

Lunimar Fagundes da Silva¹

¹ Graduada do Curso de História da Universidade de Barra Mansa, fagundeslunimar@gmail.com

alunos ferramentas para reconhecer, compreender e gerir emoções, prevenindo comportamentos agressivos e fortalecendo o senso de pertencimento.

O objetivo principal é fomentar o protagonismo estudantil e a autorresponsabilidade emocional, mobilizando toda a comunidade escolar em ações integradas de prevenção e enfrentamento ao bullying e ao cyberbullying.

Como produto educativo, destaca-se a confecção da cartilha interativa “Donos de Si”, elaborada com linguagem acessível, design atrativo e atividades práticas, servindo como recurso pedagógico e formativo para escolas interessadas em implementar o projeto.

A metodologia envolveu observação participante, rodas de conversa, entrevistas informais com alunos e professores, além da aplicação de atividades temáticas presentes na cartilha. O projeto evidenciou a importância da afetividade como eixo estruturante da educação e consolidou-se como uma experiência inspiradora de transformação da cultura escolar.

METODOLOGIA

A metodologia adotada no projeto “Donos de Si” fundamentou-se em uma abordagem qualitativa e de caráter interventivo, orientada pelos princípios da educação socioemocional, do protagonismo estudantil e da aprendizagem significativa. Buscou-se compreender e intervir nas relações interpessoais dentro do ambiente escolar, promovendo o desenvolvimento de competências socioemocionais essenciais, como empatia, autorregulação, autoconsciência, responsabilidade e habilidades de relacionamento.

O percurso metodológico foi estruturado em etapas complementares e interdependentes, desenvolvidas ao longo do ano letivo, de forma contínua, participativa e reflexiva. Dessa forma, a metodologia foi organizada em etapas, apresentadas a seguir:

Diagnóstico inicial: Nesta etapa, realizou-se um levantamento sobre o clima emocional e relacional da escola, considerando percepções de alunos, professores e equipe de apoio. Foram observados aspectos como convivência, respeito mútuo, escuta ativa e manejo de conflitos. O diagnóstico ocorreu por meio de observações diretas, escuta sensível, conversas informais e questionamentos orientadores, permitindo



mapear demandas socioemocionais e identificar situações de vulnerabilidade ou conflitos recorrentes.

Formação e sensibilização da equipe escolar: A segunda etapa envolveu momentos de formação continuada e reflexão coletiva com professores, gestores e demais colaboradores da escola. Foram abordados temas como o papel da educação socioemocional no contexto escolar, estratégias para o desenvolvimento da empatia e da escuta ativa, e o enfrentamento do bullying e do cyberbullying. Essa fase teve como objetivo alinhar concepções e práticas pedagógicas, fortalecendo o compromisso coletivo com o projeto e consolidando uma cultura de diálogo, acolhimento e corresponsabilidade.

Desenvolvimento das ações com os estudantes: A etapa central do projeto consistiu na execução das atividades com os alunos, promovendo momentos de vivência, diálogo e reflexão. As ações foram conduzidas por meio de rodas de conversa, dinâmicas interativas, exercícios de autoconhecimento, relatos de experiências, trabalhos colaborativos e atividades lúdicas que incentivaram a expressão de sentimentos, a cooperação e o respeito às diferenças.

As práticas estimularam o protagonismo juvenil, possibilitando que os próprios estudantes identificassem problemas, propusessem soluções e participassem ativamente da construção de um ambiente escolar mais empático e saudável.

Culminância e produção da cartilha interativa “Donos de Si”: Como síntese e materialização das vivências, foi elaborada a cartilha autoral “Donos de Si”, reunindo dez atividades práticas e reflexivas, como caça-palavras, propostas de atividades reflexivas, atividades com a família e certificado de participação no final do projeto. A confecção da cartilha representou a consolidação do aprendizado coletivo e tornou-se um instrumento pedagógico de multiplicação das ações socioemocionais dentro e fora da escola, possibilitando a continuidade das práticas em diferentes contextos.

O processo metodológico apoiou-se em três eixos norteadores: A escuta ativa que é a valorização da fala e da escuta como meios de construção de vínculos e compreensão das emoções, a observação participante que é o acompanhamento direto das interações e comportamentos dos estudantes, sem julgamentos, mas com foco na compreensão das dinâmicas relacionais e a sistematização das experiências que é o registro, análise e reflexão sobre as vivências, possibilitando a avaliação do impacto e a reelaboração das práticas.



Todo o desenvolvimento do projeto foi realizado de forma colaborativa e ética, com consentimento institucional para o uso de imagens, falas e produções dos alunos, garantindo o respeito à privacidade, integridade e autonomia dos participantes.

Assim, a metodologia do projeto “Donos de Si” configurou-se como um caminho de transformação relacional e emocional, sustentado por práticas humanizadoras, pela escuta genuína e pela crença de que sentir é o primeiro passo para transformar.

REFERENCIAL TEÓRICO

O projeto “Donos de Si – Contra o Bullying e Cyberbullying”, com a linha de ação “Sentir para Transformar”, fundamenta-se em uma perspectiva socioemocional e humanista da educação, compreendendo o desenvolvimento das emoções como elemento essencial para o aprendizado, a convivência e a formação integral do estudante. Seu objetivo central é fomentar a empatia, o respeito e a inclusão entre os alunos do Ensino Fundamental I, II e Ensino Médio, prevenindo e combatendo práticas de bullying e cyberbullying por meio de ações educativas, reflexivas e participativas.

De acordo com Daniel Goleman (1995), a inteligência emocional representa um conjunto de habilidades que inclui a autoconsciência, o autocontrole, a motivação, a empatia e a gestão de relacionamentos. Tais competências são determinantes para o sucesso pessoal e coletivo, pois permitem ao indivíduo compreender e lidar com as próprias emoções e com as dos outros. Nesse sentido, o projeto busca desenvolver essas competências por meio de práticas pedagógicas que estimulam a escuta ativa, a expressão emocional e o fortalecimento dos vínculos sociais.

Inspirado também em Lev Vygotsky (1998), o projeto reconhece que o desenvolvimento humano ocorre nas interações sociais e culturais, sendo o aprendizado um processo mediado pelas relações. Assim, ao propor dinâmicas colaborativas e reflexivas, o projeto valoriza o papel do outro na constituição do sujeito, reforçando a importância da convivência respeitosa e da mediação afetiva no ambiente escolar.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017) reafirma esses princípios ao incluir, entre suas dez competências gerais, o desenvolvimento do autoconhecimento, do autocuidado, da empatia, da cooperação e da responsabilidade como dimensões fundamentais da educação contemporânea. A BNCC orienta a formação de sujeitos capazes de compreender-se, respeitar o outro e agir com ética e solidariedade,



promovendo a convivência democrática e a cultura de paz, valores centrais no “Donos de Si”.

O projeto também se ancora nas concepções da Psicologia Humanista, especialmente nas ideias de Carl Rogers (1983), que defende uma educação centrada na pessoa, baseada em relações autênticas e no respeito à individualidade. Para Rogers, o ambiente educativo deve favorecer o crescimento emocional, o senso de pertencimento e o desenvolvimento do potencial humano. Essa visão é compartilhada por Paulo Freire (1996), ao afirmar que a educação é um ato de amor e diálogo, e que a prática pedagógica deve considerar o estudante como sujeito histórico, capaz de transformar a realidade por meio da consciência crítica e da ação solidária.

O conceito de “ser dono de si”, nesse contexto, transcende a noção restrita de autocontrole. Ele representa um processo de autoconhecimento e de empoderamento emocional, no qual o sujeito torna-se consciente de suas emoções, escolhas e responsabilidades. Essa compreensão está em consonância com a Pedagogia da Convivência, que valoriza o diálogo, o respeito às diferenças e a corresponsabilidade na construção de ambientes educativos saudáveis.

Para promover essas aprendizagens, o projeto utiliza estratégias lúdicas e reflexivas, como a “Caixa das Emoções”, a “Contação de Histórias com Reflexão” e o “Jogo da Empatia”, que incentivam os estudantes a reconhecer, nomear e expressar sentimentos de forma construtiva. Além disso, dinâmicas como o “Correio da Amizade”, o “Mural da Gentileza” e o “Quebra-Cabeça da Amizade” fortalecem o senso de pertencimento e o respeito mútuo, consolidando um ambiente de cooperação, acolhimento e solidariedade.

Do ponto de vista pedagógico, o “Donos de Si” se insere em uma perspectiva de educação para a convivência e para a paz, defendida por autores como Perrenoud (2000) e Morin (2001), que destacam a importância de formar cidadãos capazes de viver juntos, compreender o outro e lidar com os conflitos de forma ética e construtiva. Nesse sentido, o projeto entende que a prevenção do bullying e do cyberbullying não se limita à punição, mas envolve a construção de uma cultura escolar de empatia e respeito, onde cada estudante se reconhece como parte ativa de uma comunidade emocionalmente saudável.

A avaliação do projeto é de natureza processual e formativa, baseada na observação das interações, atitudes e participações dos alunos nas atividades. Busca-se acompanhar não apenas os resultados imediatos, mas também as transformações sutis



Assim, o Referencial Teórico do projeto “Donos de Si – Contra o Bullying e Cyberbullying” fundamenta-se na crença de que educar é um ato de sentir, escutar e transformar. A partir do desenvolvimento das competências socioemocionais, o projeto reafirma a escola como espaço de formação humana, ética e sensível, em que “ser dono de si” é reconhecer-se como sujeito de emoções, de vínculos e de transformações coletivas.

Os resultados alcançados evidenciaram impactos significativos na convivência escolar. Após a implementação do projeto, observou-se redução de comportamentos agressivos e maior abertura dos alunos para expressar sentimentos, pedir ajuda e resolver conflitos de forma dialogada. A equipe escolar demonstrou engajamento no fortalecimento das práticas de escuta e acolhimento.

Esses resultados confirmam que o enfrentamento ao bullying e ao cyberbullying não se limita a punições disciplinares, mas exige a construção de uma cultura de cuidado, pertencimento e corresponsabilidade.

O projeto “Donos de Si – Contra o Bullying e Cyberbullying” reafirma o papel essencial da escola como espaço de formação humana, ética e socioemocional, onde se aprende não apenas conteúdos, mas sobretudo valores, atitudes e formas de convivência que refletem na construção de uma sociedade mais empática e justa.

Ao unir teoria, sensibilidade e prática pedagógica, o projeto demonstrou que é possível transformar o ambiente escolar por meio das emoções, promovendo o autoconhecimento, o respeito às diferenças e a corresponsabilidade entre os sujeitos que o compõem: alunos, professores, famílias e equipe escolar. A abordagem adotada, centrada na escuta ativa e no protagonismo estudantil, possibilitou a vivência concreta



de valores como empatia, cooperação, solidariedade e amorosidade, que se consolidaram não apenas nas atividades realizadas, mas também nas atitudes cotidianas dos participantes.

A confecção da cartilha interativa “Donos de Si” representa o legado material e simbólico dessa trajetória. Mais do que um produto final, ela é síntese de um processo de reflexão coletiva, de vivências afetivas e de aprendizagens significativas, reunindo atividades práticas que estimulam a escuta, a expressão emocional e o diálogo. Cada página da cartilha traduz a crença de que a educação, quando sensível e intencional, é capaz de tocar corações, ressignificar comportamentos e inspirar novas formas de convivência.

O impacto do projeto foi percebido nas relações cotidianas da escola: os alunos tornaram-se mais conscientes de suas emoções, mais cuidadosos com suas palavras e atitudes, e mais dispostos ao diálogo e à cooperação.

O projeto segue em expansão e já foi apresentado no evento Práticas Docentes, promovido pela Prefeitura Municipal de Resende. A partir dessa apresentação, o “Donos de Si” vem inspirando outras instituições e educadores a repensarem suas práticas à luz da formação emocional e da convivência respeitosa.

Mais do que combater o bullying e o cyberbullying, o projeto demonstra que essa tarefa vai muito além da punição: trata-se de educar para o sentir, para o diálogo e para a transformação coletiva. Um convite para que a escola continue sendo um espaço que sente, acolhe e transforma, onde cada estudante possa se reconhecer como sujeito de emoções, de vínculos e de mudanças, um verdadeiro dono de si e do mundo que ajuda a construir. Assim, o projeto “Donos de Si” reafirma o lema que sustenta sua essência e propósito: “Sentir para Transformar – Cultivando Empatia, Respeito e Conexões que Inspiram.”

AGRADECIMENTOS

Com todo o meu coração, coloco primeiramente Deus como fonte de toda sabedoria, força e inspiração. A Ele, agradeço por guiar meus passos, iluminar meus caminhos e me conceder fé, coragem e propósito em cada etapa desta jornada.

Em seguida, expresso minha profunda gratidão à minha família. Em especial, agradeço à minha mãe, Zuleika Rosalina Fagundes, pelo amor incondicional, pela força que me inspira diariamente e por acreditar em mim, mesmo quando os caminhos



pareciam incertos. Seu exemplo de coragem, sabedoria e ternura é o alicerce que sustenta tudo o que sou e tudo o que realizo. Ao meu companheiro, Alexsander Soares Elias, expresso meu sincero agradecimento pelo apoio constante, pela parceria diária e por sua contribuição essencial no desenvolvimento da cartilha deste projeto. Como doutor em História, seu olhar atento e dedicação foram fundamentais para a construção teórica e metodológica deste trabalho. Ao meu filho Augusto Fagundes Soares Elias, minha maior inspiração e razão do meu propósito. É nele que encontro luz, sentido e renovação diária para continuar acreditando no poder transformador da educação.

Meu profundo agradecimento também ao meu amigo Henrique Ávila Menandro, cuja presença constante, escuta generosa e apoio incansável tornou este projeto possível. Sua sensibilidade, disponibilidade e incentivo deram leveza e força a cada etapa, ajudando a transformar ideias em realidade.

Por fim, estendo minha profunda gratidão a todos que, de alguma forma, contribuíram para a construção e realização do projeto “Donos de Si”. Aos colegas, alunos, famílias e parceiros de jornada, expresso minha sincera gratidão. Cada gesto de colaboração, cada palavra de incentivo e cada demonstração de apoio foram fundamentais para que este projeto se tornasse não apenas um trabalho, mas uma verdadeira experiência de vida, aprendizado e transformação.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Brasília: Ministério da Educação, 2017. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 29 out. 2025.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 46. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 2. ed. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2001.

PERRENOUD, Philippe. **Dez novas competências para ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

ROGERS, Carl R. **Liberdade para Aprender**. 3. ed. Belo Horizonte: Interlivros, 1983.

VYGOTSKY, Lev S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

