



Analizando as Emoções de Estudantes do Ensino Médio na Disciplina de Projeto de Vida: Um Relato de Experiência

Analyzing the Emotions of High School Students in the Life Project Course: An Experience Report

Antônio Eduardo Silva Santos

Aluno do Curso de Pós-Graduação em Psicologia da Educação da Universidade Estadual do Maranhão, Núcleo de Tecnologias para Educação, UEMAnet.

Gracilene Luz Santana

Mestra em Educação Profissional e Tecnológica – PROFEPT, IFMA. Professora Formadora da UEMAnet.

Resumo: Este estudo considera que as emoções desempenham um papel essencial na condução dos projetos de vida de estudantes do ensino médio. O seu objetivo é analisar as emoções dos estudantes do 1º ano do ensino médio de uma escola pública do município de Santana do Maranhão – MA durante as atividades da disciplina de Projeto de Vida, compreendendo como podem interferir no processo de ensino e aprendizagem, bem como na construção de suas subjetividades e futuros projetos pessoais e profissionais. Para alcançar esse objetivo, adotou-se Relato de Experiência, com abordagem qualitativa, baseada na observação participante e em registros reflexivos, para a análise das emoções expressas pelos estudantes em sala de aula. Os resultados demonstraram que as emoções prevalentes entre os alunos foram a insegurança, possivelmente por medo de julgamento; a ansiedade, por medo de errarem; o entusiasmo, quando suas falas eram valorizadas e o ambiente era acolhedor; a frustração, que se expressava em resistência à participação; autoconfiança, sugerindo impacto positivo da abordagem pedagógica adotada; e empatia, indicando um desenvolvimento de competências socioemocionais que contribuam para um ambiente mais colaborativo e acolhedor. Essas emoções podem interferir na condução de suas vidas pessoais e profissionais e assim requerem educação emocional para que possam lidar com elas, fomentando ações positivas em suas realidades, presente e futura. Logo, a disciplina Projeto de Vida no ensino médio contribui para um ambiente escolar que reconheça e valorize as emoções dos estudantes, favorecendo um aprendizado mais significativo para um planejamento de vida mais estruturado.

Palavras-chave: emoções; estudantes; projeto de vida; ensino médio; educação emocional.

Abstract: This study considers that emotions play an essential role in guiding the life projects of high school students. Its objective is to analyze the emotions of first-year high school students at a public school in the municipality of Santana do Maranhão, Maranhão, Brazil, during activities in the Life Project subject, seeking to understand how these emotions may interfere with the teaching and learning process, as well as with the construction of their subjectivities and future personal and professional projects. To achieve this objective, an Experience Report was adopted, with a qualitative approach, based on participant observation and reflective records, for the analysis of emotions expressed by students in the classroom. The results showed that the prevailing emotions among students were insecurity, possibly due to fear of judgment; anxiety, due to fear of making mistakes; enthusiasm, when their contributions were valued and the environment was welcoming; frustration, expressed through resistance

to participation; self-confidence, suggesting a positive impact of the pedagogical approach adopted; and empathy, indicating the development of socio-emotional skills that contribute to a more collaborative and welcoming environment. These emotions can interfere with the course of students' personal and professional lives and therefore require emotional education so that they can learn to deal with them, fostering positive actions in their present and future realities. Thus, the Life Project subject in high school contributes to a school environment that recognizes and values students' emotions, promoting more meaningful learning and more structured life planning.

Keywords: emotions; students; life project; secondary school; emotional education.

INTRODUÇÃO

A escola possui particularidades capazes de despertar nos estudantes emoções de natureza e intensidade diversas, que podem motivá-los para o aprendizado e, por conseguinte, para o sucesso escolar. Esses e demais aspectos são trabalhados na disciplina de Projeto de Vida, que se baseia em estratégias para o desenvolvimento do estudante, tendo em vista a promoção de reflexões que o conduzam a conexões para que atribua sentido à sua existência.

A qualidade das relações no ambiente escolar é influenciada pelos tipos de emoções e sentimentos trocados entre os sujeitos envolvidos no processo de ensino e aprendizagem. Nesse contexto, a problemática norteadora deste estudo se baseia no seguinte questionamento: “Quais emoções foram prevalentes entre os estudantes do ensino médio de uma escola pública maranhense nas atividades da disciplina Projeto de Vida e como podem interferir na condução de suas vidas pessoais e profissionais?”

O objetivo geral do trabalho foi analisar as emoções dos estudantes do 1º ano do ensino médio de uma escola pública do município de Santana do Maranhão – MA durante as atividades da disciplina de Projeto de Vida, compreendendo como podem interferir no processo de ensino e aprendizagem, bem como na construção de suas subjetividades e futuros projetos pessoais e profissionais.

Para atingir o objetivo geral proposto, foram definidos os seguintes objetivos específicos: demonstrar o papel da escola na construção do projeto de vida de estudantes do ensino médio; identificar a educação emocional como uma atividade estruturante da disciplina de Projeto de Vida, tendo em vista o autoconhecimento do estudante em relação a suas emoções e sentimentos; e apresentar uma análise das emoções dos estudantes do 1º ano do ensino médio da escola pública do município de Santana do Maranhão – MA a partir das atividades desenvolvidas na disciplina Projeto de Vida, considerando interferências no ambiente intra e extraescolar.

Este trabalho tem relevância para o universo acadêmico, pois evidencia o sucesso escolar não apenas sob uma perspectiva pedagógica, ao contemplar o estudo das emoções dos estudantes do ensino médio como essencial para que se sintam motivados para o processo de ensino e aprendizagem, contribuindo para auxiliar professores e gestores escolares na criação de ambientes de

aprendizagem mais empáticos e eficazes; e, para a sociedade, por apresentar a importância da disciplina Projeto de Vida, como iniciativa escolar, para que jovens compreendam suas emoções construídas no decorrer de suas vidas, tendo em vista obter inteligência emocional suficiente para construir seus futuros, pessoal e profissional, pelo desenvolvimento do autoconhecimento.

Dessa forma, compreende-se que integrar a dimensão emocional ao ensino, não apenas fortalece o vínculo dos estudantes com a escola, mas também potencializa sua autonomia e autoestima, tornando-os mais preparados para enfrentar desafios acadêmicos e pessoais ao longo de suas trajetórias de vida.

O trabalho é estruturado em cinco seções. Na primeira, têm-se apreciações introdutórias sobre o objeto de estudo, destacando seu problema, objetivos e relevância. Na segunda, o seu referencial teórico, enfatizando o papel da escola e da educação emocional na condução do Projeto de Vida como disciplina do ensino médio, tendo em vista o autoconhecimento dos estudantes para que construam seu futuro pessoal e profissional. A terceira, com a metodologia da pesquisa. A quarta, apresentando os resultados e discussões da pesquisa realizada, considerando as análises das emoções evidenciadas pelos estudantes do ensino médio em atividades relacionadas ao Projeto de Vida. E, na quinta seção, as considerações finais, respondendo o problema que norteou a pesquisa e complementos conforme objetivos do estudo realizado.

REFERENCIAL TEÓRICO

Esta seção considera o papel da escola e da educação emocional, respectivamente, como espaço indispensável para o despertar do autoconhecimento do aluno; e como uma habilidade essencial a ser desenvolvida nas estratégias que norteiam a disciplina de Projeto de Vida realizada nas escolas do ensino médio, em específico da escola em que o estudo foi desenvolvido.

O Papel da Escola na Construção do Projeto de Vida

A construção de um projeto de vida é um processo contínuo que exige planejamento e reflexão sobre o futuro. No entanto, essa trajetória vai além da escolha de uma carreira, abrangendo, também, o desenvolvimento pessoal, a construção da identidade e a definição de valores na condução do autoconhecimento. Nesse contexto, a escola desempenha um papel essencial ao oferecer suporte e orientação para que os estudantes realizem esse planejamento de maneira consciente e estruturada, considerando suas aspirações e os desafios da vida adulta.

No ensino médio, esse planejamento é conduzido pelo componente curricular Projeto de Vida, que considera a perspectiva teórico-prática na articulação de competências socioemocionais com projeções sobre o sentido da escola em meio a inúmeras e constantes transformações, de modo que o jovem reconheça o seu ponto de partida, de que forma deve caminhar, e onde quer chegar, devendo saber definir suas escolhas (Maranhão, 2022).

Essas transformações são peculiares aos jovens do ensino médio, que são adolescentes, definidos, conforme Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990, aqueles entre os doze e os dezoito anos de idade (Brasil, 1990), cuja fase se caracteriza, sobretudo, ora pelo acelerar, ora pelo desacelerar do crescimento físico, assim como mudanças corporais, com cunho hormonal, interferindo na sua maturação, sob aspectos psicossociais, culturais, emocionais, sexuais e demais a serem trabalhados pela escola (Brasil, 2007; Santos; Gontijo, 2020).

Nessa dimensão, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, Lei nº 9.394/1996, conforme atualizações, define em seu art. 35 – A, parágrafo 7º, que os currículos do ensino médio, considerando a formação integral do aluno, deverão adotar um trabalho direcionado à construção de seu projeto de vida, envolvendo aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais de sua formação (Brasil, 2023).

Em alteração à referida Lei e complementando o exposto, conforme art. 35 – B, parágrafo 2º da Lei nº 14.945, de 31 de julho de 2024, é assegurado aos estudantes do ensino médio construção de seus projetos de vida, considerando os aspectos supracitados e por meio de integração comunitária no território, participação cidadã e preparação para o mundo do trabalho, com responsabilidade social e ambiental (Brasil, 2024).

A atualização supracitada reforça o compromisso da Educação Básica com a formação integral desses estudantes, destacando a necessidade de promoção não apenas do ensino acadêmico, mas também do desenvolvimento socioemocional com participação ativa dos jovens na sociedade. Dessa forma, observa-se que o Projeto de Vida vem ganhando destaque no cenário educacional, desde a implementação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2017) e da Lei nº 13.415/2017, conhecida como a Lei de Reforma do Ensino Médio, salientando um percurso de planejamento em que os estudantes precisam construir e redefinir suas metas ao longo de sua trajetória pessoal e acadêmica (Braggio; Silva, 2023), visando um desenvolvimento com autonomia e consciência sobre suas escolhas futuras.

As mudanças pessoais pelas quais passam os estudantes do ensino médio, reforçam a importância de um currículo que vá além dos conteúdos tradicionais, integrando o desenvolvimento socioemocional e a construção do projeto de vida como elementos essenciais para uma formação integral. Logo, conforme Santos e Gontijo (2020), a escola se apresenta como um espaço social de construção e formação de identidade, cujo papel é fundamental, especialmente no ensino médio, para mediar, orientar e apoiar os estudantes na definição do futuro em meio a desafios e pressões pelas quais passam nessa fase.

Nessa perspectiva, a escola, como espaço social, orienta escolhas, promove desenvolvimento emocional e social, devendo, para tanto, adotar práticas pedagógicas que incentivem o diálogo, ofereçam suporte emocional e auxiliem os estudantes na construção de seus projetos de vida, com respeito às suas individualidades e contextos em que se inserem. Dessa forma, estratégias, como relatos pessoais, mentorias e debates sobre escolhas/experiências profissionais, são ferramentas importantes para que os jovens compreendam suas possibilidades e desafios, reduzindo a ansiedade em relação ao futuro.

Cabe complementar que a escola precisa criar um ambiente acolhedor para estimular o diálogo sobre as emoções, para que os estudantes desenvolvam uma visão mais clara sobre suas aspirações. Assim, o Projeto de Vida assume um eixo central da escola, sendo sustentado no acolhimento, na orientação de estudos, na tutoria, no pré-iniciação científica, nas práticas e vivências, em disciplinas eletivas, em sala temática, nivelamento e na BNCC (Maranhão, 2022), para que o estudante alcance sua formação integral, sendo um de seus aspectos primordiais a educação emocional.

Educação Emocional e Construção do Projeto de Vida no Ensino Médio

Considerando a construção do projeto de vida dos estudantes do ensino médio, a educação emocional se mostra essencial para que desenvolvam competências socioemocionais favoráveis à compreensão de seus sentimentos e ampliação de suas percepções sobre o impacto das emoções em suas escolhas, sabendo lidar melhor consigo mesmos e com os demais em face das transformações e incertezas as quais estão suscetíveis para que construam suas identidades pessoais e profissionais.

O desenvolvimento de competências socioemocionais possibilita aos estudantes autoconhecimento, autorregulação emocional e resiliência para uma tomada de decisão mais consciente na construção de seus projetos de vida. Essas competências são definidas como capacidades inerentes ao modo de pensar, sentir e relacionar consigo e com os outros por meio de conhecimentos, habilidades e atitudes que os permite entender e gerenciar suas emoções; estabelecerem, alcançar e manter objetivos positivos; sentirem e mostrar empatia em relação aos outros; e realizar escolhas, bem como tomar decisões que sejam responsáveis (Weissberg; Cascarinho, 2013).

A escola surge como espaço privilegiado no desenvolvimento dessas competências, fomentando ações metodológicas que conduzam os estudantes à resolução de problemas pela reflexão sobre suas emoções, sendo propícia à autorregulação emocional para aprendizados mais significativos e humanizados.

Entende-se que a inclusão da educação emocional na construção do projeto de vida dos estudantes do ensino médio, aliada a estratégias, como rodas de conversa, dinâmicas interativas e registros reflexivos, contribui para a criação de um ambiente mais acolhedor e propício para que desenvolvam integralmente, favorecendo a expressão de suas emoções, o fortalecimento e o engajamento no processo de ensino e aprendizagem, a melhoria de suas relações interpessoais e auxílio na construção de habilidades fundamentais para a vida adulta.

Nesse sentido, as competências socioemocionais possibilitam o entendimento e manejo das emoções, proporcionando aos estudantes ferramentas para lidarem com desafios e incertezas de forma equilibrada (Santos; Gontijo, 2020). Para que esse desenvolvimento ocorra de maneira eficaz, é fundamental que os professores promovam um ambiente emocionalmente positivo e receptivo, incentivando o

autoconhecimento e a reflexão, especialmente no contexto de elaboração de seus projetos de vida.

De acordo com Silva (2024), a afetividade e a inteligência emocional devem ser componentes centrais na educação, pois influenciam diretamente no bem-estar e no desempenho acadêmico dos estudantes. Logo, ao integrar a educação emocional ao processo de ensino e aprendizagem, a escola fortalece competências essenciais para a formação acadêmica e pessoal dos estudantes, tornando-os mais preparados para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo com autonomia e resiliência.

METODOLOGIA

A metodologia da pesquisa se sustentou em Relato de Experiência do autor deste trabalho como professor ministrante da disciplina Projeto de Vida no ensino médio, voltada a estudantes da 1ª série desta etapa da Educação Básica em uma escola pública do município de Santana do Maranhão – MA.

Um Relato de Experiência envolve a subjetividade do relator, considerando sentimentos, impressões, por meio de observação participante, em que os relatos são expostos em nível de generalização, narrados através da escrita, que contempla experiências a partir de um acontecimento vivenciado, porém sem desconsiderar um aporte científico (Grollmus; Tarrés, 2015).

O aporte científico utilizado se baseou em pesquisa bibliográfica, que colocou o pesquisador em contato com material já escrito sobre o objeto de estudo, publicados em periódicos, websites ou demais meios de informações (Prodanov, 2023), apoiado no Caderno de Orientações Pedagógicas para Projeto de Vida, elaborado pela Fundação Getúlio Vargas e adaptado pelo Governo do Maranhão.

Quanto à observação participante, tem-se a seguinte definição: “[...] processo no qual um investigador estabelece um relacionamento multilateral e de prazo relativamente longo com uma associação humana na sua situação natural com o propósito de desenvolver um entendimento científico daquele grupo” (May, 2001, p. 177).

As observações ocorreram na escola já referida, que funciona em regime de tempo parcial e oferece ensino da 1ª a 3ª série do ensino médio, além da Educação de Jovens e Adultos (EJA), sendo duas turmas da 1ª série, duas turmas da 2ª série e duas turmas da 3ª série. Os sujeitos da pesquisa foram 90 alunos das duas turmas da 1ª série.

Os alunos participaram de uma sequência de atividades, iniciada pela introdução ao conceito de projeto de vida, seguida de questionamentos voltados a identificar as suas memórias de infância, suas influências em suas emoções e como estas se expressam em suas personalidades. A partir das apreciações do que é pertinente ao objeto de estudo, o relator descreveu, por meio de quadro com relatos dos estudantes conforme as perguntas (Quadro 3) e análises com abordagem qualitativa sobre as emoções prevalentes evidenciadas nas atividades com os estudantes (Quadro 4).

A pesquisa qualitativa teve por objetivo compreender os diversos significados e sentidos das subjetividades dos sujeitos em relação com o social, considerando a amplitude e a complexidade do objeto de estudo (Rodrigues, 2016). Para tanto, durante as atividades foram feitas observações sobre como os estudantes interagem com as questões, suas reações emocionais, que serviram de dados primários para a análise de seus posicionamentos, discutidos à luz da literatura utilizada.

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS

Nesta seção, apresenta-se a sequência de atividades realizadas na disciplina Projeto de Vida, sendo assim definidas: introdução ao conceito de projeto de vida, identificação das memórias de infância dos estudantes, bem como de fatores que interferem em suas emoções e como estas se expressam na formação de sua personalidade.

A sequência didática foi intitulada “Uma jornada pelo autoconhecimento: olhar, olhar-se e ser olhado”, que demarcou uma experiência planejada para aprofundar a compreensão dos estudantes acerca de suas competências socioemocionais. O seu principal objetivo foi proporcionar um espaço de reflexão e diálogo, permitindo que os estudantes analisassem como suas vivências passadas influenciam em suas emoções e comportamentos no presente.

Introdução ao Conceito de Projeto de Vida

A introdução do conceito de projeto de vida foi conduzida por meio de uma aula expositiva e dialogada. Essa abordagem teve como objetivo estabelecer uma base para as discussões, promovendo uma compreensão mais profunda do tema para incentivar o engajamento dos estudantes. Para tanto, as proposições trabalhadas se sustentaram no Caderno de Orientações Pedagógicas para Projeto de Vida.

É importante destacar que o termo “projeto” se refere a uma descrição detalhada e documentada da intenção de realizar algo no futuro. E, quando se trata de projeto de vida, o termo é relacionado à construção do futuro, carregando aspirações, expectativas e sonhos de quem projeta (Souza, 2021).

Para aprofundar o entendimento sobre a temática, utilizou-se uma discussão guiada.

Durante as discussões guiadas, identificou-se que, em um primeiro momento, muitos alunos apresentaram dificuldades em verbalizar suas emoções, sugerindo uma possível falta de familiaridade com a prática da autorreflexão emocional.

Essa metodologia promoveu um mix de reflexões e diálogo aberto, em que os estudantes tiveram oportunidade de entender e articular suas percepções sobre si mesmos e o mundo ao redor, estimulando-os a refletirem sobre suas experiências passadas e suas influências nas emoções e comportamentos atuais, o que foi devidamente aprofundado nas atividades seguintes.

Memórias da Infância e suas Influências nas Emoções

Por meio de atividades interativas e reflexivas, buscou-se criar um ambiente de aprendizado que favorecesse a exploração e a expressão das emoções de maneira construtiva e significativa. Seguindo esse propósito, foram exploradas questões relacionadas às memórias de infância e suas influências nas emoções atuais dos estudantes, proporcionando uma reflexão sobre a construção da identidade emocional. Para ampliar a discussão, utilizou-se o filme “Divertidamente”, para ilustrar os conceitos de personalidade, com ênfase na expressão das emoções, de forma acessível e dinâmica.

Os estudantes responderam a perguntas sobre suas memórias de infância. As questões focaram em momentos felizes e desafiadores, explorando sentimentos de saudade e outros afetos ligados às suas experiências passadas. Esta atividade foi realizada individualmente e seguida por uma sessão de compartilhamento em grupo, promovendo um ambiente de acolhimento e empatia entre os colegas. O Quadro 1 mostra as indagações feitas aos estudantes sobre suas memórias de infância.

Quadro 1 – Perguntas relacionadas às memórias de infância.

Nº	PERGUNTA
1	Como era o seu codinome quando criança?
2	Do que você mais gostava?
3	Do que não gostava?
4	O que lhe deixava muito feliz?
5	O que lhe deixava muito triste?
6	Você tem saudade de algo que viveu na infância?

Fonte: Maranhão (2022).

Para as respostas, os estudantes tiveram 30 minutos. Em seguida, compartilharam com a turma, sendo um momento único, com vários sentimentos expostos, e marcado pelo acolhimento de todos às respostas, que nunca tinham sido ouvidas naquele espaço, promovendo o reconhecimento da infância como uma etapa crucial para a construção do “eu”, cujas lembranças são fixadas na memória para toda a vida, sejam positivas ou negativas e, no futuro, uma vez lembradas, podem despertar diversos sentimentos. Cabe destacar que é na fase da infância, como salienta Vygotski (2006), a percepção decorre de nuances afetivas.

A Formação da Personalidade e a Expressão das Emoções

Nesse momento, considerou-se que um dos pressupostos de suma importância para a aprendizagem e que sustenta a elaboração do projeto de vida é dimensão psicológica (Maranhão, 2022). Isto posto, os estudantes, inspirados pelo filme “Divertidamente”, discutiram como diferentes emoções influenciam na formação da personalidade e que assim era necessário refletir sobre suas emoções, pois interferem nessa construção, bem como na maneira como percebem e lidam com sentimentos similares aos seus para melhor convivência social.

O Quadro 2 destaca a atividade em que os estudantes responderam a questões baseadas na história do filme “Divertidamente”, e puderam entender um pouco mais sobre suas emoções.

Quadro 2 – Perguntas adaptadas para expressão das emoções dos alunos.

Nº	PERGUNTA
1	Como é formada a nossa personalidade?
2	Que sentimentos são importantes e por que são importantes para nossa constituição como pessoa?
3	Qual a importância de nossa memória e como ela se relaciona com nossa identidade pessoal?
4	O que é subjetividade?
5	Como expressamos nossas emoções?

Fonte: Maranhão, 2022.

As perguntas ajudaram a estreitar as relações interpessoais na sala de aula e a fortalecer a compreensão dos estudantes sobre como suas emoções influenciam na sua personalidade e comportamento. Suas respostas apontaram caminhos para futuras práticas pedagógicas que valorizem o desenvolvimento emocional como parte integrante da formação do estudante, considerando que a educação emocional fortalece o indivíduo, resgatando valores e senso de respeito, de solidariedade e responsabilidade (Fonte, 2019).

Compreende-se que as experiências relacionadas às emoções, nos diferentes meios sociais que participamos, como a família e a escola, podem contribuir para a construção de nossa personalidade e subjetividade, envolvendo a compreensão do “eu”, no que tange a pensamentos e emoções, para compreendermos o “nós”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando as atividades realizadas, em que a saudade da infância foi evidente para os 90 estudantes participantes da pesquisa, o Quadro 3 apresenta algumas observações acerca dos relatos deles conforme alguns dos questionamentos propostos.

Quadro 3 – Emoções expressas pelos alunos a partir de perguntas norteadoras.

PERGUNTA	RESPOSTAS EVIDENTES	EMOÇÃO PREVALENTE
O que lhe deixava muito feliz na sua infância?	As brincadeiras na casa dos meus avós; Assistir desenhos quando chegava da escola; Os passeios em família para o interior na semana santa; Família reunida.	Alguns alunos demonstraram felicidade pelos momentos vivenciados em casa e com a família. Sorriam muito ao recordar desses momentos.

PERGUNTA	RESPOSTAS EVIDENTES	EMOÇÃO PREVALENTE
O que lhe deixava muito triste na sua infância?	Briga dos meus pais; Ausência do meu pai; Ausência da minha mãe.	Demonstraram sentimento de saudade, sendo que alguns alunos choraram ao compartilhar as respostas, sendo evidente, mais uma vez, a presença da família nas emoções expressas.
Que sentimentos são importantes e por que são importantes para nossa constituição como pessoa?	amor, carinho, empatia, respeito. Considero importante porque ajuda na minha relação comigo mesmo e com o próximo.	Manifestações verbais e escritas, com opiniões positivas sobre a definição dos significados de amor, carinho, empatia e respeito.
Qual a importância de nossa memória e como ela se relaciona com nossa identidade pessoal?	São recordações, que nos faz refletir para buscar mudanças positivas se necessário; trago na memória algumas situações que me machucam até hoje, que luto diariamente para não interferir no meu desenvolvimento enquanto pessoa.	Alguns choraram, demonstrando tristeza ao lembrar de situações que não lhes foram positivas até agora e julgam interferir no seu desenvolvimento.
Como expressamos nossas emoções?	Através de diálogo com a turma; conversas com pessoas de confiança; através de uma música, escrever poemas e poesias; ouvir o próximo.	Manifestações positivas, gestos que transmitiram concordância nas respostas quanto à importância do outro na condução de suas emoções.
O que é subjetividade?	A forma que conseguimos interpretar algo de acordo com as nossas vivências e experiências.	Nessa questão muitos alunos não conseguiram responder de primeira, demonstrando nervosismo por medo de errar. Porém, ao decorrer das discussões foram se sentindo seguros para responder.

Fonte: autoria própria, 2025.

Os registros da observação participante indicaram que alguns estudantes apresentaram resistência inicial ao expor suas emoções em um ambiente coletivo, especialmente aqueles que demonstravam maior retraimento social. No entanto, estratégias, como relatos guiados, dinâmicas em pequenos grupos e atividades escritas facilitaram a participação desses estudantes, possibilitando que suas emoções fossem expressas de forma mais confortável e espontânea.

Outro aspecto relevante identificado foi a influência das experiências passadas na forma como lidam com suas emoções, sobretudo no que tange às recordações no meio familiar, motivo de emoções tanto positivas quanto negativas. Assim, na conexão entre passado e presente, evidenciou-se a importância do

autoconhecimento para o desenvolvimento socioemocional, a ser trabalhado na escola, permitindo aos estudantes, ao identificarem suas emoções, saber lidar com elas, de modo que aprendam a agir e reagir frente ao que sentem. Nesse sentido, afirma Fonte (2019, p. 33):

Ao iniciar o processo escolar, a criança deve ser levada a perceber seus sentimentos e falar sobre eles, assim como aprender a ouvir e respeitar os sentimentos dos demais. Compreender o que é raiva, medo, culpa, frustração, insegurança. Perceber quando estes sentimentos brotam a ponto de manifestarem-se fisicamente e influenciam suas atitudes e escolhas.

A importância do espaço escolar para expressão dos sentimentos dos estudantes foi confirmada ao longo das atividades, quando começaram a demonstrar maior empatia uns pelos outros, desenvolvendo uma escuta mais atenta e respeitosa diante dos relatos compartilhados. Compreende-se que esse aspecto é fundamental para o fortalecimento das competências socioemocionais, pois indica não apenas a capacidade de reconhecer as próprias emoções, mas também de compreender e validar as emoções do outro.

Sob esse aspecto, cabe destacar que todo ato está articulado a um todo de relações sociais, porém não pode ser dissociado sem que perca sua significação, envolvendo assim mais do que é expresso verbal ou gestualmente. Logo, isoladamente não tem sentido para a análise, devendo ser compreendido todos os demais atos que o antecedem ou sucedem (Sant'Ana, 2004).

O Quadro 4, com base nas apreciações do pesquisador e mediador das experiências dos estudantes na disciplina Projeto de Vida, apresenta essas relações a partir das emoções expressas por eles nas atividades da disciplina.

Quadro 4 – Análise das emoções observadas durante as atividades na disciplina de Projeto de Vida.

Emoção Observada	Manifestações (verbais e não verbais)	Análise/Interpretação
Insegurança	Hesitação ao falar, postura retraída, olhar baixo, silêncio prolongado antes de responder.	Indicou uma dificuldade inicial dos alunos em expressar sentimentos e opiniões, possivelmente por medo de julgamento ou falta de familiaridade com o tema. Essa barreira foi sendo superada com o decorrer das atividades e o estímulo ao diálogo.
Ansiedade	Movimentos repetitivos (batidas de pé/mãos), respiração acelerada, falas rápidas, preocupação excessiva com respostas.	Relacionada ao receio de errar ou de ser avaliado pelos colegas e professores. Observou-se que, ao longo das dinâmicas, essa ansiedade diminuiu à medida que os alunos se sentiram mais confortáveis para compartilhar suas experiências.

Emoção Observada	Manifestações (verbais e não verbais)	Análise/Interpretação
Entusiasmo	Expressões faciais animadas, gesticulação intensa, maior participação nas atividades, colaboração espontânea.	Demonstrou envolvimento crescente com a temática. Esse comportamento foi mais evidente quando os estudantes perceberam que suas falas eram valorizadas e que o ambiente era acolhedor.
Frustração	Suspiros, mudança de postura (cruzar os braços, afastamento do grupo), queixas verbais sobre dificuldade nas tarefas.	Surgiu principalmente diante de reflexões mais profundas ou questões que exigiam exposição pessoal. Em alguns casos, a frustração se transformou em resistência à participação, sendo necessário incentivo e mediação do professor.
Autoconfiança	Fala firme, contato visual mantido, contribuições espontâneas nas discussões, incentivo aos colegas.	Identificada em alunos que demonstraram segurança ao se expressar e engajamento nas atividades. Essa postura foi mais comum nas fases finais da sequência didática, sugerindo um impacto positivo da abordagem pedagógica adotada.
Empatia	Expressões de apoio aos colegas, escuta ativa, validação dos sentimentos alheios.	Observada durante momentos de troca de experiências e relatos pessoais. Indica um desenvolvimento das competências socioemocionais, contribuindo para um ambiente mais colaborativo e acolhedor.

Fonte: autoria própria, 2025.

O quadro apresentado demonstrou uma síntese das emoções observadas durante as atividades, comprovando que no trabalho com projeto de vida no contexto escolar é preciso reconhecer a diversidade que envolve o estudante, social, cultural e afetivamente, levando em conta suas origens e história de vida (Santos; Gontijo, 2020).

Dessa forma, as análises reforçaram a relevância de abordagens pedagógicas que promovam a reflexão sobre as emoções e incentivem práticas de expressão emocional em ambientes educacionais, reconhecendo que o espaço escolar deve contribuir não apenas para a formação acadêmica dos estudantes, mas também para seu crescimento pessoal, ajudando-os a lidar com desafios, para um futuro pessoal e profissional mais promissor.

Nesse contexto, o projeto de vida contempla o movimento de construção da identidade numa dinâmica sócio-histórica (Mandelli; Soares; Lisboa, 2011), propiciando o autoconhecimento e o reconhecer da subjetividade como resultado de sentimentos, pensamentos pessoais, que são vivenciados no contexto social significado pelas experiências propiciadas pela linguagem e cultura em que nos inserimos (Woodward, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A disciplina Projeto de Vida oferece um campo fértil para a exploração de temáticas relacionadas ao desenvolvimento socioemocional, permitindo que os estudantes do ensino médio questionem e compreendam suas emoções.

Nas atividades realizadas junto a 90 estudantes do 1º ano do ensino médio de uma escola pública de Santana – MA, que partiu de uma sequência didática intitulada “Uma jornada pelo autoconhecimento: olhar, olhar-se e ser olhado”, pode-se utilizar metodologias, como discussões guiadas, atividades reflexivas sobre memórias da infância e apresentação de filmes, que proporcionaram momentos de introspecção e interação dos estudantes que, gradativamente, foram se engajando emocional e cognitivamente com as dinâmicas propostas.

Durante as discussões guiadas, identificou-se que, em um primeiro momento, muitos estudantes apresentaram dificuldades em verbalizar suas emoções, sugerindo uma possível falta de familiaridade com a prática da autorreflexão emocional. No entanto, ao reconhecer e trabalhar suas emoções, demonstraram maior engajamento nas atividades, desenvolvendo competências socioemocionais favoráveis à construção de seus projetos de vida, com uma percepção mais positiva sobre o futuro.

A análise das emoções dos estudantes durante as atividades da disciplina de Projeto de Vida permitiu compreender que podem interferir no processo de ensino e aprendizagem, bem como na construção de suas subjetividades e futuros projetos pessoais e profissionais.

Nesse ponto, os resultados demonstraram que as emoções prevalentes entre os estudantes foram as seguintes: a insegurança, possivelmente por medo de julgamento; a ansiedade, por medo de errarem; o entusiasmo, quando suas falas eram valorizadas e o ambiente era acolhedor; a frustração, que se expressava em resistência à participação; autoconfiança, sugerindo impacto positivo da abordagem pedagógica adotada; e empatia, indicando um desenvolvimento de competências socioemocionais que contribuam para um ambiente mais colaborativo e acolhedor. Essas emoções podem interferir na condução de suas vidas pessoais e profissionais e assim requerem educação emocional para que possam lidar com elas, fomentando ações positivas em suas realidades, presente e futura.

Para tanto, a escola tem um papel primordial, não apenas no desenvolvimento de conhecimentos acadêmicos, mas de conduzir a práticas que promovam o autoconhecimento para uma formação mais abrangente dos estudantes do ensino médio, preparando-os para os desafios da vida adulta de forma mais consciente e equilibrada.

Logo, a disciplina Projeto de Vida é essencial para que esse propósito seja alcançado e assim é sugerida a continuidade deste trabalho, expandindo suas práticas para estimular ainda mais a reflexão e a expressão emocional dos estudantes do ensino médio, que precisam de educação emocional para que construam seus futuros de maneira mais promissora.

REFERÊNCIAS

- BRAGGIO, A. K.; SILVA, R. da. O projeto de vida no novo ensino médio. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, Araraquara**, v. 18, n. 00, 2023. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/16266>. Acesso em: 9 mar. 2025.
- BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990** – Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/crianca-e-adolescente/publicacoes/eca_mdhc_2024.pdf. Acesso em: 20 mar.2025.
- BRASIL. **Lei 9.394, de 23 de dezembro de 1996** - Lei de Diretrizes e Bases para a Educação Nacional. 7. ed. – Brasília, DF: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. Marco legal: saúde, um direito de adolescentes**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007.
- BRASIL. **Lei nº 14.945, de 31 de julho de 2024** - Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), a fim de definir diretrizes para o ensino médio, e as Leis nºs 14.818, de 16 de janeiro de 2024, 12.711, de 29 de agosto de 2012, 11.096, de 13 de janeiro de 2005, e 14.640, de 31 de julho de 2023. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2024/lei-14945-31-julho-2024-796017-publicacaooriginal-172512-pl.html>. Acesso em: 20 mar.2025.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC/CONSED/UNDIME, 2017.
- FONTE, P. **Competências socioemocionais na escola**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2019.
- GROLLMUS, N. S.; TARRÈS, J. P. **Relatos metodológicos: difractando experiências narrativas de investigación**. Fórum Qualitative Social Research, v. 16, n. 2, mayo, 2015.
- MANDELLI, M. T.; SOARES, D. H. P.; LISBOA, M. D. **Juventude e projeto de vida: novas perspectivas em orientação profissional**. Arquivos Brasileiros de Psicologia, Rio de Janeiro, v. 63, n. esp., 2011.
- MARANHÃO. **Cadernos de orientações pedagógicas para projeto de vida**. FGV, DGPE, Governo do Maranhão, 2022. Disponível em: <https://www.educacao.ma.gov.br/wp-content/uploads/2023/02/CADERNO-DE-PROJETO-DE-VIDA.pdf>. Acesso em: 20 mar.2025.
- MAY, T. Pesquisa social. **Questões, métodos e processos**. Porto Alegre, Artemed, 2001.

PRODANOV, C. C. **Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico, 2023.**

RODRIGUES, C. S. D. **Tessituras da racionalidade pedagógica na docência universitária: narrativas de professores formadores.** Tese (Doutorado em Educação). 259f. Universidade Estadual do Ceará, 2016. Fortaleza, 2016.

SANT'ANA, R. B. **O processo de formação do sujeito e o self na psicologia social de Mead.** In: Psicologia Política, 2004.

SANTOS, K. S.; GONTIJO, S. B. F. Ensino médio e projeto de vida: possibilidades e desafios. **Revista Nova Paideia-Revista Interdisciplinar em Educação e Pesquisa**, v. 2, n. 1, 2020. Disponível em: <http://ojs.novapaideia.org/index.php/RIEP/article/view/27>. Acesso em: 9 mar. 2025.

SILVA, R. A. da. Impacto da educação emocional no desenvolvimento de projetos de vida dos estudantes na Escola Estadual Francisco Xavier dos Santos. **Revista OWL (OWL Journal) - Revista Interdisciplinar de Ensino e Educação**. v. 2, n. 2, 2024. Disponível em: <https://www.revistaowl.com.br/index.php/owl/article/view/195>. Acesso em: 10 mar. 2025.

SOUZA, M. V. L. **Projeto de vida e protagonismo - representações significativas para qualificar a construção dos sonhos dos estudantes.** Vitória, ES: Diálogo Comunicação, 2021.

VYGOTSKI, L. S. **Obras escogidas IV.** Madrid: Visor Distribuciones, 2006.

WEISSBERG, R. P.; CASCARINO, J. **Academic + social-emotional learning = national priority.** Phi Deta Kappan, 2013.