

Na sala de aula

ROTEIRO DE LEITURA | COMO ME SINTO

Texto: Pierre Winters**Ilustrações:** Eline van Lindenhuisen**Tradução:** Danielle Mendes Sales**Gênero literário:** Livro ilustrado**Etapa escolar:** Fundamental – Anos Iniciais

Como me sinto, título da coleção *Quero Saber*, oferece uma introdução ao universo das emoções e é voltado ao público infantil. A obra convida as crianças a refletir sobre o que sentem e por que sentem, promovendo uma escuta sensível de si mesmas. O livro explica de maneira lúdica como as emoções são parte fundamental do nosso funcionamento, descrevendo de forma clara como elas surgem no corpo e influenciam nossos pensamentos e comportamentos.

Este roteiro foi pensado para ampliar a experiência de leitura. O objetivo é que as crianças possam nomear e reconhecer suas emoções, explorar os efeitos que elas provocam e desenvolver estratégias saudáveis para lidar com o que sentem.

Antes da leitura

 EF35LP17; EF15LP02

Para introduzir o tema das emoções, proponha uma atividade de sondagem para investigar os conhecimentos prévios das crianças. Reúna a turma em roda e faça a pergunta:



- Quais são os nomes das emoções que sentimos?

Convide as crianças a dizer os sentimentos que conhecem ou que já sentiram. À medida que forem falando, anote os nomes na lousa de forma visível para todos. O objetivo é levantar as ideias iniciais, valorizar a escuta, ampliar o repertório emocional da turma e perceber como as crianças compreendem e nomeiam suas emoções. Durante esse momento de sondagem, é possível que algumas delas associem sensações como frio, calor e fome com sentimentos, e tudo bem. Acolha as respostas e, após a leitura do livro *Como me sinto*, retome a lista com a turma para verificar quais emoções aparecem no livro, quais são novas e quais poderiam ser acrescentadas.

Para introduzir a leitura da obra, proponha uma atividade de observação e conversa a partir da análise da capa. Mostre a imagem com atenção e convide os estudantes a refletir sobre as crianças retratadas:



- O que será que elas estão sentindo? Como conseguimos perceber isso?



Incentive que os estudantes descrevam expressões faciais, posturas e gestos. Pergunte, por exemplo:



- Quais emoções vocês acham que cada criança está sentindo?
- Já se sentiram assim alguma vez? Quando?
- Como a gente pode perceber o que a outra pessoa está sentindo?

Depois da observação, amplie a conversa com perguntas como:



- De onde será que surgem nossas emoções?
- Por que sentimos coisas boas e coisas ruins?
- Será que conseguimos controlar tudo o que sentimos?

Essa atividade busca ativar o conhecimento prévio das crianças sobre os sentimentos e prepará-las para o tema central do livro. A familiarização com a obra favorece o engajamento e desperta o interesse pela leitura que virá a seguir.

Durante a leitura



EF15LP16; EF15LP10

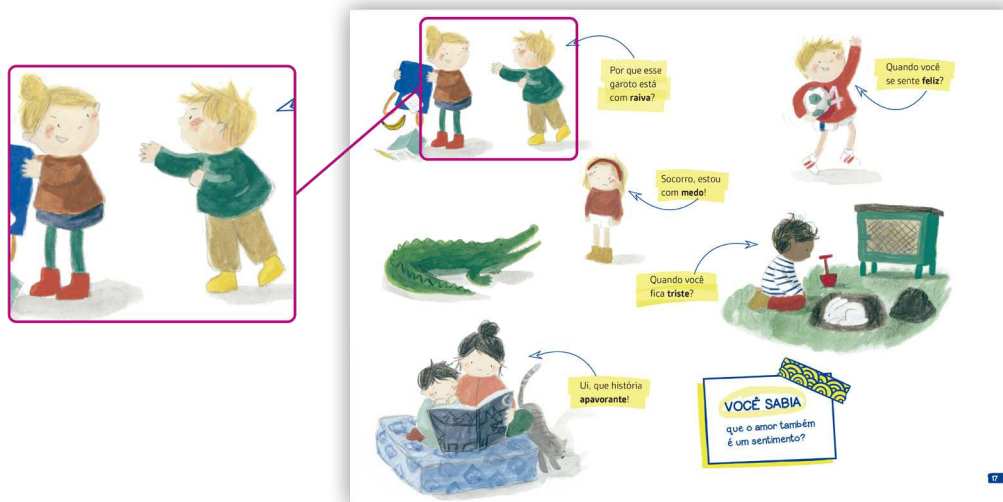
Dica

Como me sinto é um livro informativo que pode ser explorado de diferentes maneiras. Ele pode ser lido diretamente pelas crianças enquanto fonte de pesquisa para responder dúvidas e curiosidades sobre as emoções, ou então utilizado em uma leitura conduzida por você, favorecendo momentos de escuta, troca e aprofundamento coletivo. Por trazer informações claras e adequadas ao público infantil, é uma excelente ideia deixá-lo disponível no cantinho da leitura ou na biblioteca da sala, como material de apoio para futuras pesquisas e reflexões sobre o que sentimos e como lidamos com nossas emoções.

O livro *Como me sinto* traz uma introdução ao universo das emoções, ajudando as crianças a reconhecer e nomear aquilo que sentem. Apresentando situações cotidianas e sentimentos como raiva, tristeza, alegria e medo, a obra estimula o desenvolvimento da consciência emocional, ampliando o vocabulário afetivo e favorecendo o autocohecimento desde a infância.

Interpretação das emoções por meio de imagens

As ilustrações detalhadas e expressivas do livro, acompanhadas de perguntas que interagem com o leitor, convidam os estudantes à observação e ao reconhecimento de diferentes emoções em situações do dia a dia. As expressões faciais, os gestos e os cenários apresentados funcionam como pistas visuais que ajudam na identificação de sentimentos.



Atente aos elementos visuais, fazendo uma leitura que permita que as crianças consigam observá-los com calma. Para além das perguntas propostas pelo livro, traga alguns questionamentos que farão com que os estudantes se conectem com as situações apresentadas pela obra:



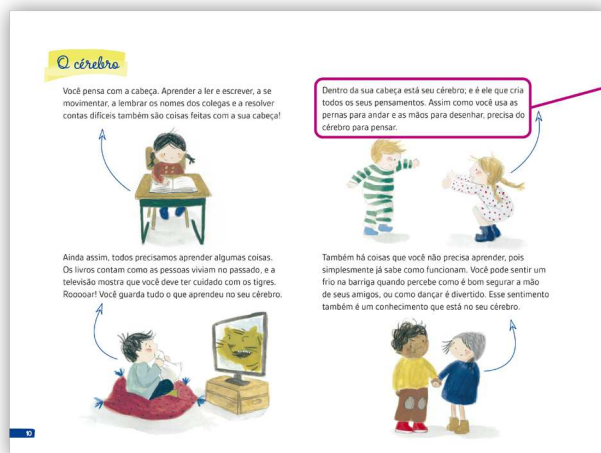
- Vocês já se sentiram assim?
- O que vocês fariam nessa situação?
- Como podemos ajudar alguém que está triste ou com medo?

Precisamos pensar que falar sobre emoções pode ser abstrato e às vezes complexo para algumas crianças; dependendo de sua cultura ou de suas experiências prévias, algumas podem ter dificuldades em expressar seus sentimentos ou identificá-los, mesmo quando olham para imagens como as do livro. A intenção é que essa conversa, somada à leitura das imagens, desenvolva a capacidade de interpretar emoções em si e nos outros, ampliando o repertório emocional e possibilitando um exercício de empatia ao reconhecer os sentimentos alheios.

Caso as crianças tenham dificuldades na interpretação e identificação de emoções, traga exemplos do cotidiano que sejam mais palpáveis; por exemplo, quando uma criança faz algo que incomoda o outro, é possível nomear o sentimento e dizer “Você está com raiva porque a colega pegou seu material e jogou no chão”; ou “Vocês estão eufóricos hoje porque vão poder brincar na quadra”. Lembrando sempre de tratar essas questões com sensibilidade, sem expor as crianças em frente ao grupo e enfatizando que nossos sentimentos são múltiplos e é normal sentir coisas boas e ruins dependendo das situações que ocorrem em nossas vidas.

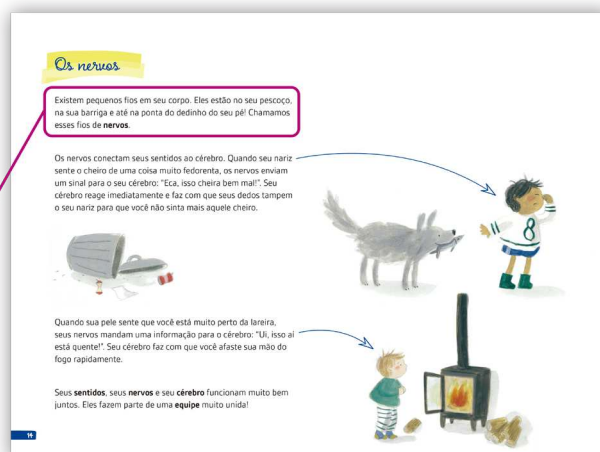
Sentimentos e conexão com o corpo humano

Falar sobre sentimentos e emoções pode parecer algo subjetivo, especialmente quando não sabemos de onde eles surgem. Nesse sentido, o livro estabelece uma conexão entre esses conceitos mais abstratos e o funcionamento do corpo humano, apresentando os órgãos fundamentais para isso: o cérebro e os nervos. Tudo é explicado de forma adequada ao público infantil: os nervos, por exemplo, são descritos como “fios” que temos no corpo e que conectam nossos sentidos ao cérebro.



Dentro da sua cabeça está seu cérebro; e é ele que cria todos os seus pensamentos. Assim como você usa as pernas para andar e as mãos para desenhar, precisa do cérebro para pensar.

Existem pequenos fios em seu corpo. Eles estão no seu pescoço, na sua barriga e até na ponta do dedinho do seu pé! Chamamos esses fios de **nervos**.



Para saber mais

Nossas emoções não são moldadas apenas por experiências individuais, mas também por fatores sociais, culturais e familiares. Cada cultura tem normas diferentes sobre como sentir e expressar emoções. Em alguns países, como a China, a tradição valoriza o controle emocional, considerando as emoções como possíveis perturbações do corpo. Já em culturas africanas analisadas em estudos, há uma tendência a evitar expressões de emoções negativas, enquanto na Finlândia a população costuma ser mais reservada na manifestação de sentimentos como alegria ou raiva (Castelletti e Miret, 2023).

Além da cultura, o ambiente familiar também exerce grande influência. Muitas vezes, aprendemos regras sobre emoções de forma sutil, observando como os adultos ao nosso redor lidavam com elas. Por exemplo, se os pais saíam da sala toda vez que a criança ficava com raiva, ela pode ter aprendido, sem que ninguém dissesse diretamente, que sentir raiva é algo inaceitável. Entender essas regras implícitas pode ajudar crianças e adultos a reconhecer seus padrões emocionais, nomear seus sentimentos com mais clareza e desenvolver formas mais saudáveis de expressá-los e compreendê-los (Instituto Bem do Estar).

Após a leitura

 EF15AR05; EF15AR01

Após a leitura do livro *Como me sinto*, reserve um momento de troca e escuta com a turma para que todos possam falar acerca do que sentiram e pensaram sobre a narrativa. Proponha perguntas como:



- No dia a dia, como vocês lidam com emoções ruins?
- Por que é importante sentirmos todos os tipos de emoções?
- Vocês perceberam como é interessante o livro mostrar que as emoções são passageiras?
- Podemos pedir ajuda de alguém quando estamos sentindo algo ruim?
- O que vocês costumam fazer quando estão tristes, com medo ou com raiva?
- Tem alguma coisa que ajuda vocês a se sentirem melhor?
- Já ajudaram alguém que estava triste ou bravo? Como foi?

Nesse momento, as respostas podem ser diversas: algumas crianças podem dizer que choram quando estão tristes; outras, que preferem ficar sozinhas, desenhar, conversar com um amigo ou com alguém da família. Acolha todas as falas com empatia, reforçando que todas as emoções são válidas e fazem parte da vida, inclusive aquelas que são desconfortáveis. É importante destacar que as emoções, como o livro mostra, vão e vêm; mas, quando um sentimento ruim dura muito tempo ou começa a atrapalhar a rotina, podemos e devemos procurar ajuda – seja de um adulto de confiança, um amigo ou um profissional. Conversar sobre o que sentimos é uma forma de cuidar de nós mesmos e dos outros, e criar esse espaço seguro em sala de aula é um passo essencial para o fortalecimento da saúde emocional das crianças.

ATIVIDADES

Guia de emoções

Retome a lista de emoções construída coletivamente no quadro durante a familiarização com o tema e, a partir da leitura do livro, amplie o repertório com novas emoções que surgiram. Em seguida, proponha que as crianças criem um **Guia de emoções**. Cada emoção pode ser representada por um desenho: o rosto de uma pessoa, um autorretrato, algo inspirado nas ilustrações do livro ou mesmo elementos simbólicos, como cores, formas, imagens ou monstros criados por elas. O importante é que cada criança represente, do seu jeito, como percebe ou sente cada emoção. Esse guia pode ser usado nas próximas atividades e como material de consulta para futuras conversas sobre sentimentos.

Mímica das emoções

Agora que já conhecemos tantas emoções, que tal brincar com elas? Proponha um jogo de mímica, em que duplas ou pequenos grupos escolhem uma emoção para representar através de gestos, expressões e movimentos – sem falar! O restante da turma tenta adivinhar qual emoção está sendo encenada. Para facilitar a visualização, mantenha o quadro com a lista de emoções visível ou permita que as crianças usem seus **Guias de emoções** como apoio. A atividade tem como objetivo estimular o reconhecimento das emoções nos outros, a expressão corporal e o fortalecimento do repertório emocional da turma por meio da brincadeira e do jogo teatral.

A dança das emoções

Chegou o momento de colocar as emoções em movimento! Explique às crianças que, no nosso dia a dia, muitas emoções se manifestam de forma sutil – em gestos, olhares, posturas. Proponha um jogo de interpretação coletivo que une dança, música e expressão emocional. Toque músicas com diferentes ritmos e climas (alegres, suaves, tensos, lentos) e peça que as crianças andem livremente pela sala ou pela quadra, deixando que seus corpos respondam ao que sentem com cada som. Depois de cada música, convide-as a dizer o que sentiram ou que emoção acreditam que aquela música representa. É importante lembrar que não há resposta certa – cada interpretação é válida e pessoal, e essa diversidade enriquece a experiência.

Algumas sugestões de músicas:

Alegres

Tim Maia – *Não quero dinheiro (Só quero amar)*

https://www.youtube.com/watch?v=_HLsxDQ_98s.

Queen – *Don't stop me now*

<https://www.youtube.com/watch?v=HgZGwKwLmgM>.

Jorge Ben Jor – *País tropical*

<https://www.youtube.com/watch?v=JzByVhWju88>.

Tristes

Tim Maia – *Azul da cor do mar*

<https://www.youtube.com/watch?v=A9kTV-wpiWk>.

Caetano Veloso – *Sozinho (estúdio)*

https://www.youtube.com/watch?v=sGC8g0DJ0_E.

Energéticas

Emicida – *Pantera Negra*

<https://www.youtube.com/watch?v=Xi1BfosGv2E>.

System of a Down – *Chop Suey!*

<https://www.youtube.com/watch?v=CSvFpBOe8eY>.

Dramáticas

Elina Garanca – *Carmen: "L'amour est un oiseau rebelle"*

<https://www.youtube.com/watch?v=K2snTkaD64U>.

Nat King Cole – *Quizás, quizás, quizás*

<https://www.youtube.com/watch?v=rDGgUGBD-90>.

Fundo musical – Suspense

<https://www.youtube.com/watch?v=hNkz3U4FEXc>.

Para ampliar o repertório

Dos estudantes

Para ampliar o repertório dos estudantes sobre emoções e saúde emocional, indicamos os livros *Sinto saudade* e *Caraminholas na cabeça*, ambos da Editora Via Lúdica.

Sinto saudade aborda, de forma sensível e poética, o sentimento da ausência e do afeto que permanece, ajudando as crianças a nomear e compreender a saudade em diferentes contextos.

Disponível em: <https://editoravialudica.com.br/livro/sinto-saudade/>.

Caraminholas na cabeça trata com delicadeza os pensamentos e as preocupações que surgem na infância, mostrando que todo mundo, em algum momento, sente dúvidas, medos e inseguranças. A história, que é narrada exclusivamente por meio de imagens, explora com sensibilidade a complexidade das emoções e os pensamentos intrusivos que por vezes invadem nossa cabeça. Um ótimo ponto de partida para falar sobre saúde mental com as crianças.

Disponível em: <https://editoravialudica.com.br/livro/caraminholas-na-cabeça/>.

Dos professores

Para ampliar o repertório dos professores, indicamos a leitura da reportagem da BBC Brasil: *Cientistas finlandeses criam 'mapa corporal' das emoções*. A matéria apresenta uma pesquisa finlandesa que mostra como diferentes emoções são percebidas em partes distintas do corpo, revelando que sentimentos como raiva, medo, felicidade e tristeza ativam sensações físicas específicas. Esse conteúdo pode enriquecer as discussões em sala de aula e ampliar a compreensão de que corpo e emoção estão profundamente conectados.

Disponível em: <https://linkja.net/mapa-emocoes-BBCBrasil>.

Para aprofundar o entendimento sobre como a cultura influencia a forma como expressamos e interpretamos emoções, indicamos a leitura do artigo *Como aspectos culturais impactam a expressão de emoções*, publicado pelo Nexo Jornal. O texto discute como diferentes sociedades moldam as normas de expressão emocional e de que maneira esses padrões afetam o modo como nos comunicamos e compreendemos os sentimentos dos outros.

Disponível em: <https://linkja.net/expressao-de-emocoes-NexoJornal>.

Referências

BBC NEWS BRASIL. Cientistas finlandeses criam 'mapa corporal' das emoções. **BBC News Brasil**, 3 jan. 2014. Disponível em: <https://linkja.net/mapa-emocoes-BBCBrasil>. Acesso em: 12 abr. 2025.

CASTELLETTI, C.; MIRET, M. Como aspectos culturais impactam a expressão de emoções. **Nexo Jornal**, 25 maio 2023. Disponível em: <https://linkja.net/expressao-de-emocoes-NexoJornal>. Acesso em: 12 abr. 2025.

EL SHUY JTB. **Quizás, quizás, quizás - Nat King Cole**. El Shuy JTB, 18 mar. 2014. 1 vídeo (2 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rDGgUGBD-90>. Acesso em: 12 abr. 2025.

EMICIDA. **Emicida - Pantera negra (Clipe Oficial)**. Emicida, 1 fev. 2018. 1 vídeo (3 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Xi1BfosGv2E>. Acesso em: 12 abr. 2025.

INSTITUTO BEM DO ESTAR. Como identificar as emoções e sentimentos. **Instituto Bem do Estar**, [s.d.]. Disponível em: <https://www.bemdoestar.org/artigos/como-identificar-as-emocoes-e-sentimentos>. Acesso em: 12 abr. 2025.

JORGE BEN JOR. **Jorge Ben Jor - País tropical**. Jorge Ben Jor, 23 jul. 2015. 1 vídeo (6 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=JzByVhWju88>. Acesso em: 12 abr. 2025.

JOTAMAKER. **FUNDO MUSICAL | SUSPENSE | FORTE | TEATRO | PAD by JotaMaker**. JotaMaker, 6 abr. 2022. 1 vídeo (5 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hNkz3U4FEXc>. Acesso em: 12 abr. 2025.

KIKOANDRADE01. **Sozinho - Caetano Veloso (estúdio)**. Kikoandrade01, 2 mar. 2012. 1 vídeo (3 min). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=sGC8g0DJ0_E. Acesso em: 12 abr. 2025.

METROPOLITAN OPERA. **Carmen: “L’amour est un oiseau rebelle” (Elina Garanca)**. Metropolitan Opera, 3 set. 2014. 1 vídeo (4 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=K2snTkaD64U>. Acesso em: 12 abr. 2025.

PETERS, Rik. **Sinto saudade**. São Paulo: Editora Via Lúdica. Disponível em: <https://editoravialudica.com.br/livro/sinto-saudade/>. Acesso em: 12 abr. 2025.

QUEEN OFFICIAL. **Queen - Don’t stop me now (Official Video)**. Queen Official, 1 ago. 2008. 1 vídeo (3 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HgZGwKwLmgM>. Acesso em: 12 abr. 2025.

RAGSDALE, Linda. **Caraminholas na cabeça**. São Paulo: Editora Via Lúdica. Disponível em: <https://editoravialudica.com.br/livro/caraminholas-na-cabeca/>. Acesso em: 12 abr. 2025.

RENATO MARTINS. **Tim Maia - Não quero dinheiro (só quero amar)**. Renato Martins, 15 out. 2009. 1 vídeo (2 min). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=_HLsxDQ_98s. Acesso em: 12 abr. 2025.

SYSTEM OF A DOWN. **System of a Down - Chop suey! (Official HD Video)**. System of a Down, 3 out. 2009. 1 vídeo (3 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CSvFpBOe8eY>. Acesso em: 12 abr. 2025.

TIM MAIA. **Azul da cor do mar**. Tim Maia, 17 ago. 2018. 1 vídeo (3 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=A9kTV-wpiWk>. Acesso em: 12 abr. 2025.

.....