordados, parabéns a equipe e iniciativa da VALE em proporcionar este momento da família juntos.

Superou as expectativas! Achei que seria uma oficina para as crianças ..... mas foi muito mais que isso, foi aprendizado para as crianças e para os pais. Certamente impactará positivamente no relacionamento familiar.

Neste sentido, verificamos que houve o letramento dos pais e responsáveis no manejo das emoções de seus filhos, bem como desenvolveu-se um ambiente teórico-metodológico em Saúde Mental para essas famílias. Desta maneira, capacitando-os a vivenciarem as suas emoções e a buscarem o equilíbrio delas de forma saudável. A oficina foi eficaz em aumentar a compreensão e a capacidade de acolher as emoções dos filhos.

### **Considerações Finais**

Após a análise dos resultados da pesquisa, observou-se que a Oficina das Emoções foi eficaz em aumentar o conhecimento dos pais e responsáveis sobre o manejo das emoções de seus filhos. Inicialmente, a maioria dos participantes tinha pouco ou nenhum conhecimento sobre o tema. No entanto, após a oficina, houve uma melhoria significativa, com 59% dos participantes relatando ter adquirido um ótimo conhecimento.

Os dados indicam que a oficina contribuiu para a redução do desconhecimento sobre saúde mental e emocional, passando de 4,9% para 1,6%. Além disso, houve um aumento no conhecimento moderado e ótimo, destacando a eficácia da atividade em promover a compreensão e a capacidade de acolher as emoções dos filhos.

Os comentários dos participantes reforçam a importância e o impacto positivo da oficina, com 100% das famílias afirmando que o conteúdo agregou conhecimento e 57,4% relatando que a oficina superou suas expectativas. Esses resultados demonstram que a Oficina das Emoções não apenas letrou os pais e responsáveis no manejo das emoções, mas também criou um ambiente teórico-metodológico em saúde mental para essas famílias, capacitando-os a vivenciarem suas emoções de forma saudável.

Em suma, a oficina foi eficaz em aumentar a compreensão e a capacidade de acolher as emoções dos filhos, contribuindo para a promoção da saúde mental e emocional na esfera familiar. A continuidade de iniciativas como esta é essencial para combater o estigma e promover um cuidado efetivo e abrangente em saúde mental.

### **Referências**

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. **Impacto da covid-19 na saúde mental de crianças, adolescentes e jovens é significativo, mas somente a 'ponta do iceberg'**. 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/impacto-da-covid-19-na-saude-mental-de-criancas-adolescentes-e-jovens>.

Acesso em: 25 abr. 2025

MILIAUSKAS, C. R., & FAUS, D. P. (2020). Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30(4), e300402. Disponível em:

<https://www.scielo.org/pdf/physis/2020.v30n4/e300402/pt>. Acesso em: 07 mai. 2025

OLIVEIRA ALVEZ, Flávia J. **et al. The rising trends of self-harm in Brazil: an ecological analysis of notifications, hospitalisations, and mortality between.**

2011 and 2022. *The Lancet Regional Health – Americas*, Volume 31, 2024. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/PIIS2667-193X\(24\)00018-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/PIIS2667-193X(24)00018-8/fulltext). Acesso em: 19 mar. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **World mental health report: transforming mental health for all**. Genebra: Organização Mundial de Saúde, 2022. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

PETTER, Abel. Suicídio na Adolescência e os Contextos Sociais Envolvidos: Uma Revisão Narrativa. In: SCAVACINI, Karen; SILVA, Daniela R. e. **Atualizações em suicidologia: narrativas, pesquisas e experiências**. São Paulo: Instituto Vita Alere, 2021. p.92-104.

ROCHA, F. L; HARA, C; PAPROCKI, J. **Doença mental e estigma**. 2014. 9 fls. *Revista Médica de Minas Gerais, Belo Horizonte*, 2015.

SCAVACINI, Karen; SILVA, Daniela R. e. **Atualizações em suicidologia: narrativas, pesquisas e experiências**. São Paulo: Instituto Vita Alere, 2021.

SEBASTIÃO, Mariana. **Estudo aponta que taxas de suicídio e autolesões aumentam no Brasil**. Fundação Oswaldo Cruz, 2024. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/2024/02/estudo-aponta-que-taxas-de-suicidio-e-autolesoes-aumentam-no-brasil>. Acesso em: 19 mar. 2025.

<sup>1</sup>Coordenadora de Saúde Ocupacional em Vale S.A  
Mestre em Psicologia – Universidade Federal do Espírito Santo.  
Bacharel em Psicologia – Universidade Vila Velha.

<sup>2</sup>Bacharel em Serviço Social - Faculdade Salesiana de Vitória  
Bacharel em Psicologia - Centro de Estudos Integrados FAESA  
Especialista em Gestão de Políticas Sociais Públicas e Privadas - Faculdade Salesiana de Vitória.  
Assistente Social em Vale S.A.

<sup>3</sup>Doutoranda em Psicologia (UCES – Argentina)  
MBA em Reabilitação Neuropsicológica e Desenvolvimento Cognitivo.  
Especialista em Dependência Química (UFES)  
Formações em TCC (Centro Cognitivo) e Gestalt-Terapia (Instituto VIDAH).  
Psicóloga, graduada pela Faculdade de Conhecimento Ciências Médicas e Saúde – FAESA

<sup>4</sup>Enfermeira do Trabalho em vale S.A  
Bacharel em Enfermagem do Trabalho – Faculdade Salesiana de Vitória  
Especialista em Enfermagem do Trabalho – Faculdade Venda Nova do Imigrante.  
Especialista em Saúde da família – Centro de estudos integrados FAESA.  
Especialista em enfermagem Dermatológica – Faculdade de Centro Oeste Paulista.