



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

APRECIACÃO OPP

# Programa

*O Guru das Emoções*

**Apreciação OPP | Programa “O Guru das Emoções”**, publicada pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Maio de 2022, e na qual ele se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

**Sugestão de citação:** Ordem dos Psicólogos Portugueses (2022). Apreciação OPP – Programa “O Guru das Emoções”. Lisboa.

**Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:**  
[andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt](mailto:andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt).

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250 Tlm: +351 962 703 815 [www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt).

## Apreciação OPP

### Programa *O Guru das Emoções*

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) é uma associação pública profissional que representa e regulamenta a prática dos profissionais de Psicologia que exercem a profissão de Psicólogo em Portugal (de acordo com a Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, com as alterações da Lei nº 138/2015, de 7 de Setembro). É missão da OPP exercer o controlo do exercício e acesso à profissão de Psicólogo, bem como elaborar as respectivas normas técnicas e deontológicas e exercer o poder disciplinar sobre os seus membros. As atribuições da OPP incluem ainda defender os interesses gerais da profissão e dos utentes dos serviços de Psicologia; prestar serviços aos membros em relação à informação e formação profissional; colaborar com as demais entidades da administração pública na prossecução de fins de interesse público relacionados com a profissão; participar na elaboração da legislação que diga respeito à profissão e nos processos oficiais de acreditação e na avaliação dos cursos que dão acesso à profissão.

Neste sentido, o presente documento surge no âmbito da **medida Apreciações OPP**, que pretende destacar e apoiar a divulgação de produtos de qualidade e excelência, da autoria de Psicólogas/os, que tenham como objectivo promover a literacia em Saúde Psicológica e a divulgação da Ciência Psicológica junto de diversos segmentos da população.

Foi aprovada a candidatura submetida pela Psicóloga **Carla Filomena César Dias da Costa** (CP 60), a propósito do **Programa *O Guru das Emoções***, do qual é co-autora, em colaboração com Miguel Morin e Joana Castelhana.

Promovido pela *Genuine Happiness*, Serviços Digitais Unipessoal Lda., em parceria com o Instituto de Apoio à Criança, o Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE) e a Escola Superior de Saúde de Santa Maria, o Programa "*O Guru das Emoções*" dirige-se a crianças dos 4 aos 7 anos e tem por objectivo o desenvolvimento de competências socio-emocionais nesta faixa etária, através de um conjunto de vídeos, canções, materiais e actividades. Actualmente aplicado em 16 escolas, sobretudo por Psicólogos/as, o produto pode ainda ser aplicado, de forma autónoma, por mães e pais, professores/as e educadores/as.

A aprendizagem socioemocional resulta num conjunto de conhecimentos, atitudes e competências que facilitam a construção e manutenção de relações interpessoais significativas e gratificantes, a tomada de decisão autónoma e responsável e a exibição de comportamentos sociais positivos. Sendo algo que pode ser trabalhado ao longo de todo o ciclo de vida, a evidência científica sublinha que é na primeira infância que aprendizagem socioemocional produz maior impacto a longo prazo (e.g., Mondy et al., 2021), já que é este o período em que as crianças aprendem a traduzir estados emocionais em linguagem, a reconhecer e a rotular tais estados em si própria e nos outros, a discriminar emoções diferentes e a utilizar essa informação para compreender os seus comportamentos e guiar acções e pensamentos. A aquisição e desenvolvimento de competências socioemocionais relaciona-se positivamente com a qualidade do desenvolvimento e adaptação socioemocional e escolar das crianças, contribuindo

para a prevenção de problemas emocionais e comportamentais, para a promoção do sucesso escolar, da capacidade de resolução de problemas e da resiliência, bem como para a promoção do global do bem-estar e da Saúde Psicológica ao longo da vida.

A escola, enquanto uma das primeiras experiências de socialização, proporciona um cenário facilitador do desenvolvimento da aprendizagem socioemocional e de estratégias de regulação emocional que, por sua vez, permitem que as crianças interajam de forma mais saudável com os outros e com a sua envolvente e solucionem mais eficazmente problemas quotidianos. Por tal, as competências socioemocionais são uma das componentes essenciais de uma educação de qualidade.

Adicionalmente, não será demasiado reforçar a importância das práticas educacionais que, fora da escola, integrem a promoção de competências socioemocionais. Assim, o desenvolvimento de ferramentas, programas e outros recursos que possam apoiar mães e pais na aplicação de tais práticas é de extrema relevância.

O Programa “*O Guru das Emoções*”, alicerça-se numa fundamentação científica sólida, que abarca os extensos benefícios dos programas de desenvolvimento de competências socioemocionais, incluindo várias avaliações de impacto demonstrativas da eficácia dos seus resultados. Contemplando um conjunto de vídeos e canções em português e em suporte digital – alguns deles em versão bilingue (português e ucraniano) – o programa pode permitir não apenas trabalhar as competências socioemocionais das crianças, como promover o desenvolvimento da linguagem e aumento do vocabulário e ainda apoiar a integração social, a Saúde Psicológica e a aprendizagem da língua portuguesa junto de crianças ucranianas refugiadas.

O conjunto diversificado de materiais (vídeos, fantoches e baralho de cartas) é ainda enriquecido por sugestões de conversas diferenciadas (para o pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico), bem como actividades distintas, por forma assegurar a sua adequação a cada grupo e a facilitar a sua aplicação.

Apesar de ser dirigido a crianças de 4-7 anos, salientamos ainda possibilidade de alargar o programa a outras faixas etárias, de modo que crianças até aos 10 anos beneficiem das aprendizagens proporcionadas.

Destacamos ainda o facto de se tratar de um programa de utilização muito simples, permitindo que seja aplicado não apenas por Psicólogos e Psicólogas, em contexto escolar e clínico, mas por mães, pais, professores/as e educadores/as, na escola ou em casa.

Contudo, parece-nos que a designação do programa pode não ser a mais adequada, já que o conceito de “guru” pode ser de difícil compreensão para a faixa etária a que se dirige e ser confundido com abordagens sem fundamentação científica. Consideramos também que seria proveitoso incluir uma distinção mais clara entre “emoções” e “sentimentos”. Por fim, sugerimos considerar a elaboração e disponibilização de um pequeno manual que possa apoiar os/as diferentes utilizadores/as (pais, mães, professores/as e educadores/as) na compreensão

da importância do desenvolvimento socioemocional, fornecendo um enquadramento teórico simples, bem como instruções gerais de utilização do programa.

Em suma, consideramos que o **Programa “O Guru das Emoções”** pode constituir um recurso relevante no âmbito da promoção das competências socioemocionais e, por tal, uma ferramenta de apoio a um desenvolvimento saudável.

### Referências Bibliográficas

Mondi, C.F., Giovanelli, A. & Reynolds, A.J. (2021). Fostering socio-emotional learning through early childhood intervention. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 15(6). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40723-021-00084-8>.





ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

[www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)  
[www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio](http://www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio)  
[www.eusinto.me](http://www.eusinto.me)