

Meu Mundo de **EMOÇÕES**

CONHECER, SENTIR E EXPRESSAR

PLANEJAMENTO
COMPLETO

ATIVIDADES
LÚDICAS

HISTÓRIAS
SUGERIDAS

DINÂMICAS

CULMINÂNCIA

ALINHADO
À BNCC



ALEGRIA



RAIVA



TRISTEZA



SURPRESA



MEDO



AMOR

PÚBLICO-ALVO
EDUCAÇÃO INFANTIL
E ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS

DURAÇÃO SUGERIDA
1 A 2 SEMANAS

**CAMPOS DE EXPERIÊNCIA
E HABILIDADES DA
BNCC**

PROJETO PEDAGÓGICO 2026

MEU MUNDO DE EMOÇÕES

Conhecer, Sentir e Expressar
SAISE EDUCAR 2026 – Materiais Pedagógicos

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Título: Meu Mundo de Emoções – Conhecer, Sentir e Expressar

Público-alvo:

Educação Infantil e Ensino Fundamental I – 1º ao 5º ano.

Duração sugerida:

1 a 2 semanas, podendo ser ampliada conforme o planejamento da turma.

Área temática:

Educação socioemocional, convivência, identidade, autoconhecimento e expressão de sentimentos.

Período de aplicação:

Pode ser desenvolvido em qualquer período do ano letivo, especialmente no início do ano, após períodos de adaptação ou sempre que a turma necessitar fortalecer vínculos e convivência.

APRESENTAÇÃO

As emoções fazem parte da vida cotidiana das crianças e estão presentes nas relações familiares, escolares e sociais. Alegria, tristeza, medo, raiva, ansiedade, surpresa, carinho e frustração são alguns dos sentimentos que podem surgir diante das diferentes situações vivenciadas.

O projeto “Meu Mundo de Emoções – Conhecer, Sentir e Expressar” foi elaborado para proporcionar às crianças oportunidades de reconhecer, nomear e expressar seus sentimentos, desenvolvendo gradualmente estratégias para lidar com diferentes situações do cotidiano.

Por meio de histórias, rodas de conversa, brincadeiras, músicas, desenhos, dramatizações, jogos e atividades artísticas, os estudantes serão convidados a olhar para si mesmos e também a compreender que outras pessoas podem sentir emoções diferentes diante de uma mesma situação.

O projeto valoriza a escuta, o diálogo, o respeito, a empatia, a convivência e a construção

da autonomia.

JUSTIFICATIVA

A escola é um espaço de aprendizagem, convivência e desenvolvimento integral. Nesse ambiente, as crianças vivenciam diferentes experiências, estabelecem vínculos, enfrentam desafios, resolvem conflitos e descobrem novas maneiras de se relacionar.

Trabalhar as emoções de forma pedagógica possibilita criar momentos de diálogo e reflexão sobre aquilo que os estudantes sentem, favorecendo a construção de relações mais respeitadas e acolhedoras.

O projeto não tem como objetivo eliminar emoções consideradas negativas, mas ajudar a criança a reconhecer, compreender e expressar aquilo que sente de maneira adequada à sua idade, sempre respeitando suas características individuais.

OBJETIVO GERAL

Promover o desenvolvimento do autoconhecimento e da capacidade de reconhecer, nomear e expressar diferentes emoções e sentimentos, fortalecendo a autoestima, a autonomia, o respeito, a empatia e a convivência no ambiente escolar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconhecer diferentes emoções e sentimentos;
- Ampliar o vocabulário relacionado às emoções;
- Identificar situações que podem provocar diferentes sentimentos;
- Expressar sentimentos por meio da fala, desenhos, músicas, movimentos e outras linguagens;
- Desenvolver a capacidade de escuta;
- Respeitar os sentimentos dos colegas;
- Perceber que cada pessoa pode reagir de maneira diferente diante de uma mesma situação;
- Desenvolver atitudes de empatia e solidariedade;
- Aprender estratégias simples para lidar com momentos de frustração, tristeza, medo e raiva;
- Fortalecer a autoestima e a confiança;
- Incentivar o diálogo na resolução de conflitos;
- Desenvolver a autonomia;
- Valorizar as características individuais;
- Fortalecer os vínculos entre os estudantes;
- Construir um ambiente escolar acolhedor e respeitoso.

EMOÇÕES QUE SERÃO EXPLORADAS

Durante o projeto, poderão ser trabalhadas:

- 😊 Alegria
- 😞 Tristeza
- 😡 Raiva
- 😱 Medo
- 😲 Surpresa
- 😘 Amor/Carinho
- 😟 Preocupação
- 😌 Calma
- 😡 Frustração
- 😭 Saudade

A seleção poderá ser ampliada ou reduzida de acordo com a faixa etária.

EDUCAÇÃO INFANTIL – CAMPOS DE EXPERIÊNCIA

O projeto dialoga especialmente com os seguintes Campos de Experiência:

💖 O EU, O OUTRO E O NÓS

- Desenvolvimento da identidade;
- Reconhecimento de características pessoais;
- Construção de vínculos;
- Respeito ao outro;
- Convivência e cooperação;
- Expressão de sentimentos.

🎨 TRAÇOS, SONS, CORES E FORMAS

- Desenhos e pinturas;
- Produções artísticas relacionadas às emoções;
- Música e expressão corporal;
- Exploração de cores, formas e materiais.

🗣️ ESCUTA, FALA, PENSAMENTO E IMAGINAÇÃO

- Rodas de conversa;
- Contação de histórias;
- Relatos de experiências;
- Ampliação do vocabulário;
- Reconto e dramatização.

🏃 CORPO, GESTOS E MOVIMENTOS

- Expressão corporal;
- Mímicas;
- Danças;
- Brincadeiras;
- Representação de emoções por meio do corpo.

ENSINO FUNDAMENTAL I

Para o 1º ao 5º ano, o projeto poderá ser articulado principalmente com:

- Língua Portuguesa;
- Arte;
- Educação Física;
- Ensino Religioso, quando previsto no currículo da escola;
- Componentes e projetos interdisciplinares relacionados à convivência e cidadania.

Possibilidades de aprendizagem

Língua Portuguesa:

Leitura, interpretação, produção textual, relatos pessoais, poemas, histórias e elaboração de pequenos textos.

Arte:

Desenho, pintura, colagem, teatro, expressão corporal e produção artística.

Educação Física:

Jogos cooperativos, expressão corporal, brincadeiras e atividades de interação.

Projeto de convivência:

Respeito, diálogo, cooperação, empatia e resolução de conflitos.

COMPETÊNCIAS E DESENVOLVIMENTO

O projeto contribui para experiências relacionadas a:

- Autoconhecimento;
- Autocuidado;
- Comunicação;
- Empatia;
- Cooperação;
- Responsabilidade;
- Respeito;
- Criatividade;
- Autonomia;
- Convivência;
- Participação;
- Expressão oral, corporal e artística.

Observação: a professora poderá selecionar as habilidades específicas da BNCC correspondentes à faixa etária ou ao ano escolar no planejamento da turma.

METODOLOGIA

O projeto será desenvolvido de maneira lúdica, participativa e interdisciplinar.

As propostas partirão das experiências das próprias crianças, criando oportunidades para que elas falem sobre o que sentem, escutem os colegas e encontrem diferentes formas de representar as emoções.

Serão utilizadas:

- Rodas de conversa;
- Histórias infantis;
- Músicas;
- Jogos;
- Brincadeiras;
- Dramatizações;
- Mímicas;
- Desenhos;
- Pinturas;
- Colagens;
- Produções textuais;
- Dinâmicas;
- Cartazes;
- Cartões das emoções;
- Atividades individuais e coletivas;
- Momentos de relaxamento e respiração.

DESENVOLVIMENTO DO PROJETO Ensino Infantil

ETAPA 1 – O QUE SÃO EMOÇÕES?

Iniciar uma conversa com a turma:

Perguntas norteadoras:

- O que é uma emoção?
- Como sabemos que estamos felizes?
- Como nosso corpo reage quando estamos com medo?
- O que nos deixa felizes?
- O que pode nos deixar tristes?
- Podemos sentir raiva?
- Todas as pessoas sentem as mesmas coisas?
- Podemos conversar quando estamos tristes ou irritados?

Na Educação Infantil, utilizar imagens, expressões faciais e histórias.

No Ensino Fundamental I, registrar as respostas dos estudantes e construir coletivamente um painel.

ETAPA 2 – O ESPELHO DAS EMOÇÕES

Entregar um espelho para que as crianças observem suas expressões faciais.

Propor que representem:

- 😊 alegria
- 😞 tristeza
- 😡 raiva
- 😱 medo
- 😲 surpresa
- 😌 calma

Depois, conversar sobre as mudanças percebidas no rosto e no corpo.

Adaptação para os maiores:
Os estudantes podem escrever pequenas frases descrevendo como percebem cada emoção.

ETAPA 3 – HISTÓRIA DAS EMOÇÕES

Realizar a leitura de uma história infantil relacionada aos sentimentos.

ETAPA 4 – MEU EMOCIONÔMETRO

Criar um painel da turma.

Cada criança poderá colocar seu nome,

Após a leitura, conversar: - Qual emoção apareceu na história? - Como o personagem se sentiu? - O que causou esse sentimento? - O que poderia ajudá-lo? - Você já passou por uma situação parecida? Atividade: desenhar ou escrever sobre a parte da história que mais chamou atenção.	símbolo ou fotografia próximo da emoção que representa como está se sentindo naquele momento. Sugestões:  Estou tranquilo(a).  Estou feliz.  Estou triste.  Estou com raiva.  Estou preocupado(a).  Estou animado(a). O painel deve ser utilizado como recurso de expressão, sem obrigar a criança a revelar algo que não queira compartilhar.
--	--

ETAPA 5 – O QUE EU FAÇO QUANDO... Apresentar situações do cotidiano: “O que você faria se...” - Um colega não quisesse brincar com você? - Você errasse uma atividade? - Alguém pegasse seu brinquedo? - Você estivesse com medo? - Perdesse um jogo? - Recebesse um elogio? - Conseguísse realizar algo difícil? Conversar sobre diferentes maneiras de lidar com cada situação.	ETAPA 6 – CAIXA DAS EMOÇÕES Confeccionar uma caixa decorada. Dentro dela serão colocados cartões com situações ou emoções. Cada estudante poderá retirar um cartão e: - contar uma experiência; - fazer uma expressão facial; - representar por meio de mímica; - desenhar; - sugerir uma solução; - contar uma história. Para crianças pequenas, priorizar desenhos, imagens e dramatizações.
--	---

ETAPA 7 – QUANDO A RAIVA APARECE Conversar sobre situações que podem provocar raiva. Ensinar estratégias simples e adequadas à idade:  respirar lentamente;  falar sobre o que aconteceu;  fazer uma pausa;  desenhar;  beber água;  procurar um adulto de confiança;  conversar depois que estiver mais	ETAPA 8 – MEU POTINHO DA CALMA Construir coletivamente um “Potinho da Calma” ou um espaço tranquilo na sala. O espaço poderá conter: - Livros; - Cartões de respiração; - Desenhos; - Almofadas; - Mensagens positivas; - Objetos sensoriais adequados; - Fichas com estratégias para acalmar-se.
---	---

tranquilo. Reforçar que sentir raiva faz parte da experiência humana, mas não significa que podemos machucar outras pessoas ou a nós mesmos.	O espaço deve ser apresentado como uma possibilidade de autorregulação, e não como punição.
---	---

ETAPA 9 – EU SOU ESPECIAL

Propor atividades de valorização pessoal.

Educação Infantil:

“Eu sou assim!”

A criança poderá desenhar:

- Seu rosto;
- Sua família;
- Algo que gosta;
- Algo que sabe fazer;
- Algo que gostaria de aprender.

ENSINO FUNDAMENTAL I

Produção escrita:

“Eu sou uma pessoa especial porque...”

Depois:

“Uma qualidade que reconheço em mim é...”

MURAL DAS BOAS PALAVRAS

Construir um mural coletivo com palavras que ajudam a tornar a convivência mais acolhedora:

- ♥ Obrigado!
- ♥ Por favor!
- ♥ Desculpe!
- ♥ Posso ajudar?
- ♥ Você consegue!
- ♥ Vamos juntos!
- ♥ Eu respeito você!
- ♥ Estou aqui para ouvir!

Cada estudante poderá contribuir com uma palavra ou frase.

ATIVIDADES SUGERIDAS

Educação Infantil

1. Desenho “Hoje estou me sentindo...”
 2. Jogo das expressões faciais;
 3. Mímica das emoções;
 4. História das emoções;
 5. Caixa surpresa dos sentimentos;
 6. Pintura da emoção;
 7. Dança das emoções;
 8. Meu rostinho feliz;
 9. Caminho da calma;
 10. Pannel das emoções.
-

1º E 2º ANO

1. Complete a carinha;
 2. Ligue a emoção à situação;
 3. Desenhe uma situação feliz;
 4. Cartões das emoções;
 5. Produção de frases;
 6. Jogo da memória;
 7. História em quadrinhos;
 8. Diário das emoções;
 9. Roda da gentileza;
 10. Meu superpoder é...
-

3º AO 5º ANO

1. Diário das emoções;
2. Produção de texto;
3. História em quadrinhos;
4. Entrevista sobre sentimentos;
5. Debate sobre convivência;
6. Cartaz sobre empatia;
7. Campanha de gentileza;
8. Produção de poemas;
9. Teatro das emoções;
10. Carta para mim mesmo.

DINÂMICA – TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES

Desenhar um termômetro com diferentes níveis.

-  Tranquilo
-  Bem
-  Preocupado
-  Irritado
-  Muito bravo

Cada criança poderá identificar como está se sentindo.

No Ensino Fundamental, os estudantes podem registrar:

“Estou nesse nível porque...”

DINÂMICA – CORAÇÃO DA GENTILEZA

Cada estudante recebe um coração de papel.

Nele deverá escrever ou desenhar uma atitude gentil que pode realizar durante a semana.

Exemplos:

- Ajudar um colega;
- Compartilhar;
- Elogiar alguém;
- Escutar;
- Pedir desculpas;
- Agradecer.

Os corações formarão um grande mural.

RECURSOS

- Folhas A4;
- Cartolinas;
- Papel colorido;
- Lápis de cor;
- Giz de cera;
- Canetinhas;
- Tinta guache;
- Cola;
- Tesoura;
- Espelhos;
- Livros infantis;
- Cartões das emoções;
- Caixa de papelão;
- Materiais recicláveis;
- Música;
- Imagens;
- Recursos audiovisuais, quando disponíveis.

DIA 3

Histórias que fazem sentir
Contação de história + interpreta o.

 DIA 4

Como estou me sentindo?
Emocion metro + atividade artística.

 DIA 5

Quando fico bravo...
Conversa + estratégias para lidar com a raiva.

 DIA 6

A caixa das emo es
Dinâmica coletiva.

 DIA 7

Eu sou especial
Autorretrato + valoriza o pessoal.

 DIA 8

Gentileza transforma
Mural das boas palavras.

 DIA 9

Cuidando de mim e do outro
Atividades de empatia e convivência.

 DIA 10

Nossa Feira das Emo es
Exposi o das produ es + culminância.

CULMINÂNCIA

  FEIRA DAS EMOÇÕES – “MEU MUNDO DE EMOÇÕES”

Ao final do projeto, organizar uma exposi o com as produ es dos estudantes.

Poderão ser apresentados:

 Desenhos;
 Mural das emo es;
 Histórias produzidas;
 Dramatiza es;

 Cartas e mensagens;
 Autorretratos;
 Painel coletivo;
 Livro das emo es da turma.

🎵 Músicas;	
A culminância poderá envolver outras turmas e, conforme a organização da escola, as famílias.	AVALIAÇÃO A avaliação será realizada de forma contínua, considerando o processo de participação e desenvolvimento de cada estudante. Observar: - Participação nas atividades; - Capacidade de identificar emoções; - Ampliação do vocabulário emocional; - Comunicação de sentimentos; - Respeito à fala dos colegas; - Participação nas atividades coletivas; - Desenvolvimento da autonomia; - Capacidade de buscar ajuda; - Estratégias utilizadas diante de conflitos; - Atitudes de cooperação e respeito. A avaliação deverá considerar o desenvolvimento individual da criança, respeitando sua faixa etária e suas características.

REGISTRO DO PROFESSOR

Durante o projeto, o professor poderá registrar:

Nome do estudante: _____

Participou das atividades?

☐ Sim ☐ Parcialmente ☐ Necessitou de apoio

Reconhece diferentes emoções?

☐ Sim ☐ Em desenvolvimento

Consegue expressar sentimentos?

☐ Sim ☐ Com apoio ☐ Em desenvolvimento

Interage respeitosamente com os colegas?

☐ Sim ☐ Às vezes ☐ Necessita de mediação

Observações:

ENVOLVIMENTO DA FAMÍLIA

Como atividade complementar, enviar para casa a proposta:

 “Converse com sua criança”

Pergunte:

- O que deixou você feliz hoje?
- O que deixou você triste?
- O que fez você sorrir?
- Teve alguma coisa que deixou você preocupado?
- Quem fez algo gentil com você?
- Você fez algo gentil para alguém?

A família poderá registrar a conversa por meio de desenho ou pequeno relato.

PRODUTO FINAL

Como resultado do projeto, a turma poderá produzir:

 LIVRO COLETIVO

“MEU MUNDO DE EMOÇÕES”

Cada estudante contribuirá com uma página contendo:

Meu nome: _____

Hoje eu me sinto: _____

Uma coisa que me deixa feliz: _____

Quando estou triste, gosto de: _____

Uma qualidade que tenho: _____

Meu desenho: _____

Ao final, todas as páginas serão reunidas em um livro coletivo da turma.

MENSAGEM FINAL PARA AS CRIANÇAS

“Todas as emoções fazem parte da nossa história. Podemos sentir alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa e muitas outras emoções. O mais importante é aprender a reconhecer o que sentimos, conversar sobre isso e respeitar os sentimentos das outras pessoas.”

“Sentir faz parte de ser quem somos. Aprender a expressar é uma forma de cuidar de nós e dos outros.”



MEU MUNDO DE EMOÇÕES

Projeto Pedagógico 2026

Educação Infantil ao 5º ano

Conhecer • Sentir • Expressar • Respeitar

SAISE EDUCAR 

💛 MENSAGEM ESPECIAL DA SAISE EDUCAR 💛

Queridas professoras e professores,

Espero de coração que vocês gostem deste material e que ele possa contribuir para tornar os momentos em sala de aula ainda mais especiais, acolhedores e significativos.



Este projeto foi preparado com muito carinho, dedicação e amor pela educação, pensando em cada professora e professor que todos os dias se dedicam a ensinar, acolher e transformar vidas. ✨

Que este material seja útil, inspire novas ideias e faça parte de momentos muito especiais com seus alunos. 🍀

Muito obrigada por confiar no nosso trabalho, apoiar a Saise Educar e fazer parte dessa caminhada conosco!

Que Deus abençoe grandemente cada um de vocês, seus alunos, suas famílias e toda a sua trajetória na educação. 🙏💛

Com muito carinho e gratidão,

Ana Clara Saise



SAISE EDUCAR- 25 de setembro de 2026– Materiais Pedagógicos 💕