

BEM VIVER: UM PROGRAMA GRATUITO E REPLICÁVEL DE INTELIGÊNCIA SOCIOEMOCIONAL

BEM VIVER: A FREE AND REPLICABLE SOCIO-EMOTIONAL INTELLIGENCE PROGRAM

Nataly Barbosa Aguiar⁽¹⁾; Cynthia de Freitas Melo⁽²⁾; Bárbara Jéssyca Magalhães⁽³⁾

(1, 2 e 3) Universidade de Fortaleza (Brasil)

E-mail: nataly.aguiar2014@gmail.com⁽¹⁾; cf.melo@yahoo.com.br⁽²⁾; barbarajmagalhaes@gmail.com⁽³⁾

ID ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5269-4249>⁽¹⁾; <https://orcid.org/0000-0003-3162-7300>⁽²⁾; <https://orcid.org/0000-0002-8338-8746>⁽³⁾

Recebido: 24-04-2025

Aceite: 25/08/2025

Publicado: 04/09/2025

RESUMO

Objetivou-se desenvolver um protótipo de programa de inteligência socioemocional voltado ao fortalecimento do autoconhecimento e da empatia, com o propósito de promover a saúde mental de alunos no contexto escolar. Foi realizado um estudo aplicado, qualitativo, descritivo, do tipo relato de experiência técnica e de desenvolvimento. Para isso, apresentou-se o processo de criação e implementação do protótipo a partir de três etapas: 1) *benchmarking* para o levantamento e análise comparativa de 19 programas nacionais e internacionais; 2) elaboração do protótipo de programa socioemocional com foco em autoconhecimento e empatia; e 3) implementação da intervenção, junto a 61 alunos. Como resultado, construiu-se o BEM VIVER, um programa breve, estruturado e organizado em 15 encontros, direcionado a crianças com idades entre 9 e 10 anos. Conclui-se que o novo programa representa uma ferramenta gratuita, replicável, de baixo

Aguiar, Nataly Barbosa; Melo, Cynthia de Freitas; Magalhães, Bárbara Jéssyca (2025). Bem Viver: um programa gratuito e replicável de inteligência socioemocional. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 23, 2025, 329-356. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.23.2025.33571>

custo de aplicação, com eficácia reconhecida na literatura, que pode ser usado em contexto escolar.

Palavras chave:

autoconhecimento; empatia; escola; promoção da saúde mental; programa socioemocional

ABSTRACT

The objective was to develop a prototype socio-emotional intelligence program aimed at strengthening self-awareness and empathy, with the purpose of promoting students' mental health in the school context. An applied, qualitative, descriptive study was conducted, in the form of a technical experience and development report.

To this end, the process of creating and implementing the prototype was presented in three stages: 1) benchmarking for the survey and comparative analysis of 19 national and international programs; 2) development of the socio-emotional program prototype with a focus on self-awareness and empathy; and 3) implementation of the intervention with 61 students. As a result, BEM VIVER was developed, a brief program structured and organized into 15 sessions, aimed at children aged 9 and 10. It was concluded that the new program represents a free, replicable, low-cost tool with recognized effectiveness in the literature, which can be used in a school context.

Keywords

empathy; mental health promotion; school; self-awareness; socio-emotional program

Introdução

Na sociedade contemporânea, o desenvolvimento de habilidades para gerenciar as próprias emoções, manter relacionamentos positivos e tomar decisões responsáveis tem sido essencial para enfrentar os desafios do dia a dia (Barbosa & Melo-Silva, 2023; Brantes & Guedes-Gondim, 2022; Goleman, 2011). As emoções, nesse contexto, desempenham papel central, pois correspondem a manifestações inatas e corporais, ativadas por reações fisiológicas automáticas que geram respostas intensas e

imediatas, sem a mediação do pensamento. Embora estejam associadas aos sentimentos, distinguem-se por não exigirem elaboração cognitiva (Siqueira & Sousa, 2023). Reconhecer e lidar adequadamente com essas reações emocionais é uma competência fundamental para o bem-estar e para o desenvolvimento de vínculos interpessoais saudáveis, especialmente no contexto escolar.

Nesse âmbito, as competências socioemocionais têm ganhado crescente destaque no ambiente educacional mundial (UNICEF & Fundo de População das Nações Unidas [UNFPA], 2021). Elas são compreendidas como uma combinação de habilidades emocionais e sociais que ajudam o aluno a lidar de forma mais eficaz com suas próprias emoções, a compreender as emoções dos outros e a estabelecer relacionamentos positivos, aprimorando suas relações sociais, profissionais e de bem-estar, além de favorecer uma tomada de decisões mais consciente diante dos desafios do cotidiano (Ministério da Educação [MEC], 2017; Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], 2023).

O reconhecimento internacional das competências socioemocionais como parte fundamental do desenvolvimento integral ao longo de todas as etapas da educação tem impulsionado o fortalecimento da educação socioemocional nas escolas. Essa abordagem é entendida como uma jornada formativa voltada ao cultivo de emoções saudáveis, promovendo o equilíbrio emocional dos indivíduos e a melhoria de suas relações interpessoais. Ao desenvolver tais habilidades, os alunos tornam-se mais confiantes, preparados para lidar com desafios cotidianos e capazes de aprimorar a convivência com os outros (Bonfante, 2019).

Acompanhando a tendência internacional, a Base Nacional Comum Curricular [BNCC] inclui as habilidades socioemocionais entre os 10 direitos de aprendizagens a que todos os alunos e alunas têm o direito de aprender, da educação infantil até o ensino médio, para uma educação integral, considerando os aspectos cognitivos, físicos, sociais e culturais dos alunos. Na prática, isso significa que toda instituição escolar brasileira, pública ou particular, deve estar

alinhada a essas regras, oportunizando as mesmas habilidades e competências a todos os alunos, independentemente da região, raça ou classe socioeconômica (MEC, 2017).

Na BNCC (2017), a competência é definida como a mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho. Nela constam as 10 competências gerais: (1) conhecimento – capacidade de compreender, utilizar e ampliar saberes sobre o mundo físico, social e cultural; (2) pensamento científico, crítico e criativo – utilização de diferentes formas de raciocínio para investigar, questionar e resolver problemas; (3) repertório cultural – valorização e fruição das diversas manifestações artísticas e culturais; (4) comunicação – expressão e interpretação de diferentes linguagens em diversos contextos; (5) cultura digital – uso crítico e responsável das tecnologias digitais; (6) trabalho e projeto de vida – engajamento em projetos pessoais e coletivos com responsabilidade e protagonismo; (7) argumentação – capacidade de formular, defender e respeitar opiniões com base em fatos, dados e princípios éticos; (8) autoconhecimento e autocuidado – compreensão das próprias emoções e promoção da saúde física e mental; (9) empatia e cooperação – capacidade de se colocar no lugar do outro, agir com respeito, solidariedade e colaboração; e (10) responsabilidade e cidadania – atuação ética, responsável e comprometida com o bem comum.

Para se alinhar a essas diretrizes, cada vez mais as escolas buscam incluir as competências socioemocionais no seu currículo, pois essas competências integram componentes conceituais, procedimentais e atitudinais que contribuem para a preparação dos estudantes para a vida em sociedade e promovem um estilo de vida favorável à saúde mental, fundamentado no bem-estar emocional, psicológico e social (Barbosa & Melo-Silva, 2023; Ortiz, et al., 2023).

Nesse sentido, o desenvolvimento de programas de educação socioemocional tem se consolidado como uma das

estratégias mais eficazes para a promoção da saúde mental em contextos escolares. Esses programas não apenas fortalecem habilidades como autoconhecimento, empatia e regulação emocional, mas também contribuem para a criação de um ambiente propício ao bem-estar psicológico, à prevenção de transtornos psíquicos e à melhoria da convivência. Ao promover competências socioemocionais, favorece-se a construção de uma cultura escolar mais acolhedora, que previne situações de sofrimento emocional e amplia os recursos internos dos alunos para enfrentar os desafios do cotidiano. Assim, o investimento em programas socioemocionais não se limita ao desenvolvimento acadêmico, mas configura-se também como uma ação estratégica de cuidado integral à saúde mental (Melo et al., 2024; Ortiz et al., 2023).

Como resultado desse movimento, há uma crescente base de evidências sobre os efeitos positivos dos programas socioemocionais no comportamento, nas habilidades socioemocionais e nos resultados acadêmicos em várias disciplinas (Barbosa & Melo-Silva, 2023; BNCC, 2017; Goleman, 2011; Mendes et al., 2023). No entanto, vale frisar que o programa socioemocional, isoladamente, não representa uma solução mágica; é preciso reconhecer os determinantes sociais da saúde, que moldam contextos sociais, econômicos e culturais profundamente distintos e afetam a saúde mental (Costa et al., 2022; Melo et al., 2024; Ortiz et al., 2023).

Apesar da orientação de movimentos internacionais, da existência de documentos legais e do surgimento de vários programas de inteligência emocional, ainda há carência na adesão dessas iniciativas em todas as instituições, especialmente nas escolas públicas e em pequenas “escolas de bairro”. Isso ocorre porque muitos dos programas mais referenciados na literatura pertencem a empresas privadas, exigindo custos para sua aquisição e materiais, nem sempre acessíveis ou contemplados nas prioridades orçamentárias. Na prática, revelam-se diferentes desafios: alto custo dos materiais; assessorias onerosas; dificuldade de sensibilizar todos os professores; escassez de profissionais capacitados para

multiplicar essa formação; obstáculos na organização do planejamento de formação extra; restrições na infraestrutura escolar para implementação das práticas; e falta de instrumentais que possam avaliar mudanças nos hábitos (Franco & Duarte, 2024). Como consequência da não adesão de programas padronizados, prevalecem ações isoladas e descontinuadas para atender às competências indicadas na BNCC.

Ao considerar a relevância da abordagem das competências socioemocionais para o bem-estar e saúde mental e social no ambiente escolar, bem como os obstáculos enfrentados por muitas instituições para desenvolver essa estratégia, observa-se a necessidade de elaborar um programa socioemocional gratuito, acessível, de baixo custo e com eficácia científica comprovada, que possa ser implementado nas escolas. A proposta não é substituir programas internacionalmente reconhecidos. Igualmente, não se pretende oferecer um serviço “pobre para pobre”, pois se repudia a lógica do “é melhor que nada”.

Em resposta a esta demanda, o presente estudo objetivou desenvolver um protótipo de programa de inteligência socioemocional voltado ao fortalecimento do autoconhecimento e da empatia, com o propósito de promover a saúde mental de alunos no contexto escolar. Nesse sentido, pretendeu-se apresentar o produto desenvolvido, detalhando seus fundamentos teóricos, as etapas de construção e sua estrutura, sem contemplar o processo de avaliação, cuja eficácia já é reconhecida na literatura.

Defende-se que esse novo programa pode lançar sementes e instigar pesquisadores e profissionais de educação a ampliá-lo e adaptá-lo para uso em suas escolas. Esses novos desdobramentos, além de beneficiarem os atores envolvidos, também agregarão às bases de dados científicos nacionais e internacionais sobre a temática. Ademais, poderão fomentar reflexões sobre a formulação de políticas públicas voltadas à implementação e operacionalização de programas socioemocionais em escolas públicas que ainda não contem com iniciativas estruturadas de educação socioemocional,

contribuindo para o avanço teórico e prático no campo da promoção da saúde mental no ambiente escolar.

Método

Delimitação da pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como aplicado, qualitativo, descritivo, do tipo relato de experiência técnica e de desenvolvimento. Apresenta o processo de criação e implementação de um protótipo de programa de inteligência socioemocional voltado ao fortalecimento do autoconhecimento e da empatia. *Para sua construção, o estudo foi conduzido em três etapas:* 1) *benchmarking* para identificação das necessidades e estabelecimento dos requisitos do protótipo de programa; 2) elaboração do protótipo de programa socioemocional voltado ao autoconhecimento e empatia; e 3) implementação da intervenção do programa em alunos no ambiente escolar.

Etapa 1- Benchmarking para identificação das necessidades e estabelecimento dos requisitos do protótipo de programa

Na etapa 1, considerando a existência de diversos programas de inteligência emocional, gratuitos ou pertencentes a empresas privadas, foi adotada uma estratégia denominada *benchmarking*, entendida como um processo contínuo de medição e comparação de produtos ou serviços em relação ao que está em uso no mercado nacional e/ou internacional.

Esse levantamento foi realizado entre agosto e dezembro de 2024, por meio de um rastreamento no Portal de Periódicos da CAPES e sites educacionais, no qual foram identificados 19 programas de inteligência emocional: (1) Laboratório Inteligência de Vida - LIV, (2) Líder em Mim, (3) Semente, (4) Escola da inteligência, (5) Educa, (6) My Life, (7) EduqHub, (8) Pleno, (9) Nuvem9Brasil, (10) Kuau, (11) Lim, (12) SILES, (13) Compasso, (14) Mindlab, (15) SEE learning Corações e mente, (16) Raizes, (17) OPEE Projeto de Vida,

(18) Método Friends Amigos divertidos e (19) Programa SEJA; podendo haver outros não citados e menos conhecidos.

Ao final do levantamento, não foram aplicados critérios de inclusão ou exclusão: todos os programas localizados foram considerados. Procedeu-se, então, à uma análise dos elementos comuns entre eles, observando atentamente suas práticas e abordagens mais recorrentes, que serviram de parâmetro para a estruturação do novo programa. Na Tabela 1, apresenta-se um breve resumo das informações referentes aos 19 programas analisados.

Tabela 1 – Resumo de 19 Programas Socioemocionais

Programa	Objetivo / Foco	Público-alvo	Duração	Acesso
Laboratório Inteligência de Vida – LIV	Foco em habilidades socioemocionais e cultura escolar	Educação básica	Anual	Privado
Líder em Mim	Baseado nos 7 hábitos de Covey, foca em liderança e protagonismo	Educação básica	Anual	Privado
Semente	Desenvolve competências socioemocionais com base na BNCC e no CASEL	Educação básica	Semestral	Privado
Escola da Inteligência	Programa de educação emocional com base em teoria cognitivo-comportamental	Educação básica	Anual	Privado
Educa	Plataforma com trilhas de aprendizagem socioemocional	Educação básica	Variável	Privado
My Life	Voltado a adolescentes; base em empatia, regulação emocional e autoestima	Anos finais e ensino médio	Anual	Privado

EduqHub	Ensino de habilidades socioemocionais com recursos digitais e gamificação	Educação básica	Semestral	Privado
Pleno	Foco no desenvolvimento integral com abordagens contemporâneas	Educação básica	Semestral	Privado
Nuvem9Brasil	Aborda competências socioemocionais com foco em cidadania e ética	Educação básica	Variável	Privado
Kuau	Plataforma com atividades para regulação emocional e convivência	Educação infantil e anos iniciais	Semestral	Privado
Lim	Voltado ao desenvolvimento da atenção plena e empatia	Educação infantil	Semestral	Privado
SILES	Integra práticas de socioemocional, letramento e saúde	Educação básica	Semestral	Privado
Compasso	Apoio a professores com materiais de socioemocional baseados em pesquisa	Educação básica	Semestral	Privado
Mindlab	Uso de jogos para desenvolver pensamento crítico e emocional	Educação básica	Anual	Privado
SEE Learning – Corações e Mente	Baseado na Universidade Emory, trabalha compaixão e consciência emocional	Educação básica	Semestral	Aberto / formação
Raízes	Programa baseado em narrativas e vínculos afetivos	Educação básica	Semestral	Privado
OPEE – Projeto de Vida	Foco em projeto de vida, autoconhecimento e escolha profissional	Ensino funda-	Anual	Privado

		mental e médio		
Método Friends – Amigos Divertidos	Programa validado cientificamente para prevenção de ansiedade e depressão	Educação básica	Semestral	Público e privado
Programa SEJA	Promove escuta ativa, empatia e mediação de conflitos	Educação básica	Semestral	Público

Fonte: Elaboração das autoras.

Etapa 2 - Elaboração do protótipo de programa socioemocional voltado ao autoconhecimento e empatia

A partir do levantamento realizado, na segunda etapa foi possível definir as competências contempladas no novo programa e identificar os requisitos necessários para sua elaboração. Optou-se por enfatizar duas competências amplamente discutidas na literatura internacional e destacadas pelo grupo CASEL (2023) e pela BNCC (2017): empatia e autoconhecimento.

Também se estabeleceu alguns requisitos para a elaboração do programa: 1) constituir uma primeira versão breve, que pudesse ser desenvolvida em um semestre, optando-se por 15 encontros; 2) realizar cada encontro em uma aula semanal, com duração de 50 minutos; 3) incluir atividades reflexivas e lúdicas, capazes de atrair o interesse e a atenção dos alunos; 4) propor ações extra sala de aula, de modo a envolver toda a comunidade escolar; e 5) oferecer atividades para casa, para garantir ações continuadas que extrapolassem os 50 minutos de aula e favorecessem o envolvimento das famílias.

Etapa 3 - Implementação da intervenção do programa em alunos no ambiente escolar

Optou-se, como lócus da pesquisa, por uma escola municipal de Fortaleza – CE, que atende aproximadamente 300 alunos, na faixa

etária de 04 a 10 anos de idade, distribuídos em turmas do Infantil IV ao 4º ano do Ensino Fundamental I. A escolha dessa unidade escolar para a implementação do programa socioemocional fundamentou-se na ausência de um programa estruturado de inteligência emocional na instituição.

Para aplicação do programa piloto, contou-se com uma amostra não probabilística por conveniência, composta por 61 alunos, distribuídos em duas turmas de 3º ano do Ensino Fundamental I. Eles possuíam uma média de 8,23 anos ($DP = 0,43$), variando entre 8 e 9 anos, sendo 38 meninas (62,30%) e 23 meninos (37,70%), cuja maioria possuía renda familiar de um salário-mínimo ($f = 40$; 65,57%), recebiam benefício financeiro do governo ($f = 50$; 81,96%) e moravam em casa própria ($f = 26$; 42,62%) ou alugada ($f = 35$; 57,38%).

A escolha pela faixa etária de 8 a 9 anos, correspondente ao 3º ano do Ensino Fundamental I, deveu-se ao fato de que, nessa fase, as crianças já apresentam maior capacidade de compreensão e expressão verbal, o que favorece a realização de atividades reflexivas e em grupo. Além disso, trata-se de um período sensível para o desenvolvimento de competências socioemocionais, conforme previsto na BNCC, que recomenda a promoção de habilidades como empatia, autoconhecimento e regulação emocional desde os primeiros anos da escolarização formal. Assim, essa faixa etária representa uma oportunidade estratégica para intervenções que visem fortalecer o bem-estar emocional e os vínculos interpessoais no ambiente escolar.

As duas turmas participaram do programa em momentos distintos: inicialmente, 31 alunos da turma da tarde; posteriormente, 30 alunos da turma da manhã. Os critérios de inclusão foram: a) alunos que manifestaram interesse e obtiveram autorização de seus pais para participar da pesquisa; b) alunos regularmente matriculados; e c) alunos que estavam cursando o 3º ano do Ensino Fundamental I. O critério de exclusão foi: alunos que pediram transferência no período do programa. Ressalta-se que o programa

foi inclusivo, não excluindo de suas atividades quaisquer alunos com deficiência.

O estudo foi aprovado pela Secretaria Municipal de Educação de Fortaleza-CE e por Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer nº 6.589.560/ CAAE 76230623.0.0000.5052) e desenvolvido em conformidade com as normas éticas vigentes, atendendo às Resoluções nº 466/12, 510/16 e 580/18 do Conselho Nacional de Saúde. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE).

A intervenção proposta foi desenvolvida para este estudo por três pesquisadoras do Laboratório de Estudos e Práticas em Psicologia e Saúde (LEPP-Saúde). O programa foi implementado por uma única facilitadora – psicopedagoga, orientadora educacional, concursada da secretaria municipal de educação de Fortaleza-CE e uma das autoras do presente artigo. Antes do início das atividades, estabeleceram-se diretrizes para garantir o respeito às diferenças e o sigilo das informações compartilhadas no grupo. Os encontros foram gravados e fotografados, mas as imagens só foram publicadas com os rostos devidamente desfocados, de modo a preservar a identidade das crianças.

As sessões ocorreram através de vivências pedagógicas na sala de aula, com atividades que priorizaram o envolvimento ativo dos alunos no processo. A troca de informações e experiências entre os participantes foi valorizada no decorrer dos encontros e os temas foram abordados de modo interativo, incentivando a apresentação de dúvidas e comentários, além de estimular e reforçar práticas a serem realizadas tanto no ambiente escolar quanto no domiciliar.

É importante destacar que a organização e aplicação das 15 sessões do programa, bem como as estratégias utilizadas, foram planejadas e adaptadas ao público-alvo. Tratava-se de um grupo em situação de maior vulnerabilidade, exposto a diferentes determinantes sociais da saúde. Esse aspecto não poderia ser ignorado, uma vez que a produção social da saúde deve buscar a redução de

vulnerabilidades e riscos decorrentes de fatores sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais (Melo et al., 2024). Por isso, todo o conteúdo e os procedimentos foram ajustados considerando a linguagem, a capacidade de escrita, a cultura e a rotina da turma.

No último encontro, solicitou-se aos alunos, pais, professores dessas turmas e à gestão escolar sugestões de nomes para o programa, obtendo-se três opções (Bem viver, Crescer e Conectar). Em seguida, abriu-se a votação para toda a comunidade escolar - alunos, pais, professores e gestão escolar, contando com 108 votos. Ao final, nome escolhido foi **Programa B.E.M V.I.V.E.R.**, um acrônimo que sintetiza sete atributos do programa, estruturados a partir dos aprendizados dos alunos durante a intervenção: **B**uscar o bem-estar; **E**xercitar a empatia e gratidão sempre; **M**anter o autoconhecimento; **V**iver com o propósito em paixão; **I**nvestir em vínculos atrativos; **V**encer os desafios através da regulação emocional; **E**mpoderar os envolvidos; e **R**espeitar a educação socioemocional.

Ao final desse processo, e como parte de uma pesquisa mais ampla conduzida pelos autores — cujo recorte não é contemplado neste estudo, mas merece esclarecimento —, o programa passou por dois processos de avaliação: 1) pesquisa quase-experimental, que comprovou sua eficácia por meio da melhoria dos índices de empatia e autoconhecimento, além de ganhos secundários em outras competências dos alunos participantes; e 2) pesquisa qualitativa, com alunos, gestores e professores, que confirmou uma avaliação positiva quanto à aceitação e satisfação com o programa (Aguiar, 2025).

Resultados

O programa foca duas competências socioemocionais – autoconhecimento e empatia. Está estruturado em 15 encontros, de 50 minutos, cada encontro organizado a partir de um tema central em uma dessas competências e constituído por atividades em sala e exercícios de aprendizado continuado em casa (ver Figura 1).

Cada encontro teve uma estrutura básica, que seguiu um roteiro pré-definido, organizado em três momentos: 1) sensibilização com uma curta-metragem ou música relacionada ao tema norteador; 2) algumas reflexões e vivências práticas com desenho, escrita ou roda de conversa, e troca entre os participantes através da exposição oral sobre a habilidade socioemocional; e 3) avaliação do encontro e direcionamento de tarefa de casa. Sua estrutura detalhada está disponível a seguir:

Figura 1 – Temas centrais dos 15 encontros

- 1º Autoconhecimento.** Minha identidade
- 2º Autoconhecimento.** Reconhecimento das emoções e sentimentos
- 3º Autoconhecimento.** Me conhecer para me relacionar melhor com os outros
- 4º Autoconhecimento.** Eu sou assim
- 5º Autoconhecimento.** Minha regulação emocional
- 6º Empatia.** Minha escuta empática e respeitosa
- 7º Empatia.** Sou amável, empático e responsável
- 8º Empatia.** Sou empático, gentil e ofereço o que há de melhor para os outros
- 9º Empatia.** Sou tolerante e gentil
- 10º Empatia.** Nossos laços de união como iniciativa social saudável
- 11º Empatia.** Rego a amabilidade, empatia e confiança para o bem-estar coletivo
- 12º Empatia.** Me engajo e me divirto em partilhar
- 13º Empatia.** Minha empatia e gratidão podem impactar positivamente nos relacionamentos
- 14º** Celebrando o que conquistamos e entusiasmados pelo que ainda virá
- 15º** Encerramento do Programa

Fonte: Elaboração das autoras.

1º Encontro - Tema: Minha identidade: eu sou único no mundo (autoconhecimento). **Objetivos:** Explicar a proposta e organização do Programa; construir o acordo de convivência com os alunos; proporcionar às crianças a percepção de si como seres individuais e únicos, e das diferenças entre as pessoas; fazer uma breve sondagem do que já sabem sobre habilidades socioemocionais e o que esperam aprender com o programa. **Atividades:** Exposição de slides sobre o formato do Programa (5 minutos); proposição de um acordo de convivência (5 minutos); sensibilização com o vídeo “normal é ser diferente”, que aborda a temática das diferenças individuais (4 min); organização da dinâmica “adivinha de quem estou falando”, na qual os alunos sorteiam o nome de amigos e descrevem características deles (aspectos físicos e tipo de personalidade) para que os demais adivinhem de quem se trata (6 min); produção da ficha personalizada, no qual cada aluno usará sua criatividade para desenhar e pintar o seu rosto, atribuindo suas características individuais (20 min); e produção do “baú das expectativas e curiosidades” sobre o que esperam aprender com o Programa (10 min). **Atividade para realizar em casa com a família:** Pedir para que o responsável pela criança mostre algumas documentações para seu filho (identidade e certidão de nascimento), para conversarem sobre a origem do nome da criança e sua história.

2º Encontro - Tema: Reconhecimento das emoções e sentimentos (autoconhecimento). **Objetivos:** Revisão do encontro anterior; compreender o que é emoção e ampliar o repertório do vocabulário emocional; reconhecer as próprias emoções e a dos outros. **Atividades:** Revisão sobre encontro anterior, apresentar as fichas personalizadas e a exposição dos baús num painel da sala de aula (5 min); explanação do vídeo “o que eu sinto quando” (5 minutos); utilização do emocionômetro individual (5 min); desenvolvimento de uma brincadeira de mímicas com a música “cara de quê” (10 min); exposição de imagens e os alunos irão reconhecer e representar as diferentes emoções, ajudando-os a perceber quais são mais fáceis de reconhecer e esclarecendo dúvidas sobre como

nomear ou distinguir emoções confundidas (10 min); desenvolvimento da atividade “identificando minhas emoções”, no qual os alunos precisam escrever quando foi a última vez que expressaram certas emoções (alegria, tristeza, raiva, nojo), e conversar sobre como lidar com elas (15 min). **Atividade para realizar em casa com a família:** Terminar as frases “fico alegre quando...”, “sinto tristeza quando...”.

3º Encontro - Tema: Me conhecer para me relacionar melhor com os outros (autoconhecimento). **Objetivos:** Revisar o encontro anterior; ter o conhecimento sobre si mesmo e identificar quais atitudes contribuem para construção do bem-estar pessoal e coletivo. **Atividades:** Revisão sobre encontro anterior (5 min); construção de um “balão 3D” de papel ao som da música “Superfantástico”. Em cada lado da folha, o aluno escreverá sobre o tema: “eu sou assim, o que me faz feliz e minha família” (25 min); construção do mural “um pouco de mim, um pouco de nós”, no qual cada aluno receberá o desenho de uma mão e nela poderá colocar quais atitudes cada um considera importante para fortalecer boas relações no ambiente escolar (20 min). **Atividade para realizar em casa com a família:** A família receberá uma lista para identificar os bons hábitos que contribuem para o bem-estar familiar, completando a frase: “eu gosto quando minha família ... porque ...”

4º Encontro - Tema: Eu sou assim: a minha autoestima, confiança, criatividade e respeito fortalecem as relações (autoconhecimento). **Objetivos:** Revisar o encontro anterior; promover o autoconhecimento, através da percepção da autoimagem, da criatividade e da arte; aprender a identificar e refletir sobre as qualidades que todos temos e incentivar a autoconfiança e o respeito às diferenças para estabelecer boas relações. **Atividades:** Revisão sobre a importância de se conhecer, conhecer o outro e investir em boas relações (5 min); solicitação do auto desenho do rosto, usando a metade da folha para desenhar “como é visto pelos outros” e a outra metade “como realmente me vejo e o que mais gosto” para expor no painel escolar e que possam se reconhecer e conhecer melhor os colegas (35 min). Por fim, a realização da

“dinâmica do elogio”; no qual cada aluno sorteará um nome e receberá um desenho de uma flor para escrever características positivas ou elogios sinceros sobre o colega sorteado. Para facilitar, a mediadora da dinâmica pode colocar na lousa sugestões de adjetivos. Deve-se explicar que, assim como as flores, estamos rodeados de pessoas diferentes, com características diversas e positivas (10 min).

Atividade para realizar em casa com a família: Os alunos levarão para casa uma lista com várias características positivas e terão que identificar algumas delas em seus familiares e escreverem elogios em papéis. No final, cada um irá ler os elogios oferecidos e falar o que acharam ao serem reconhecidos por tais características e qual a importância disso para a relação familiar.

5º Encontro - Tema: Minha regulação emocional e atenção plena na tomada de decisões (autoconhecimento). **Objetivos:** Revisar o encontro anterior; compreender a importância e desenvolver práticas que auxiliem na autorregulação emocional; prática de atenção plena como ferramenta para lidar com conflito, sem usar agressões verbais, físicas ou psicológicas; oferecer estratégias pacíficas, que ajudem na autonomia e responsabilidade social de um clima escolar saudável; fomentar a regulação das emoções com técnicas de respiração para relaxamento. **Atividades:** Revisão sobre o respeito às diferenças e o cultivo de relações saudáveis (5 min); apresentação de vídeo e refletir como esses recursos são importantes para manter boas relações; realização de uma atividade xerocada, contendo 25 itens que ajudam os alunos a identificarem as melhores opções para regular suas emoções durante um conflito (25 min). Em seguida, conversarão sobre repostas assertivas, não assertivas e agressivas de situações vividas em sala e possíveis consequências de cada uma delas (10 min). Por fim, praticarão algumas técnicas de respiração que ajudam na atenção plena e mediação de conflito (5 min). **Atividade para realizar com a família:** Assistir em família um vídeo sobre o uso da comunicação não violenta e refletirem juntos sobre alguma situação ocorrida e como poderiam ter regulado melhor as emoções.

6º Encontro - Tema: Minha escuta empática e respeitosa resulta decisões responsáveis (empatia). **Objetivos:** Revisar o encontro anterior; relatar situações do cotidiano que abordem a regulação emocional e a empatia; perceber a relevância da empatia nas relações interpessoais positivas e fortalecimento da escuta ativa e empatia para o bem-estar coletivo; controlar os impulsos e não interromper a fala dos colegas. **Atividades:** Revisão sobre a importância de saber usar a CNV; explicação sobre o exercício da escuta e empatia por meio dessa estratégia (5 min). Utilização da “orelhinha da girafa empática” que simbolizará o superpoder de aprender a escutar, sem interromper o outro. Todos usarão a orelhinha na dinâmica da “caixa da empatia” e ao som da “canção dos sentimentos”, pegarão na caixa imagens e quando ela parar, o aluno que estiver com a caixa na mão interpretará o que viu na imagem e irá propor respostas empáticas e pacífica à situação apresentada. Os colegas praticarão a escuta respeitosa, aguardar sua vez de fala e, quando lhe perguntarem, opinar sobre atitudes empáticas que ajudem no bem-estar coletivo (25 min). Será exibido o curta “Fragmentos” para observarem que a forma como tratamos o outro pode machucar os colegas. Sondar se as crianças conseguiram identificar as emoções na história, o que representavam as rachaduras no corpo dos personagens, quais atitudes vistas no curta já foram vivenciadas no cotidiano escolar e como podemos transformar em situações positivas (10 min). Depois realizar uma atividade para os alunos refletirem sobre atitudes empáticas (10 min). **Atividade para realizar em casa com a família:** Sugerir que perguntem como foi o dia do outro e simulem uma troca de papéis em família. É opcional usarem roupas, calçados e acessórios para encenar e observarem como são percebidos pelo outro. Por fim, refletirem juntos como colaborar gentilmente no convívio diário.

7º Encontro - Tema: Sou amável, empático e responsável por relações pacíficas e saudáveis no meio que nos cerca (empatia). **Objetivos:** Revisar o encontro anterior; apresentar pessoas famosas que se dedicaram à promoção da paz pelo mundo; analisar atitudes

que promovam consciência social crítica sobre a paz, fazer essa relação com o mundo que nos cerca e aprender a usá-las com responsabilidade para o bem-estar no ambiente escolar. **Atividades:** Revisão sobre a relevância de entender o que o outro sente e como isso interfere nas relações sociais (5 min). Apresentar o “painel da paz”, com líderes reconhecidos mundialmente pelas suas atitudes pacíficas e inspiradoras para a sociedade (15 min). Separados em grupos, participarão da “dinâmica da consciência social”, na qual terão a oportunidade de analisar histórias e opinar responsavelmente sobre o bullying. Cada grupo receberá uma foto e um resumo da história de um famoso que sofreu bullying na escola e, baseados nelas, serão incentivados a usar a criatividade (desenho, acróstico, paródia ou encenação) para apresentar para a turma formas de demonstrar o cuidar de si e do outro, através de soluções empáticas que combatam o bullying e que ajudem a promover o bem-estar coletivo (30 min). **Atividade para realizar em casa com a família:** Solicitar que cada membro da família pense em alguém especial e que se coloque no lugar dele, identificando atitudes que ele não tinha a obrigação, mas o fez por gentileza. Os familiares devem pensar em uma forma de agradecer por esses atos generosos.

8º Encontro - Tema: Sou empático, gentil e ofereço o que há de melhor para os outros (empatia). **Objetivos:** Revisar o encontro anterior; incentivar a criatividade e a habilidade manual dos alunos; fortalecer os laços de amizade e empatia ao criar um presente personalizado para alguém especial; incorporar essa atitude em seu cotidiano e nas interações com os outros. **Atividades:** Revisar sobre a importância da gentileza e gratidão nas relações interpessoais (5 min). Confeccionar a boneca ABAYOMI, após compreensão do seu significado, para presentear alguém especial (45 min). **Atividade para realizar em casa com a família:** Pedir que escrevam o que desejam de positivo às pessoas e distribuir ou pregar onde queiram transmitir a mensagem. A proposta reforça que as nossas atitudes são reflexo de tudo aquilo que está dentro de nós!

9º Encontro - Tema: Sou tolerante e gentil e comprometido com decisões responsáveis (empatia). **Objetivos:** Revisar o encontro anterior; incentivar reflexões sobre a gentileza; fomentar a criatividade, práticas gentis e fortalecer vínculos. **Atividades:** Revisão sobre o processo de aprender a se conhecer e perceber que as nossas atitudes influenciam nas relações (5 min); sensibilização com a exposição do vídeo: “gentileza gera gentileza”, que mostrará atitudes que colaboram para o bem-estar, instigando os alunos a realizarem atos gentis que facilitam o bem-estar da turma (5 min). Realização de uma atividade ilustrada sobre relações saudáveis (15 min). Ao som da música Gentileza, lançar a dinâmica “desafios de bondade, esperança e solidariedade para serem cumpridos”. Para isso, os alunos poderão escrever mensagens curtas sobre o tema, para distribuir na escola, espalhar frases sobre gentileza, fazer cartazes de abraço grátis para distribuir abraço e usar da gentileza para ajudar outros alunos durante o recreio. A facilitadora fará o registro das ações realizadas, reforçando essas boas atitudes que devem ser vivenciadas no cotidiano (25 min para produzir e depois irão interagir durante o recreio). **Atividade para realizar em casa com a família:** Convide à família para refletir sobre humildade, empatia e solidariedade e explicar que uma forma de demonstrar isto, é doando atenção ao outro ou doando materiais.

10º Encontro - Tema: Nossos laços de união como iniciativa social saudável (empatia). **Objetivos:** Revisar o encontro anterior; aprender a se divertir e desenvolver habilidades sociais e emocionais, usando a empatia, a união e o respeito às regras; promover a escuta e comunicação empática com os comandos e a cooperação no trabalho em equipe; fortalecer os vínculos com o grupo; saber lidar com as frustrações perante as regras ou situações do jogo. **Atividades:** Revisão sobre como lidar com as nossas emoções e a importância de sermos gentis; explicação que os cuidados coletivos serão abordados (5 min); proposição da brincadeira com o “paraquedas lúdico”; na qual serão dados alguns comandos e os alunos terão que respeitar a união para a equipe. Ao retornar para a

sala de aula, a facilitadora discutirá com os alunos sobre a importância da união e regulação das emoções para a brincadeira (45 min). Durante o Recreio, pode desenvolver a dinâmica “tipos de abraços”. Será mostrado os tipos de abraços e terão que seguir o comando para fazerem de dois, três, até formar um abraço coletivo, com o intuito de descontrair e fortalecer os vínculos afetivos. Depois questionará se agiram de forma empática, qual tipo de abraço gostaram, se houve gentileza e o que sentiram com o grupo (recreio).

Atividade para realizar em casa com a família: Será entregue uma folha xerocada para os alunos construírem com os responsáveis um acróstico da palavra empatia.

11º Encontro - Tema: Rego a amabilidade, empatia e confiança para o bem-estar coletivo (empatia). **Objetivos:** Revisar o encontro anterior; enfrentar os conflitos, saber ouvir o outro e respeitar opiniões diferentes, e se posicionar antes de tomar uma decisão coletiva; aprender a conviver em grupo e ser responsável nas escolhas pessoais e coletivas. **Atividades:** Revisão sobre a importância da união do grupo; explicar que serão abordadas as práticas de enfrentamento de conflitos, e a identificação do que o outro sente, respeitando a opinião diferente e solucionando com boas decisões empáticas (5 min); desenvolvimento da “dinâmica do júri”, na qual os alunos irão experienciar um conflito, para aprender a não julgar precipitadamente, ter empatia e tomar decisões com confiança, amabilidade e responsabilidade (25 min). Em seguida, cada aluno receberá uma cartela do “bingo da empatia” e terá que reconhecer entre os amigos quem possui algumas dessas atitudes empáticas, colocar o nome dele e preencher toda a cartela, de acordo com o que está escrito lá. Vencerá quem primeiro preencher tudo e dizer “bingo, bati!” (20 min).

12º Encontro - Tema: Me engajo e me divirto em partilhar os conhecimentos empáticos e assertivos (empatia). **Objetivos:** Revisar o encontro anterior; avaliar os conhecimentos adquiridos sobre empatia. **Atividades:** Revisar sobre a identificação das nossas reações quando acontece algo conosco e a necessidade em pensar

nas suas conseqüências (5 min). Separar os alunos em grupos para responder às perguntas que estão dentro de balões coloridos com revisões de conteúdo sobre o programa (45 min). **Atividade para realizar em casa com a família:** Levar o molde xerocado do dado da empatia para brincar com a família.

13º Encontro - Tema: Minha empatia e gratidão podem impactar positivamente nos relacionamentos (empatia). **Objetivos:** Revisar o encontro anterior; estimular os alunos a reconhecerem oportunidades diárias para expressar gratidão e aplicarem o conceito de forma prática em suas vidas, reforçando a importância de cultivar uma atitude de agradecimento. **Atividades:** Revisar sobre a importância da empatia nos relacionamentos e valorizar as pessoas que fazem parte de nossas vidas (5 min). Para isso, será feito o “mural da gratidão”, através do “correio da amizade”; no qual os alunos passarão mensagens positivas e de gratidão em post-it para o outro para que expressem a gratidão com toda a aprendizagem proporcionada e trocas com os amigos durante este programa socioemocional (35 min). Posteriormente, será entregue um adesivo da empatia, para simbolizar aos demais que ele se reconhece e declara ser uma pessoa empática (10 min).

14º Encontro - Tema: Celebrando o que conquistamos e entusiasmados pelo que ainda virá. **Objetivos:** Avaliar os efeitos do Programa; ressaltar os avanços conquistados, valorizando o que tem ajudado a turma a perseverar nos bons hábitos; reconhecer os potenciais que podem favorecer o clima com o grupo. **Atividades:** Agradecer a experiência que nos proporcionou aprendizagem acerca do que obtiveram ao longo do programa. Proporcionar um momento para que possam expressar a sua percepção e autoavaliação sobre o programa (20 min). Preencher a Ficha de satisfação sobre o Programa (30 min). **Atividade para realizar em casa com a família:** Levar o convite da exposição às famílias para prestigiem os frutos dessa caminhada coletiva.

15º Encontro - Tema: Encerramento do Programa. **Objetivos:** Proporcionar um momento especial de apreciação e

gratidão; reforçar a conexão entre os participantes e encorajá-los a perseverar desenvolvendo suas habilidades socioemocionais e as aprendizagens cultivadas durante o programa. **Atividades:** A facilitadora reconhecerá o valor que cada participante trouxe para essa jornada compartilhada e refletirá sobre como podemos aplicar esses conhecimentos em suas vidas futuras. Para a celebração do bem-estar coletivo e pode-se oferecer um “lanche Afetivo” e entrega de mimos, certificados e envelopes com as atividades realizadas em sala de aula (20 min).

Discussão

O presente estudo alcançou seu objetivo ao desenvolver um protótipo de programa de inteligência socioemocional voltado ao fortalecimento do autoconhecimento e da empatia, com o propósito de promover a saúde mental de alunos no contexto escolar. Não se pretende substituir programas consolidados e amplamente reconhecidos. Ao final deste trabalho, entrega-se à sociedade um produto técnico, de fácil replicação e baixo custo, capaz de preencher uma lacuna urgente enfrentada por muitas escolas.

Em contraposição à cultura estereotipada de que programas gratuitos seriam destinados a públicos economicamente vulneráveis e, portanto, de menor qualidade (Melo et al., 2014), este estudo subverte tal lógica. O programa apresenta evidências científicas de eficácia na melhoria dos índices de autoconhecimento e empatia dos alunos, comprovadas por meio de pesquisa quase-experimental, além de demonstrar alta satisfação de gestores, professores e alunos, verificada em pesquisa qualitativa (Aguiar, 2025). Esses resultados reforçam a relevância das habilidades socioemocionais no enfrentamento de situações desafiadoras (Barbosa & Melo-Silva, 2023; Ortiz et al., 2023) e indicam que iniciativas gratuitas e replicáveis podem ser alternativas efetivas e de qualidade.

Como todo empreendimento científico, o presente estudo possui limitações, em especial por se tratar de uma intervenção breve,

direcionada a uma única série e centrada em apenas duas competências. Recomenda-se que futuras investigações explorem outras competências socioemocionais, contemplem diferentes séries e ampliem a duração do programa.

Cabe ainda refletir sobre os limites éticos da atuação escolar, especialmente quanto às atividades propostas para o ambiente familiar. Embora o estudo tenha obtido aprovação de Comitê de Ética e autorização de gestores e responsáveis, reconhece-se que a inclusão de tarefas domiciliares — voltadas a fortalecer vínculos afetivos e estender as competências socioemocionais para além da sala de aula — exige cautela para respeitar as singularidades familiares e evitar extrapolações indevidas do papel institucional da escola. Sugere-se que futuras versões do programa ampliem os mecanismos de escuta ativa com as famílias e explicitem formas de participação voluntária, garantindo o respeito à autonomia familiar e aos diferentes contextos socioculturais.

Ressalta-se que o programa **BEM VIVER**, mesmo em formato breve e específico, é passível de replicação em outras escolas. O fato de ser um programa brasileiro, adaptado à realidade local, constitui diferencial relevante. Programas de inteligência socioemocional desenvolvidos em outros países, muitas vezes por autores homens e brancos, podem não contemplar as particularidades culturais, sociais e econômicas do contexto brasileiro. Reconhecer os determinantes sociais da saúde e as vulnerabilidades locais é essencial, pois cenários aparentemente semelhantes podem ser moldados por condições profundamente distintas.

Espera-se que este estudo lance sementes e motive pesquisadores e educadores a ampliar o programa para todo o ano letivo e para outras séries. Vale lembrar que todos os educadores, inclusive professores regentes, desde que alinhados com a proposta, podem implementá-lo. Se foi possível a este grupo construir o protótipo, é plenamente viável que pedagogos, professores, psicólogos e outros profissionais da educação, em trabalho colaborativo, adaptem e expandam o **BEM VIVER**.

Referências

- Aguiar, N. B. (2025). *Desenvolvimento de um programa socioemocional para promoção da saúde na escola* (Dissertação de Mestrado, Universidade de Fortaleza – UNIFOR). Universidade de Fortaleza.
- Barbosa, D.; Melo-Silva, L. L. (2023). Programas de intervenção em habilidades e competências socioemocionais: Revisão sistemática da literatura. *Psicologia em Pesquisa*, 17, e34379. <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2023.v17.34379>
- Bonfante, R. (2019). *Habilidades socioemocionais na escola: Guia prático da educação infantil ao ensino fundamental*. Curitiba, PR (Brasil): Juruá Editora.
- Brantes, C. dos A. A.; Guedes-Gondim, S. M. (2022). Competências socioemocionais no ensino fundamental: uma revisão sistemática. In *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.4798>
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) (2023). Core SEL competencies. <https://casel.org/core-competencies/>
- Costa, T. C.; Silva, D. M.; Rosa, E. C.; Felisberto, T. da S.; Silva, G. M.; Pizzoni, L.. (2022). Esperança do verbo esperar: Reflexões sobre o combate à fome e a insegurança alimentar na perspectiva freiriana. *Revista de Extensão da UNESCO*, 7(1), s.p. ISSN 2448-4245 <https://doi.org/10.18616/re.v7i1>
- Franco, M. L. de A.; Duarte, A. M. T.. (2024). *Os desafios da implementação das competências socioemocionais na rede pública de Gravatá - PE*. Pernambuco (Brasil): Universidade Federal de Pernambuco. <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/55827>
- Freire, P. (1996). *Pedagogia do Oprimido*. São Paulo (Brasil): Paz e Terra (pp.77-95).
- Goleman, D. (2011). *Inteligência emocional. A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. (Trad. M. Santarrita). Rio de Janeiro (Brasil): Objetiva.
- Melo, C. F. de; Costa, Í. M.; Pinheiro, A. L. V.; Alves, R. S. F.; Seidl, E. M. F. (2024). In the same storm, but on different boats: The social determination of mental health during COVID-19 / Na mesma tempestade, mas em barcos diferentes: a determinação social da saúde mental na COVID-19. *Estudos de Psicologia*, 41, e210128. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202441e210128>

Aguiar, Nataly Barbosa; Melo, Cynthia de Freitas; Magalhães, Bárbara Jéssyca (2025). *Bem Viver: um programa gratuito e replicável de inteligência socioemocional*. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 23, 2025, 329-356. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.23.2025.33571>

Melo, C. F.; Alchieri, J. C.; Araújo Neto, J. L.; Melo, F. A. F. (2014). Desenvolvimento de Instrumentais para Avaliação da Estratégia Saúde da Família em Natal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(2), 219-227.

Mendes, D. M. L. F.; Souza, A. B. de M.; Soares, A. R. da C. de J. (2023). Programa para Promoção de Competências Emocionais em Crianças para Educadores (PROMCE-E): Relato de Experiência. *Estudos e Pesquisas Em Psicologia*, 23(2), 629–646.

Ministério da Educação. (2017) Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Terceira versão, Quadro 1 (p. 312). Brasília: MEC. p. 312. <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/a-base>

Ortiz, M. O.; Santos, T. de L. S. T.; Noto, A. R.; Mello, C. B. de (2023). Kindness Curriculum: Cultural adaptation and feasibility study for the Brazilian context. *Revista De Estudios e Investigación En Psicología Y Educación*, 10(1), 128-146. <https://doi.org/10.17979/reipe.2023.10.1.9537>

Siqueira, K. S.; Sousa, M. E. M. (2023). A tríade linguagem, cognição e emoção como elementos potencializadores da aprendizagem. *Diversitas Journal*, 8(4), 2745-2761. <https://doi.org/10.48017/dj.v8i4.2709>

UNICEF & UNFPA. (2021). *Adolescent wellbeing and mental health*. <https://www.unicef.org/media/101511/file/Adolescent-Wellbeing-and-Mental-Health-2021.pdf>

Para saber mais sobre as autoras...

Nataly Barbosa Aguiar

Graduação em Pedagogia e Especialização em Psicopedagogia Institucional e Clínica pela Universidade Estadual do Ceará (Brasil).

Mestre em Psicologia.

Tem experiência na área de Educação como: Orientadora Educacional, Coordenadora Pedagógica e já atuou na Equipe do Ensino Fundamental I no Distrito de Educação VI da Prefeitura Municipal de Fortaleza.

Atua como Orientadora Educacional na E. M. Municipal José Barros de Alencar, onde acompanha o desenvolvimento dos alunos da educação infantil IV ao 4º ano e é responsável pelo Projeto socioemocional "Olhar para o outro é também cuidar de si".

Aguiar, Nataly Barbosa; Melo, Cynthia de Freitas; Magalhães, Bárbara Jéssyca (2025). *Bem Viver: um programa gratuito e replicável de inteligência socioemocional*. DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 23, 2025, 329-356. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.23.2025.33571>

Cynthia de Freitas Melo

Graduação em Licenciada em Psicologia (2007) e Bacharelado com formação em Psicologia da Saúde e Clínica (2008).

Especialista em Saúde Coletiva (2009).

Mestre em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB, Brasil (2009).

Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN, Brasil (2013).

Realizou estágio pós-doutoral na Universidade de Fortaleza – UNIFOR, Brasil (2014).

Professora titular do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza (Brasil), *Stricto Sensu* (Doutorado e Mestrado), desde 2014.

Atua também na graduação e pós lato sensu da UNIFOR (Brasil), lecionando disciplinas de pesquisa, Psicologia da Saúde e Saúde Coletiva, orientando trabalhos de conclusão de curso e iniciação científica.

Coordenadora do Laboratório de Estudos e Práticas em Psicologia e Saúde (LEPP-Saúde).

Bolsista de Produtividade II do CNPq.

Membro do GT da ANPEPP - Psicologia da saúde em instituições e na comunidade.

Tem participado de comissões da CAPES do Prêmio Teses desde 2019, avaliação de periódicos da área de Psicologia (Qualis) 2020 da CAPES.

Membro de Comitê de Assessoramento do CNPQ de bolsas.

Editora associada das revistas *Scientia* e *Subjetividades*.

Suas atividades de ensino, pesquisa multimétodos e extensão concentram-se na Psicologia com interface em Saúde, Políticas Públicas e Saúde Coletiva. Atua especialmente sobre as temáticas de interesse social amplo como processos relacionados à saúde e doença (física e mental), práticas de cuidado em saúde em diferentes contextos e níveis de atenção, clínica ampliada, determinação social da saúde, produção de saúde e políticas de subjetivação, tanatologia e cuidados paliativos, Psicologia Hospitalar, atenção à saúde em contexto pandêmico, construção e avaliação de tecnologias em saúde e avaliação de políticas públicas e programas sociais de saúde.

Bárbara Jéssyca Magalhães

Psicóloga pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR), Brasil.

Doutora em Psicologia pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR), Brasil.

Mestre em Psicologia pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR), Brasil.

Especialista em Saúde Pública pela Universidade Estadual do Ceará (UECE), Brasil.

Pós-doutorado em Psicologia em andamento (UNIFOR), Brasil.

Especializando em Neuropsicologia, Avaliação e Reabilitação Neuropsicológica (CBI of Miami - USA).

Especializando em Terapia Cognitivo Comportamental (Faculdade Metropolitana). Membro integrante do Laboratório de Estudos e Práticas em Psicologia e Saúde (LEPP-Saúde), filiado ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza, Brasil.

Bolsista de Iniciação Científica PROBIC (2015).

Bolsista de Iniciação Científica PIBIC (2015-2016).

Bolsista de Iniciação Científica Funcap (2016-2017).

Bolsista de Pós-Graduação Funcap - Mestrado (2017 - 2019).

Bolsista de Pós-Graduação Funcap - Doutorado (2019 - 2023).

Bolsista de Estágio Pós-doutoral Funcap (2023 - presente).

Coordenou o grupo de estudos em Avaliação de Políticas Públicas, promovido pelo LEPP - Saúde (2018 - 2019).

Possui estágio em docência nas disciplinas: Psicologia e Saúde, Trabalho de Conclusão de Curso I, Trabalho de Conclusão de Curso II e Pesquisa Quantitativa.

Desenvolve pesquisas sobre Psicologia com interface em: Psicologia da Saúde, Políticas Públicas e Avaliação de Programas Sociais.

Como citar este artigo...

Aguiar, Nataly Barbosa; Melo, Cynthia de Freitas; Magalhães, Bárbara Jéssyca (2025). Bem viver: um programa gratuito e replicável de inteligência socioemocional. *DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*, 23, 329-356.

DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.23.2025.33571>

License Creative Commons



Aguiar, Nataly Barbosa; Melo, Cynthia de Freitas; Magalhães, Bárbara Jéssyca (2025). *Bem Viver: um programa gratuito e replicável de inteligência socioemocional*. *DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*, N.º 23, 2025, 329-356. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.23.2025.33571>